

Министерство образования Новосибирской области  
Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования Новосибирской области  
«Новосибирский институт повышения квалификации  
и переподготовки работников образования»  
(ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО)

**Методические рекомендации**  
**по организации действий в кризисной ситуации для участников**  
**образовательных отношений в системе общего образования Новосибирской**  
**области**

Новосибирск, 2021

УДК 37.02

ББК 74.3

Печатается по решению редакционно-издательского совета НИПКИПРО

**Рецензенты:**

**Айзман Роман Иделевич**, директор НИИ здоровья и безопасности, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «НГПУ», д.б.н., профессор, заслуженный деятель науки РФ

**Поцуква Татьяна Анатольевна**, проректор по учебной работе ГАУ ДПО НСО НИПКИПРО, заведующая кафедрой управления образованием, к.п.н., доцент

Методические рекомендации по организации действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений в системе общего образования Новосибирской области / сост. И.В. Габер, А.В. Михайлов – Новосибирск: ГАУ ДПО НСО НИПКИПРО. – 2021. – 99 с.

**Составители:**

**Габер Ирина Владимировна**, заведующая кафедрой охраны здоровья, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры и спорта ГАУ ДПО НСО НИПКИПРО, к.м.н., доцент.

**Михайлов Алексей Владимирович**, преподаватель-организатор ОБЖ высшей категории МБОУ СОШ № 43 г. Новосибирска, руководитель методического объединения преподавателей-организаторов ОБЖ общеобразовательных учреждений Центрального округа по Железнодорожному, Заельцовскому и Центральному районам города Новосибирска

В методических рекомендациях представлены проекты документов и перечень конкретных мер, которые должны быть предусмотрены и своевременно реализованы в кризисных ситуациях для участников образовательных отношений в системе общего образования. Особое внимание уделено разработке антикризисного плана в соответствии с письмом Минпросвещения России от 11.05.2021 № СК-123/07

Методические рекомендации предназначены для руководителей и заместителей руководителя образовательных организаций, заместителей директора по безопасности или уполномоченных на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости объектов и территорий образовательных организаций Новосибирской области.

© ГАУ ДПО НСО НИПКИПРО, 2021

## Содержание:

1. Введение.....	5
2. Внеплановая проверка и усиление антитеррористической защищённости образовательной организации.....	11
3. Разработка антикризисного плана.....	12
4. Проведение инструктажей, классных часов и родительских собраний.....	13
5. Преодоление кризисных ситуаций в образовательной среде.....	14
6. Заключение.....	18
7. Литература.....	18
8. Приложения.....	19
Приложение 1. Положение об уполномоченном на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 43» (МБОУ СОШ № 43) .....	19
Приложение 2. Образец приказа 1 «О внеплановой проверке антитеррористической защищенности и усилении пропускного и внутриобъектового режимов» .....	26
Приложение 3. Примерный перечень документов в сфере безопасности и антитеррористической защиты образовательной организации.....	29
Приложение 4. Образец приказа 2 О подготовке антикризисного плана действий во время ЧС в школе.....	35
Приложение 5. Образец антикризисного плана действий в чрезвычайных ситуациях для участников образовательных отношений школы.....	37
Приложение 6. Методические материалы Главного управления МЧС России по Новосибирской области.....	56
Приложение 7. Предложения ГУ МВД России по Новосибирской области в план действий в кризисной ситуации участников образовательных организаций.....	59
Приложение 8. Предложения Управления ФСБ России по Новосибирской области в план действий в кризисной ситуации участников образовательных организаций...	61
Приложение 9. Предложения в антикризисный план образовательной организации от Управления вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Новосибирской области.....	65
Приложение 10. Образец приказа 3 «О проведении классных часов, инструктажей и родительских собраний по антитеррористической защищенности» .....	67
Приложение 11. Памятки для педагогов, учеников и родителей «Как действовать в случае теракта в школе» (для педагогов и для учеников), «Как разговаривать с детьми о терроризме» (для родителей), «Опасные группы в интернете, которые провоцируют учеников на агрессию» (для педагогов), «Как определить, что ученик может быть вовлечен в опасные группы» (для педагогов) .....	68
Приложение 12. Памятки для школьников «Как вести себя, если в школе стреляют», «Как вести себя в толпе», «Как вести себя, если обнаружили бесхозные вещи» .....	77
Приложение 13. Памятки о первой помощи «Как помочь пострадавшему с кровотечением», «Как вести себя, если Вы получили ожог», «Первая помощь при ранах», «Как оказать первую помощь при травмах и переломах» .....	80
Приложение 14. Памятка для родителей «Как говорить с детьми о терактах и насилии» .....	84
Приложение 15. Планирование действий по оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях.....	85

## 1. Введение

Вопросы обеспечения безопасности граждан всегда находятся в центре внимания государственных органов управления как на уровне страны, так и на уровне субъектов Российской Федерации. Российское законодательство насчитывает множество нормативных правовых актов, содержащих обязательные требования к обеспечению безопасности. Одно из приоритетных мест в этой системе правовых документов занимают те, которые нацелены на обеспечение безопасности обучающихся – воспитанников детских садов, школьников и студентов ссузов и вузов. Поскольку учебные заведения относятся к местам массового пребывания людей, то и угроза совершения в них террористических актов и иных противоправных действий достаточно высока. В связи с этим в целях отражения современных угроз законодательство в этой части периодически актуализируется.

Ситуация, произошедшая 11 мая 2021 года в казанской гимназии, в очередной раз показывает, что система обеспечения безопасности образовательных организаций несовершенна и иногда может давать сбой, который чреват трагическими последствиями.

В данных методических рекомендациях сделан краткий обзор действующих мер по обеспечению антитеррористической защищенности объектов и территорий образовательных организаций, приведены новые рекомендации Минпросвещения России от 11.05.2021 №СК-123/07, дополненные образцами приказов и антикризисного плана, предложенные в Справочнике руководителя образовательного учреждения и Справочнике заместителя директора школы (№5, май 2021)<sup>1</sup>.

**Действующие требования.** На федеральном уровне в настоящее время действует Постановление Правительства РФ от 2 августа 2019 г. № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)»<sup>2</sup> (далее – Требования). Оно содержит обязательные для выполнения организационные, инженерно-технические, правовые и иные мероприятия по обеспечению антитеррористической защищенности объектов и территорий образовательных организаций. Причем эти требования дифференцированы в зависимости от категории опасности объектов (территорий), которая, в свою очередь, зависит от количества совершенных терактов или предпринятых попыток к их совершению, прогнозируемого количества пострадавших, а также прогнозируемого размера материального ущерба и ущерба окружающей природной среде (п. 13 Требования).

<sup>1</sup>Режим доступа: <https://e.rukobr.ru/?mid=38370>

<sup>2</sup>Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_331342/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_331342/)

Целый раздел Требований посвящен мероприятиям по обеспечению антитеррористической защищенности объектов и территорий. Речь идет о комплексе мер, направленных на:

- воспрепятствование неправомерному проникновению на объекты и территории; выявление нарушителей установленных на объектах и территориях пропускного и внутриобъектового режимов или признаков подготовки или совершения теракта;

- пресечение попыток совершения терактов;

- минимизацию возможных последствий их совершения и ликвидацию такой угрозы;

- обеспечение защиты служебной информации ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности и иных документах, в том числе служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по антитеррористической защищенности;

- выявление и предотвращение несанкционированного проноса или провоза и применения на объекте, территории токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, в том числе при их получении посредством почтовых отправлений (п. 17 Требований).

По каждому из указанных направлений конкретизирован перечень мероприятий – например, организация пропускного режима, проведение антитеррористических учений и тренировок, организация системы видеонаблюдения, оснащение системами передачи тревожных сообщений и т. п.

Кроме того, предусмотрена необходимость разработки на каждый объект паспорта безопасности, в который включаются общие сведения об объекте или территории, сведения о работниках, обучающихся и иных лицах, находящихся на объекте или территории, данные о критических элементах объекта или территории, прогноз последствий в результате совершения на объекте или территории теракта, силы и средства, привлекаемые для обеспечения антитеррористической защищенности объекта или территории, меры по инженерно-технической, физической защите и пожарной безопасности объекта, выводы и рекомендации. Также в паспорт могут быть включены дополнительные сведения с учетом особенностей объекта или территории при их наличии.

Паспорт безопасности объекта (территории) относится к документам, содержащим служебную информацию ограниченного распространения с пометкой "Для служебного пользования". Он составляется на каждый объект или территорию в течение 30 дней после проведения обследования и категорирования, а актуализируется не реже одного раза в 5 лет, а также при изменении общей площади и периметра объекта или территории, количества критических элементов объекта, территории и мер по инженерно-технической защите (п. 43, п. 48 Требований).

Напомним, в целом ответственность за обеспечение антитеррористической защищенности объектов и территорий возлагается на руководителей органов или организаций, являющихся правообладателями таких объектов и территорий, а

также на должностных лиц, осуществляющих непосредственное руководство деятельностью работников на них (п. 5 Требований).

Отметим, в целях повышения эффективности работы по реализации рассматриваемых требований к антитеррористической защищенности объектов и территорий образовательных организаций в начале 2020 года выпущены Методические рекомендации Минпросвещения России (Письмо Минпросвещения России от 28 января 2020 г. № ВБ-85/12 «О направлении методических рекомендаций»<sup>3</sup>). Они предназначены для применения в практической деятельности по обеспечению антитеррористической защищенности объектов и территорий при организации и проведении их обследования, подготовке актов обследования и категорирования объектов и территорий организаций, при определении перечня необходимых мероприятий по обеспечению защищенности с учетом установленной категории опасности. В документе разъясняется порядок организации деятельности по обеспечению антитеррористической защищенности объектов и территорий, разработки, согласования и утверждения организационно-распорядительных документов по ее обеспечению, особенности заполнения актов обследования и категорирования объектов, территорий.

В связи с тем, что укрепление комплексной безопасности объектов образования, выработка единых эффективных подходов к решению задач по созданию условий, обеспечивающих сохранение жизни, здоровья обучающихся и работников учебных заведений во время учебной, трудовой деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций, является важнейшим направлением в работе образовательных учреждений всех уровней, Правительственной комиссией по профилактике правонарушений (подпункт 2.3. пункта 2 протокола от 24 июня 2013 г. N 3) принято решение о разработке типовой должностной инструкции заместителя руководителя образовательного учреждения по безопасности. При этом определены приоритетные направления деятельности заместителей директоров образовательных учреждений по безопасности, в числе которых организация контрольно-пропускного режима, контроль за использованием и работоспособностью технических средств обеспечения охраны, разработка паспорта безопасности и антитеррористической защищенности учебного заведения. Указано на необходимость введения должности заместителя директора по обеспечению безопасности в образовательных учреждениях основного общего и среднего (полного) общего образования с наполняемостью девять классов и более, а также начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования, расположенных на территориях со сложной криминогенной обстановкой.

Типовая должностная инструкция заместителя руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, по безопасности утверждена письмом Минобрнауки России от 14 февраля 2014 года № МК-169/12<sup>4</sup>. Согласно данной инструкции заместитель руководителя организации по безопасности обязан разрабатывать и утверждать по согласованию с руководителем организации

<sup>3</sup>Режим доступа: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=345165&dst=100001%2C0#rPaFQdSCr2CutgtC>

<sup>4</sup>Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_159676/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159676/)

программы и планы развития организации в области комплексной безопасности, антитеррористической и противокриминальной защищенности объектов и осуществлять контроль их реализации.

Поскольку установление штатного расписания относится к компетенции образовательной организации (пп.4 пункта 3 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), то введение должности заместителя руководителя по безопасности носит рекомендательный характер. В большинстве образовательных организаций обязанности по обеспечению комплексной безопасности образовательной организации распределены между руководителем образовательной организации, его заместителями по учебно-воспитательной и административно-хозяйственной работе и преподавателем основ безопасности жизнедеятельности. Вместе с тем такое распределение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищенности образовательной организации снижает эффективность их выполнения, затрудняет контроль деятельности в сфере безопасности образовательной организации. В связи с этим в опыте образовательных организаций появилось иное решение. Так, например, в МБОУ СОШ № 43 г. Новосибирска разработано и применяется с 2017 года Положение об уполномоченном на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищенности (приложение 1).

**Новые рекомендации.** Поскольку обеспечение законности, правопорядка, общественной безопасности по п. "б" ч. 1 ст. 72 Конституции Российской Федерации находится в совместном ведении Российской Федерации и субъектов РФ, Минпросвещения России направило в регионы Письмо от 11 мая 2021 г. №СК-123/07 с рекомендациями по организации действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений. В частности, ведомство призывает выработать дополнительные меры с учетом анализа обстановки в субъекте РФ, провести проверки состояния защищенности организаций, организовать разъяснительную работу в педагогических коллективах, провести классные часы о законопослушном поведении, общешкольные родительские собрания.

Ключевым моментом документа является рекомендация каждой общеобразовательной организации в части разработки **антикризисного плана** – плана действий в чрезвычайных ситуациях для организации эффективных действий всех участников образовательных отношений в кризисной ситуации. Речь идет о плане, направленном на обеспечение физической, психологической безопасности и благополучия обучающихся и сотрудников.

В качестве структурных элементов антикризисного плана упоминаются **организационный** (для определения должностных лиц, отвечающих за планирование и порядок действий в условиях ЧС), **методический** (для формирования критериев для оценки эффективности работы) и **ресурсный** (для решения материально-технических и кадровых вопросов) блоки. Каждый из этих элементов должен быть сформирован с учетом и в зависимости от:

типов ЧС;

признаков, определяющих кризисный характер событий;

алгоритма действий;

порядка и критериев оказания первой помощи (первой помощи до оказания медицинской помощи и первой психологической помощи);

особенностей выявления учащихся и сотрудников, которым может потребоваться последующая консультация;

порядка действий в отношении обучающихся, сотрудников, родителей, СМИ;

возможности использования дополнительных внешних ресурсов;

правил оценки эффективности действий и необходимости доработки и изменения кризисного плана;

необходимости проведения обучающих тренингов для сотрудников;

порядка информирования о кризисной ситуации и плане действий в самой образовательной организации.

Помимо общих положений, в плане целесообразно прописать детали – ход действий, время, место, ответственных лиц, технические средства и т. п. "Именно с целью разработки и реализации подобного плана действий в образовательных организациях необходимо создавать школьные антикризисные команды", – подчеркивается в документе. Предполагается, что между членами такой команды будут распределены полномочия по оповещению, регулированию и выстраиванию системы коммуникации, обеспечению контроля слухов, обеспечению первой психологической, социальной и медицинской помощи, взаимодействию со СМИ, обеспечению эвакуации и перевозки, проведению индивидуального и группового консультирования, планированию и проведению работы с последствиями кризисной ситуации. При этом уточнено, что за каждую функцию должны отвечать 1-2 члена команды. "Важно помнить о том, что контактная информация о команде должна быть доступна и размещена около телефона, на доске объявлений и т. д.", – подчеркивается в письме.

В министерстве считают, что члены антикризисной команды должны иметь представление о биологических и психологических проявлениях, характерных для острой реакции на стресс, которые помогут им правильно спланировать шаги по оказанию помощи. В реализации такого планирования ведомство советует учитывать как минимум три аспекта, определяющих первоочередность в оказании помощи:

аспект физической близости к месту события (за пределами, рядом или в центре зоны бедствия, в пределах слышимости);

социально-психологический аспект (в число наиболее уязвимых и нуждающихся в поддержке попадают различные группы людей, среди них – те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется ей, знакомые, дальние родственники или близкие друзья, семья);

население группы риска (крайне чувствительные люди, люди, переживающие сложный личный или социальный кризис, люди, потерявшие близких за последний год или имеющие свежую подобную травму) – в число таких лиц, прежде всего, попадают травмированные дети, семья, родители, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал



образовательного учреждения, администрация учреждения, представители вышестоящих организаций.

Принимая во внимание, что в условиях реальных кризисных ситуаций собственных ресурсов образовательной организации может быть недостаточно, Минпросвещения России считает необходимым координировать их работу с региональными антикризисными подразделениями как неким внешним консультантом, оказывающим помощь как на стадии формирования антикризисной команды, ее обучения, так и непосредственно в условиях ЧС. Например, это может быть представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи. Круг его вопросов определяется не только консультациями и поддержкой антикризисной команды, но и оказанием помощи при проведении психологического дебрифинга – одноразовой слабоструктурированной психологической беседы с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму, предупреждением синдрома «сгорания» у членов антикризисной команды.

Минпросвещения России полагает, что залогом успешной реализации плана поведения в кризисной ситуации может стать ознакомление с ним всех сотрудников, обсуждение технических и психологических моментов поведения в соответствующих ситуациях и проведение тренировочных сборов. Ведь только четкие и слаженные действия всех членов антикризисной команды, отработанные в ходе регулярных тренингов и учений, сможет обеспечить их эффективную работу, считают в министерстве<sup>5</sup>.

## **2. Внеплановая проверка и усиление антитеррористической защищённости образовательной организации**

Чтобы проинспектировать и усилить систему антитеррористической защиты школы, понадобится издать приказ (образец приказа в Приложении 2). В нем нужно утвердить состав комиссии, которая проверит помещения и территорию школы. В комиссию следует включить уполномоченного на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости, а также ответственного за пожарную безопасность, заместителя директора по АХР. Уточните в документе, что надо обследовать критические элементы школы, которые определили, когда составляли паспорт безопасности, эвакуационные выходы, чтобы они не были захламлены, а также исправность инженерно-технических средств и технических систем охраны (Требования к антитеррористической защищённости объектов (территорий), утв. постановлением Правительства РФ от 2 августа 2019 г. N 1006<sup>6</sup>). Кроме того, стоит запретить въезд на территорию школы автотранспорта и не допускать посетителей, а также усилить пропускной и внутриобъектовый режим.

Также поручите ответственному просмотреть документы школы по антитеррористической защищённости (приложение 3). Отметим, что в

<sup>5</sup> Источник: <https://www.garant.ru/news/1462985/>

<sup>6</sup> Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_331342/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_331342/)

образовательной организации должен быть издан приказ об утверждении перечня локальных актов в сфере безопасности. Пример такого приказа приведен в приложении 3. Это поможет не только подготовиться к визиту проверяющих, но и обнаружить ошибки и слабые места в системе безопасности. Например, журнал обхода территории образовательной организации покажет, добросовестно ли охранники обследуют территорию школы<sup>7</sup>.

### **3. Разработка антикризисного плана**

В соответствии с рекомендациями Минпросвещения от 11.05.2021 № СК-123/07 школам нужно разработать антикризисный план действий во время чрезвычайной ситуации (далее – ЧС). Поручите подготовить документ уполномоченному на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости, заместителям директора по УВР, АХР, педагогу-психологу. Пусть включают в документ три блока. Первый – организационный – о том, кто будет отвечать за планирование и порядок действий в ЧС. Второй – методический – о критериях для оценки эффективности этой работы. Третий – ресурсный – по материально-техническим и кадровым вопросам. Каждый блок обяжите сформировать в зависимости от десяти факторов, которые перечислило Минпросвещения в своих рекомендациях. Например, от типов чрезвычайных ситуаций и алгоритма действий при ЧС.

Для подготовки антикризисного плана необходимо создать антикризисную команду, состав и задачи которой утвердить отдельным приказом (приложение 4). При разработке антикризисного плана можно воспользоваться его образцом в приложении 5.

Дополнением к антикризисному плану могут служить предложения и методические материалы Главного управления МЧС России по Новосибирской области (приложение 6), предложения в план действия в кризисной ситуации участников образовательных организаций от ГУ МВД России по Новосибирской области (приложение 7), УФСБ по Новосибирской области (приложение 8), Управления вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Новосибирской области (приложение 9).

---

<sup>7</sup> Источник: Справочник руководителя образовательного учреждения №5 Май 2021 Режим доступа: <https://www.menobr.ru/news/62387-razmestili-obraztsy-prikazov-i-antikrizisnogo-plana-po-trebovaniyam-minprosvesheniya>

#### 4. Проведение инструктажей, классных часов и родительских собраний

Чтобы успокоить работников, детей и родителей, в период ликвидации последствий чрезвычайной ситуации (террористического/вооружённого нападения) необходимо провести с ними внеплановые **инструктажи, классные часы и родительские собрания** для обсуждения правил поведения при теракте, даже если сделали это по плану совсем недавно. Для организации этой работы необходимо издать приказ (приложение 10), в котором должно быть поручено уполномоченному на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости проинструктировать работников, а классным руководителям – поговорить с детьми и родителями. Встречи можно организовать и онлайн. Главное – дать понять, что в безопасности могут быть только те, кто знает, как действовать в чрезвычайной ситуации. Используйте памятки для педагогов, учеников и родителей в приложении 11.

Стрельба в казанской школе – стрессовая ситуация для всех, кто учит и учится. Невозможно предвидеть, как на нее отреагируют учителя, дети и родители в вашей школе. Чтобы не допустить паники, проведите собрания и беседы. Важно показать, что администрация знает о ситуации и делает все, чтобы не допустить повторения подобных событий в школе. Ко всем мероприятиям лучше привлечь педагога-психолога.

Постарайтесь спокойно обсудить с педагогами ситуацию. Проговорите, какие антитеррористические меры приняты в школе, напомните об общих правилах поведения в чрезвычайной ситуации.

Панические настроения заразительны, поэтому главная цель собрания учителей – не допустить паники, ведь она с легкостью передастся школьникам и родителям. Хорошо, если педагог-психолог подготовит к собранию контакты бесплатных психологических служб, в которые могут обратиться наиболее эмоционально переживающие случившееся педагоги.

