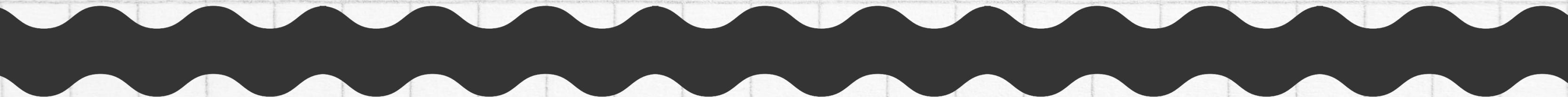


11 КЛАС. ТРЕНІНГ № 8

ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ



Урок 1

**Надзвичайні ситуації
(причини виникнення,
класифікація, ознаки).
Воєнний стан**



Надзвичайна ситуація (далі НС) — це порушення нормальних умов життя та діяльності людей, що виникає внаслідок аварій, катастроф, стихійних лих, епідемій, терористичних актів, воєнних дій тощо.

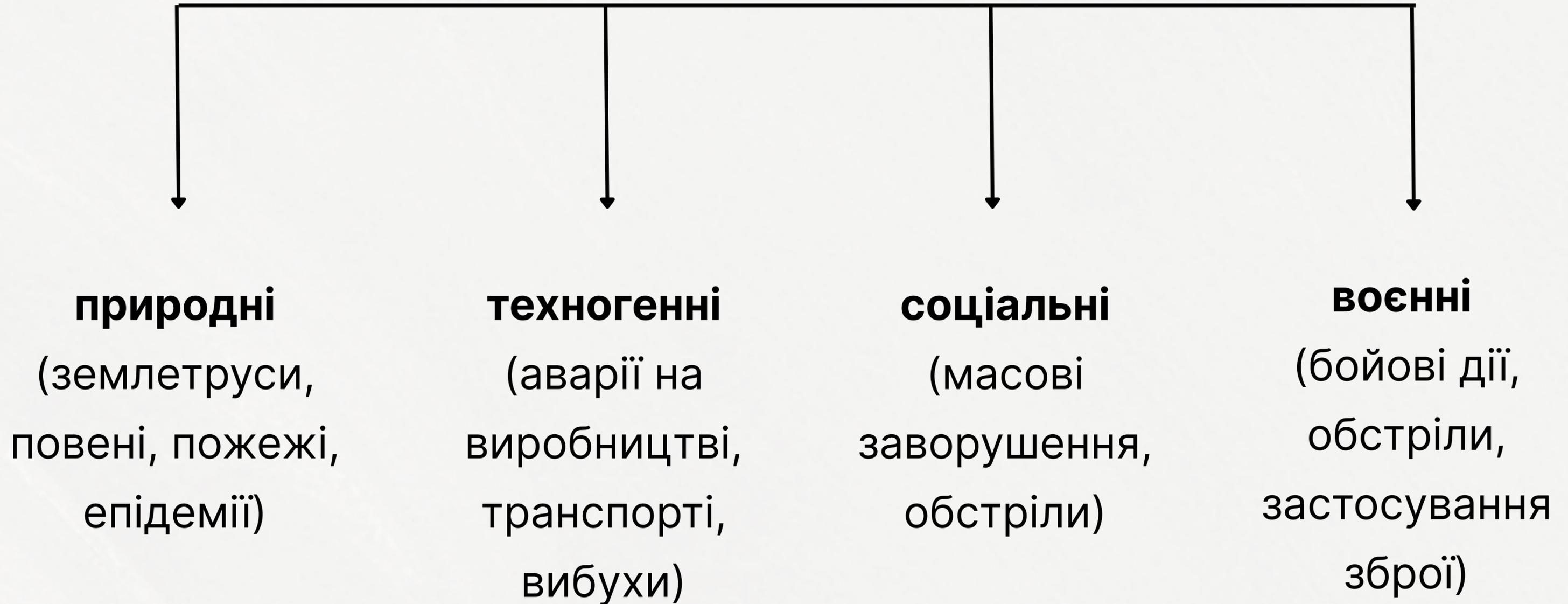
ЯК ВИЗНАЧИТИ РІВЕНЬ НС?

- 1 Територіальне поширення
- 2 Людські втрати
- 3 Умови життєдіяльності
- 4 Економічні збитки

РІВНІ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

- 1 Державний рівень (обстріли України восени 2022, аварія на ЧАЕС)
- 2 Регіональний рівень (велика повінь у Карпатах, аварія на регіональній електростанції)
- 3 Місцевий рівень (вибух на газопроводі міста чи складі з небезпечними речовинами)
- 4 Об'єктовий рівень (пожежа у школі, на фабриці, яку швидко загасили)

ПРИЧИНИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



ОЗНАКИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

1

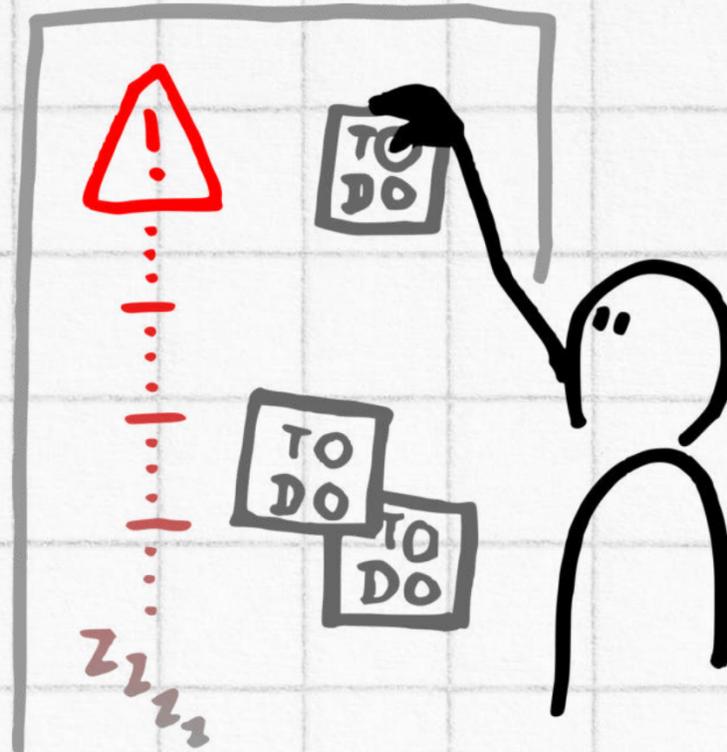
Різке порушення
нормального життя

2

Загроза здоров'ю та
ЖИТТЮ

3

Необхідність спеціальних
заходів захисту



**Робота з кейсами надзвичайних
ситуацій**

ВОЄННИЙ СТАН



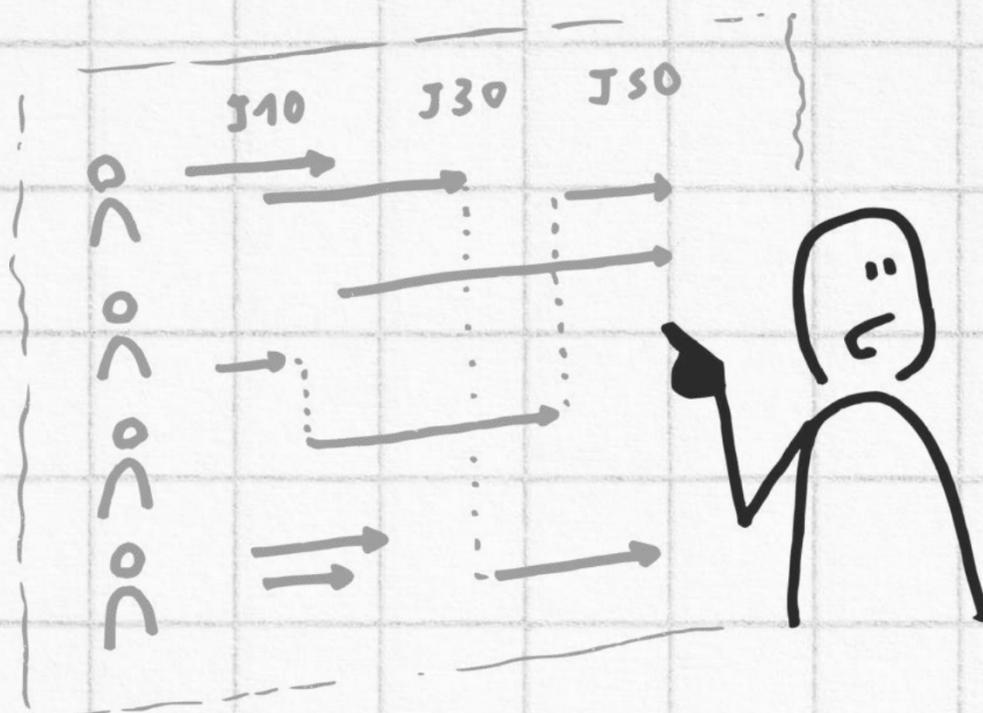


Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводитьься в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.



**ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРАВИЛА
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ?**

**ЯКІ НАСЛІДКИ МОЖУТЬ БУТИ ЗА
ПОРУШЕННЯ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ
ВОЄННОГО СТАНУ?**



Вправа "Алгоритм дій"



**ЩО З УРОКУ Я МОЖУ ЗАСТОСУВАТИ ВЖЕ
СЬОГОДНІ?**

ЯКУ ПОРАДУ Я ДАМ СВОЇЙ РОДИНІ?

Урок 2

**Поведінка в умовах
наближення бойових дій.**

**Евакуація цивільного населення
в умовах наближення бойових дій,
із зони бойових дій**

СИГНАЛИ НАБЛИЖЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ





**ЧОМУ ВАЖЛИВО ОРІЄНТУВАТИСЯ ТІЛЬКИ
НА ОФІЦІЙНІ ПОВІДОМЛЕННЯ,
А НЕ НА ЧУТКИ ЧИ ТЕЛЕГРАМ –
КАНАЛИ БЕЗ ПІДТВЕРДЖЕННЯ?**

Правила поведінки при наближенні бойових дій

- 1 Заспокоїтись і перевірити інформацію
- 2 Підготувати тривожний наплічник
- 3 Знати, де найближче укриття чи пункт збору
- 4 Домовитися з рідними про план дій
- 5 Слухати вказівки влади
- 6 У разі оголошення евакуації — підготуватись до неї та дотримуватись правил



КАНАЛИ ОПОВІЩЕННЯ ПРО ЕВАКУАЦІЮ

1

Радіо та телебачення

2

Мобільний зв'язок

3

Соціальні мережі й месенджери

4

Рухомі групи з гучномовцями

ЯКУ ІНФОРМАЦІЮ ВИ ОТРИМАЄТЕ:

