



ОГНЕБОРЕЦ-СПАСАТЕЛЬ



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
МЧС РОССИИ

ПО ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Издается с июня 2007г.

● №2(54), июль 2016г.

Ежегодно 18 июля сотрудники федерального государственного пожарного надзора отмечают свой профессиональный праздник.

Эта дата берет начало с далекого 1927 года, когда было подписано «Положение о Государственном пожарном надзоре в РСФСР». Именно этот документ и положил начало развитию уникальной в мировой практике структуры противопожарной службы, направленной на предупреждение пожаров.



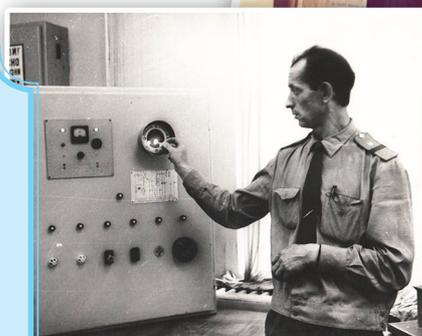
*Уважаемые коллеги!
Поздравляю вас
с профессиональным праздником!*

Ваша деятельность направлена на предупреждение, выявление и пресечение нарушений в области пожарной безопасности, вы стоите на страже безопасности граждан. Потому так важен ваш напряжённый и добросовестный труд, высокая ответственность при исполнении служебных обязанностей.

Примите искреннюю благодарность за безупречную службу и высокие результаты в профессиональной деятельности.

Желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, благополучия и новых успехов в нелёгком и ответственном труде на благо России.

*Начальник Главного управления
МЧС России
по Ярославской области
Олег Бочаров*



ТЕРРИТОРИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

17 июня 2016 года, в рамках проведения всероссийской акции «МЧС - за безопасное детство» и Года пожарной охраны МЧС России в загородном оздоровительном комплексе «Берёзка» по инициативе Главного управления МЧС России по Ярославской области состоялась масштабная детская акция «Территория безопасности».

Представители силовых структур, Управления по социальной и демографической политике области, филиала ОАО «МРСК Центра» - «Ярэнерго», ОАО «Газпром газораспределение Ярославль», Центра СПИД рассказали о безопасном поведении на доступном для детей языке.



Первый заместитель начальника Главного управления МЧС России по Ярославской области Валерий Праздничных: «Второй год подряд Главное управление МЧС России по Ярославской области выходит с инициативой проведения масштабной детской акции «Территория безопасности», которая проводится в целях пропаганды безопасного поведения детей. Объединение усилий различных силовых структур и других ведомств позволит охватить тему безопасности наиболее широко и донести до подрастающего поколения важные правила.

Совместно мы выезжаем в детские лагеря, где проводим для детей показательные выступления по своим направ-

лениям деятельности. Мы хотим научить детей правильно вести себя в экстремальных ситуациях, привить им навыки безопасного поведения в повседневной жизни».

Сотрудники Главного управления МЧС России по Ярославской области напомнили правила пожарной безопасности, провели для ребят пожарную эстафету и конкурсы. Кроме того, ребятам рассказали интересные факты из истории развития пожарной охраны Ярославской области.



Специалисты филиала ОАО «МРСК Центра» - «Ярэнерго» провели урок по теме «Опасно - электричество!» с практическим занятием на учебном тренажере «Гоша» и провели с ребятами юмористическую эстафету.

Беседу о влиянии наркотиков на организм человека, административной и уголовной ответственности за деяния в сфере незаконного оборота наркотиков провели сотрудники Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Ярославской области. Продемонстриро-



вали оружие и спецсредства. Провели показательные выступления кинологовической группы отдела специального назначения Управления (общий курс дрессировки, послушание, поиск наркотических средств).

Сотрудники областного ГИБДД с применением простых транспортных средств, таких как велосипед, объяснили детям правила дорожного движения.

Все участники акции рассказали о своей работе и научили ребят вести себя в экстремальной ситуации.

Дети отблагодарили организаторов, участников акции и подарили овалы и свои улыбки. Следующий пункт назначения «Территории безопасности» - детский оздоровительно-образовательный центр им А. Матросова.



СВИСТАТЬ ВСЕХ НАВЕРХ!

Все большую популярность среди жителей нашей страны набирают круизы по Волге. Знойный летний воздух и речная прохлада, плеск воды, красивые пейзажи, остановки в старинных русских городах, стоящих вдоль Волги... Прекрасное времяпровождение, неправда ли?

СОТРУДНИКИ МЧС РОССИИ ЗНАЮТ, ЧТО ДЕЛАТЬ.

Ярославль – старейший город на Волге. Множество туристов летом приезжают познакомиться с 1000-летним городом именно на водном транспорте.



Начальник Главного управления МЧС России по Ярославской области Олег Бочаров: «Ярославская область водная, а значит риски, связанные с происшествиями на водных объектах, очень велики. Ежедневно через Ярославль проходят более 20 судов, как грузовых, так и пассажирских. Именно поэтому в преддверии летнего купального сезона мы проводим масштабные учения, чтобы совместно с силовыми структурами и различными городскими службами отработать навыки спасения на воде и вопросы взаимодействия в случае чрезвычайной ситуации».

По замыслу учений на акватории реки Которосль произошло столкновение двух пассажирских судов. В результате столкновения оба судна сели на мель, на борту одного из них из-за повреждений возник пожар.