Проинструктируйте учителей, как говорить о казанских событиях со школьниками. Скрывать информацию бессмысленно, ученики узнают о случившемся из новостей и интернета. Как поговорить с разновозрастными детьми, читайте далее.

С классными руководителями спланируйте беседы с учениками. Хорошо, если это будет урок, который одновременно пройдет во всей школе. Темы для бесед классные руководители выбирают в зависимости от возраста учеников.

*Начальная школа.* С младшими школьниками лучше не углубляться в тему стрельбы в школе. Лучше рассказать детям, что в мире существуют угрозы и чрезвычайные ситуации. Но справиться с ними можно, если вести себя правильно.

Важно не напугать детей, возможно, многие из них ничего не знают о случившемся. Поэтому педагог должен спокойно и четко проговорить, что делать, если произошла чрезвычайная ситуация – слушать взрослых, не подходить к окнам и другие правила.

Еще можно провести тренировку в игровой форме прямо во время классного часа. Это поможет убедиться, что ученики поняли и усвоили правила поведения.

*Основная и средняя школа.* С детьми среднего и старшего возраста имеет смысл говорить открыто, постараться создать доверительную атмосферу. Разговор лучше вести на равных, иначе школьники могут воспринять все как бесполезные нотации и не придать информации значения.

Пусть классный руководитель обсудит с учениками, как вести себя в чрезвычайных ситуациях, а также проговорит, как их не допустить. Раздайте педагогам памятки для школьников о чрезвычайных ситуациях разного рода. Они помогут подготовиться к беседе (приложение 12).

Еще одна тема – помощь пострадавшим. И педагоги, и школьники должны знать, как оказать первую помощь. Смотрите в приложении 12 памятки МЧС о первой помощи. Размножьте и раздайте их педагогам, чтобы они могли предметно говорить со школьниками.

Организируйте родительские собрания. Поручите классным руководителям провести родительские собрания. Целей у собраний две: снизить тревожность родителей и рассказать, как говорить с детьми о насилии и терактах.

Пусть классные руководители расскажут, какие антитеррористические меры принимает школа, как часто проводятся тренировочные эвакуации, какую работу проводят педагоги в этом направлении. Это поможет снизить общую тревожность.

Вторая тема – советы, как обсудить с детьми теракты и не травмировать их. В памятке смотрите приемы, которые помогут поговорить о поведении в чрезвычайных ситуациях и насилии в целом (приложение 13).

## **5. Преодоление кризисных ситуаций в образовательной среде**

Неизбежное следствие экстремальных ситуаций — разрушение базовой потребности человека — потребности в безопасности, нарушение стабильной картины мира. Это приводит к тяжелым отсроченным последствиям: невротизации, депрессивным состояниям, потере веры в себя, потере перспективы – и во многом определяет дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп.

В условиях катастроф и стихийных бедствий нервно-психические нарушения у значительной части населения проявляются в диапазоне от состояния дезадаптации и невротических, невротоподобных реакций до реактивных

психозов. Их тяжесть зависит от многих факторов: возраст, пол, уровень исходной социальной адаптации; индивидуальные характерологические особенности; дополнительные факторы к моменту катастрофы (одиночество, наличие на попечении детей, больных родственников, собственная беспомощность: беременность, болезнь и т.д.). Эти факты заставляют нас говорить о том, что вопросы, связанные с оказанием психологической помощи в чрезвычайных ситуациях, не могут далее оставаться в рамках одного ведомства, а приобретают государственное значение.

Особое место в системе психологической безопасности занимает информационно-психологический аспект, связанный с формированием массового сознания населения. В определенном смысле система образования, так же, как и средства массовой информации, влияет на психологический настрой общества, поскольку она формирует у ребенка систему ценностных ориентаций, ощущение защищенности и перспектив развития личности.

Таким образом, система психологической безопасности состоит из следующих разделов:

- психология экстремальных ситуаций (формирование психологической устойчивости населения, методы реабилитации пострадавших, психологическая подготовка специалистов служб чрезвычайных ситуаций);

- психологическая поддержка людей, находящихся в ситуации повышенного риска: специалистов опасных профессий, людей, проживающих в местах с источниками повышенной опасности (атомные станции, вредные производства, постоянные природные катаклизмы и т.д.);

- психологическая подготовка руководителей;

- информационно-психологические аспекты работы со СМИ;

- психологическая модель развития образования.

В последние годы Служба практической психологии образования сталкивается с проблемами кризисного вмешательства (действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях), что требует от специалистов дополнительных профессиональных навыков. В такого рода ситуациях всегда возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу. Именно на вывод человека из кризисной ситуации, преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру в целом направлена психологическая помощь.

Для разработки комплекса мер по оказанию психологической помощи необходимо согласовать представления о ключевых понятиях, которыми можно описать критические ситуации. Это понятия ***стресса, фрустрации, конфликта и кризиса***. Жизнь человека в значительной степени неопределенна и поэтому шире любых научных классификаций, и усмотреть четкую границу между этими понятиями удастся далеко не всегда.

*Стресс* (от англ. *stress* — напряжение) — неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Естественная природа стрессовых реакций проявляется в том, что жизнь без стресса немислима, а

«полная свобода от стресса, — как пишет Г. Селье, — означает смерть». Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические состояния вызывает дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности.

*Фрустрация* (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание, расстройство) определяется как состояние, вызванное двумя моментами. Наличием сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению. Преградами на пути к достижению цели могут оказаться причины различного характера: физического (лишение свободы), биологического (болезнь, старение), психологического (страх, интеллектуальная недостаточность), социально-культурного (нормы, правила, запреты). Если иметь в виду выраженность данного состояния, то следует говорить о различных степенях перехода ситуации затруднения деятельности в ситуацию, когда трудность оказывается непреодолимой. С точки зрения нарушений в сфере поведения фрустрация может проявляться на двух уровнях: как утрата волевого контроля (дезорганизация поведения) или же как снижение степени обусловленности сознания адекватной мотивацией (потеря терпения и надежды).

*Конфликт* (от лат. *conflictus* — столкновение) как критическая психологическая ситуация предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни. И если при фрустрации преградой являются внешние причины или же внутренние, не подлежащие, так сказать, обсуждению, то причины, порождающие конфликт, не являются самоочевидными, они не представляют безусловного «табу» и всегда сплетены с условиями проблемной задачи. В случае конфликта именно сознание должно соизмерить ценность мотивов, сделать между ними выбор, найти компромиссное решение.

*Кризис* (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт) характеризует состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом (смерть близкого человека, тяжелое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и т.п.). Различают два типа кризисных ситуаций в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа — собственно кризис — бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и ее смысла жизни.

Процесс преодоления кризисных ситуаций Ф.Е. Василюк назвал переживаниями, наполнив этот термин новым смыслом. До сих пор это понятие связывалось с переживанием — созерцанием, с эмоцией, отражающей в сознании субъективное отношение к вызвавшему ее фактору. Ф.Е. Василюк рассматривает переживание как внутреннюю интеллектуально-волевою работу по восстановлению душевного равновесия, утраченной осмысленности

существования («производство смысла») в кризисной ситуации. «Переживание в предельно абстрактном понимании, — пишет он, — это борьба против невозможности жить, это в каком-то смысле борьба против смерти внутри жизни».

Таким образом, кризисные ситуации требуют от человека внутренней работы. Разного рода стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных притязаний и одновременной реконструкции своего «Я».

Кризис имеет внешний и внутренний компонент, соответственно, и внешняя ситуация, и внутренние динамические процессы требуют своего рассмотрения. Использование психодинамических методов работы в этой ситуации может быть очень продуктивным. Обращение к прошлому при этом неизбежно. Причина нынешнего кризиса лежит в образе мыслей клиента и влияет на его актуальное поведение. Причины каждого кризиса коренятся во внутреннем конфликте, и об этом надо помнить.

Как правило, спустя некоторое время после происшествия большинство пострадавших в экстремальной ситуации полагают, что жизнь стала более неопределенной и напряженной. Общая нестабильность порождает чувство неуверенности не только в завтрашнем дне, но и в собственных силах. Погруженность в собственные проблемы не оставляет времени и сил на понимание нужд близких людей, что приводит к дисгармонии во взаимоотношениях. Именно ощущение невозможности что-либо изменить без посторонней помощи приводит многих пострадавших в чрезвычайных ситуациях к психологу.

Психологическая помощь, оказываемая в кризисных либо чрезвычайных ситуациях, имеет свои особенности, связанные с тем, что, во-первых, человек, обращающийся в службу, находится в состоянии эмоционального напряжения, возбуждения и, во-вторых, контакт с клиентом может не продлиться, оказаться единственным. Эти особенности диктуют методы и приемы работы.

В состоянии личностной дезинтеграции и дезадаптации человек может стать восприимчивым к различного рода манипуляциям его сознанием. Поэтому здесь необходимо воспользоваться психологическими методами, опирающимися на принципы усиления внимания к чувствам, сосредоточения на настоящем, принятия ответственности за собственные ценности, что способствуют активизации жизненной позиции.

Создавая ситуации развития, психолог исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

Более подробные рекомендации о планировании и реализации действий по оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях представлены в приложении 15.

## 6. Заключение

Организация действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений в системе общего образования представляет собой комплекс мероприятий, включающий:

- внеплановую проверку и усиление антитеррористической защищённости образовательной организации;
- разработку антикризисного плана;
- проведение инструктажей, классных часов и родительских собраний;
- организацию психологической помощи для преодоления кризисных ситуаций и кризисных состояний у участников образовательных отношений.

В данной работе представлены проекты документов и перечень конкретных мер, которые должны быть предусмотрены и своевременно реализованы в кризисных ситуациях. Особое внимание уделено разработке антикризисного плана, предусмотренного в соответствии с письмом Минпросвещения России от 11.05.2021 № СК-123/07.

Методические рекомендации предназначены для руководителей и заместителей руководителя образовательных организаций, заместителей директора по безопасности или уполномоченных на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости объектов и территорий образовательных организаций Новосибирской области.

## 7. Литература

1. Бурмистрова Е., Хайлова В., Федунина Н. Методические рекомендации по преодолению кризисных ситуаций в образовательной среде / Школьный психолог, N16/2005
2. Габер И.В., Зарецкий В.В. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / под ред. Л.П. Фальковской. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 54 с.
3. Безопасная образовательная среда: моделирование и развитие: учеб. пособие / под науч. ред. И.А. Басовой, С.В. Тарасова. – СПб.: ЛОИРО, 2017. – 265 с.
4. Безопасная образовательная среда: кросс-культурный анализ на материалах России и США: Российско-американский проект: коллективная монография / под ред. Л.В. Мардахаева, В.Е. Хиллза. – М.: Издательство РГСУ, 2020. – 414 с.
5. Справочник заместителя директора школы №5 Май 2021 URL: <https://e.zamdiobr.ru/893195>
6. Справочник руководителя образовательного учреждения №5 Май 2021 URL: <https://www.menobr.ru/news/62387-razmestili-obraztsy-prikazov-i-antikrizisnogo-plana-po-trebovaniyam-minprosveshcheniya>



**П О Л О Ж Е Н И Е**  
**ОБ УПОЛНОМОЧЕННОМ НА РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ В СФЕРЕ**  
**БЕЗОПАСНОСТИ И АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЁННОСТИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**  
**УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43»**  
**МБОУ СОШ № 43**

1. Положение об уполномоченном на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 43» (далее – Положение) определяет цели и задачи уполномоченного на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости.

2. Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 43» (далее – уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43) предназначен для реализации задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости и руководствуется в своей деятельности законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации, регулирующими вопросы безопасности и антитеррористической защищённости, распорядительными актами соответствующих руководителей, а также настоящим Положением.

3. Основными целями уполномоченного на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости, являются:

3.1. Воспрепятствование неправомерному проникновению в МБОУ СОШ № 43.

3.2. Выявление нарушителей установленных в МБОУ СОШ № 43 пропускного и внутриобъектового режимов и (или) признаков подготовки или совершения террористического акта.

3.3. Пресечение попыток совершения террористических актов в МБОУ СОШ № 43.

3.4. Минимизация возможных последствий совершения террористических актов в МБОУ СОШ № 43 и ликвидацию угрозы их совершения.

3.5. Обеспечение защиты служебной информации ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности и иных нормативных правовых актах МБОУ СОШ № 43, в том числе служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43.

3.6. Выявление и предотвращение несанкционированного проноса (провоза) и применения в МБОУ СОШ № 43 токсичных химикатов, отравляющих веществ и

патогенных биологических агентов, в том числе при их получении посредством почтовых отправлений.

4. Воспрепятствование неправомерному проникновению в МБОУ СОШ № 43 достигается посредством:

4.1. Разработки и реализации комплекса мер по предупреждению, выявлению и устранению причин неправомерного проникновения в МБОУ СОШ № 43, локализации и нейтрализации последствий их проявления.

4.2. Организации и обеспечения пропускного и внутриобъектового режимов, контроля их функционирования.

4.3. Своевременного предупреждения, выявления и пресечения действий лиц, направленных на совершение террористического акта.

4.4. Обеспечения охраны и оснащения МБОУ СОШ № 43 инженерно-техническими средствами и системами охраны.

4.5. Заключения договоров аренды, безвозмездного пользования и иных договоров пользования имуществом с обязательным включением пунктов, дающих право должностным лицам, осуществляющим руководство МБОУ СОШ № 43, контролировать целевое использование арендуемых (используемых) площадей с возможностью расторжения указанных договоров при нецелевом использовании арендуемых площадей.

4.6. Организации обеспечения информационной безопасности, разработки и реализации мер, исключающих несанкционированный доступ к информационным ресурсам МБОУ СОШ № 43.

4.7. Осуществления контроля за выполнением мероприятий по обеспечению безопасности и антитеррористической защищенности МБОУ СОШ № 43.

4.8. Организации индивидуальной работы с обучающимися (их законными представителями), лицами из числа персонала МБОУ СОШ № 43 и иными лицами по вопросам противодействия идеологии терроризма и экстремизма в образовательной деятельности.

5. Выявление нарушителей установленных в МБОУ СОШ № 43 пропускного и внутриобъектового режимов и (или) признаков подготовки или совершения террористического акта обеспечивается путём:

5.1. Неукоснительного соблюдения в МБОУ СОШ № 43 пропускного и внутриобъектового режимов.

5.2. Периодической проверки зданий (строений, сооружений), а также уязвимых мест и критических элементов МБОУ СОШ № 43, систем подземных коммуникаций, стоянок автомобильного транспорта.

5.3. Принятия к нарушителям пропускного и внутриобъектового режимов мер ответственности, предусмотренных законодательством Российской Федерации;

5.4. Исключения бесконтрольного пребывания в МБОУ СОШ № 43 посторонних лиц и нахождения транспортных средств.

5.5. Поддержания в исправном состоянии инженерно-технических средств и систем охраны, оснащения бесперебойной и устойчивой связью МБОУ СОШ № 43.

5.6. Сбора, обобщения и анализа выявленных фактов скрытого наблюдения,

фото- и видеосъемки МБОУ СОШ № 43 неизвестными лицами, провокаций сотрудников организаций, обеспечивающих охрану МБОУ СОШ № 43, на неправомерные действия, проникновения посторонних лиц в МБОУ СОШ № 43, беспричинного размещения посторонними лицами вблизи МБОУ СОШ № 43 вещей и транспортных средств.

5.7. Контроля за состоянием систем подземных коммуникаций, стоянок транспорта, складских помещений.

5.8. Поддержания постоянного взаимодействия с территориальными органами безопасности, территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации и территориальными органами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделениями вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации) по вопросам противодействия терроризму и экстремизму.

5.9. Своевременного информирования правоохранительных органов о ставших известными фактах незаконного приобретения лицами, посещающими МБОУ СОШ № 43, оружия, его конструктивных элементов, боеприпасов, деталей для изготовления самодельных взрывных устройств.

6. Пресечение попыток совершения террористических актов в МБОУ СОШ № 43 достигается посредством:

6.1. Организации и обеспечения пропускного и внутриобъектового режимов в МБОУ СОШ № 43.

6.2. Своевременного выявления фактов нарушения пропускного режима, попыток вноса (ввоза) и проноса (провоза) запрещенных предметов (взрывчатых веществ, оружия, боеприпасов, наркотических и других опасных предметов и веществ) в МБОУ СОШ № 43.

6.3. Организации санкционированного допуска в МБОУ СОШ № 43 посетителей и автотранспортных средств.

6.4. Поддержания в исправном состоянии инженерно-технических средств и систем охраны, обеспечения бесперебойной и устойчивой связи в МБОУ СОШ № 43.

6.5. Исключения фактов бесконтрольного пребывания посторонних лиц и нахождения транспортных средств в МБОУ СОШ № 43 или в непосредственной близости от МБОУ СОШ № 43.

6.6. Организации круглосуточных охранных мероприятий, обеспечения ежедневного обхода и осмотра уязвимых мест и участков МБОУ СОШ № 43, а также периодической проверки (обхода и осмотра) зданий (строений, сооружений) и территории со складскими и подсобными помещениями.

6.7. Осуществления контроля за состоянием помещений, используемых для проведения мероприятий с массовым пребыванием людей.

6.8. Организации взаимодействия с территориальными органами безопасности, территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации и территориальными органами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделениями вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации) по

вопросам противодействия терроризму и экстремизму.

7. Минимизация возможных последствий и ликвидация угрозы террористических актов в МБОУ СОШ № 43 достигается посредством:

7.1. Своевременного выявления и незамедлительного доведения информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта до территориального органа безопасности, территориального органа Министерства внутренних дел Российской Федерации и территориального органа Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделения вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации).

7.2. Разработки порядка эвакуации работников, обучающихся и иных лиц, находящихся в МБОУ СОШ № 43, в случае получения информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта.

7.3. Обучения работников МБОУ СОШ № 43 действиям в условиях угрозы совершения или при совершении террористического акта.

7.4. Проведения учений, тренировок по безопасной и своевременной эвакуации работников, обучающихся и иных лиц, находящихся в МБОУ СОШ № 43, при получении информации об угрозе совершения террористического акта либо о его совершении.

7.5. Обеспечения технических возможностей эвакуации, а также своевременного оповещения работников, обучающихся и иных лиц, находящихся в МБОУ СОШ № 43, о порядке беспрепятственной и безопасной эвакуации из зданий (сооружений).

7.6. Проведения занятий с работниками МБОУ СОШ № 43 по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта.

8. Обеспечение защиты служебной информации ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности и иных документах МБОУ СОШ № 43, в том числе служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по антитеррористической защищенности МБОУ СОШ № 43, достигается посредством:

8.1. Определения должностных лиц, ответственных за хранение паспорта безопасности МБОУ СОШ № 43 и иных документов, в том числе служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по его антитеррористической защищенности.

8.2. Определения должностных лиц, имеющих право доступа к служебной информации ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности МБОУ СОШ № 43 и иных документах, в том числе служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по его антитеррористической защищенности.

8.3. Осуществления мер по выявлению и предупреждению возможных каналов утечки служебной информации ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности МБОУ СОШ № 43 и иных документах, в том числе служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по его антитеррористической защищенности.

8.4. Подготовки и переподготовки должностных лиц по вопросам работы со

служебной информацией ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности МБОУ СОШ № 43, и служебной информацией ограниченного распространения об антитеррористической защищенности.

9. Выявление и предотвращение несанкционированного проноса (провоза) и применения в МБОУ СОШ № 43 токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, в том числе при их получении с использованием почтовых отправок, достигается посредством:

9.1. Организации санкционированного допуска в МБОУ СОШ № 43 посетителей и автотранспортных средств.

9.2. Своевременного выявления фактов нарушения пропускного режима, попыток вноса (ввоза) и проноса (провоза) отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, токсичных химикатов в МБОУ СОШ № 43.

9.3. Обеспечение достаточного уровня подготовки должностных лиц и персонала по вопросам выявления и предупреждения применения в МБОУ СОШ № 43 токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, в том числе при их получении посредством почтовых отправок.

9.4. Осуществления контроля за состоянием помещений, используемых для проведения мероприятий с массовым пребыванием людей.

10. В соответствии с основными требованиями, предъявляемыми законодательством Российской Федерации, уполномоченным на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищенности МБОУ СОШ № 43, осуществляется следующие мероприятия:

10.1. Разработка планов эвакуации работников, обучающихся и иных лиц, находящихся МБОУ СОШ № 43, в случае получения информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта.

10.2. Обеспечение пропускного и внутриобъектового режимов и осуществление контроля за их функционированием.

10.3. Оснащение МБОУ СОШ № 43 системами передачи тревожных сообщений в подразделения войск национальной гвардии Российской Федерации или в систему обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру "112" и поддержание их в исправном состоянии.

10.4. Оборудование МБОУ СОШ № 43 системами оповещения и управления эвакуацией либо автономными системами (средствами) экстренного оповещения работников, обучающихся и иных лиц, о потенциальной угрозе возникновения или о возникновении чрезвычайной ситуации.

10.5. Проведение с работниками МБОУ СОШ № 43 практических занятий и инструктажа о порядке действий при обнаружении посторонних лиц и подозрительных предметов, а также при угрозе совершения террористического акта.

10.6. Периодический обход и осмотр МБОУ СОШ № 43, их помещений, систем подземных коммуникаций, стоянок транспорта, а также периодическая проверка складских помещений.

10.7. Проведение учений и тренировок по реализации планов обеспечения антитеррористической защищенности МБОУ СОШ № 43.