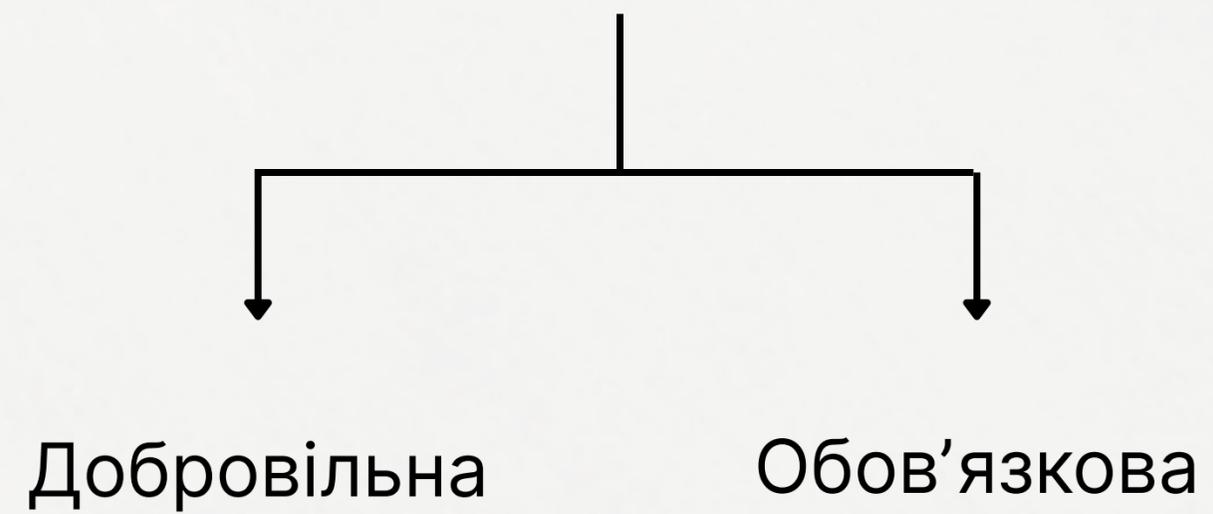
План
евакуації

Пункти
збору

Маршрути
руху

Контакти
штабів
евакуації

ВИДИ ЕВАКУАЦІЇ





**ЧОМУ ВАЖЛИВО НЕ ЧЕКАТИ ДО
ОСТАННЬОГО?**

**ЧОМУ ДЕЯКІ ЛЮДИ
НЕ ХОЧУТЬ ЕВАКУЮВАТИСЯ?**

«ТРИВОЖНИЙ» РЮКЗАК

ДОКУМЕНТИ (ОРИГІНАЛИ ТА КОПІЇ В ГЕРМЕТИЧНОМУ ПАКЕТІ)

паспорт;
водійське посвідчення;
військовий квиток;
документи на право власності;
флешка з відсканованими документами;

+дублікати ключів від дому та авто

ГРОШІ

кредитні картки;
готівка (розкласти в різні місця:
біля документів, на дно рюкзака, до кишень)

МЕДИКАМЕНТИ

знеболювальні, жарознижувальні,
антибіотики, бинти, джгути, пластир,
перекис водню;
індивідуальні ліки;
таблетки для очищення води



ПРОДУКТИ

вода (1,5 л на людину);
консерви;
енергетичні батончики, сухофрукти, горіхи;
вермішель, крупи, супи швидкого приготування

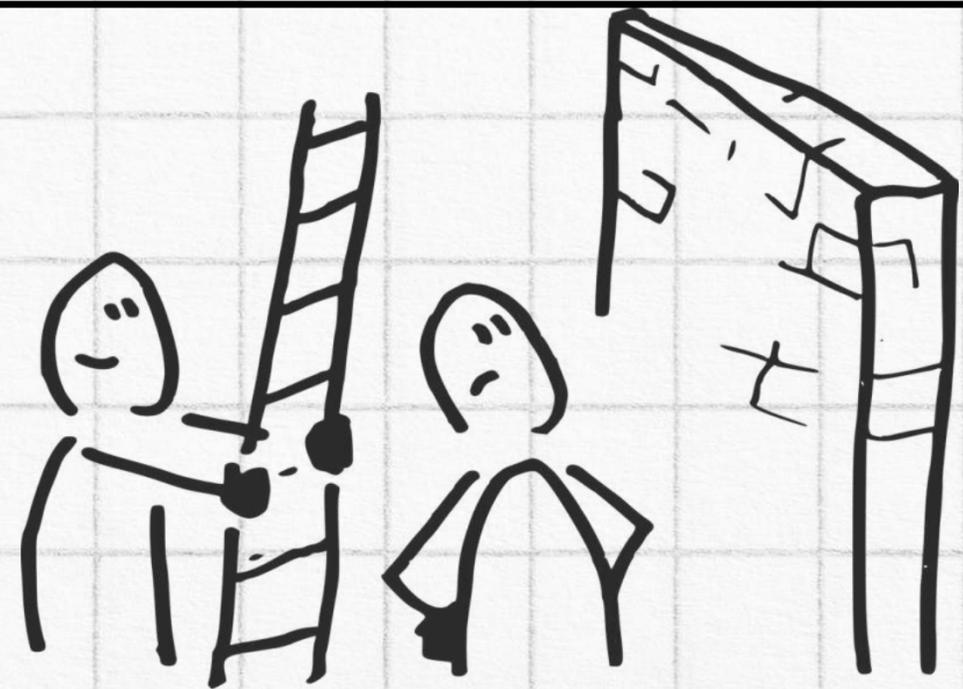
ОДЯГ

три комплекти білизни, термобілизна;
светр, штани, шарф, шапка, рукавиці,
шкарпетки;
верхній одяг (краще водонепроникний),
дощовик;
запасне взуття

ІНШЕ

сірники;
ліхтарик;
Powerbank;
FM-радіо;
кнопковий телефон;
паперова мапа (не робити позначок на ній),
компас;
засоби гігієни;
ніж, казанок та металевий посуд;
газовий пальник;
каремат, спальник

Практичне завдання “Евакуація”



Міні-дискусія

“Залишатися чи виїжджати?”