10.8. Исключение бесконтрольного пребывания посторонних лиц и нахождения транспортных средств, в том числе в непосредственной близости от МБОУ СОШ № 43.

10.9. Осуществление мероприятий по информационной безопасности, обеспечивающих защиту от несанкционированного доступа к информационным ресурсам МБОУ СОШ № 43.

10.10. Размещение наглядных пособий, содержащих информацию о порядке действий работников, обучающихся и иных лиц, при обнаружении подозрительных лиц или предметов, поступлении информации об угрозе совершения или о совершении террористических актов в МБОУ СОШ № 43, а также плана эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций, номеров телефонов аварийно-спасательных служб, территориальных органов безопасности и территориальных органов Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделений вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации).

10.11. Оснащение МБОУ СОШ № 43 системой наружного освещения.

10.12. Организация взаимодействия с территориальными органами безопасности и территориальными органами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделениями вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации).

10.13. Оснащение МБОУ СОШ № 43 системами видеонаблюдения, охранной сигнализации.

10.14. Обеспечение охраны МБОУ СОШ № 43 сотрудниками частных охранных организаций, подразделениями вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации, военизированными и сторожевыми подразделениями организации, подведомственной Федеральной службе войск национальной гвардии Российской Федерации, или подразделениями ведомственной охраны федеральных органов исполнительной власти, имеющих право на создание ведомственной охраны.

10.15. Оборудование на 1 (первом) этаже помещения для охраны с установкой в нем систем видеонаблюдения, охранной сигнализации и средств передачи тревожных сообщений в подразделения войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделения вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации).

10.16. Оборудование основных входов в здания, входящие в состав МБОУ СОШ № 43, контрольно-пропускными пунктами (постами охраны).

10.17. Оснащение МБОУ СОШ № 43 стационарными или ручными металлоискателями.

10.18. При изменении уровней террористической опасности, вводимых в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 14 июня 2012 г. N 851 «О порядке установления уровней террористической опасности, предусматривающих принятие дополнительных мер по обеспечению безопасности личности, общества и государства», в целях своевременного и адекватного реагирования на возникающие террористические угрозы, предупреждения

совершения террористических актов, направленных против МБОУ СОШ № 43, осуществляется комплекс мероприятий по обеспечению соответствующего режима усиления противодействия терроризму, включающий в себя мероприятия, предусмотренные настоящими требованиями, а также соответствующими планами действий при установлении уровней террористической опасности.

10.19. Инженерная защита МБОУ СОШ № 43 осуществляется в соответствии с Федеральным законом «Технический регламент о безопасности зданий и сооружений».

10.20. Выбор и оснащение инженерно-техническими средствами и системами охраны конкретных типов определяются в техническом задании на проектирование инженерно-технических средств охраны при новом строительстве, капитальном ремонте, реконструкции или модернизации МБОУ СОШ № 43.

10.21. По решению директора в МБОУ СОШ № 43 дополнительно могут устанавливаться инженерно-технические средства охраны более высокого класса защиты.

10.22. Система видеонаблюдения с учетом количества устанавливаемых камер и мест их размещения должна обеспечивать непрерывное видеонаблюдение уязвимых мест и критических элементов МБОУ СОШ № 43, архивирование и хранение данных в течение одного месяца.

10.23. Система оповещения и управления эвакуацией людей должна обеспечивать оперативное информирование лиц, находящихся в МБОУ СОШ № 43, о необходимости эвакуации и других действиях, обеспечивающих безопасность людей и предотвращение паники.

10.24. Системы оповещения и управления эвакуацией людей должны быть автономными и оборудованы источниками бесперебойного электропитания.

10.25. В любой точке МБОУ СОШ № 43, где требуется оповещение людей, уровень громкости, формируемый звуковыми и речевыми оповещателями, должен быть выше допустимого уровня шума.

10.26. Речевые оповещатели должны быть расположены таким образом, чтобы в любой точке МБОУ СОШ № 43, где требуется оповещение людей, обеспечивалась разборчивость передаваемой речевой информации.

**Образец приказа 1**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1»  
(МБОУ «Школа № 1»)

ПРИКАЗ

13.05.2021 № 290

г. Энск

**О внеплановой проверке антитеррористической защищенности и усилении пропускного и внутриобъектового режимов**

В соответствии с Федеральным законом от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму», постановлением Правительства от 02.08.2019 № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения РФ и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)», Положением о пропускном и внутриобъектовом режимах МБОУ «Школа №1», утвержденным приказом директора от 08.04.2019 № 473, в целях своевременного обнаружения и предотвращения опасных ситуаций, поддержания порядка и реализации мер по защите детей и работников в период их нахождения на территории и в здании МБОУ «Школа № 1», а также на основании письма Минпросвещения от 11.05.2021 № СК-123/07 «Об усилении мер безопасности»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Усилить в МБОУ «Школа № 1» с 13.05.2021 и до особого распоряжения пропускной и внутриобъектовый режим.
2. В период усиления режимов запретить:
  - допуск родителей и иных посетителей, внос материальных ценностей в здание МБОУ «Школа № 1»;
  - въезд автотранспорта на территорию МБОУ «Школа № 1»;
  - <...>.

Действие настоящего пункта не распространяется на лиц, не связанных с образовательным процессом, посещающих МБОУ «Школа № 1» по служебной необходимости; транспорт госорганов и транспорт, список которого утвердил директор приказом. В иных случаях допуск лиц и транспорт возможен только по



письменному распоряжению директора и после контрольной проверки охранниками.

3. Утвердить состав комиссии по внеплановой проверке и усилению антитеррористической защищенности МБОУ «Школа № 1» в следующем составе:

Председатель комиссии:	Ответственный за обеспечение безопасности и антитеррористической защищенности МБОУ «Школа № 1», директор А.П. Иванов
Заместитель председателя комиссии:	Уполномоченный на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности МБОУ «Школа № 1», преподаватель-организатор ОБЖ <sup>8</sup> Гладых Марина Константиновна
Члены комиссии:	Заместитель директора по АХР Комарова Людмила Сергеевна; Ответственный за пожарную безопасность Петров Владимир Евгеньевич.

4. Комиссии в срок до 18.05.2021 года

•провести проверки:

помещений и территории школы на предмет соблюдения требований антитеррористической безопасности, в том числе внеплановый осмотр критических элементов школы, которые определили, когда составляли паспорт безопасности;

эвакуационных путей и выходов на предмет размещения в них посторонних предметов;

исправности инженерно-технических средств и технических систем охраны;

•обеспечить выполнение охранниками усиленных контрольных проверок учеников, работников и автотранспорта;

•контролировать выполнение охранниками установленных настоящим приказом требований;

•повторно ознакомить работников, обучающихся и их родителей (законных представителей) с Положением о пропускном и внутриобъектовом режимах.

5. Уполномоченному на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности Гладых Марине Константиновне

•проинспектировать документы школы по антитеррористической защищенности – наличие, правильность и регулярность заполнения;

---

<sup>8</sup> Или учитель ОБЖ, или заместитель директора по безопасности

•составить отчет по внеплановой проверке и усилению антитеррористической защищенности школы, проведенной комиссией, упомянутой в пункте 3 приказа.

6. Работникам, обучающимся и их родителям (законным представителям) и другим посетителям соблюдать требования, установленные настоящим приказом.

7. Классным руководителям 1–11 классов незамедлительно довести настоящий приказ до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

8. Специалисту отдела кадров Ярошек Наталье Николаевне довести настоящий приказ до сведения указанных в нем работников под подпись и разместить объявление об усилении режимов на информационном стенде МБОУ «Школа № 1».

9. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор А.П. Иванов

С приказом ознакомлены:

Уполномоченный на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности МБОУ «Школа № 1»

М.К. Гладых

13.05.2021

Заместитель директора по АХР

Л.С. Комарова

13.05.2021

Ответственный за пожарную безопасность

В.Е. Петров

13.05.2021

Специалист отдела кадров

Н.Н. Ярошек

13.05.2021

## Примерный перечень документов в сфере безопасности и антитеррористической защиты образовательной организации

Документ	Что регулирует	На каком основании
<b>Организационные документы</b>		
Приказ о назначении ответственного за антитеррористическую защищенность	Закрепляет ответственного по всей школе и определяет его обязанности	Подпункт «а» пункта 24 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Список работников, допущенных к служебной информации ограниченного распространения	Устанавливает доступ к работе с паспортом безопасности, актом обследования и другими документами по защите школы	Подпункт «б» пункта 22 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Перечень мероприятий по антитеррористической защищенности	Определяет мероприятия, по результатам реализации которых школа обеспечит антитеррористическую защищенность	Подпункт «е» пункта 11 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
<b>Документы о состоянии антитеррористической защищенности</b>		
Приказ о разработке паспорта безопасности школы	Определяет перечень категорируемых объектов, состав комиссии, ее полномочия и срок работы	Пункт 8 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Паспорт школы	Содержит информацию о состоянии антитеррористической защищенности	Требования, утв. Постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Акт обследования и категорирования	Отражает сведения о текущем состоянии защищенности и определяет категорию опасности школы	Пункт 15 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Поэтажный план с обозначением критических элементов объекта	Содержит информацию об уязвимых местах здания школы	Форма, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Схема охраны здания и территории	Отражает информацию о расположении контрольно-пропускных пунктов, постов охраны, инженерно-технических средств	
<b>Документы о пропускном и внутриобъектовом режимах</b>		
Положение о пропускном и внутриобъектовом режимах	Устанавливает порядок пропуска лиц, транспортных средств и материальных ценностей	ГОСТ Р 58485-2019, подпункт «б» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Положение о выдаче пропусков	Определяет типы и виды пропусков, которые действуют в школе. Также отражает срок действия пропусков, перечень работников, которые их вправе выдавать	Подпункт «а» пункта 26 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Приказ о пропускном и внутриобъектовом режимах	Определяет дату, с которой начинают действовать режимы, ответственных за их действие	Подпункт «б» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006

Приказ об усилении мер безопасности	Содержит дополнительные меры по пропускному и внутриобъектовому режимам	Подпункт «б» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Приказы о дисциплинарном взыскании работников и учащихся старше 15 лет	Устанавливают меры ответственности для виновных в нарушении действия режимов	Подпункт «в» пункта 19 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Пункты в договорах аренды о контроле использования арендуемых помещений и о расторжении договора при нецелевом использовании	Предусматривают контроль со стороны школы за действиями арендаторов	Подпункт «д» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Список автотранспорта образовательной организации и личного транспорта работников, имеющих право на въезд	Определяют перечень транспорта, который может беспрепятственно проезжать на территорию школы	Подпункт «г» пункта 19 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Список специального автотранспорта, имеющего право на въезд		
Журнал регистрации автотранспорта	Отражает сведения обо всем транспорте, который въезжал на территорию	Подпункт «г» пункта 19 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Журнал учета посетителей	Содержит данные о посетителях школы	

### **Документы о физической охране**

Штатное расписание	Содержит должность сторожа и вахтера. Охрана штатными работниками возможна в школе только четвертой категории опасности	Трудовой кодекс, подпункт «г» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Трудовые договоры со сторожем и вахтером	Устанавливают трудовые отношения	
Должностные инструкции сторожа и вахтера	Определяют обязанности работников	
Договор на охранные услуги	Отражает взаимоотношения школы и охранный предприятия	Подпункт «б» пункта 25 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Акт обследования надежности охраны	Содержит сведения о состоянии защищенности школы	Пункт 5.4 ГОСТ Р58485-2019
Служебная записка на допуск в здание граждан в выходной день	Позволяет пропустить в неположенное время работников и посетителей	Подпункт «б» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Маршруты обхода территории и помещений	Устанавливает пути движения охранников при обеспечении защиты	Подпункт «б» пункта 19 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Журнал обхода территории образовательной организации	Содержит результаты обходов территории и помещений	
Журнал выдачи ключей и приема помещений под охрану	Отражает информацию о том, кому и когда выданы ключи, когда их вернули на пост охраны	Подпункты «а» и «в» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006

### **Документы о минимизации последствий терактов**

План эвакуации	Состоит из графической и текстовой частей и отражает пути эвакуации	Подпункт «б» пункта 24 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
----------------	---	--

Порядок эвакуации при угрозе или совершения теракта	Определяет последовательность действий работников, обучающихся и посетителей	Подпункт «б» пункта 21 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Визуальные пособия	Плакаты, памятки, буклеты, которые отражают действия при угрозе теракта	Подпункт «л» пункта 24 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Приказ о комиссии по проверке готовности к массовым мероприятиям	Содержит состав комиссии по проверке и определяет обязанности ее членов	Подпункт «ж» пункта 20 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Акт готовности помещения к проведению массового мероприятия	Отражает результаты обследования территории и помещений образовательной организации	
График дежурства работников во время проведения массовых мероприятий	Определяет ответственных и места их дежурства	Подпункт «г» пункта 23 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
<b>Документы об антитеррористическом обучении</b>		
<b>1. Обучение детей</b>		
Планы воспитательной работы с учащимися 1-4-х классов и 5-11-х классов	Отражают формы и виды работы с детьми по формированию у них основ поведения при террористических ситуациях	Подпункт «г» пункта 21 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
<b>2. Обучение работников</b>		
График работы, учебные планы, журнал учета работы	Содержат информацию об индивидуальной работе по вопросам противодействия идеологии терроризма и экстремизма	Подпункт «з» пункта 18 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Программа обучения, протоколы проверки знаний	Определяют сведения об обучении действиям в условиях угрозы совершения или при совершении теракта	Подпункт «в» пункта 21 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Планы занятий и график их прохождения работниками, отчеты об итогах	Закрепляют сроки и результаты занятий по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта	Подпункт «е» пункта 21 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
График подготовки работников, отчет об итогах	Устанавливают сроки и итоги подготовки по вопросам выявления и предупреждения применения в школе токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов	Подпункт «в» пункта 23 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Графики программы инструктажа, журнал учета инструктажей	Определяют перечень вопросов, их содержание и продолжительность инструктажа о порядке действий при обнаружении посторонних лиц и подозрительных предметов	Подпункт «е» пункта 24 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
График обучения, договор с обучающей организацией	Содержат результаты подготовки и переподготовки работников, которые работают со служебной информацией ограниченного распространения	Подпункт «г» пункта 22 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006

<b>3. Тренировки и учения по эвакуации при теракте</b>		
График тренировок, учений при теракте	Определяют подготовку, прохождение и результаты тренировки, учений	Подпункт «з» пункта 24 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Приказ о подготовке тренировки, учений при теракте		
Календарный план подготовки и проведения тренировки, учений при теракте		
План тренировки, учений при теракте		
Приказ об итогах тренировки, учений		
Журнал учета тренировок, учений		
<b>Документы о системах охраны и инженерно-технических средствах</b>		
Договоры на выполнение работ по монтажу, ремонту и обслуживанию систем предотвращения пожара и противопожарной защиты	Определяют сроки и объем работ	Подпункт «г» пункта 20 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Договор о реагировании на тревожный сигнал	Устанавливает взаимоотношения между образовательной организацией и специализированным предприятием-территориальным отделом Росгвардии или ситуационным центром «Службы112»	Пункт 6.48 СП118.13330.2012
Акты ремонта и проверок работоспособности систем и средств	Содержат сведения о: -выполненных ремонтных работах; -результатах проверки состояния системы	Подпункт «г» пункта 20 Требований, утв. постановлением Правительства от 02.08.2019 №1006
Журнал проверок исправности кнопки тревожной сигнализации	Отражает сведения о тестировании системы тревожной сигнализации	

**Пример** приказа из опыта МБОУ г. Новосибирска  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43»

**П Р И К А З**

(с изменениями и дополнениями, внесёнными приказом  
от «\_\_\_\_\_» июня 2020 г. № \_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_

«Об утверждении Перечня локальных нормативных правовых актов в сфере безопасности и антитеррористической защищённости»

В целях принятия необходимых мер в сфере безопасности и антитеррористической защищённости Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 43» (далее МБОУ СОШ № 43), реализации требований Федерального закона от 06 марта 2006 года № 35-ФЗ «О противодействии терроризму», Постановления Правительства Российской Федерации от 02 августа 2019 г. № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищённости объектов (территорий) Министерства Просвещения Российской Федерации и объектов(территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства Просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)», а также соответствии с Методическими рекомендациями по организации мероприятий по противодействию терроризму и экстремизму антитеррористической комиссии Департамента образования Мэрии города Новосибирска (изменён приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_\_\_» июня 2020 г. № \_\_\_).

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Утвердить Перечень локальных нормативных правовых актов в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43, в соответствии с прилагаемыми Приложениями:

1.1. Приложение № 1: Перечень локальных нормативных правовых актов в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43.

1.2. Приложение № 2: Инструкция руководителю МБОУ СОШ № 43 по обеспечению безопасности, антитеррористической защищённости обучающихся и лиц из числа персонала и в условиях повседневной жизнедеятельности.

1.3. Приложение № 3: Инструкция лицам из числа персонала МБОУ СОШ № 43 при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство.

1.4. Приложение № 4: Перечень рекомендуемых зон эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством.

1.5. Приложение № 5: Инструкция лицам из числа персонала МБОУ СОШ № 43» при поступлении угрозы теракта по телефону.

1.6. Приложение № 6: Инструкция лицам из числа персонала МБОУ СОШ № 43 при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде.

1.7. Приложение № 7: Инструкция лицам из числа персонала МБОУ СОШ № 43 при захвате террористами заложников.

1.8. Приложение № 8: Инструкция лицам из числа персонала МБОУ СОШ № 43 при возможном биологическом заражении.

1.9. Приложение № 9: Рекомендации по заключению договоров по оказанию услуг охраны МБОУ СОШ № 43.

1.10. Приложение № 10: Инструкция сотрудника охраны МБОУ СОШ № 43 по пожарной безопасности.

1.11. Приложение № 11: Инструкция сотрудника охраны МБОУ СОШ № 43 при угрозе проведения террористических актов и обнаружении бесхозных и взрывчатых предметов, о мероприятиях по антитеррористической безопасности и защите детей.

1.12. Приложение № 12: Положение об организации пропускного режима в МБОУ СОШ № 43.

1.13. Приложение № 13: Перечень телефонов экстренных оперативных служб.

1.14. Приложение № 14: Инструкция по эвакуации обучающихся, лиц из числа персонала и иных лиц из здания МБОУ СОШ № 43 при чрезвычайной ситуации.

1.15. (утратил силу приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_\_\_\_\_» июня 2020 г. №\_\_\_\_\_).

1.16. Приложение № 16: Рекомендации по действиям обучающихся и лиц из числа персонала МБОУ СОШ № 43 в случае вооружённого нападения.

1.17. Приложение № 17: Положение об уполномоченном на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43 (внесён приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_» июня 2020 г. №\_).

1.18. Приложение № 18: Положение о рабочей группе в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43 (внесён приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_\_\_\_\_» июня 2020 г. №\_\_\_\_\_).

1.19. Приложение № 19: Положение о системе работы рабочей группы в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43 (внесён приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_» июня 2020 г. №\_).

1.20. Приложение № 20: Инструкция о порядке информирования об угрозе совершения или о совершении террористического акта в МБОУ СОШ № 43 и реагирования уполномоченного на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43, на полученную информацию (внесён приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_» июня 2020 г. №\_\_\_\_\_).

2. Ответственному в сфере безопасности и антитеррористической защищённости МБОУ СОШ № 43 Михайлову А.В.:

2.1. Провести дополнительный инструктаж со службой охраны МБОУ СОШ № 43 о мерах по обеспечению антитеррористической защищённости объекта, выполнение которых входит в должностную инструкцию службы охраны.

2.2. Организовать с лицами из числа персонала МБОУ СОШ № 43 проведение учебных занятий по ознакомлению требованиями пунктов данного приказа.

3. Секретарю учебной части Ивлевой Ю.А. ознакомить с требованиями пунктов данного приказа вышеуказанных должностных лиц МБОУ СОШ № 43 (изменён приказом МБОУ СОШ № 43 от «\_» июня 2020 г. №\_\_\_\_\_).

4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор

В.А. Проханов

С приказом ознакомлен:

Михайлов А. В.



## Образец приказа 2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1»  
(МБОУ «Школа № 1»)

### ПРИКАЗ

13.05.2021

№ 292

г. Энск

### **О подготовке антикризисного плана действий во время ЧС в МБОУ «Школа № 1»**

Во исполнение рекомендаций Минпросвещения РФ «Об усилении безопасности» от 11.05.2021 № СК-123/07, в целях обеспечения комплексной безопасности

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить антикризисную команду МБОУ «Школа № 1» в составе: уполномоченный на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности Петров Алексей Анатольевич, педагог-психолог Романова Анна Николаевна, заместитель директора по УВР Смирнова Татьяна Олеговна, заместитель директора по АХР Цветков Антон Антонович. Ежегодно пересматривать и вносить необходимые коррективы в состав антикризисной команды.

2. Членам команды совместно с представителем городской службы экстренной психологической помощи

- подготовить антикризисный план действий во время ЧС с организационным, методическим, ресурсным блоками в срок до 21.05.2021;
- составить график проведения тренингов для антикризисной команды, чтобы достичь слаженности в работе, в срок до 21.05.2021;
- обеспечить ежегодную корректировку антикризисного плана перед началом учебного года.

3. Системному администратору Елькину Константину Михайловичу разместить на сайте школы, а заместителю директора по АХР Цветкову Антону Антоновичу – на стенде контактную информацию об антикризисной команде в срок до 18.05.2021.