[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error



1:05-4:33

Урок 3

Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного нальоту, та артилерійського обстрілу. Властивості та ознаки застосування ядерної зброї, хімічної атаки і бойових біологічних речовин

Група 1



**(допис про
ракетні атаки)**

Група 2



**(допис про
атаки КАБами)**

Група 3



**(допис про
конус Маха)**



АЛГОРИТМИ ДІЙ ПРИ ОБСТРІЛАХ

Стрілецький → падати > прикрити голову > до укриття повзком

Артилерійський → падати ногами до вибуху > прикрити голову >
відкрити рот > чекати тиші

**Авіаційний або
ракетний** → сирена > укриття > відійти від вікон >
чекати “відбою”



Яри, рови,
канави

Сховища,
метро,
підвали
(придатні
для захисту)

Балкони,
зупинки,
легкі
споруди

Бетонні
плити,
броньована
техніка

Сховища,
метро,
підвали
(придатні
для захисту)

Яри, рови,
канави

Бетонні
плити,
броньована
техніка

Балкони,
зупинки,
легкі
споруди

**Найбільш
безпечні**

**Найменш
безпечні**



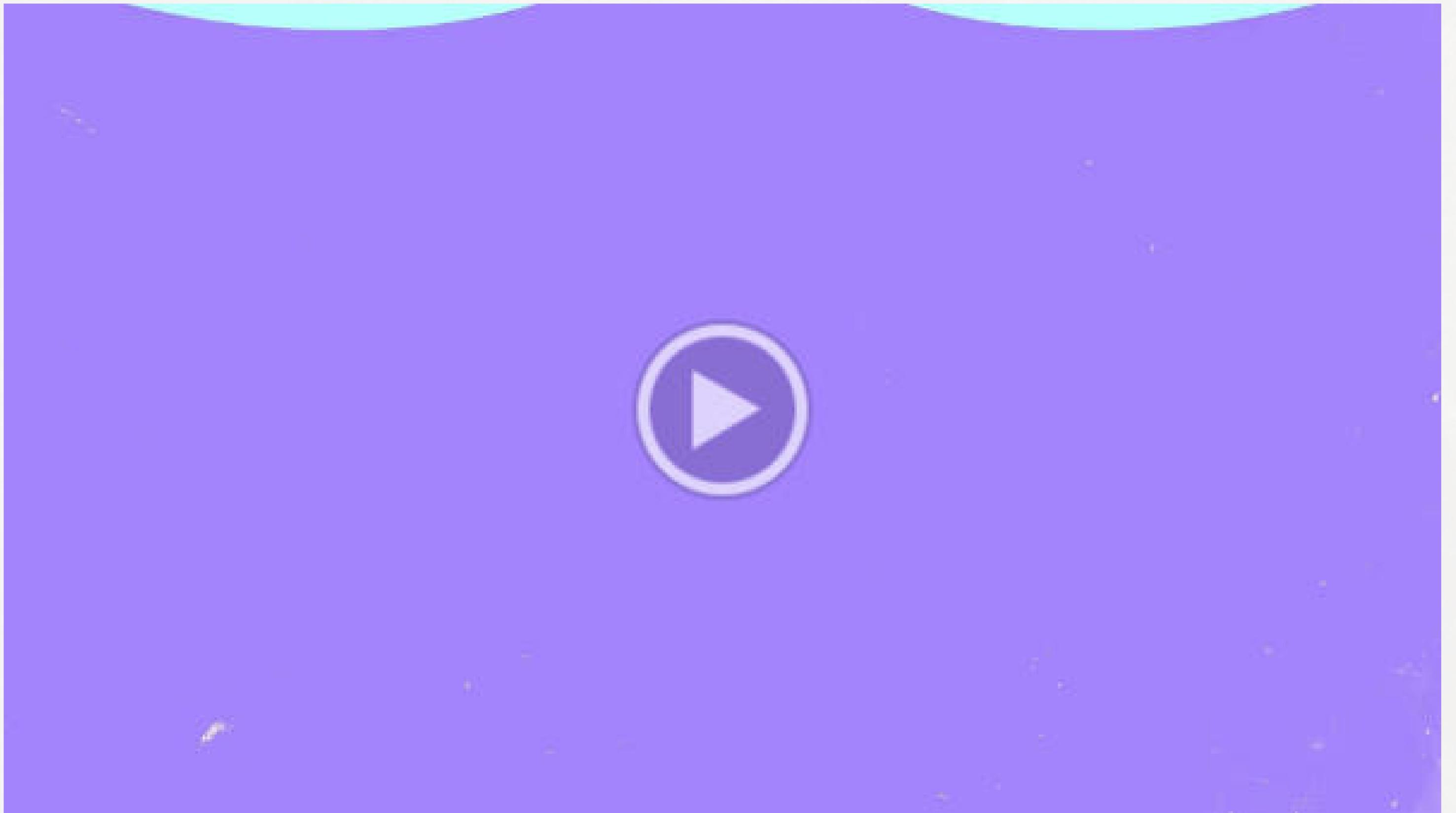
ОЗНАКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЯДЕРНОЇ ЗБРОЇ:

- 1 Яскравий спалах
- 2 Потужна ударна хвиля
- 3 Радіоактивне забруднення

ДІЇ ПРИ ЯДЕРНОМУ ВИБУХУ:

- 1 Сховатися в найглибше укриття
- 2 Не дивитися на спалах
- 3 Захистити органи дихання маскою, тканиною
- 4 Чекати офіційних вказівок





ЗАСТОСУВАННЯ ХІМІЧНОЇ ЗБРОЇ

ОЗНАКИ —————> різкий запах (хлор — різкий, гірчичний газ — часниковий),
утруднене дихання, раптова недієздатність людей,
подразнення очей і шкіри. Немає часу дії конкретної
хімічної речовини.

Дії —————> прикрити рот і ніс тканиною (по можливості змоченою
водою), сховатися у приміщенні, щільно закрити вікна/
двері, не торкатися підозрілих рідин чи предметів.