4. Уполномоченному на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности Петрову Алексею Анатольевичу совместно с классными руководителями ознакомить участников образовательных отношений с планом поведения в кризисной ситуации, обсудить технические и психологические моменты поведения в таких ситуациях в срок до 28.05.2021.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

А.П. Иванов

С приказом ознакомлены:

Уполномоченный на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности

А.А. Петров

13.05.2021

Педагог-психолог

А.Н. Романова

13.05.2021

Заместитель директора по УВР

Т.О. Смирнова

13.05.2021

Заместитель директора по АХР

А.А. Цветков

13.05.2021

Системный администратор

К.М. Елькин

13.05.2021

**Образец антикризисного плана**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1»  
(МБОУ «Школа № 1»)

**Для служебного пользования**

Экз. 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа № 1»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления вневедомственной  
охраны войск национальной гвардии РФ

по г. Энску

А.А. Алексеев

От 14.05.2021

И.И. Иванов

От 14.05.2021

**АНТИКРИЗИСНЫЙ ПЛАН  
действий в чрезвычайных ситуациях  
для участников образовательных отношений МБОУ «Школа № 1»,  
расположенного по адресу: г. Энск, ул. Неизвестная, д. 4**

г. Энск, 2021

**Блок I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

**1.1. Структура и обязанности команды безопасности**

1.1.1. Состав и структура команды безопасности

Общий состав команды составляет 10 человек. Из них: 7 штатных (Ш) и 3 внештатных (ВШ) сотрудников.

<b>Должность в составе команды безопасности*</b>	<b>Должность (выполняемые функции) в штате образовательной организации либо стороннего учреждения</b>	<b>Количество</b>
Руководитель	Директор школы	1 Ш
Заместитель руководителя	Уполномоченный на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности	1 Ш
Члены команды:		
Ответственный за пожарную безопасность	Заместитель по АХЧ;	1 Ш
– охрана	охранники;	2 ВШ;
	сторож;	1 Ш;
	ответственный за охрану труда	1 Ш
– ответственный за медицинское обеспечение	медсестра	1 ВШ

<b>Должность в составе команды безопасности*</b>	<b>Должность (выполняемые функции) в штате образовательной организации либо стороннего учреждения</b>	<b>Количество</b>
– ответственный за психологическое обеспечение	педагог-психолог	2 Ш
* состав команды может быть дополнен на усмотрение руководителя		

### 1.1.2. Обязанности команды безопасности

Руководитель является прямым начальником всего личного состава команды безопасности, имеет право делегировать часть полномочий своим заместителям. Осуществляет общее руководство по реализации антикризисного плана действий и обеспечением антитеррористической защищённости объектов и территорий организации.

Руководитель обязан:

- установить и поддерживать связь с органами безопасности и служб спасения;
- корректировать (по необходимости) порядок действий персонала образовательной организации в зависимости от вида чрезвычайной ситуации и сложившейся обстановки;
- организовать поддержание общественного порядка;
- координировать работу заместителя;
- взаимодействовать со СМИ;
- <...>.

Заместитель руководителя (уполномоченный на решение задач в сфере обеспечения безопасности и антитеррористической защищённости) отвечает за взаимодействие с представителями пунктов временного размещения (ПВР), организацию деятельности членов команды безопасности. Заместитель руководителя подчиняется руководителю команды безопасности, а в случае его отсутствия выполняет его обязанности.

Заместитель руководителя обязан:

- оповестить членов команды о ЧС (по необходимости);
- поддерживать связь с организациями, выделяющими транспорт и места временного размещения;
- руководить работой членов команды безопасности;
- регулировать и выстраивать системы коммуникации;
- <...>.

Ответственный за пожарную безопасность подчиняется непосредственно руководителю организации. Ответственный за пожарную безопасность действует в соответствии с должностной инструкцией.

Ответственный за пожарную безопасность в ЧС обязан:

- незамедлительно сообщать руководителю организации и в пожарную охрану о возникших пожарах, неисправностях имеющихся средств и систем противопожарной защиты, об изменении состояния дорог и проездов, ведущих к месту возгорания;

- в зависимости от обстановки ставить задачи членам пожарного расчета (из числа добровольной пожарной дружины организации) на эвакуацию людей и тушение пожара;
- заниматься эвакуацией людей из опасной зоны и руководить тушением пожара;
- прекращать все работы в здании, следить за безопасностью работающих на пожаре дружинников;
- организовать встречу подразделений пожарной охраны.

Члены охраны отвечают за поддержание общественного порядка, организованный выход пострадавших из зоны ЧС. Члены охраны подчиняются руководителю и заместителю руководителя команды безопасности.

Члены охраны обязаны:

- обеспечивать безопасность граждан и поддержание общественного порядка в зоне ЧС;
- обеспечивать организованный выход эвакуированных и пострадавших на посадку в транспорт или к исходным пунктам маршрутов пешей эвакуации;
- <...>.

Ответственный за медицинское обеспечение отвечает за своевременное оказание медицинской помощи. Он подчиняется руководителю и заместителю руководителя команды безопасности.

Ответственный за медицинское обеспечение обязан:

- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- организовать доставку тяжело пострадавших в ближайшую медицинскую организацию;
- <...>.

Ответственные за психологическое обеспечение отвечают за своевременное оказание психологической помощи пострадавшим при ЧС. Они подчиняются руководителю и заместителю руководителя команды безопасности.

Ответственные обязаны:

- оказывать экстренную индивидуальную и групповую психологическую помощь пострадавшим в результате ЧС, а также родственникам и близким погибших и пострадавших в ЧС;
- проводить мероприятия по реабилитации пострадавших при ЧС.

## **1.2. Календарный план действий персонала при различных видах чрезвычайных ситуаций**

При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо немедленно прекратить работу и строго следовать алгоритму действий в целях уменьшения последствий возникшей кризисной ситуации.

**1.2.1. Вид чрезвычайной ситуации: *вооруженное нападение***

Признаки чрезвычайной ситуации: наличие у преступника холодного или огнестрельного оружия.

Алгоритм действий

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
Оповестить о ЧС (нажать КТС, позвонить в службу спасения по телефону 101 или 112)	Немедленно (при наличии возможности)	Первый обнаруживший ЧС
Сообщить о ЧС ответственному за антитеррористическую защищенность (тел. 0-876-832-91-04)		
Оценить обстановку в зоне ЧС. Доложить о ЧС по схеме оповещения и связи при ЧС (приложение № 2 к плану)	Немедленно при получении сигнала о ЧС	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищенности
Проинформировать об опасности ЧС руководителей соседних учреждений	При получении сигнала о ЧС +10 мин	Секретарь
Обеспечить: <ul style="list-style-type: none"><li>• встречу прибывшей службы спасения и медицинской помощи;</li><li>• беспрепятственный проход на территорию и в здания сотрудникам службы спасения и медицинской помощи</li></ul>	По прибытию	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищенности
Доложить представителям службы спасения обстановку	По прибытию +1 мин	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищенности
Прекратить образовательную деятельность. Оценить обстановку. Действовать по плану «а» или «б». а) При возможности эвакуироваться: <ul style="list-style-type: none"><li>• выстроить детей в организованную группу;</li><li>• взять журнал (списки детей);</li><li>• встать позади детей и покинуть помещение;</li><li>• следовать по пути эвакуации, избегая места вооруженного нападения;</li></ul>	Немедленно при поступлении сигнала	Педагогические работники

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• привести детей в ближайший ПВР (приложение 1 к плану);</li> <li>• передать пострадавших медикам;</li> <li>• провести переключку по журналу (списку);</li> <li>• доложить о результатах эвакуации руководителю образовательной организации, ответственному за антитеррористическую защищенность;</li> <li>• сообщить родителям (законным представителям) обучающихся о состоянии здоровья их детей;</li> <li>• организовать оказание индивидуальной и групповой психологической помощи</li> </ul> <p>б) Если эвакуироваться невозможно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• запереть класс на ключ изнутри и отвести учеников вглубь помещения. Если дверь без замка, то ее следует забаррикадировать мебелью;</li> <li>• как можно ближе пригнуться к полу, особенно вблизи окон;</li> <li>• не покидать места укрытия до прибытия службы спасения;</li> <li>• сообщить руководителю об итогах спасательной операции</li> </ul>		
<p>Оценить обстановку. При возможности эвакуироваться, помочь эвакуироваться коллегам и обучающимся. При невозможности эвакуироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перейти из открытого помещения (коридор, фойе и т. п.) в закрытое;</li> <li>• забаррикадировать двери;</li> <li>• как можно ближе пригнуться к полу, особенно вблизи окон;</li> <li>• не покидать места укрытия до прибытия службы спасения;</li> </ul>	<p>Немедленно при поступлении сигнала</p>	<p>Технический и административный персонал, педагогические работники, не участвующие на момент ЧС в образовательной деятельности</p>

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>сообщить руководителю об итогах спасательной операции</li> </ul>		
Собраться в месте работы штаба службы спасения; Следовать указаниям руководителя и службы спасения	По прибытию служб+3 мин	Персонал, ответственный за безопасность
Оказать медицинскую помощь пострадавшим в ЧС	Немедленно после прибытия в ПВР	Медсестра
Оказать психологическую помощь пострадавшим в ЧС	После прибытия в ПВР+5 мин	Психолог

Алгоритм действий может быть дополнен.

### 1.2.2. Вид чрезвычайной ситуации: **захват заложников**

Признаки чрезвычайной ситуации: ограничение физической свободы одного или нескольких лиц.

Алгоритм действий

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
Оповестить о ЧС (позвонить в орган безопасности по телефону 101 или 112)	Немедленно	Первый обнаруживший ЧС
Сообщить о ЧС ответственному за антитеррористическую защищенность (тел. 0-876-832-91-04)		
Оценить обстановку в зоне ЧС. Доложить о ЧС по схеме оповещения и связи при ЧС (приложение № 2 к антикризисному плану)	Немедленно при получении сигнала о ЧС	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости
Блокировать место ЧС; Организовать оповещение и эвакуацию персонала, обучающихся и посетителей	При получении сигнала о ЧС +1 мин	Служба охраны
При обращении террориста вести переговоры (до прибытия органов безопасности)	При поступлении сигнала от террориста	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости, руководитель образовательной организации



Действие*	Время исполнения	Ответственный
Проинформировать об опасности ЧС руководителей соседних учреждений	При получении сигнала о ЧС +10 мин	Секретарь
<p>Прекратить образовательную деятельность. Оценить обстановку. Действовать по плану «а» или «б».</p> <p>а) При возможности эвакуироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выстроить детей в организованную группу;</li> <li>• взять журнал (списки детей);</li> <li>• встать позади детей и покинуть помещение;</li> <li>• следовать по пути эвакуации, избегая места захвата заложников;</li> <li>• привести детей в ближайший ПВР (приложение 1 к антикризисному плану);</li> <li>• провести переключку по журналу (списку);</li> <li>• доложить о результатах эвакуации руководителю образовательной организации, ответственному за антитеррористическую защищенность;</li> <li>• сообщить родителям (законным представителям) обучающихся о состоянии здоровья их детей;</li> <li>• организовать оказание индивидуальной и групповой психологической помощи</li> </ul>	Немедленно при поступлении сигнала	Педагогические работники
<p>б) Если эвакуироваться невозможно (при захвате в заложники):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• действовать по инструкции (не противоречить террористам, вести себя спокойно и т. д.);</li> <li>• оказать помощь раненым (при разрешении террориста);</li> <li>• предотвращать панику (по возможности)</li> </ul>	При возникновении ЧС	Технический и административный персонал, педагогические работники

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
Лечь на пол, закрыть голову руками; при признаках газовой атаки приложить к носу и рту носовой платок или любую другую ткань или часть одежды	При освобождении	
Обеспечить: <ul style="list-style-type: none"> <li>встречу прибывшей службы безопасности и медицинской помощи;</li> <li>беспрепятственный проход на территорию и в здания сотрудникам службы безопасности и медицинской помощи</li> </ul>	По прибытию	Ответственный за антитеррористическую защищенность
Доложить представителям службы безопасности обстановку	По прибытию +1 мин	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости
Сбор в месте работы штаба службы безопасности. Следование указаниям руководителя и службы безопасности	По прибытию служб+3 мин	Персонал, ответственный за безопасность
Оказать медицинскую помощь пострадавшим в ЧС	Немедленно после прибытия в ПВР	Медсестра
Оказать психологическую помощь пострадавшим в ЧС	После прибытия в ПВР+5 мин	Психолог

Алгоритм действий может быть дополнен.

### **1.2.3. Вид чрезвычайной ситуации: обнаружение предмета, похожего на взрывное устройство**

Признаки чрезвычайной ситуации: наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоляционной ленты; подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов.

Алгоритм действий

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
Сообщить о находке ответственному за антитеррористическую защищенность (тел. 0-876-832-91-04)	Немедленно	Первый обнаруживший ЧС

<b>Действие*</b>	<b>Время исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
Оценить обстановку и полученную информацию	При получении сигнала о ЧС+2 мин	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости
Блокировать место ЧС, начать эвакуацию персонала, обучающихся и посетителей	При получении сигнала о ЧС+3 мин	Служба охраны
Оповестить о ЧС (позвонить в орган безопасности по телефону 101 или 112); доложить о ЧС по схеме оповещения и связи при ЧС (приложение № 2 к антикризисному плану)	При получении сигнала о ЧС+4 мин	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости
Проинформировать об опасности ЧС руководителей соседних учреждений	При получении сигнала о ЧС+4 мин	Секретарь
<p>Прекратить образовательную деятельность. Эвакуироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выстроить детей в организованную группу;</li> <li>• взять журнал (списки детей);</li> <li>• встать позади детей и покинуть помещение;</li> <li>• следовать по пути эвакуации;</li> <li>• привести детей в ближайший ПВР (приложение 1);</li> <li>• провести переключку по журналу (списку);</li> <li>• доложить о результатах эвакуации руководителю образовательной организации, ответственному за антитеррористическую защищенность;</li> <li>• сообщить родителям (законным представителям) обучающихся о состоянии здоровья их детей;</li> <li>• организовать оказание индивидуальной и групповой психологической помощи</li> </ul>	Немедленно при получении сигнала о ЧС	Педагогические работники
Эвакуироваться согласно плану эвакуации, помочь эвакуироваться коллегам и обучающимся	Немедленно при получении сигнала о ЧС	Технический и административный персонал, педагогические работники, не участвующие на момент

Действие*	Время исполнения	Ответственный
		ЧС в образовательной деятельности
<p>Обеспечить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>встречу прибывшей службы безопасности и медицинской помощи;</li> <li>беспрепятственный проход на территорию и в здания сотрудникам службы безопасности и медицинской помощи</li> </ul>	По прибытию	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости
Доложить представителям службы безопасности обстановку	По прибытию +1 мин	Уполномоченный на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости
<p>Если сигнал не подтвержден:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>возобновить образовательную деятельность;</li> <li>сообщить о ложной тревоге родителям (законным представителям) обучающихся</li> </ul>	При получении сообщения органов безопасности	Педагогические работники
Если сигнал не подтвержден возобновить трудовую деятельность	При получении сообщения органов безопасности	Технический и административный персонал, педагогические работники, не участвующие на момент ЧС в образовательной деятельности

Алгоритм действий может быть дополнен.

#### 1.2.4. Вид чрезвычайной ситуации: **пожар**

Признаки чрезвычайной ситуации: дым, огонь.

Алгоритм действий

Действие*	Время исполнения	Ответственный
Срабатывание системы пожарной сигнализации, системы оповещения; Оповестить о ЧС (позвонить в пожарную службу по телефону 101 или 112)	Немедленно	Первый обнаруживший ЧС

Действие*	Время исполнения	Ответственный
Сообщить о ЧС охраннику, ответственному за пожарную безопасность (тел. 0-027-832-91-19)		
Отключить электроснабжение, открыть запасные выходы	При получении сигнала о ЧС 1 мин	Охранники
Оценить обстановку в зоне ЧС. Доложить о ЧС по схеме оповещения и связи при ЧС (приложение № 2 к антикризисному плану)	При получении сигнала о ЧС 1 мин	Ответственный за пожарную безопасность
<p>Прекратить образовательную деятельность. Оценить обстановку. Действовать по плану «а» или «б».</p> <p>а) При возможности эвакуироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отключить электроснабжение;</li> <li>• закрыть окна (по необходимости);</li> <li>• надеть СИЗ (при наличии);</li> <li>• выстроить детей в организованную группу;</li> <li>• взять журнал (списки детей);</li> <li>• встать позади детей и покинуть помещение;</li> <li>• следовать по пути эвакуации;</li> <li>• привести детей в зимнее время - в ПВР (приложение 1 к антикризисному плану), летнее — на спортивную (эвакуационную) площадку;</li> <li>• провести перекличку по журналу (списку);</li> <li>• доложить о результатах эвакуации руководителю образовательной организации, ответственному за пожарную безопасность;</li> <li>• выполнять указания ответственного за пожарную безопасность</li> </ul>	При получении сигнала о ЧС 6 мин	Педагогические работники

Действие*	Время исполнения	Ответственный
<p>б) Если эвакуироваться невозможно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• найти помещение, в котором нет пожара и его признаков;</li> <li>• плотно закрыть дверь, подложить под нее вещи;</li> <li>• оценить наличие эвакуационной лестницы;</li> <li>• позвонить ответственному за пожарную безопасность и доложить о сложившейся обстановке</li> </ul>	Немедленно при получении сигнала	
<p>Оценить обстановку. При возможности эвакуироваться, помочь эвакуироваться коллегам и обучающимся. При невозможности эвакуироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• найти безопасное место;</li> <li>• сообщить о своём местонахождении ответственному за пожарную безопасность;</li> <li>• дождаться помощи</li> </ul>		Технический и административный персонал, педагогические работники, не участвующие на момент ЧС в образовательной деятельности
<p>Осуществлять контроль за проведением эвакуации обучающихся, работников, ценных документов на эвакуационную площадку</p>	При получении сигнала о ЧС+ 6 мин	Ответственный за пожарную безопасность
<p>Обеспечить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• встречу прибывшей пожарной службы и медицинской помощи;</li> <li>• беспрепятственный проход на территорию и в здания сотрудникам службы безопасности и медицинской помощи</li> </ul>	По прибытию	Ответственный за пожарную безопасность
<p>Доложить представителям пожарной службы обстановку</p>	По прибытию +1 мин	Ответственный за пожарную безопасность
<p>Оказать медицинскую помощь пострадавшим</p>	Немедленно после прибытия на эвакуационную площадку	Медсестра

Действие*	Время исполнения	Ответственный
Оказать психологическую помощь пострадавшим в ЧС	После прибытия на эвакуационную площадку+5 мин	Психолог

Алгоритм действий может быть дополнен.

\* Порядок действий может меняться при сочетании двух и более видов чрезвычайных ситуаций.

## Блок II. МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 2.1. Критерии эффективности действий в зоне чрезвычайной ситуации

Эффективность действий, необходимость доработки и изменения антикризисного плана оценивается: 15 баллов – план не требует доработок, 9–10 баллов – необходимо скорректировать отдельные положения, 6–9 баллов – необходимо скорректировать больше половины плана, 5–0 – план необходимо пересмотреть полностью

Целевые показатели

Показатель	Критерии оценки	Баллы
Готовность персонала к выполнению действий	отсутствие нарушений	5 баллов
	имеются незначительные нарушения	3 балла
	имеются грубые нарушения	Вычитаются 5 баллов
Исполнительская дисциплина	без замечаний	5 баллов
	незначительные нарушения	3 балла
	со значительными замечаниями	Вычитаются 5 баллов
Выполнение алгоритмов действий при ЧС	100%	5 баллов
	от 80% до 99%	4 балла
	от 50% до 79%	3 балла
	менее 50%	1–2

### 2.2. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечень мероприятий по оказанию первой помощи<sup>9</sup>

#### 2.2.1. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь<sup>10</sup>:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.

<sup>9</sup> Статья 31 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

<sup>10</sup> Приложение N 1 к приказу Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. N 477н

7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

### **2.2.2. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи (универсальный алгоритм первой помощи)<sup>11</sup>:**

1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи.
2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего.
5. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни.
6. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей.
7. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения.
8. Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.
10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

### **2.3. Признаки состояний, при которых может потребоваться первая психологическая помощь:**

Попадая в экстремальную ситуацию, человек находится в особом психологическом состоянии, которое специалисты называют острой реакцией на стресс. При этом наблюдаются следующие признаки:

- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;
- признаки проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
- есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением перечисленных признаков (симптомов).

Более подробная информация о планировании действий по оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях приведена в приложении 15 методических рекомендаций.