ЗАСТОСУВАННЯ БІОЛОГІЧНИХ АТАК:

ОЗНАКИ → зазвичай не помітна відразу; інформацію повідомляють офіційні джерела (раптове захворювання великої кількості людей).

Дії → дотримуватися гігієни, уникати натовпу, використовувати маску, слухати офіційні повідомлення.

Урок 5

**Види терористичних актів та
способи дій терористів. Порядок
дій під час терористичних актів**



Війна — це коли держави застосовують силу, щоб змусити противника прийняти їхні вимоги.

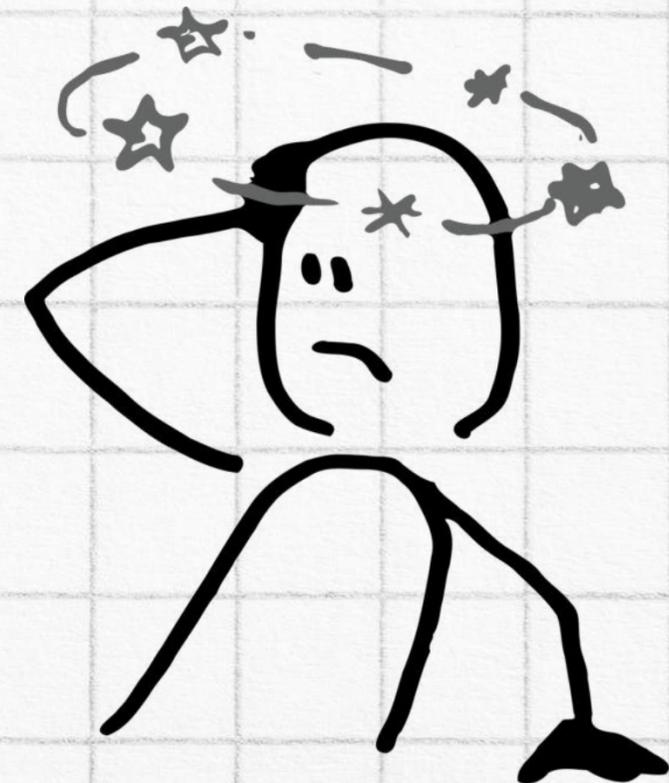
Тероризм — це коли недержавні організації або групи (наприклад, рухи, екстремістські мережі) застосовують насильство, щоб досягти політичних цілей.



**ЧИ МОЖНА СКАЗАТИ,
ЩО ВІЙНА І ТЕРОР – ЦЕ ТЕ САМЕ?**

Критерії	Війна	Тероризм
Хто воює?	Держави, які мають армію, владу, ресурси	Групи, у яких значно менше ресурсів, ніж у держави
Головна мета	Знищити армію супротивника, щоб він залишився беззахисним	Вдарити по цивільних, щоб посіяти страх і змусити уряд виконати вимога
Методи дії	Літаки, танки, артилерія	Бомби в людних місцях, захоплення заручників, атаки на транспорт, напади смертників

Аналіз ситуації



ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС ТЕРАКТУ: ПЕРЕСТРІЛКА

1

Якщо стрілянина застала на вулиці: негайно ляжте, знайдіть укриття — виступ будинку, бетонний стовп, пам'ятник, канаву. Машина не є надійним укриттям: тонкий метал і бензин небезпечні.

2

Коли є шанс — сховайтесь у під'їзді чи підземному переході й дочекайтеся закінчення стрілянини.

3

Якщо з вами діти — прикрийте їх собою, подбайте про їхню безпеку.

4

У приміщенні найкраще укриття — ванна кімната: лягайте на підлогу, тримайтесь подалі від вікон.

5

Якщо почалася пожежа, а стрілянина не припинилася, виходьте в під'їзд і тримайтесь якомога далі від вікон.

ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС ТЕРАКТУ: ЯКЩО ВАС УТРИМУЮТЬ В ЛІТАКУ ЧИ АВТОБУСІ

- 1** Не привертайте увагу нападників: сидіть спокійно, не пересувайтесь без дозволу.
- 2** Уважно огляньте салон і відзначте місце, де можна сховатися під час стрілянини.
- 3** Намагайтеся заспокоїти себе.
- 4** Зніміть прикраси, не дивіться терористам в очі.
- 5** Уникайте будь-яких провокацій чи суперечок.
- 6** Якщо почнеться штурм — негайно лягайте на підлогу між кріслами й не рухайтесь до кінця операції.
- 7** Після звільнення якнайшвидше залиште салон: можливе замінування чи вибух парів пального.

ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС ТЕРАКТУ: ЯКЩО ВИ ОТРИМАЛИ ТЕЛЕФОННУ ПОГРОЗУ

1

Використайте інший телефон (наприклад, сусідів) і повідомте поліцію: скажіть причину дзвінка, своє ім'я, адресу та номер.

2

Намагайтеся максимально довго говорити з нападником: записати розмову чи дати почути свідкам.

3

Поліція зможе встановити номер телефону й особу того, хто телефонував.