---

<sup>11</sup> Приложение N 2 к приказу Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. N 477н



## Блок III. РЕСУРСНЫЙ

### 3.1. Ресурсы образовательной организации

#### 3.1.1. Материально-технические ресурсы

Наименование ресурса	Место, характеристики	Примечание
<b>1. Автомобили</b>		
Автобус	ПАЗ 4234–70×460 КЕ (гараж)	Собственность МБОУ «Школа № 1»
Автомобиль	ВАЗ 21140, А 533 АВ 82 (гараж)	Собственность МБОУ «Школа № 1»
Автомобиль	Geely МК В 018 ЕТ 777 (гараж)	Личная собственность директора МБОУ «Школа № 1»
<b>2. Технические средства</b>		
КТС	Пост охраны (1 этаж, возле главного входа в здание); Канцелярия (2 этаж, левое крыло, каб. № 19)	Нет
СОУЭ II типа	Включается самостоятельно при срабатывании КТС	Сигнал охватывает все здание МБОУ «Школа № 1»
<b>3. Территория</b>		
Место эвакуации – спортивная площадка	Расположена в юго- западной части территории МБОУ «Школа № 1»	Используется, как место эвакуации при пожаре
Место эвакуации – территория внешних объектов (например, торговый центр, иные социально-значимые объекты на основании соглашения о порядке взаимодействия при ЧС (пример – в приложении 3 к антикризисному плану)	Указать место расположения в Приложении 1 к антикризисному плану.	Используется, как место эвакуации при ЧС в случае разрушения внутришкольных объектов для эвакуации

#### 3.1.2. Кадровые ресурсы

Ф.И.О., должность	Курируемое направление при ЧС	Телефон	
		служебный	мобильный
<b>1. Административный персонал</b>			
В.Е. Петрова, секретарь	Связь с органами безопасности, медслужбой, СМИ	2-54-87	8 (064) 576- 31-69
Д.М. Степанов, заместитель руководителя по АХР	Материально-техническое обеспечение	2-54-93, 6-34-92	8 (064) 973- 62-97

Ф.И.О., должность	Курируемое направление при ЧС	Телефон	
		служебный	мобильный
<b>2. Педагогический персонал</b>			
Д.А. Дмитриев, учитель ОБЖ	Эвакуация	2-54-75	8 (064) 645-21-97
<b>3. Технический персонал</b>			
В.И. Романов, сторож	Охрана территории	6-45-69	8 (064) 934-54-00
А.А. Захаров, уборщик территории	Охрана территории	2-54-46	8 (064) 934-67-11

### 3.2. Внешние ресурсы

#### 3.2.1. Материально-технические ресурсы

Наименование ресурса	Место, характеристики	Примечание
<b>1. Здания, помещения</b>		
Место эвакуации – ПВР № 1 на 60 человек	Актальный зал и 5 кабинетов (№ 10–15), общей площадью 150 кв.м., расположенных по адресу: г. Энск, ул. Неизвестная, д. 7	Договор с ГБОУ «Школа № 3» от 02.03.2020 № 3746/П
Место эвакуации – ПВР № 2 на 110 человек	Спортивный и актальный зал, 3 кабинета (№ 206–208) общей площадью 275 кв.м., расположенных по адресу: г. Энск, ул. Гарибальди, д. 9	Договор от 11.01.2021 № 3/Д-2021
<b>2. Автомобили</b>		
Газель	ГАЗ В 328 СО 47 (гараж ГБОУ Школа № 3)	Договор с ГБОУ «Школа № 3» от 02.03.2020 № 3746/П
<b>3. Средства</b>		
Оружие	Пистолет ИЖ-71 ВАТ-5598 (9 мм), 16 патронов (2 магазина)	Находится у сотрудников ООО ЧОП «Охрана»

#### 3.2.2. Кадровые ресурсы

Наименование	Место дислокации	Телефон	Количество, чел.
ООО ЧОП «Охрана»	г. Энск, ул. Ленина, д. 10	8 (495) 111-18-11	2
Внештатные сотрудники полиции – представители ООО «Ромашка»	г. Энск, ул. Неизвестная, д. 7	73-82-00, 834-927	8

Ресурсы могут быть дополнены на усмотрение составителей плана.

Антикризисный план составил:

Уполномоченный на  
решение задач в сфере  
безопасности и  
антитеррористической  
защищённости

14.05.2021

М.К. Гладых

Эффективность действий, необходимость доработки и изменения антикризисного  
плана оценил(и):

Директор МБОУ «Школа № 1»

14.05.2021

И.И. Иванов

Представитель антикризисного  
подразделения администрации МО  
«Город Энск» – специалист по ГО и ЧС

14.05.2021

О.П. Качалкин

Руководитель ООО ЧОП «Охрана»

14.05.2021

У.С. Быстров

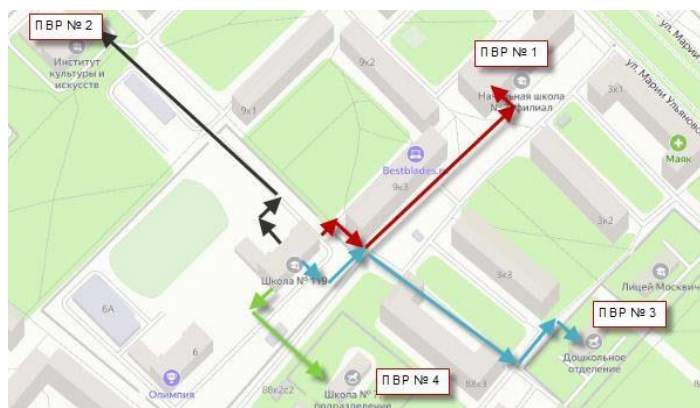
С антикризисным планом ознакомлены:  
Повар

14.05.2021

В.М. Илюхин

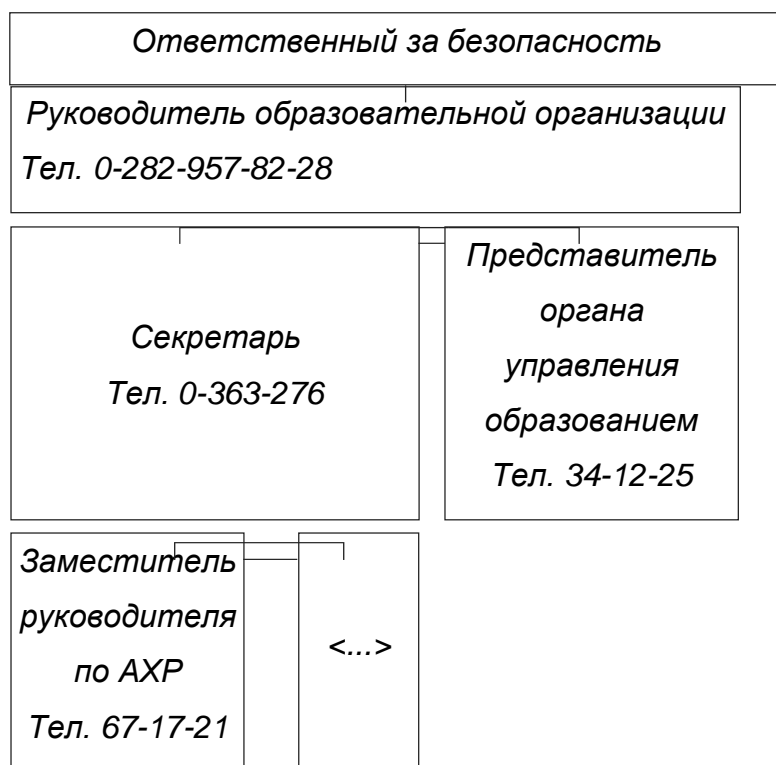
Приложение № 1 к антикризисному плану

План пунктов временно размещения и маршруты движения к ним



Приложение № 2 к антикризисному плану

Схема оповещения и связи при ЧС



**Соглашение**

**о порядке взаимодействия при чрезвычайных ситуациях**

**(пример из опыта МБОУ СОШ № 43 г. Новосибирска)**

г. Новосибирск

« 24 » января 2019г.

Общество с ограниченной ответственностью «СОЗВЕЗДИЕ ИГР», именуемое в дальнейшем «Сторона 1», в лице директора Кириченко Константина Анатольевича, действующего на основании Устава, с одной стороны, Акционерное общество «Сбербанк Управление Активами» Д.У. Закрьгтым паевым инвестиционным фондом недвижимости «Коммерческая недвижимость», именуемое в дальнейшем «Сторона 2», в лице директора управляющей компании общества с ограниченной ответственностью «Кристал НМ» Мазуренко Натальи Викторовны, действующей на основании Доверенности №0075/18 от 28.08.2018г., со второй стороны и Средняя общеобразовательная школа № 43, именуемое в дальнейшем «Сторона 3», в лице директора Проханова Валерия Александровича, действующего на основании Устава, с третьей стороны, вместе именуемые «Стороны», заключили настоящее соглашение о нижеследующем:

1. При возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар, террористический акт, стихийные бедствия, иные события, при которых требуется эвакуация людей) Стороны берут на себя следующие обязательства по организации эвакуации людей:

1.1. Сторона 2 обязуется при получении соответствующего уведомления от Стороны 3 предоставить ученикам и сопровождающим их лицам возможность находиться в здании ТЦ «Малинка» по адресу г. Новосибирск, ул. Д. Ковальчук 1/1 до момента прибытия муниципального транспорта для дальнейшей эвакуации людей.

1.2. Сторона 3 обязуется при получении соответствующего уведомления от Стороны 1 предоставить клиентам Стороны 1 возможность находиться в здании Стороны 3 по адресу г. Новосибирск, ул. Ельцовская, 31, до момента прибытия муниципального транспорта для дальнейшей эвакуации людей.

1.3. Обязательства по обеспечению эвакуированных людей пледами несут соответственно: Сторона 3 - при эвакуации своих учащихся, а Сторона 1 - при эвакуации своих клиентов.

2. Ответственные лица сторон и контактные телефоны:

Сторона 1 - Меренчук Леонид Сергеевич	+7 913
Красюк Диана Михайловна	+7 913
Сторона 2 - Мазуренко Наталья Викторовна	+7 965
Санжиев Андрей Анатольевич	+7 913
Сторона 3 - Михайлов Алексей Владимирович	+7 913


3. Предоставление помещений Стороной 3 и Стороной 2 для эвакуации людей производится на безвозмездной основе.

4. Реквизиты и подписи Сторон.

**Сторона 1:**  
ООО «СОЗВЕЗДИЕ ИГР»  
ИНН  
КПП  
Р/с 40  
в Сибирском филиале АО  
«Райффайзенбанк»,  
город Новосибирск  
БИК 045004799  
К/с 30101810300000000799

**Сторона 2:**  
АО «Сбербанк Управление  
Активами» «Д.У.» ЗПИФ  
недвижимости «Коммерческая  
недвижимость»  
Адрес: Российская Федерация, г.  
Москва, 123317, Пресненская  
набережная, д. 10  
ИНН  
КПП  
р/с 40  
в ПАО Сбербанк, г. Москва  
БИК 044525225  
к/с 30101810400000000225

**Сторона 3:**  
МБОУ СОШ № 43  
630001, г. Новосибирск,  
ул. Ельцовская, 31  
ИНН  
КПП  
БИК 0  
р/с 40  
СИБИРСКОЕ ГУ БАНКА РОССИИ  
город Новосибирск  
ОКФС 050701000  
К/с 08100000000000000130

  
К.А. Кириченко



Н.В. Мазуренко



В.А. Проханов

**Методические материалы Главного управления МЧС России по  
Новосибирской области**

**1. Информация**

о мерах по профилактике пожаров в образовательных учреждениях в соответствии с требованиями Правил противопожарного режима в Российской Федерации (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2020 № 1479)

Меры по профилактике пожаров в образовательных учреждениях разрабатываются, исходя из специфики пожарной опасности зданий, сооружений, помещений, технологических процессов, технологического и производственного оборудования и должны содержать, в том числе следующие вопросы:

- порядок содержания территории, зданий, сооружений и помещений, эвакуационных путей и выходов, в том числе аварийных, а также путей доступа подразделений пожарной охраны на объекты защиты (на этажи, кровлю (покрытие) и др.);

- мероприятия по обеспечению пожарной безопасности технологических процессов при эксплуатации оборудования и производстве пожароопасных работ;

- порядок осмотра и закрытия помещений по окончании работы;

- расположение мест для курения, применения открытого огня, проезда транспорта, проведения огневых или иных пожароопасных работ;

- порядок сбора, хранения и удаления горючих веществ и материалов, содержания и хранения спецодежды;

- порядок и периодичность уборки горючих отходов и пыли, хранения промасленной спецодежды, ветоши;

- обязанности и действия работников при пожаре, в том числе при вызове пожарной охраны, открытии и блокировании в открытом состоянии вращающихся дверей и турникетов, а также других устройств, препятствующих свободной эвакуации людей, отключении вентиляции и электрооборудования (в том числе в случае пожара и по окончании рабочего дня), пользовании средствами пожаротушения и пожарной автоматики, эвакуации горючих веществ и материальных ценностей, осмотре и приведении в пожаровзрывобезопасное состояние всех помещений предприятия (подразделения);

- допустимое (предельное) количество людей, которые могут одновременно находиться на объекте защиты.

На объекте защиты должны быть определены лица, ответственные за обеспечение пожарной безопасности, в том числе за:

- сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и оповещение (информирование) руководства, дежурных и аварийных служб объекта защиты;

- организацию спасения людей с использованием для этого имеющихся сил и технических средств;

- проверку включения автоматических систем противопожарной защиты

(систем оповещения людей о пожаре, пожаротушения, противодымной защиты);

- отключение при необходимости электроэнергии (за исключением систем противопожарной защиты);

- перекрывание газовых, паровых и водных коммуникаций, остановку работы систем вентиляции в аварийном и смежных с ним помещениях, а также выполнение других мероприятий, способствующих предотвращению развития пожара и задымления помещений здания;

- прекращение всех работ в здании, кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;

- удаление за пределы опасной зоны всех работников, не задействованных в тушении пожара;

- осуществление общего руководства тушением пожара (с учетом специфических особенностей объекта защиты) до прибытия подразделения пожарной охраны;

- обеспечение соблюдения требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара;

- организацию одновременно с тушением пожара эвакуации и защиты материальных ценностей;

- встречу подразделений пожарной охраны и оказание помощи в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара;

- сообщение подразделениям пожарной охраны, привлекаемым для тушения пожаров и проведения связанных с ними первоочередных аварийно-спасательных работ, сведений, необходимых для обеспечения безопасности личного состава, о перерабатываемых или хранящихся на объекте защиты опасных (взрывоопасных), взрывчатых, сильнодействующих ядовитых веществах;

- по прибытии подразделения пожарной охраны информирование руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях объекта защиты, прилегающих строений и сооружений, о количестве и пожароопасных свойствах хранимых и применяемых на объекте защиты веществ, материалов, изделий и сообщение других сведений, необходимых для успешной ликвидации пожара;

- организацию привлечения сил и средств объекта защиты к осуществлению мероприятий, связанных с ликвидацией пожара и предупреждением его развития.

Лица должны допускаться к работе на объекте защиты только после прохождения обучения мерам пожарной безопасности.

Обучение лиц мерам пожарной безопасности должно осуществляться по программам противопожарного инструктажа или программам дополнительного профессионального образования.

Порядок и сроки обучения лиц мерам пожарной безопасности должны определяться руководителем организации с учетом требований нормативных правовых актов Российской Федерации.

Руководитель организации вправе назначать лиц, которые по занимаемой должности или по характеру выполняемых работ являются ответственными за обеспечение пожарной безопасности на объекте защиты.

## 2. Действия в случае возникновения пожара в школе

### **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ: ТРЕВОГА> ВЫЗОВ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ> ЭВАКУАЦИЯ> СБОР> ПЕРЕКЛИЧКА**

**ТРЕВОГА:** если в школе произошел пожар, каждый заметивший его, в том числе и ученик, должен немедленно сообщить об этом учителю.

**ВЫЗОВ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ:** о любом возникновении пожара, даже самого небольшого, или же о подозрении на пожар нужно немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону – «01»

**ЭВАКУАЦИЯ:** услышав тревогу, ученики должны встать у своих парт и по указанию учителя, ответственного за класс, покинуть классную комнату, прикрыв за собой дверь класса и по одному без паники следовать к сборному пункту. Классы должны идти ровным размеренным шагом, учитель следует сзади со школьным журналом. Выйдя к лестнице, дети из одного класса должны держаться вместе и не бежать толпой. Не допускается, чтобы отдельные люди или целые классы обгоняли друг друга. Все, кто не присутствуют в классе во время сигнала тревоги (например, находятся в туалете, учительской, столовой и т.п.) должны немедленно идти к месту сбора и присоединиться к своему классу. За исключением тех случаев, когда необходимо начать поиски людей, которых нет на месте сбора, никому не разрешается возвращаться в здание, например, за одеждой, книгами и т.п.

**СБОР:** место сбора должно быть заранее согласовано и указано в плане эвакуации. Придя на место сбора, каждый отдельный класс должен занять заранее определенное место и не расходиться.

**ПЕРЕКЛИЧКА:** немедленно после прибытия классов на место сбора, учитель проводит переключку по журналу и сообщает директору школы об итогах переключки.

## 3. Информация

о профилактических мероприятиях, проводимых Главным управлением МЧС России по Новосибирской области в образовательных учреждениях

Ежегодно в образовательных учреждениях проводится Всероссийский открытый урок по «Основам безопасности жизнедеятельности» с проведением практических тренировок по отработке действий персонала по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации детей из зданий в случае возникновения пожара или чрезвычайной ситуации, а именно:

- 1 марта – приуроченный к празднованию «Всемирного дня гражданской обороны»;

- 30 апреля – посвященный безопасному отдыху детей в летний период, правилам поведения в природной среде, действиям при возникновении или угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в местах массового пребывания людей, а также организации встреч с ветеранами в



преддверии «Дня пожарной охраны России» и празднования годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов;

- 1 сентября – приуроченный к «Дню знаний» с подготовкой детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций, в том числе в местах массового пребывания людей, адаптацией после летних каникул;

- 4 октября – приуроченный ко «Дню гражданской обороны Российской Федерации», а также годовщине МЧС России.

В сентябре, в рамках проведения «Месячника безопасности детей», во всех школах, расположенных на территории Новосибирской области, сотрудниками территориальных органов Федерального государственного пожарного надзора с учащимися проведены уроки безопасности с практической отработкой действий персонала по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации детей из зданий в случае возникновения пожара или чрезвычайной ситуации.

## Приложение 7.

### Предложения

#### ГУ МВД России по Новосибирской области в план действий в кризисной ситуации участников образовательных организаций

#### Формы работы по профилактике деструктивного поведения учащихся образовательных организаций

1. Регулярное отслеживание посещаемости занятий обучающимися в образовательной организации (учет несовершеннолетних, не приступивших к занятиям на начало учебного года, на начало четверти; а также систематически пропускающих занятия по неуважительным причинам).

2. Информирование территориальных органов МВД России на районном уровне, починенных ГУ МВД России по Новосибирской области о совершенных несовершеннолетними преступлений и правонарушений.

3. Организация участия подростков, находящихся в «группе риска» и потенциально способных приобщиться к криминальной субкультуре, в деятельности военно-патриотических клубов, спортивных молодежных организаций. Важно сформировать у детей внутреннее убеждение в том, что поставленные перед ними цели и задачи являются их собственными, достижение и решение этих задач отвечает их интересам, дать возможность почувствовать себя значимым для общества, для общего дела.

4. Проведение политики **з а щ и т ы** несовершеннолетних от негативного влияния Интернета, обеспечения безопасности в сети Интернет проведение **н р а в с т в е н н о - п р а в о в о г о з а к а л и в а н и я** (формирование правовой культуры, навыков критического анализа, сопротивления негативному влиянию,

развитие стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, умения противостоять влиянию других лиц).

**5. Информирование обучающихся о службах помощи,** оформление уголков безопасности в классных кабинетах, представление актуальной информации обучающимся и их родителям (законным представителям) о работе служб экстренной психологической помощи, детского телефона доверия с раскрытием тем для разговора (тема первой любви, отношения с родителями и учителями, проблемы в общении со сверстниками, обиды и страхи, борьба с зависимостями).

**Действия администрации образовательной организации, сотрудников ЧОО по предупреждению правонарушений в образовательной организации, а также при возникновении чрезвычайной ситуации**

1. Выявлять лиц, пытающихся в нарушение установленных правил проникнуть на территорию учреждения с целью совершения противоправных действий в отношении учащихся (воспитанников), педагогического и технического персонала. В необходимых случаях с помощью средств тревожной сигнализации подать сигнал правоохранительным органам.

2. Осуществлять пропускной режим в учреждении в соответствии с инструкцией по пропускному режиму.

3. Обеспечить контроль за складывающейся обстановкой на территории образовательной организации и прилегающей местности.

4. При обнаружении подозрительных лиц, взрывоопасных или подозрительных предметов и других возможных предпосылок к чрезвычайным ситуациям установить максимально точно характер чрезвычайной ситуации, возможные ее последствия.

5. Немедленно проинформировать территориальный орган МВД России на районном уровне, подчиненный ГУ МВД России по Новосибирской области, с указанием полного наименования образовательной организации, точного адреса, времени возникновения чрезвычайной ситуации характера и возможных последствиях происшедшего.

По вопросам взаимодействия закреплена инспектор по ОП отдела организации деятельности подразделений по делам несовершеннолетних УОДУУПиПДН ГУ МВД России по Новосибирской области капитан полиции Екатерина Михайловна Потылицина (рабочий телефон 232-78-17, мобильный телефон 8-993-022-81-02).

**Предложения  
Управления ФСБ России по Новосибирской области  
в план действий в кризисной ситуации участников образовательных  
организаций**

Цель рекомендаций — помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите.

У семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации.

В случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы.

Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения.

Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом.

Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

**ОБНАРУЖЕНИЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ  
ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ**

Если вы обнаружили бесхозный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;

зафиксируйте время обнаружения предмета;

постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;

обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами, это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

**ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭВАКУАЦИИ**

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Избегайте больших скоплений людей.

Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.

Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из неё.

Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

Не держите руки в карманах.

Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.

Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.

Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.

Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

## ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом преступники могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п.

Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;

переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;

не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну;

если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь;

если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними;

при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники;

в случае, когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервирова бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

### ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ - ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;

ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;

если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Если Вас захватили в заложники, помните, что Ваше собственное поведение может повлиять на обращение с Вами.

Сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит.

Решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов.

Не сопротивляйтесь. Это может повлечь еще большую жестокость.

Будьте настороже. Сосредоточьте ваше внимание на звуках, движениях и т.п.

Займитесь умственными упражнениями.

Будьте готовы к "спартанским" условиям жизни:

неадекватной пище и условиям проживания;

неадекватным туалетным удобствам.

Если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены.

При наличии проблем со здоровьем, убедитесь, что вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о проблемах со здоровьем, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств.

Будьте готовы объяснить наличие у вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.

Не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство помещения, занимайтесь физическими упражнениями.

Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п.

Если вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что вы тоже человек. Покажите им фотографии членов вашей семьи. Не старайтесь обмануть их.

Если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте.

Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.

Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.

Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у вас шансов на спасение.

**Предложения в антикризисный план образовательной организации  
от Управления вневедомственной охраны  
войск национальной гвардии России по Новосибирской области**

В соответствии с решениями, принятыми в ходе совещания при Министре образования Новосибирской области, проведенного 14.05.2021 г., ФГКУ «УВО ВНГ России по Новосибирской области» подготовлены предложения в антикризисный план (УВО ВНГ - Управление вневедомственной охраны войск национальной гвардии).

В настоящее время подразделениями вневедомственной охраны с помощью технических средств охраны (КТС ОВО) обеспечено 1653 объекта образовательных организаций, из них:

- 674 дошкольных учреждения (508 в зоне ПЦО, 166 вне зоны ПЦО);
- 638 школ и иных общеобразовательных объектов (368 в зоне ПЦО, 270 вне зоны ПЦО);
- 194 организации дополнительного образования (184 в зоне ПЦО, 10 вне зоны ПЦО);
- 116 объектов учреждений среднего профессионального образования (111 в зоне ПЦО, 5 вне зоны ПЦО);
- 31 объект высшего образования (31 в зоне ПЦО).

В настоящее время не обеспечено техническими средствами охраны (КТС ОВО) 700 объектов образовательных организаций всех типов и категорий потенциальной опасности, из них 24 в зоне действия ПЦО ОВО, в том числе:

- 173 дошкольных учреждения (9 в зоне ПЦО, 164 вне зоны ПЦО);
- 469 школ и иных общеобразовательных объектов (6 в зоне ПЦО, 463 вне зоны ПЦО);
- 48 организации дополнительного образования (6 в зоне ПЦО, 42 вне зоны ПЦО);
- 7 объектов учреждений среднего профессионального образования (7 вне зоны ПЦО);
- 3 объекта высшего образования (3 в зоне ПЦО).

Основным предложением является обеспечение объектов образовательных организаций средствами тревожной сигнализации с выводом сигнала «Тревога» в подразделения вневедомственной охраны для обеспечения оперативного реагирования на происшествия и иные противоправные действия в отношении обучающихся, персонала и непосредственно объектов образовательных организаций.

Исходя из категорий потенциальной опасности около 280 объектов образовательных организаций (1-3 категории), согласно подпункту «В» пункта 25 требований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 02.08.2019 № 1006, необходимо оборудовать средствами тревожной сигнализации с выводом сигнала «Тревога» в подразделения вневедомственной охраны.

Средняя стоимость монтажа охранной сигнализации (для юридических лиц), с учетом стоимости оборудования, составляет 24 тысячи рублей. Ежемесячная абонентская плата за услуги охраны 1 объекта по договору с подразделением вневедомственной охраны составляет около 6 тысяч рублей. Ежемесячное обслуживание охранной сигнализации 1 объекта в ФГУП «Охрана» составляет 700

рублей, в сторонней организации имеющей лицензию на данный тип работ - 350 рублей.

Общая ориентировочная потребность на монтаж тревожной сигнализации, исходя из указанного количества объектов, составляет около 6,72 миллионов рублей. Потребность на ежемесячную абонентскую плату за услуги охраны по договорам с подразделениями вневедомственной охраны составит около 1,68 миллионов рублей.

Ежемесячное обслуживание охранной сигнализации вышеуказанных объектов в ФГУП «Охрана» составит около 2,35 миллионов рублей, либо 1,18 миллионов рублей в сторонней организации, имеющей лицензию на данный тип работ.

Кроме того, требованиями профильных постановлений Правительства Российской Федерации от 20.08.2019 г. № 1006 (объекты просвещения), от 07.11.2019 № 1421 (объекты науки и высшего образования) уже определен ряд мероприятий, направленных на обеспечение антитеррористической защищенности объектов образовательных организаций, неукоснительное исполнение которых и влияет на уровень безопасности обучающихся, персонала и объекта в целом.

Исходя из вышеизложенного определены ориентировочные предложения в антикризисный план.

Для штатного режима работы объекта образовательной организации рекомендуется:

- обеспечить ежедневные проверки работоспособности средств тревожной сигнализации с пультами централизованно охраны подразделений вневедомственной охраны (в том числе радиобрелков);

- обеспечить пропускной режим (грамотное использование работниками ЧОП турникетов и металлодетекторов и средств тревожной сигнализации, повышение бдительности, выборочный осмотр прибывающих лиц на предмет посторонних предметов, угрожающих жизни и здоровью обучающихся и персонала);

- обеспечить максимальный обзор средствами видеонаблюдения помещений объекта и прилегающей территории. Наличие видеоархива событий за период не менее 30 суток.

- разработка алгоритма действий при внештатных ситуациях, с целью оперативного информирования правоохранительных органов о фактическом местонахождении правонарушителя, либо его перемещениях.

Для режима работы объекта образовательной организации в ходе нештатной ситуации рекомендуется:

- осуществить своевременное и по возможности скрытное нажатие тревожной сигнализации (в том числе радиобрелков) для вызова группы задержания подразделения вневедомственной охраны;

- осуществлять мониторинг местонахождения правонарушителя в случае его передвижения по объекту. Своевременно информировать группы задержания подразделения вневедомственной охраны или иных силовых структур, доводя указанные сведения дежурному (диспетчеру) пульта путем доступных средств связи.

Одновременно информируем, что контактным лицом для межведомственной группы служб предварительно определен начальник ОООПОКЗО ФГКУ «УВО ВНГ России по Новосибирской области» подполковник полиции Ноздрачёв Алексей Владимирович, тел. 316-03-15, моб. 8-961-228-51-71.



**Образец приказа 3**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1»  
(МБОУ «Школа № 1»)

**ПРИКАЗ**

13.05.2021

№ 291

г. Энск

**О проведении внеплановых классных часов, инструктажей и родительских собраний по антитеррористической защищенности в связи с вооружённым нападением на ... (указать конкретное событие, по поводу которого происходит усиление мер антитеррористической защищённости)**

В соответствии постановлением Правительства РФ от 02.08.2019 № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)», в целях обеспечения комплексной безопасности и в связи с вооружённым нападением на ... (указать конкретное событие)

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Уполномоченному на решение задач в сфере безопасности и антитеррористической защищённости Гладых Марине Константиновне провести инструктаж работников школы по правилам поведения во время террористического акта в срок до 17.05.2021.
2. Учителям ОБЖ Смирнову Александру Петровичу, Петрову Семену Игоревичу совместно с классными руководителями организовать классные часы на тему правил поведения во время террористического акта в срок до 19.05.2021.
3. Учителям начальной школы и классным руководителям провести онлайн-собрания с родителями об антитеррористических мерах, которые принимает школа, а также о способах определить, что дети попали под влияние экстремистских организаций.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по УВР Ковалеву Анну Демьяновну.

Директор

А.П. Иванов

С приказом ознакомлены:

Уполномоченный на  
решение задач в сфере  
безопасности и  
антитеррористической  
защищённости

М.К. Гладых

13.05.2021

Заместитель директора по УВР

А.Д. Ковалева

13.05.2021

Учитель ОБЖ

А.П. Смирнов

13.05.2021

Учитель ОБЖ

С.И. Петров

13.05.2021

## Памятки для педагогов, учеников и родителей

### Памятка для педагогов

СПРАВОЧНИК  
РУКОВОДИТЕЛЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ

## Как действовать в случае теракта в школе

1. Если вы находитесь в классе, закройте дверь ключом изнутри. Детей уведите как можно дальше от двери, к последнему ряду парт.
2. На случай штурма пригнитесь к полу – как можно ниже по отношению к окнам.
3. Если с вами младшеклассники, успокойте их: скажите, что происходит игра, в которой главная задача – следовать указаниям педагога.
4. Если преступник в классе, не спорьте с ним, ничего не спрашивайте, подчиняйтесь его требованиям. Не делайте резких движений.
5. Если вы находитесь в коридоре, холле, спортзале, прячьтесь вместе с детьми там, где можно закрыться на ключ. Старайтесь не разговаривать, сохранять тишину.
6. При стрельбе или взрыве падайте на пол и прикройте голову руками. Если есть возможность – скройтесь за крепкими предметами – опрокиньте шкаф, стол и спрячьтесь за ними.

## Как действовать в случае теракта в школе

1. Если рядом с тобой находится учитель, следуй его инструкциям.
2. Прячься под партами, столами, постарайся сидеть тихо и не паниковать.
3. На случай штурма пригнись к полу – как можно ниже по отношению к окнам.
4. Если ты находишься в коридоре, холле или спортзале, постарайся найти помещение, в котором можно закрыться. Там нужно сидеть тихо, не звать на помощь.
5. Если удалось спрятаться, свяжись со спасателями по номеру «112», «02», позвони родителям. Скажи, где ты находишься.
6. При стрельбе или взрыве падай на пол и прикрой голову руками. Если есть возможность – скройся за крепкими предметами – опрокинь шкаф, стол и спрячься за ними.
7. После освобождения не покидай самостоятельно помещение, ведь есть риск получить случайное ранение.

## Как разговаривать с детьми о терроризме

1. Объясните ребенку, как действовать в чрезвычайной ситуации. Если он слышит выстрелы, нужно спрятаться в помещении, где можно закрыться, не звать на помощь, сидеть тихо. При обстреле – упасть на пол и спрятаться за стену, парту или другое препятствие. Если в комнате есть окна – пригнуться, чтобы не получить травм при штурме. После того как школьник окажется в безопасности, пусть позвонит в полицию и расскажет, что случилось.
2. Попросите ребенка сообщать, если кто-то из одноклассников ведет себя подозрительно. Например, рассказывает о планах навредить учителям или детям, выкладывает в интернет агрессивные посты, хвастается оружием. Объясните ребенку, что это поможет обезопасить его друзей и его самого.
3. Обсудите причины терроризма. Это актуально для детей, которые старше 11 лет. Так вы покажете, что доверяете ребенку, ведь честно обсуждаете с ним сложные вопросы. Также это поможет школьнику не попасть под влияние террористических организаций.
4. Обращайте внимание, если ребенок стал замкнутым, раздражительным, резко поменял стиль одежды, начал интересоваться нетипичной символикой. Например, нацистской. В таком случае не осуждайте открыто идеологию его группы. Так вы только оттолкнете ребенка. Попробуйте выяснить причину, по которой школьнику нравится эта группа. Приведите пример негативных действий экстремистских организаций. Обсудите, как школьник относится к этим событиям. Расскажите о жертвах терактов, покажите интервью с ними. Постарайтесь ограничить общение подростка с экстремистской группой и обратитесь за помощью в школу, к психологу.

## Опасные группы в интернете, которые провоцируют учеников на агрессию

Внимание!  
Только совокупность признаков укажет,  
что ребенок может нанести вред  
себе и другим

**6 000 000**\* пользователей интернета участвуют  
в **ультрадвижении**,  
из них **1 000 000** – подростки

**Ультрадвижение** включает в себя агрессивных футбольных фанатов, сторонников тюремных правил и бандитизма, участников массовых драк.

Его приверженцы:

- ✓ поклоняются физическому насилию, провоцируют конфликты – оскорбляют, грубо шутят, издеваются над другими;
- ✓ считают авторитетами воров в законе, бойцов без правил;
- ✓ негативно относятся к органам правопорядка;
- ✓ имеют синяки, ссадины, шрамы на теле, которые периодически появляются снова;
- ✓ используют тюремный сленг в речи;
- ✓ позитивно относятся к тюремному заключению

\* Здесь и далее по данным Методического пособия по выявлению признаков риска поведения в социальных медиа Натальи Касперской, 2019 год

# 697 000

поддерживают **анархизм**

**Анархизм** объединяет людей, которые хотят свергнуть власть насильственным путем.

Его приверженцы:

- ✓ участвуют в движениях «блок анархистов», «черная гвардия», «черное знамя», «черные орды»;
- ✓ негативно относятся к органам правопорядка;
- ✓ интересуются, как создать оружие, а также взрывчатыми веществами, взрывами, поджогами;
- ✓ отрицают нормы и правила общества;
- ✓ упоминают лозунги «свобода или смерть», «анархия – мать порядка», «собственность – это кража»

# 630 000

симпатизируют **девиантному поведению**, которое отклоняется от общественных норм,

из них **300 000** сочувствуют **серийным убийцам и маньякам**

Такие люди:

- ✓ интересуются материалами с шок-контентом – убийствами, самоубийствами, драками, терроризмом, изнасилованиями;
- ✓ объявляют своими кумирами маньяков, убийц, террористов, диктаторов, злодеев;
- ✓ интересуются оружием;
- ✓ неадекватно реагируют на события – радуются трагедиям;
- ✓ оскорбляют окружающих, подстрекают их к риску;
- ✓ проявляют жестокость к детям и животным;
- ✓ используют предметы как оружие – даже линейку, ручку, тяжелые предметы

# 150 000

проповедуют **сатанизм**

Такие подростки:

- ✓ используют сатанинскую символику – перевернутую пентаграмму, шестиконечную звезду, перевернутый крест;
- ✓ интересуются и положительно высказываются о жертвоприношениях;
- ✓ не общаются со сверстниками, держатся от них в стороне;
- ✓ принимают психоактивные вещества;
- ✓ используют выражения «черная месса», «печать бафомета», «церковь сатаны»;
- ✓ пропагандируют сексуальные извращения

# 80 000

увлечены темой **наркомании**

Такие подростки:

- ✓ знают названия нераспространенных наркотических средств – альфапродин, крокодил, этизолам;
- ✓ используют сленг наркоманов – «закладка», «баш», «гаштет»;
- ✓ провоцируют конфликты, периодически впадают в депрессию;
- ✓ выпадают из реальности, не реагируют на замечания;
- ✓ резко теряют вес, страдают от кровотечения из носа, испытывают повышенное потоотделение, одышку;
- ✓ часто прогуливают школу;
- ✓ пользуются крупными деньгами и не хотят объяснять, откуда их взяли

# 48 000

поддерживают **нацизм**

Такие люди:

- ✓ используют нацистскую символику, в том числе скрытую – «14/88»
- ✓ оскорбляют, унижают, применяют физическое насилие к представителям других национальностей
- ✓ выражают пренебрежительное отношение и совершают акты вандализма против символов Победы в Великой Отечественной войне
- ✓ заявляют о своем расовом превосходстве

# 18 000

интересуются **скулшутингом** –  
массовыми расстрелами в школах

# 78%

из тех, кто совершил массовый расстрел в школе,  
думали или пытались покончить жизнь самоубийством

Такие подростки:

- ✓ интересуются расстрелами в школах, знают биографии людей, которые их совершали;
- ✓ признаются в любви к убийцам;
- ✓ изучают материалы, которые связаны с убийствами, самоубийствами, пытками, терроризмом;
- ✓ оправдывают убийства, высказывают мнение об их красоте;
- ✓ причисляют себя к группе преступников, которые совершали расстрелы в школах;
- ✓ угрожают одноклассникам, предупреждают о возможном нападении, ищут соучастников;
- ✓ проявляют склонность к насилию и суициду;
- ✓ используют выражения «бойня в школе», «будем брать в заложники», «буду как пивнев, буду как росляков», «не приходи завтра в школу»



## Как определить, что ученик может быть вовлечен в опасные группы

### Внимание!

Только совокупность признаков укажет, что ребенок может нанести вред себе и другим

#### 1 Успеваемость ученика резко снижается

Подросток прогуливает занятия. Не хочет учиться, развиваться, работать. Может говорить, что хочет быть «худшим из худших».

#### 2 Подросток избегает ответственности

Ученик отказывается брать на себя ответственность, отвечать за свои поступки. Ищет или пропагандирует идеологию с четким алгоритмом действий, чтобы передать ответственность за свою жизнь другому.

#### 3 Взрослые не могут повлиять на ребенка

Школьник считает родителей, учителей, знакомых взрослых глупыми, отсталыми, ниже себя в развитии. Может травить и запугивать учителей и одноклассников.

#### **4 Ученик обесценивает нормы морали**

Подросток стремится нарушать правила, бороться против них и их уничтожать. Действует активно, проявляет агрессию, силу.

#### **5 Выражает симпатии к антигероям и насилию**

Ученик считает, что насилие, смерть, пытки, издевательства могут сделать жизнь насыщенной и яркой. С восхищением говорит о массовых убийствах, маньяках, насилии. Может высказывать прямые угрозы «скоро вы у меня получите», «смейся, пока можешь», «я все припомню», «недолго вам осталось».

#### **6 Стремится разрушать**

Ученик проявляет разрушительные наклонности на всех уровнях – своей психики, тела, окружения, вещей, идей, культуры, морали.

#### **7 Проявляет нервозность**

Подросток постоянно чешется, поправляет волосы и одежду, кусает губы, оглядывается по сторонам. Неадекватно реагирует на события. Например, смеется без повода или над трагедиями.

#### **8 Держится обособленно от других учеников**

Ученик демонстративно держится отдельно от одноклассников, не общается с ними ни вживую, ни в социальных сетях. Другие ребята тоже стараются не пересекаться с ним.

## Памятки для школьников

## ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

СПРАВОЧНИК  
ЗАМЕСТИТЕЛЯ  
ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

## Как вести себя, если в школе стреляют

**Слушайте учителя или другого взрослого**

Взрослые знают, как выбраться из школы в кризисной ситуации. Если вы побежите наугад, велик шанс упереться в закрытую дверь или решетку на окне.

**Если взрослый говорит бежать в каком-то направлении – бегите**

Не анализируйте, не думайте, не оценивайте ситуацию, просто спасайте свою жизнь.

**Если находитесь в кабинете на высоком этаже, а стрелок рядом, забаррикадируйтесь**

Помогите учителю и одноклассникам запереть дверь и задвинуть ее как можно более тяжелыми предметами, чтобы дождаться помощи в безопасности.

**Если убежать или запереться в кабинете нельзя, прячьтесь**

Это не трусость, это здравый смысл. Постарайтесь найти укрытие.

**Если убегаете от стрелка, который находится в зоне видимости, петляйте**

Метко стреляют профессиональные убийцы и военные. Люди, которые устраивают стрельбу в школах, не из их числа. Петляйте по непредсказуемой дуге: три шага вперед, один влево, шаг вперед, четыре шага вправо. У стрелка не будет времени разбираться в траектории вашего бега.

**Не пытайтесь разговаривать или разжалобить стрелка, покинув укрытие**

Это не сериал про бандитов, обычно такие люди не реагируют на доводы разума и не склонны к милосердию.

**Если укрылись в кабинете – не подходите к окнам**

Стрелков может быть несколько, а окна хорошо просматриваются. Кроме того, пули, которые влетели в окно, могут срикошетить от стен, это тоже опасно.

**Если понимаете, что началась операция по спасению, не выбегайте навстречу сотрудникам правоохранительных органов**

Вы можете оказаться под огнем без средств защиты. А если у вас было импровизированное оружие: стул, обломок перил, – вас могут перепутать с нападавшим.

Всегда лучше предотвратить проблему, чем бороться с последствиями. Если в социальных сетях видите, что знакомый человек, пусть даже близкий друг, пишет о планах навредить кому-то в школе или вне нее: взорвать, перестрелять, перебить – сообщите взрослым или сразу в полицию. Это не предательство и не трусость. Лучше перестраховаться, чем потом всю жизнь сожалеть, что не остановили убийцу

### Как вести себя в толпе

#### Не присоединяйтесь к скоплениям людей

Даже если очень хочется посмотреть, что происходит, старайтесь избегать толпы. Особенно, если происходит чрезвычайная ситуация.

#### Если оказались в толпе, постарайтесь выбраться

Это особенно важно в случае чрезвычайных ситуаций. Вы можете пострадать не от пожара или наводнения, а от неконтролируемого скопления людей.

#### Не держите руки в карманах

Лучше разведите слегка согнутые в локтях руки в стороны, чтобы свободнее дышать.

#### Не вставляйте на цыпочки, не семените, ступайте на полную ногу

Так вы быстрее сможете покинуть толпу без повреждений.

#### Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги

Не опирайтесь на руки, когда встаете, иначе рискуете получить травму. Старайтесь встать рывком, с полной стопы или носков.

#### Если встать не удалось, свернитесь, голову защитите частью руки от кисти до локтя, затылок прикройте ладонями

#### Старайтесь сохранять спокойствие, не поддаваться панике

#### Избавьтесь от сумки на длинном ремне, шарфа

Ими можно зацепиться за людей и получить травму самому или травмировать окружающих.

## **Как вести себя, если обнаружили бесхозные вещи**

### **Сообщите о бесхозном предмете взрослым**

Если взрослых рядом не оказалось, позвоните в полицию по телефонам 102 или 112.

### **Запомните время, когда вы нашли бесхозную вещь**

Это важно для сотрудников полиции, чтобы найти и задержать того, кто оставил предмет.