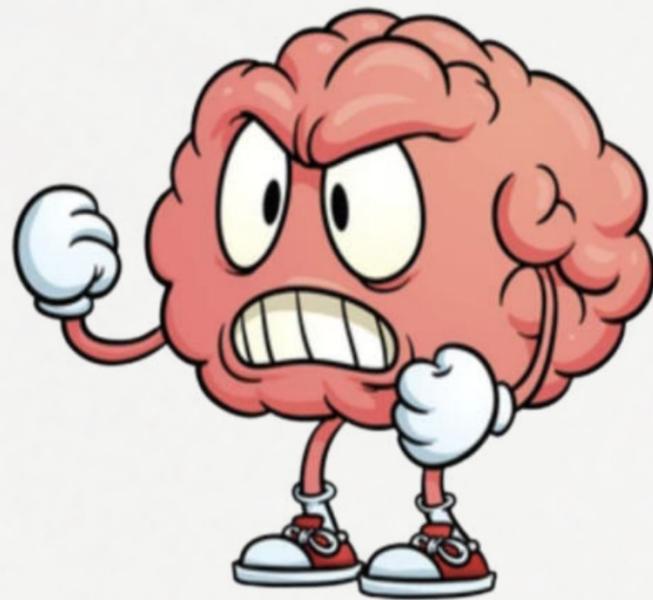
Урок 6

Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції. Само- та взаємодопомога при панічному нападі, тривозі, істериці, ступорі, апатії, проявах гніву, злості, агресії



**ЩО ВИ ЗАЗВИЧАЙ ВІДЧУВАЄТЕ,
КОЛИ ТРАПЛЯЄТЬСЯ ЩОСЬ
НЕСПОДІВАНЕ І СТРАШНЕ?**

Fight



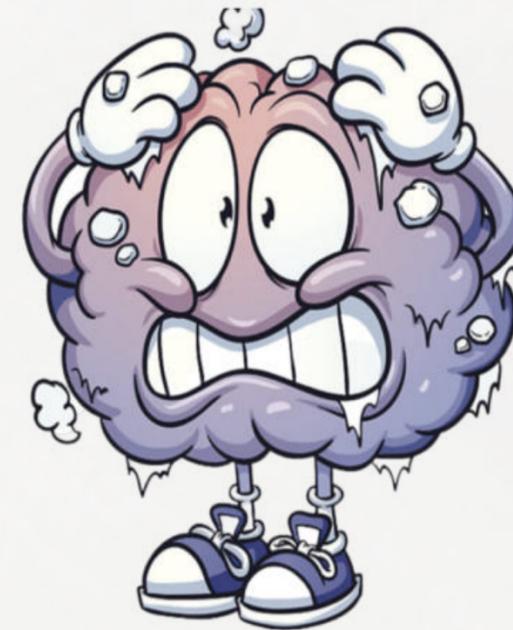
Бий

flight



Біжи

FREEZE



Завмри

Прояви



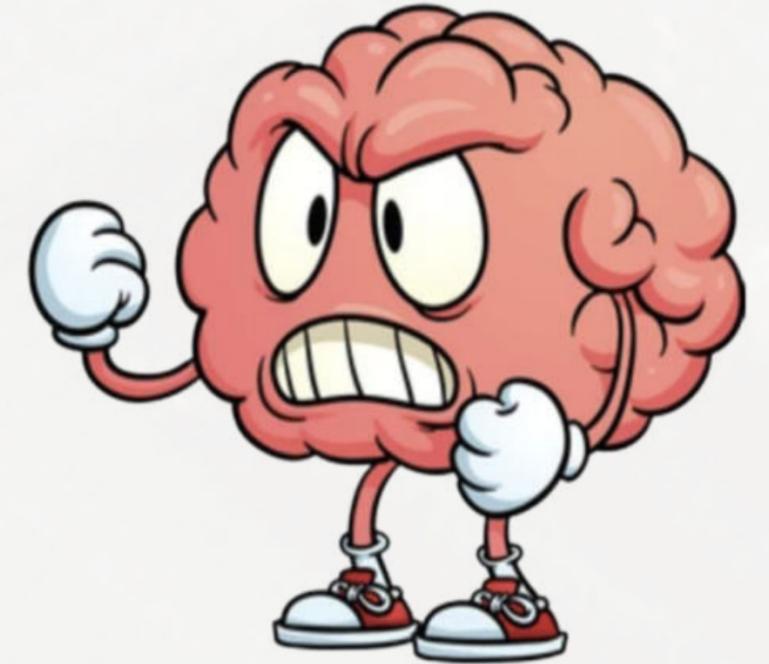
гнів, агресія - викид енергії
назовні

**Само/взаємо-
допомога**



Зберігати дистанцію.
Говорити короткими спокійними
фразами.
Допомогти переключити енергію
(дати м'яч, папір для змінання).

Fight



Бий

Прояви →

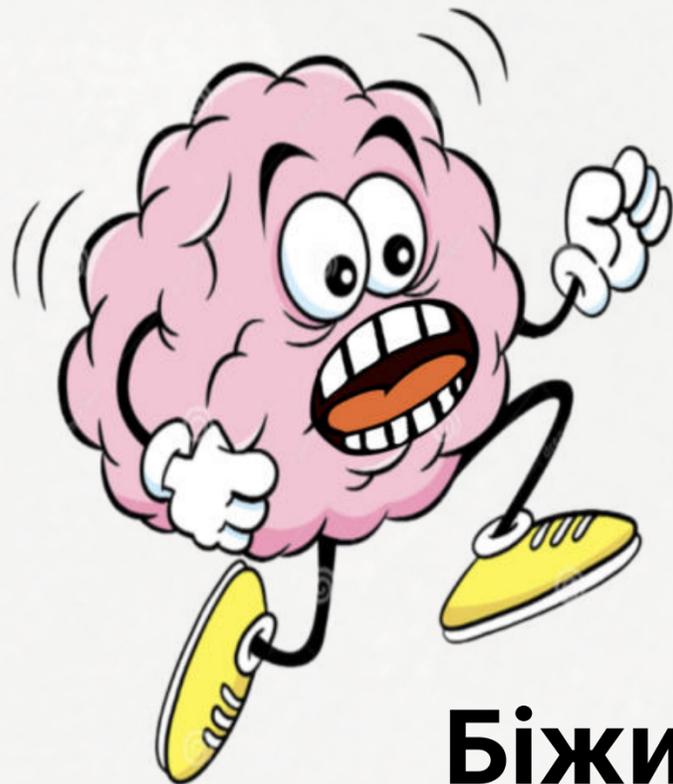
паніка, тривога, істерика — надлишок енергії

**Само/взаємо-
допомога** →

Паніка / істерика:

- Говоримо спокійним голосом.
- Даємо просте завдання («подивись на мене», «дихай разом зі мною»).
- Уникаємо криків і фізичного примусу.

flight



Біжи

Тривога:

- Допомогти людині зосередитися на диханні.
- Переключити увагу на дію («рахуємо кроки», «тиснемо кулаки»).

Прояви → ступор, апатія — «завмирання»

**Само/взаємо-
допомога** →

Ступор:

- Легкий тактильний контакт (доторкнутися до плеча).
- Проста команда: «Підніми руку», «Зроби крок».

Апатія:

- Підтримка і залучення до простих дій.
- Нагадування: «Я з тобою».

FREEZE



Завмири

ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

- 1 Дихальні: “коробочка 4-4-4-4”,
“подовжений видих”.
- 2 Антистрес-вправи.
- 3 Когнітивні: “Я зараз у безпеці”, “Я знаю, що
робити”.
- 4 Заземлення 5-4-3-2-1.
- 5 Вправа “безпечне місце”.

ВПРАВА “БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ”.

Джерело:

Dovidka.info

СТАБІЛІЗАЦІЙНА ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

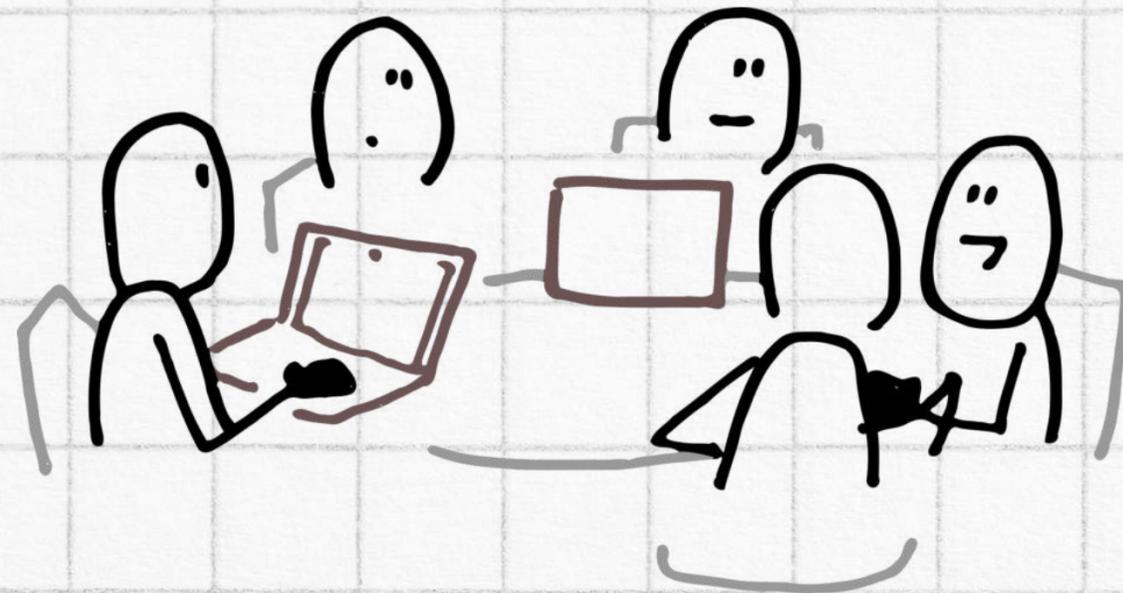
Закрийте очі і уявіть у найменших деталях місце, де вам добре й безпечно. Спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Це вправа допоможе відволіктися від того, що відбувається зараз.



DOVIDKA.INFO

Колесо підтримки



Урок 7–8

**Основи та
принципи
виживання**



Виживання: активні дії для збереження життя
в автономних умовах

ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИЖИВАННЯ

Спорядження
та його
використання

Фізична
підготовленість

Знання місцевості
(вміння орієнтуватись)
та клімату

Психологічний
стан (керування
стресом, страхом,
апатією)

Стресори виживання:
біль, холод, спека,
спрага, голод,
перевтома

ПРАВИЛО “ПРІОРИТЕТІВ ВИЖИВАННЯ”:

3

хвилини без повітря

години без укриття
в екстремальних умовах

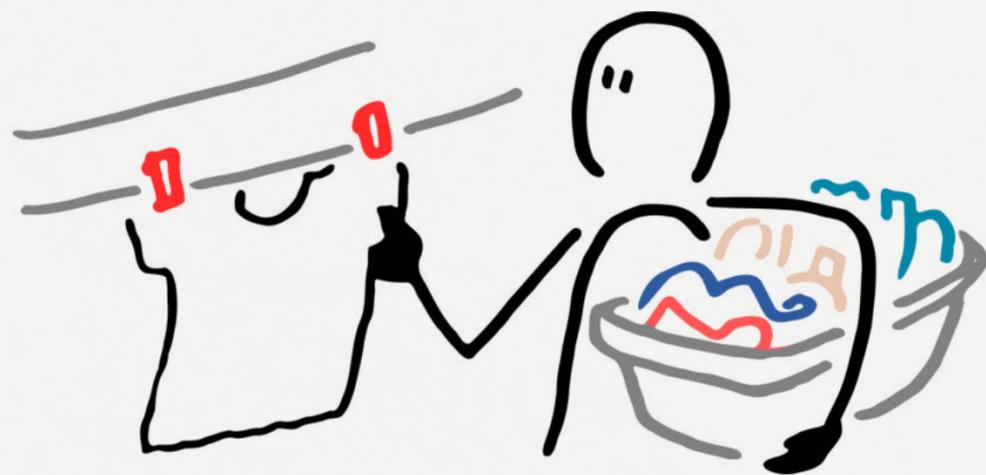
дні без води

тижні без їжі

АЛГОРИТМ ДІЙ

Оцінка ситуації → План → Дії → Контроль результатів

ОДЯГ ТА ЗАСОБИ ДЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ



ФУНКЦІЇ ПРАВИЛЬНО ПІДІБРАНОГО ОДЯГУ ДЛЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