### **Ни в коем случае не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет**

Внешний вид может скрывать настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используют самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и другие безобидные на первый взгляд вещи.

### **Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, сообщите о находке водителю или машинисту**

### **Если вы обнаружили неизвестный предмет в школе, больнице или другом учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране**

### **Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами**

Это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

## Памятки о первой помощи

КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ С КРОВОТЕЧЕНИЕМ

**1** Придайте конечности возвышенное положение

Этот прием понижает давление в артериях и венах и способствует остановке кровотечения.

**2** Наложите давящую повязку

- ▶ На кровоточащее место наложите чистую марлю или кусок стерильного бинта, поверх - неразвернутый бинт или чистый носовой платок, а затем туго перебинтуйте. Таким образом удастся сдавить просветы поврежденных сосудов и остановить кровотечение.
- ▶ Если повязка промокнет, то, не снимая ее, сверху наложите еще одну или несколько салфеток и туго их прибинтуйте.
- ▶ Поврежденную конечность приподнимите.
- ▶ Это основной метод для остановки венозного кровотечения.


**3** Прижмите пальцем артерию вдали от раны


Один из самых простых способов временно остановить артериальное кровотечение на конечностях, шее и голове - прижать артерию не в самой точке ранения, а на протяжении артерии выше по току крови кровоточащего места. Этот способ не нарушает асептики, не вносит в рану инфекции и не требует ничего, кроме знания анатомии.

**4** Максимально согните конечность в суставе

**5** Наложите жгут

- ▶ Применяйте его лишь при сильном артериальном кровотечении.
- ▶ Накладывайте жгут поверх ткани или одежды (очень важно, чтобы на ней не было складок).
- ▶ Накладывайте жгут выше места кровотечения. Избегайте зоны в средней трети плеча.
- ▶ Покройте место наложения жгута слоем марли или куском одежды для того, чтобы кожа не повреждалась. Затем подведите его под конечность и сильно растяните. С сохранением натяжения сделайте первый тур вокруг конечности, так, чтобы получился нахлест. Последующие туры делайте с постепенным ослаблением натяжения жгута до момента его фиксации. Затем закрепите его концы крючком и цепочкой или завяжите узлом.
- ▶ Обездвижьте с помощью транспортной шины или подручных средств.
- ▶ Обязательно оставьте записку со временем наложения жгута.



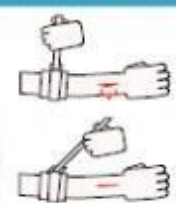


30 мин. 60 мин.


ВАЖНО!

Зимой жгут может быть наложен на 30 минут, летом - на 60. Если за это время не подоспела профессиональная помощь, то жгут временно снимите и прижмите артерию; и затем, в случае возобновления кровотечения, переложите жгут несколько выше или ниже, чем он лежал.

НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА



НАЛОЖЕНИЕ ЗАКРУТКИ



ЖГУТ-ЗАКРУТКА

Жгутом может послужить кусок материи, веревка, ремень, платок: платок завязывают первоначально совершенно свободно, затем в петлю вставляют какую-нибудь палку или дощечку и платок закручивают до необходимой степени перетягивания конечности.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО НАЛОЖЕНИЯ ЖГУТА.

- ▶ Прекращение кровотечения из раны.
- ▶ Отсутствие пульсации, запавшие вены.
- ▶ Бледность кожных покровов.
- ▶ Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а наоборот, создает венозную застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску).
- ▶ Чрезмерное затягивание жгута может вызвать размоложение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной паралича конечностей.

ВНИМАНИЕ!

Прижатие производится в определенных точках, там, где нет больших мышечных масс, где артерия лежит не очень глубоко и может быть прижата к кости. В этих местах обычно ощущается пульсация артерии. Паховый сгиб - для артерии бедра, подколенная область - для артерии голени, подмышечная область и внутренняя поверхность двуплечной мышцы - для артерии руки; на шее, у внутреннего края грудно-ключичной мышцы, близ ее середины - для сонной артерии и надключичная область - для подключичной артерии. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове - ниже. Прижатие производится обычно большими пальцами, в некоторых случаях наложенными один на другой, или сразу четырьмя остальными пальцами.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ОЖОГ



### При термических ожогах.

- Погасите пламя на одежде, покиньте зону высокой температуры.
- Вылсните характер ожога, при необходимости вызовите «скорую помощь».
- Снимите одежду, часы, браслеты, пояс, ожерелья, кольца: от них будет намного болезненнее избавиться, когда разовьется отек. Одежду лучше разрезать.

### Срочно обратитесь за медицинской помощью, если:

- Площадь ожога больше 5 ладоней.
- Ожог III или IV степени.
- Ожог на лице, ладонях, половых органах.
- Обожжен рот, нос, голова, дыхательные пути, глаза.
- Обожжены две конечности.

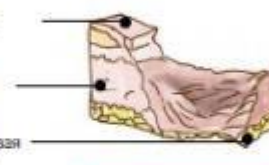
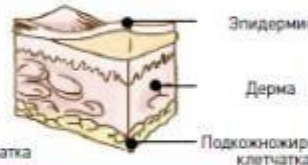
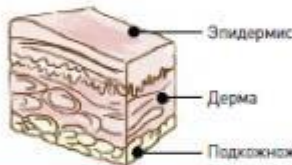
### При термических ожогах НЕЛЬЗЯ:

- Смазывать обожженное место маслом, кремом, мазью, белком и т. п., присыпать порошком.
- При обширных ожогах охлаждать обожженное место водой.
- Накладывать вату на поверхность ожога.
- Снимать остатки одежды с поверхности ожога, отрывая прилипшую одежду.
- Прокалывать пузыри.
- При ожоге полости рта давать пить и есть.



### ВАЖНО!

Никогда не снимайте одежду, которая прилипла к кожным покровам!



### ПРИ ОЖОГЕ I СТЕПЕНИ.

Охладите место ожога под струей прохладной воды, затем приложите холодные примочки (завернутые в полотенце полиэтиленовые мешочки со льдом и т. п.).

### ПРИ ОЖОГЕ II СТЕПЕНИ.

Осторожно закройте пораженный участок чистой (стерильной) повязкой. Обратитесь в медицинское учреждение. Образовавшиеся волдыри нельзя трогать, срезать или прокалывать, а прилипшие к месту ожога части одежды нельзя удалить.

### ПРИ ОЖОГЕ III И IV СТЕПЕНИ.

Наложите на ожог стерильную повязку, срочно обратитесь за помощью в медицинское учреждение.  
■ Следите за тем, чтобы на место ожога не попала инфекция.



### При химических ожогах:

- Снимите одежду или украшения, на которые попали химические вещества.
- Мойте химические вещества с поверхности кожи, подержав пораженное место под холодной проточной водой не менее 20 минут.
- Не пытайтесь удалить химические вещества салфетками, тампонами, смоченными водой – так вы еще больше втираете химическое вещество в кожу.
- Если агрессивное вещество, вызвавшее ожог, имеет порошкообразную структуру (например, известь), то вначале удалите остатки химического вещества и только после этого приступайте к обмыванию обожженной поверхности. Исключение, когда вследствие химической природы агента контакт с водой противопоказан. Например, алюминий: его органические соединения при соединении с водой воспламеняются.
- Если после первого промывания раны ощущение жжения усиливается, повторно промойте обожженное место проточной водой в течение еще нескольких минут.
- После обмывания химического ожога по возможности нейтрализуйте действие химических веществ:
  - если обожглись кислотой, то обмойте поврежденный участок кожи мыльной водой или 2-процентным раствором пищевой соды (это 1 чайная ложка пищевой соды на 2,5 стакана воды), чтобы нейтрализовать кислоту.
  - если обожглись щелочью, то обмойте поврежденный участок кожи слабым раствором лимонной кислоты или уксуса.
  - при ожогах известью для нейтрализации применяется 20% раствор сахара.
  - карболовую кислоту нейтрализуют глицерин и известковое молоко.
- Приложите к пораженному месту холодную влажную ткань или полотенце, чтобы уменьшить боль.
- Наложите на обожженную область свободную повязку из сухого стерильного бинта или чистой сухой ткани.



### При химических ожогах пищевода и желудка:

- При ожогах щелочами промойте желудок слабым раствором уксусной кислоты, а при ожогах кислотами – раствором пищевой соды в больших количествах.



### При химическом ожоге глаза:

- Без промедлений тщательно промойте глаз холодной водой 10 - 20 мин.
- Несмотря на то, что ожог глаза вызывает острую жгучую боль, нельзя тереть его и прикладывать лед. До врачебной помощи нельзя пользоваться никакими глазными мазями.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНАХ



### Если порез небольшой

(ножом, лезвием, краем стекла или бумаги):

- Прижмите края пореза друг к другу.
- Наложите бактерицидный пластырь или прибинтуйте стерильный тампон.



### Если рана большая или сильно кровоточит

- Остановите кровотечение. Порядок действий зависит от вида кровотечения и места ранения.
- Промойте и обработайте края раны ватным или марлевым тампоном, смоченным антисептическим раствором (йода, марганцовки, бриллиантовой зелени или спирта). Протрите кожу от края раны к неповрежденному участку 3-4 раза. Не протирайте саму рану, так как это усиливает боль, повреждает ткани внутри раны, замедляет процесс ее заживления, загрязняет ее, а также может стать причиной различных осложнений.
- При отсутствии антисептика прикройте рану сверху чистой марлей, а затем наложите слой ваты и перевяжите бинтом. Когда нет ни марли, ни бинта, поверхностную рану можно прикрыть чистым носовым платком, полотенцем, простыней.
- Если к ране прилипла одежда, не отрывайте ее, а обрежьте ножницами.
- Если из раны выступают наружу какие-либо ткани, то прикройте их сверху чистой марлей, но ни в коем случае не вдавливайте внутрь.
- После обработки раны наложите на нее повязку.
- Обездвижьте раненую конечность и придайте ей приподнятое положение.
- Обеспечьте пострадавшему покой, дайте 1-2 таблетки любого обезболивающего препарата.

### нельзя

- Удалять инородные тела и грязь из глубоких слоев раны. Это ведет к еще большему загрязнению и может усилить кровотечение.
- Промывать рану водой, накладывать на нее вату. Это способствует развитию инфекции.
- Лить в рану йод, водку и другие прижигающие жидкости. Это убьет живые клетки, усилит нагноение и помешает заживлению.
- Накладывать на раны, даже небольшие, повязки с мазью Вишневского, ихтиоловой или другими противовоспалительными мазями.
- Ничего вправлять внутрь раны или извлекать инородные тела и отломки костей, чтобы не вызвать тяжелое кровотечение.



### ВАЖНО!

Обратитесь в медицинское учреждение, если:

- Рана обширная и глубокая.
- Началось повторное кровотечение из раны.
- Нет прививки против столбняка.
- Рана сильно загрязнена и болит.
- Появились краснота и отек тканей вокруг раны, повысилась температура тела, а также при любой укушенной ране.

### ВНИМАНИЕ!

Основные правила при наложении бинтовых повязок:

- Чтобы повязка лежала правильно и равномерно, выбирайте бинты соответствующей ширины в зависимости от площади бинтуемой области. Бинты делятся на узкие (3-7 см), средние (10-12 см) и широкие (14-18 см).
- Накладывайте повязку так, чтобы она не причиняла неприятных ощущений, но надежно фиксировала перевязочный материал.
- Начинайте бинтование с узкой части тела, каждый последующий тур бинта должен покрывать половину предыдущего. Бинт надо катить, не отрывая от бинтуемой части тела и не растягивать его в воздухе.
- При завершении бинтования конец бинта разорвите (разрежьте) на две полосы и завяжите узлом (но не над раной и не на сгибательных и опорных поверхностях). В отдельных случаях можно подогнуть конец бинта за последний тур.
- Снимать бинтовую повязку можно двумя способами: сначала разрежьте ее ножницами со стороны здоровой кожи, или осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то осторожно размочите ее антисептическим раствором и только после этого снимайте.



## КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И ПЕРЕЛОМАХ



При подозрении на повреждение позвоночника:

- Немедленно вызовите «скорую помощь».
- Не меняйте положение пострадавшего: его неосторожное перемещение может вызвать или усилить повреждение спинного мозга.
- Если пострадавшему грозит опасность, перенести его, соблюдая основное правило – он должен лежать на жесткой поверхности. Для этого используйте щит или широкую доску длиной не менее роста пострадавшего. Действовать должны три человека: двое осторожно приподнимают его, а третий подсовывает под него щит.
- Подложите под колени пострадавшего валик, изготовленный из подручного материала (одежды, или др.).
- Зафиксируйте человека в области груди, пояса и ног, чтобы при переноске он не упал.



При переломе конечностей:

- При открытом переломе: не перемещайте конечность, остановите кровотечение, осторожно обработайте рану, наложите стерильную повязку.
- Не вытаскивайте из раны отломки костей (возникает угроза сильного кровотечения).
- Приготовьте шину: по длине и форме она должна соответствовать поврежденной конечности («примерку» делайте на здоровой конечности).
- Наложение шины проводите щадяще, не двигая поврежденную конечность, при этом фиксируйте несколько суставов. Повязки не должны оказывать давление на место перелома.
- После наложения шины напоите пострадавшего теплым чаем или водой и успокойте его в ожидании прибытия скорой медицинской помощи.



### ВНИМАНИЕ!

Признаки черепно-мозговой травмы – дезориентация во времени и пространстве, возбуждение или сонливость, плохая переносимость яркого света и громких звуков, головокружение и нарушение координации, шум в ушах, судороги.



При вывихах:

- Туго забинтуйте поврежденный сустав, обеспечьте его неподвижность.
- Наложите на место травмы холод для уменьшения кровоизлияния и боли.
- Обратитесь в травмпункт.



При вывихах:

- Создайте максимальный покой для поврежденного сустава.
- Не вправляйте вывих самостоятельно – неумелыми действиями можно повредить кости, ткани, сухожилия.
- Зафиксируйте поврежденный сустав в том положении, которое возникло после вывиха.
- Для уменьшения боли и отека на поврежденный сустав положите холод.
- Без промедлений обратитесь в травмпункт.



При переломе ключицы:

- В подмышечную область пострадавшего вложите тугой валик из ваты, руку согните в локтевом суставе, подвесьте ее на косынке к шее и прибинтуйте к телу.
- Не вправляйте выступающие костные отломки ключицы.
- Транспортируйте пострадавшего в травмпункт в положении сидя.



При черепно-мозговой травме:

- Вызовите «скорую помощь».
- До приезда врачей обеспечьте пострадавшему покой, исключите воздействие на него таких раздражителей, как яркий свет и громкие звуки, приложите к голове холодный компресс.
- После восстановления сознания задайте пострадавшему ряд простых вопросов (спросите его имя, где он находится, какой сегодня день), чтобы определить его состояние.
- В случае возникновения рвоты поверните – те пострадавшего на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
- Травме головы часто сопутствует травма шейного отдела позвоночника, поэтому при любых признаках этого необходимо зафиксировать шею с помощью самодельной или табельной шины.

## Памятка для родителей

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СПРАВОЧНИК  
ЗАМЕСТИТЕЛЯ  
ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ**Как говорить с детьми о терактах  
и насилии****Подготовить к сложным ситуациям**

Любой ребенок должен знать базовые правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Без излишнего драматизма расскажите, как нужно действовать: следовать инструкциям взрослого, покинуть помещение, не паниковать.

**Быть честным и открытым**

Если ребенок приходит к вам с вопросом о теракте или другой чрезвычайной ситуации, не уходите от ответа. У детей не должно быть иллюзии, что все всегда идет хорошо. Лучше со здоровым прагматизмом, но без дополнительных деталей объяснить, какие ситуации бывают, чем оставить ребенка неподготовленным или излишне доверчивым.

**Объяснить, что насилие — не норма**

Ребенок должен знать, что существуют террористы, но понимать, что их несравнимо меньше, чем обычных людей. Это исключение, вероятность столкнуться с которым в жизни ничтожно мала. Но если вдруг так произойдет — он, ребенок, готов, потому что знает, как себя вести.

**Не перегибать**

Быть честным с ребенком — не значит запугивать его возможными ужасными исходами. Наоборот, важно подготовить детей к сложным ситуациям без дополнительного стресса. Поэтому не старайтесь дать избыточную информацию обо всем. Слушайте ребенка, своими вопросами он даст понять, что именно его волнует.

**Разделить тревогу**

Если ваш ребенок эмоционально переживает события, боится, потерял аппетит, плохо спит, дайте ему понять, что он не одинок. Вы тоже переживаете и именно поэтому завели этот разговор. Пусть ребенок знает, что тревожиться — это нормально, все люди это делают

### **Планирование действий по оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях**

(Источник: Бурмистрова Е., Хайлова В., Федунина Н. Методические рекомендации по преодолению кризисных ситуаций в образовательной среде / Школьный психолог, N16/2005)

К сожалению, все чаще среди пострадавших в кризисных и чрезвычайных ситуациях оказываются дети.

К кризисам, могущим широко повлиять на учащихся, преподавателей и администрацию школ и округов, мы относим: несчастный случай с учащимся или преподавателем, самоубийство или смерть, грубое насилие (например, групповые «разборки»), захват заложников, пожар в школе или природные бедствия (например, ураган). К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для предварительного планирования.

Психологическая травма может изменить представления ребенка о мире и о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста детей, их психологических особенностей, навыков совладания с кризисными ситуациями. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также позволяет быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

Чаще всего сотрудники образовательного учреждения задаются вопросами: что делать в первые тридцать минут после ЧС, что делать на следующий день, каким образом обеспечить психологическую безопасность?

Опыт таких стран, как США, Канада, Израиль, Франция, показывает, что в каждом образовательном учреждении необходимо иметь четкий план действий в кризисных ситуациях. На наш взгляд, такой план должен охватывать разные аспекты безопасности учащихся и персонала — физической, психологической и эмоциональной.

Антикризисный план должен включать в себя блоки: организационный (кто будет отвечать за планирование и порядок действия в ЧС), методический (выявляются критерии для оценки эффективности работы), ресурсный (материально-технические и кадровые). Каждый блок формируется с учетом следующих факторов:

- типы ситуаций, которые определяются образовательным учреждением как чрезвычайные;
- признаки, определяющие кризисный характер событий;
- алгоритм действий (кто, где и как действует);
- определение, по каким критериям сортировать медицинскую и психологическую травму;
- выявление учащихся и сотрудников, которым может потребоваться последующая консультация;

- порядок действий в отношении учащихся, персонала, родителей, СМИ;
- какие дополнительные внешние (региональные) ресурсы могут быть использованы и каким образом;
- кто будет оценивать эффективность действий и необходимость доработки и изменения кризисного плана;
- какие обучающие тренинги для сотрудников необходимо провести;
- как будет происходить информирование о кризисной ситуации и плане действия в самом образовательном учреждении.

Планирование действий в ситуации кризиса, кроме того, должно включать:

- подготовку учителей и персонала, согласование планов действия с окружными, городскими службами;
- вовлечение милиции, представителей ГО и ЧС, медицинских работников, службы социальной поддержки;
- определение регулярности встреч антикризисных бригад и окружного антикризисного подразделения.

Чтобы стать эффективным, антикризисный план должен быть чем-то большим, чем просто документ, собирающий пыль на полке в кабинете администрации. Ознакомление персонала с планом поведения в ситуации кризиса, обсуждение технических и психологических моментов поведения в кризисных ситуациях, проведение тренировочных сборов — все это необходимо, чтобы план оказался действенным.

Основные вопросы, которые необходимо рассмотреть на этапах подготовки и предупреждения кризисных ситуаций в образовательном учреждении, следующие:

1. Кого вероятнее всего затронет бедствие (кризисная ситуация)? Администрация совместно с антикризисной бригадой и представителями службы экстренной психологической помощи рассматривает различные сценарии и определяет слои населения, которые могут быть вовлечены в кризисную ситуацию.

2. Затронет ли это событие антикризисную команду? Каким образом?

3. Кто отдает распоряжения о начале действий по оказанию помощи и ликвидации последствий кризисной ситуации?

4. Каковы цели этой помощи? Что случится, если вообще не вмешиваться?

5. Какова тактика и стратегия вмешательства?

6. Каковы критерии успешного вмешательства и/или его исхода?

7. Какие ресурсы имеются в распоряжении вмешивающихся (круг поддержки, физические ресурсы, сколько это будет стоить, каковы ограничения)?<sup>1</sup>

8. Какие еще стороны могут быть затронуты кризисной ситуацией?

9. Будет ли кооперация с представителями других образовательных учреждений, ведомств? С кем именно? Кто будет координировать, руководить? Каким образом?

10. Кто получит одобрение? Критику? Ресурсы? Каким образом взаимодействовать со СМИ?

При планировании действий по оказанию помощи в кризисных ситуациях важно учитывать реальные потребности пострадавших. Это и желание выжить,

спастись, и как можно оперативнее установить контакт с близкими; и получить информацию о происходящем с целью осмысления ситуации и ориентации в новых условиях; и стремление установить контроль над происходящим.

Безусловно, никакой план, никакие профилактические меры не гарантируют полную безопасность, спокойствие, отсутствие экстремальных ситуаций, но они могут существенно снизить вероятность возникновения насилия в школе, дать возможность быстро и эффективно реагировать в ЧС, уменьшить ее жертвы и последствия в отношении школьного коллектива и психического здоровья детей и взрослых.