- 1 Терморегуляція
- 2 Бар'єр
- 3 Маскування й комфорт руху

ХОЛОДНИЙ ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ



Принцип
багатошаровості

Утеплене, але
сухе взуття

Захищені
голова й руки

Додатково:
термоковдра,
спальник, каремат,
плівка чи тент

Правила: підтримувати
одяг сухим; захищати
обличчя й дихальні
шляхи від морозу

INSTRUCTIONS

This guide contains eight common cold weather mission scenarios and suggested PCU levels to wear/pack. As you use the system, you may find variations of level combinations that work best for you.

STEP 1
What is your mission?
Ex: You will be active.

STEP 2
What is the weather?
Ex: Temps will be 0° to -50°F.

STEP 3
Select levels.
Ex: Wear 2, 5 and 7A.

Level 2 Level 5 Level 7A

LEVEL 1 - SHORT

T-shirt Boxer shorts

- Wear next to skin.
- Use for evaporative cooling in warm weather.

BREATH-ABILITY QUICK DRYING MOISTURE WICKING

LEVEL 1 - LONG

Long-sleeve shirt Long pants

- Wear next to skin.
- Stays dry when active in cool weather.
- Polartec® X-STATIC® odor control.

BREATH-ABILITY QUICK DRYING MOISTURE WICKING

LEVEL 2

Long-sleeve thermal shirt Thermal pants

- Wear next to skin as insulation for extreme cold.
- Gridded fleece for greater moisture transmission.
- Polartec® X-STATIC® odor control.

BREATH-ABILITY WARM WHEN WET MOISTURE WICKING

LEVEL 3

Long-sleeve fleece jacket

- Extremely warm—use for insulation only.
- More compressible than other jackets.

QUICK DRYING WARM WHEN WET MOISTURE WICKING

LEVEL 4

Long-sleeve windshirt

- Windstop protection under any system.
- Stuffs into its own pocket for easy packing.

Hood tucks away

BREATH-ABILITY WATER RESISTANCE WIND RESISTANCE

LEVEL 5

Long-sleeve soft shell jacket Hood tucks away

Soft shell pants

- Highly weather resistant.
- Replaces BDU/Cammies.
- Stretchable.

BREATH-ABILITY WATER RESISTANCE QUICK DRYING

LEVEL 6

Rain jacket Rain pants

- Made from GORE-TEX®.
- Fits over light load carriage.
- Easy on/off side zips.

BREATH-ABILITY WARM WHEN WET WATER RESISTANCE

LEVEL 7

Type 1 high-loft jacket Type 2 high-loft linebacker jacket

- Maximum warmth in extreme cold conditions.
- Use during static periods to "cook yourself dry".
- Linebacker jacket for mobility profiles over armor and pack.

WARM WHEN WET WATER RESISTANCE QUICK DRYING

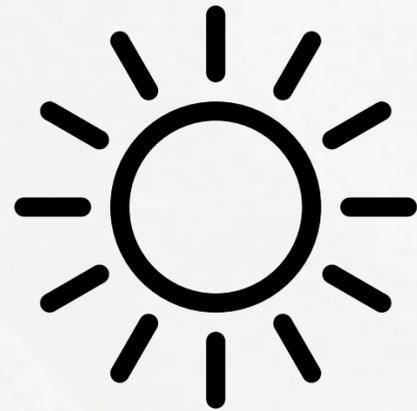
LEVEL 7 & 7A

High-loft pants High-loft vest

- Augments high-loft jacket for extreme cold.

WARM WHEN WET WATER RESISTANCE QUICK DRYING

СПЕКОТНИЙ ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ



Легкий і вільний
одяг світлих
кольорів

Накриття
на голову

Матеріали:
натуральні тканини

Додатково:
сонцезахисні
окуляри і крем,
ємності для води

Правила: уникати
пересування вдень,
користуватися тінню,
робити тенти

ВОЛОГИЙ КЛІМАТ



Головне -
залишатися сухим

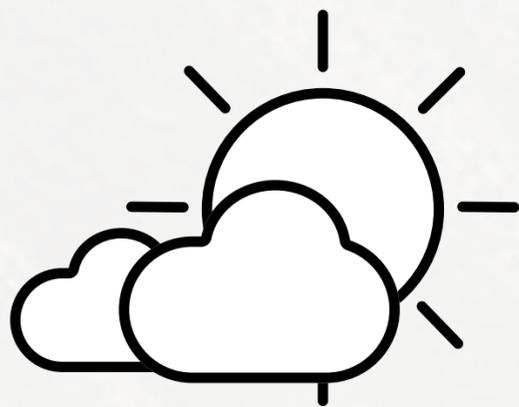
Верхній шар:
водонепроникний
плащ

Штани: із захистом
від намокання

Додатково: тент або
плівка, мотузка для
облаштування
укриття

Взуття: гумові чи
непромокальні берці,
сухі шкарпетки

ПОМІРНИЙ КЛІМАТ



Одяг
універсальний:
штани, сорочка,
вітрозахисна куртка

Шари: базовий +
утеплюючий +
захисний від вітру

Взуття: зручні берці
чи трекінгові
черевики

Додатково: дощовик,
термоковдра, ніж,
ліхтар

Правила: мати запасний
сухий комплект одягу у
гермомішку/поліетилені