Кризисные ситуации часто можно предотвратить, создав здоровую атмосферу в образовательном сообществе, вовлекая учащихся в творческую, продуктивную деятельность, что является незаменимым средством по предотвращению насилия в школе — одной из наиболее актуальных проблем в образовательной среде во многих странах мира.

### **ШКОЛЬНАЯ АНТИКРИЗИСНАЯ БРИГАДА**

Когда общий план разработан, можно приниматься за прорисовку деталей (ход действий, время, место, ответственный, технические средства и т.д.). Именно с целью разработки и реализации подобного плана действий в образовательных учреждениях необходимо создавать школьные антикризисные бригады. Все функции в такой бригаде заранее распределены.

Каждый член бригады должен знать:

- кто отвечает за оповещение всех членов команды при необходимости;
- регулирует и выстраивает систему коммуникации;
- занимается контролем слухов;
- обеспечивает первую помощь (психологическую, социальную и медицинскую), взаимодействует со СМИ;
- отвечает за эвакуацию и перевозку;
- проводит индивидуальное и групповое консультирование;
- планирует и проводит работу с последствиями кризисной ситуации.

Наш опыт показывает, что за каждую функцию должны отвечать один-два члена бригады. Важно помнить, что контактная информация о команде должна быть доступна и размещена около телефона, на доске объявлений и т.д. На эффективность работы антикризисной бригады будет влиять четкость и слаженность действий всех ее членов. С этой целью с членами антикризисной бригады регулярно проводятся тренинги и учения. Они должны иметь представление о естественных реакциях на стресс: разные люди могут реагировать очень по-разному в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, религиозных представлений, культурных ценностей.

Очень важно, чтобы работа антикризисной команды проводилась при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действиях в ЧС (по предлагаемой нами модели этим специалистом должен быть представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи).

В круг вопросов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят: консультации и поддержка антикризисной бригады, оказание помощи при проведении дебрифинга, предупреждение синдрома сгорания у членов антикризисной бригады (АБ). Консультант может выступать и в роли ко-терапевта (супервизора), работая вместе с членами АБ, предоставляя им возможность обучения в процессе работы. В программу обучающих семинаров включаются, как правило, теоретический и практический блоки. Это прежде всего лекции, дающие представление о кризисе, знания по оценке риска суицида, техники кризисного вмешательства для разных возрастных групп.

Однако, как показывает опыт, в кризисных ситуациях собственных ресурсов образовательного учреждения часто оказывается недостаточно. Именно поэтому необходима координация работы с региональными антикризисными подразделениями.

### **ПУТИ ПОМОЩИ**

При планировании шагов по оказанию помощи необходимо учитывать как минимум три признака, определяющих первоочередность в оказании помощи. Во-первых, имеет значение физическая близость к месту события: за пределами зоны бедствия, в пределах слышимости, рядом с зоной бедствия, в центре зоны бедствия. Во-вторых, важными являются психологическая связь и родственные отношения: в помощи нуждаются те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется жертвам, знакомые, дальние родственники или близкие друзья, непосредственно семья. В-третьих, необходимо работать с населением группы риска, к которой относятся крайне чувствительные люди, люди, переживающие сложный личный или социальный кризис, люди, потерявшие близких за последний год или имеющие свежую подобную травму.

Таким образом, в число лиц, прежде всего нуждающихся в помощи, попадают (по степени травматизации) — травмированные дети, семья, родители, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал, администрация образовательного учреждения, представители вышестоящих организаций.

Специалисты образовательных учреждений, учебного округа и более широкого сообщества должны быть вовлечены в оказание помощи. На схеме «Круги помощи и круги уязвимости» обозначены те группы специалистов, которые могут выступить в качестве участников антикризисных команд при ликвидации последствий кризисной ситуации.

Часто помощь бывает необходима родителям в понимании реакций ребенка на насилие и травму. Ребенок может переживать необоснованные страхи относительно будущего, может возникнуть расстройство сна, он может даже заболеть.

Учителя и персонал также должны получить помощь по восстановлению самоконтроля, возможности справиться со своими собственными чувствами, тревогами, реакциями на кризис. Консультирование и дебрифинг бывают столь же необходимы взрослым, как и детям. Для учащихся в случае необходимости должна быть предусмотрена возможность как краткосрочного, так и долговременного

консультирования после кризисной ситуации. Следует помочь пострадавшим и членам их семей вернуться в школьную среду.

#### Схема «Круги помощи и круги уязвимости»



Важно помнить о том, что в кризисной ситуации происходит разрыв целостности человека на всех четырех уровнях проявления им себя: когнитивном, ролевом, социальном и личностном.

*Когнитивный разрыв проявляется в непонимании того, что произошло. Ролевой разрыв можно рассматривать как неспособность пострадавшего исполнять свои функции в семье и на работе. Социальный разрыв — отдаление от семьи и друзей. На личностном уровне разрыв характеризуется как неспособность отдавать себе отчет в происшедшем физически или эмоционально.*

Как можно преодолеть эти разрывы? Прежде всего необходимы:

- информирование, объяснение, структурирование, осмысление (эти шаги направлены на преодоление когнитивного разрыва);
- нахождение и предложение любой роли с целью мобилизовать его активность (ликвидация ролевого разрыва);
- помощь в нахождении контакта и поддержки (устранение социального разрыва);
- определение того, что не изменилось (личный разрыв).

Учителя могут помочь учащимся справиться со своими реакциями на кризисную ситуацию целым рядом разнообразных форм деятельности в зависимости от возраста детей. В таких случаях эффективно распространение памяток об оказании помощи пострадавшим среди учащихся, родителей, персонала образовательного учреждения (приложение А).

Для младшего школьного возраста рекомендуется игра, являющаяся неотъемлемым средством выражения чувств и переживаний ребенка; использование кукол (дети часто более свободно откликаются на вопросы куклы, более открыто рассказывают о происшедшем и о своих собственных чувствах); групповая дискуссия, элементы арт-терапии; чтение вслух; активные игры. В более старшем возрасте, в средней школе, могут применяться арт-терапия, ролевое моделирование, телесно-ориентированная терапия, танцевальная терапия.

## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОСТСТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ

Существуют различные подходы и методы психопрофилактики стрессогенных расстройств. Их эффективность во многом определяется индивидуальными особенностями личности. С помощью каких психологических способов и приемов человек может управлять своим психологическим состоянием и снимать нервно-психическое напряжение, минимизируя воздействие различных стрессогенных факторов?

Прежде всего, необходимо освоить методы психологической саморегуляции. Под *психологической саморегуляцией* понимается воздействие человека на самого себя с помощью своей психической активности. Основой психологической саморегуляции является самовнушение.

Существуют различные методы и модификации методик саморегуляции. К их числу можно отнести как отдельные приемы, так и комплексы систематизированных упражнений.

В группу отдельных приемов включают:

- ритуальные действия;
- самоисповедь (ведение дневника, составление автобиографии и т.п.);
- самоубеждение;
- самоприказ;
- самоподкрепление.

Среди комплексов саморегуляции необходимо отметить следующие:

- техники активной нервно-мышечной релаксации;
- метод аутогенной тренировки;
- идеомоторная тренировка и др.

Состояние релаксации можно рассматривать как начальную стадию аутогенного погружения, характеризующегося возникновением ощущений тепла, тяжести во всем теле, переживания внутреннего комфорта, отдыха, снятия беспокойства и тревоги.

Техники нервно-мышечной релаксации доступны для использования в тех ситуациях, когда человек ощущает чрезмерное эмоциональное или физическое напряжение, мешающее конструктивной деятельности. Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемами саморегуляции, можно выполнить ряд упражнений (приложение Б).

Важно, чтобы сотрудники образовательных учреждений отдавали себе отчет в том, что кризисная ситуация может в течение длительного времени влиять как на учащихся, так и на самих сотрудников. Проблемы дисциплины часто имеют корни в непроработанных переживаниях горя, потери, тревоги. Должно быть проведено



по крайней мере одно групповое занятие со всеми сотрудниками, чтобы отследить динамику переживаний и дать возможность людям поделиться своими чувствами. Также должен быть проанализирован и пересмотрен кризисный план.

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СМИ**

Особое внимание при ликвидации последствий кризисных ситуаций должно быть уделено взаимодействию образовательного учреждения с представителями средств массовой информации.

Телевизор, радио, газеты — информационные службы, которые давно стали неотъемлемой частью современной жизни, утоляя информационную жажду, предлагая примеры для подражания, просто развлекая. Если раньше люди не видели дальше своей околицы, знали лишь о жизни ближайших соседей, имели смутное представление о том, что происходит в другом городе, а тем более в другой стране, то теперь они могут следить за событиями в мире. Они, правда, не принимаются людьми близко к сердцу, иногда кажутся не вполне реальными, в отличие от того, что происходит непосредственно с каждым человеком, с его родными, друзьями, на его собственной улице.

Но такие трагические события, как происшедшее в Беслане, как бы смещают ракурс восприятия, степень реальности вдруг возрастает, будя страхи, вызывая гнев. Освещение этих событий накладывает особые обязательства как на СМИ, так и на зрителей, слушателей, читателей. Многие люди воспринимают эту боль как свою собственную. Они проводят дни у экранов, не в силах пропустить ни одного выпуска новостей, а затем, не в силах справиться со слезами, чувством опустошенности, страха, засыпают только с лекарствами. Дети, посмотревшись телевизор вместе с родителями, начинают бояться ходить в садик, школу, не хотят отпускать родителей на работу. У большинства из них сон становится более тревожным, настроение угрюмым, удрученным. Чтобы избежать подобных реакций, необходимо соблюдать некоторые правила личной безопасности.

В *каждой кризисной ситуации* задача специалистов информировать пострадавших об их *особых правах* относительно СМИ. Обычно члены антикризисной бригады рассказывают пострадавшим следующее:

1. Они не обязаны разговаривать с журналистами, позировать для фотографий или предоставлять фотографии для СМИ.

2. Они *имеют право выбирать* время и место проведения интервью.

3. Они *имеют право отказаться* отвечать на вопросы, даже если они уже согласились обсуждать эту тему.

4. Они имеют право *перечитать/пересмотреть материал* перед тем, как он пойдет в печать или в эфир.

5. Они имеют право дать информацию: «*для печати*» — когда все, что они говорят, они разрешают опубликовать; «*не для печати*» — когда все, что они говорят, не должно стать предметом для публикации (однако надо иметь в виду, что интервью может быть опубликовано недобросовестным журналистом); «*только для фона*» — когда информация может быть использована без ссылки на источник.

6. Подчеркните, что пострадавшие должны убедиться, по *каким правилам* проводится интервью (до того, как ответить на любой вопрос).

7. Надо объяснить пострадавшим, что *ни один репортер не является их другом*, когда делает репортаж.

Представители СМИ отлично понимают, что наносят травму пострадавшим своим преследованием. Пресса может сослужить как добрую, так и злую службу в зависимости от характера тех, кто ею управляет.

Планируя взаимодействие с представителями СМИ, надо назначить одного человека из числа специалистов, прошедших подготовку по оказанию помощи в кризисных ситуациях, для такого взаимодействия. Именно предварительная подготовка — это ключ к управлению СМИ в течение кризиса.

Администрации образовательного учреждения необходимо как можно быстрее после трагедии провести пресс-конференцию для получения контроля над ситуацией, пригласив СМИ. При взаимодействии со СМИ очень важно понимать, что СМИ необходима информация, и нужно дать им *позитивную, фактическую информацию*. Чем более определенной будет эта информация, тем больше вероятность, что СМИ *точно передадут* сообщение о происшедшем.

Хотя *невозможно полностью* защитить от СМИ всех пострадавших, существует множество способов *смягчить травму* или *повторную травматизацию*, причиняемую СМИ. Это достигается за счет обеспечения анонимности пострадавших, создания «*зоны секретности*» там, где это только возможно. Необходимо создать недоступные для представителей СМИ зоны ожидания для родственников и близких пострадавших, осуществить ряд шагов по предотвращению утечки информации о проводимом психологическом сопровождении в кризисной ситуации.

СМИ — исходя из самого своего названия — это средство, иногда просто поражающее своей силой, широтой охвата, масштабом воздействия. И как со всякими средствами воздействия, многое зависит от того, как его используют. Причем что-то зависит от организации, этики, правил работы самих СМИ, а что-то и от нас — тех, кто оказался в кризисной ситуации. И в этой сфере соблюдение техники безопасности и знание своих прав столь же важно, как и в других сферах нашей жизни.

### **ЛИКВИДАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ**

К сожалению, как бы мы ни готовились к чрезвычайным ситуациям, они происходят, они всегда неожиданны и требуют незамедлительного действия.

Что может сделать образовательное учреждение?

- Заверить учащихся в том, что о них позаботятся и что педагогический коллектив готов к выпавшему на его долю испытанию.
- Поддерживать стабильность в школе.
- Обеспечить родителей и учителей необходимой информацией.
- Школьные психологи и консультанты должны быть готовы к оказанию поддержки и консультированию в случае необходимости.
- Выделить время для обсуждения случившегося.

- Направить учащихся с наибольшей тревожностью, страхом, дезадаптивным поведением на дополнительную консультацию к специалисту.
- Поставить в известность родителей.
- Предоставить возможность для осуществления помогающих действий.
- Обратит внимание на детей, недавно переживших тяжелое, травматическое событие, осуществить дополнительную поддержку и помощь.
- Не допускать ярлыков и обвинений.
- Помнить, что реакция на травматическое событие зависит как от индивидуальных, так и от возрастных характеристик детей.

При организации мероприятий по ликвидации последствий кризисной ситуации, как и при любой операции, затрагивающей большое количество людей, необходимо помнить о том, что все шаги должны совершаться по хорошо продуманному плану.

В группу, принимающую план действий по ликвидации последствий, входят: руководитель образовательного учреждения, главные администраторы, представители школьной службы безопасности, консультанты, учителя и другие лица, отвечающие за проведение антикризисных работ. Планируется проведение общего собрания, групповая и индивидуальная работа. Определяются время, место и ответственные за проведение мероприятий.

### ***ОБЩЕЕ СОБРАНИЕ***

Для проведения общего собрания назначаются помощники ведущего (из расчета примерно 1 ассистент на 10–20 учащихся), необходимые для выявления группы риска. Директор описывает ситуацию, информируя школу о случившемся, тем самым пресекая слухи, быстро появляющиеся и распространяющиеся при недостатке информации. Директор должен дать понять в своей речи, что тяжелые чувства нормальны в этой ситуации, и проинформировать о тех возможностях, которые есть у учащихся, чтобы поговорить о своих чувствах (в группе или при индивидуальной консультации).

Проведение общего собрания имеет несколько задач:

1. Описать и поддержать проявление нормальной реакции горя (беседа о проявлениях горя, эмоциональных реакциях, ощущениях, связанных с потерей; объяснение, почему эти реакции могут быть адаптивными; затрагиваются чувства грусти, страха, растерянности).
2. Выявить учащихся, нуждающихся в дополнительном внимании.
3. Поддержать «здоровые» реакции и уменьшить обратные, предложить учащимся подумать о том, как можно справиться с трагедией.

Необходимо предусмотреть обсуждение деструктивных способов выхода из кризисных состояний: ведущий спрашивает у аудитории, что учащиеся думают о таких путях выхода из стресса, как алкоголь, наркотики, агрессия; по крайней мере один-два человека обычно выражают неприятие таких форм поведения, что и поддерживается.

Особое место занимает работа по предотвращению самоубийства — она является также важной частью групповой работы, так как часто наблюдается увеличение риска самоубийства в случае смерти товарища. Очень важно

предоставить информацию о возможности получения помощи, консультации. Если позволяет время, демонстрируются и кратко объясняются техники расслабления (приложение В).

### **РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ**

Помимо общего собрания необходима работа в малых группах (4–12 учащихся). Проводит такую работу специалист, прошедший обучение по оказанию помощи в кризисных ситуациях и способный определить тяжесть состояния ребенка. Цели подобны тем, которые ставились для общего собрания. Небольшое число учащихся в группе дает возможность для более тщательной и тонкой работы. Продолжительность занятия, как и общего собрания, 1–2 часа.

Выявление группы риска осуществляется в соответствии со следующими признаками:

- отсутствие эмоциональной реакции у одноклассника, хорошо знавшего потерпевшего или являвшегося свидетелем инцидента;
- неспособность ребенка совладать с эмоциями;
- повышенное самообвинение, ярость, злость;
- суицидальные намерения;
- странное поведение;
- центрированность на личных и семейных проблемах.

Работа с учащимися предполагает выполнение следующих шагов:

- письменное изложение информации о происходящем (предоставить эту информацию и родителям);
- сортировка проблем с помощью краткой и проблемно-ориентированной диагностики; дети, нуждающиеся в экстренной психологической помощи, например учащиеся с риском самоубийства, должны быть направлены в соответствующие службы; с остальными детьми может проводиться краткая непосредственная работа (обычно в групповой форме).

Как отмечалось выше, последствия кризисной ситуации могут быть продолжительными, в связи с чем необходимо предусмотреть возможность психологического сопровождения учащихся, нуждающихся в психологической поддержке, а также проведение собрания через несколько недель после кризиса — для отслеживания реакции на предпринятые действия.

С дополнительной информацией об оказании экстренной психологической помощи при острой реакции на травму можно ознакомиться по ссылке: [https://raduga.nsk.socinfo.ru/media/2019/10/31/1265698420/E\\_kstr.\\_psixologicheskaya\\_pomoshh.pdf](https://raduga.nsk.socinfo.ru/media/2019/10/31/1265698420/E_kstr._psixologicheskaya_pomoshh.pdf)

---

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **КАК ПОМОГАТЬ ПЕРЕЖИВШИМ ТРАВМУ**

1. Поощряйте человека рассказать вам о его чувствах.
2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.

5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, — это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему **может** быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей работой.
11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более действенной помощи — например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случаемое по-своему.
13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.
14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

### **КОМПЛЕКС САМОРЕГУЛЯЦИИ (АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА)**

Аутогенная тренировка дает возможность овладеть эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

**Первая ступень** состоит из шести упражнений, воздействующих на вегетативные функции.

- «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления о развивающемся ощущении тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище.

- «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, надо добиться ощущения тепла.

- «Сердце» — регуляция ритма сердцебиения.

- «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания.

- «Тепло в области солнечного сплетения».

- «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

**Вторая ступень** — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой

ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно в течение 30–40 сек.).

Отработку медитативных упражнений начинают в положении лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга (в дальнейшем целесообразно выполнять упражнения сидя в удобной позе). Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что запоминание последовательности действий происходит быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного местоположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения с проговариванием одной фразы. Эту фразу необходимо сокращать на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / я очень / хочу / чтобы / моя / правая / рука / стала / тяжелой... Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным» и т.д. Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать...»

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать метод **Х. Алиева «Ключ»**. Этот метод позволяет найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и переход к следующему шагу только при полном достижении необходимого состояния, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения.

Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

### ***Инструкция***

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;

- сведение рук: представьте себе их обратное движение;

- подъем руки (рук): представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается — значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия нервных зажимов необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается. *Внимание!* Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания вперед-назад или по кругу. Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить, какие результаты вы хотите получить в итоге (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т.п.).

### ***Прием «Полет»***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

### ***Прием «Расхождение рук»***

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

### ***Прием «Схождение рук»***

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

### ***Прием «Левитация руки»***

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

### ***Прием «Автоколебания тела»***

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начиная медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

### ***Прием «Движение головой»***

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

*Основная задача* — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. При стрессе, выполняя описанные упражнения,

можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Воздействие на телесные реакции с помощью произвольного изменения физиологических параметров организма с целью достижения спокойствия — это, собственно, и есть саморегуляции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе».

### **Самомониторинг**

Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля–саморегуляции» летчиков (В.Л.Марищук), а также специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

### **Инструкция**

Необходимо мысленно перемещать по телу фокус внимания с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

1. Сядьте и займите удобное положение.

2. Положите одну руку на область пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техники, с тем чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).

3. Сделайте глубокий (длящийся не менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.

4. Задержите дыхание на 1–2 сек.

5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4–5 раз подряд. Избегайте стремления к совершенному его выполнению с первого раза. Необходимо помнить, что при использовании данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.



В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать технику парадоксальной интенции (намерения) В. Франкла.

### *Инструкция*

Опыт показывает, что переживания возникают в нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Наверняка тревога не возникла. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания: «Если вы хотите избавиться от нежелательного состояния или ослабить его, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».

### **ПРИЛОЖЕНИЕ В**

### **ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ РОДИТЕЛЯМ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

- Ограничить просмотр новостей (это важно не только для ребенка, но и для взрослых).

Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть сама по себе травматичной. Дошкольнику не стоит смотреть новости (да и младшему школьнику это делать совсем не обязательно). Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним, дайте ему возможность поделиться с вами теми чувствами и мыслями, которые у него возникают, подскажите в случае необходимости, как можно справиться с возникшим беспокойством. Будьте рядом. Для получения новостей лучше использовать радио — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.

- Следить за новостями один-два раза в день вполне достаточно, чтобы быть в курсе событий. Постоянный просмотр новостей может просто вывести из строя человека, для которого безразлично горе другого. Конечно, когда болит душа за кого-то, хочется знать каждую минуту, что происходит, есть ли наконец какие-то изменения. Однако помните, что есть и более действенные формы сопереживания. В армянском языке есть поговорка, которую на русский язык можно перевести так: «Я возьму твою боль на себя». Вы можете сдать кровь, направить материальную помощь. Во многом именно наши действия, наше активное внимание и понимание помогают пострадавшим ощутить, что они не одни, да и нам самим понять, что мы не беспомощны, что мы нужны.