На место происшествия незамедлительно выехал пожарный катер, сотрудники государственной инспекции по маломерным судам, спасатели, полиция. Но паники среди пассажиров избежать не удалось. Люди прыгали за борт, оставшиеся на судне кричали и просили о помощи. Эвакуация прошла успешно, но четвертым пассажирам, выпрыгнувшим за борт, все-таки потребовалась медицинская помощь. На месте происшествия работали около 80 специалистов и более 20 единиц техники.

БЕЗ ПАНИКИ!

Спасатели Центра гражданской защиты отмечают, что главный враг пострадавших – паника, которая возникает по причине отсутствия элементарных знаний о действиях в чрезвычайной ситуации.

Чтобы избежать панического страха перед неизвестностью, каждый пассажир судна должен не только изучить инструкцию по поведению во время катастрофы, но и ознакомиться с расположением спасательных плавсредств, особенно тех, которые указаны в каждой конкретной инструкции, имеющейся в его каюте.

Лучше всего даже несколько раз пройти этот маршрут от своей каюты до спасательного плавсредства и хорошо его запомнить, так как ориентироваться во время катастрофы, особенно ночью, очень нелегко. А в случае сигнала тревоги пассажир должен будет добраться до спасательной лодки самостоятельно.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. По возможности надеть на себя больше одежды.
2. Правильно надеть спасательный жилет.
3. Не прыгать за борт без крайней необходимости и попытаться сесть в спасательное плавсредство сухим.
4. Если возникла необходимость прыгать за борт, помните – расстояние до воды должно быть не более 5 м.
5. Подготовьтесь к прыжку: зажмите нос и рот одной рукой, а другой крепко держитесь за жилет.
6. Если вы оказались в воде, плывите к ближайшему плавсредству.
7. Помните о том, что в холодной воде с каждым движением происходит усиленная потеря организмом тепла и до того, как вы доберетесь до шлюпки или плота, может произойти необратимое переохлаждение тела.
8. Держитесь ближе друг к другу для сохранения тепла. В холодном климате лучше делать двигательные упражнения, чтобы избежать переохлаждения.

И самое главное правило – будьте уверены в том, что вам обязательно помогут!



ОПРЕДЕЛЕНЫ ЛУЧШИЕ СПАСАТЕЛИ ЦЕНТРАЛЬНОГО РЕГИОНА

Во Владимирской области завершились IX межрегиональные соревнования по пятиборью спасателей поисково-спасательных формирований и VIII межрегиональные соревнования по пятиборью студенческих спасательных отрядов среди команд ЦФО.

Напомним, масштабные соревнования, проходили с 15 июня в Судогодском районе Владимирской области. Целую неделю 18 команд спасателей поисково-спасательных формирований и 9 команд студенческих спасательных отрядов - всего около 350 человек, боролись за право стать лучшими в деле спасения людей и проведения аварийно-спасательных работ.

Сегодня 11 ярославских спасатели вернулись домой и поделились впечатлениями.

Водолазный специалист, представитель команды Ярославской области Антон Солодилов: «К сожалению, в этом году нам не удалось сохранить пальму первенства, которая

была нашей на протяжении 5 лет. На этих соревнованиях мы стали вторыми, уступив команде Центрального регионального поисково-спасательного отряда.

Нам хотелось бы поблагодарить организаторов мероприятия. Все было сделано на высоком уровне, а по сложности, например, техногенный этап вообще соответствовал уровню российских соревнований.

Наша команда успешно прошла все испытания. На самом сложном техногенном этапе мы заняли 1 место, на этапе «Акватория», где мы продемонстрировали свое умение в проведении водолазных работ, заняли второе место. А по итогам соревнований в общем зачете оказались вторыми.

В этом году наша команда пополнилась тремя новыми участниками, которые хорошо себя показали при выполнении сложных заданий».

Поздравляем команду Ярославской области с достойным результатом!



БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА В ЛЕСУ

С наступлением лета все больше людей отправляются в лес за дарами природы. Грибники, травники, да и просто туристы должны помнить, что сбиться с пути и заблудиться в лесу очень легко. Ярославские спасатели дали несколько советов о том, как правильно подготовиться к прогулке по лесу и избежать неприятных встреч с его обитателями.

ЕСЛИ ВЫ ОТПРАВИЛИСЬ В ЛЕС

1. Перед выходом в лес предупредите родных, сообщите, куда идете. Помните, не следует ходить в лес одному. Никогда не отпускайте детей в лес без присмотра.

2. При себе рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон, стрелочные наручные часы, навигатор (компас), спички, нож, фонарик, питьевую воду, продукты питания.

3. Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно.

4. Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти и с трех метров, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.

5. Нельзя забывать и о том, что поход в лес — это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Поэтому учитывайте, что в лесу может стать плохо. Если у вас есть какие-то хронические заболевания, то они могут обостряться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды.

6. В лесу старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, запомните ориентиры, не «сржайте угол» по незнакомой местности.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ?

1. Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112 или 01 (звонок бесплатный).

2. Не паникуйте, остановитесь, осмотритесь вокруг, прислушайтесь и выходите на звуки и шум: работающий трактор (слышно за 3-4 км), собачий лай (2-3 км), проходящий поезд (до 10 км). Оглянитесь. Колокольни и башни, например, видны за 15 км. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям. Если нет ориентиров, постарайтесь влезть на самое высокое дерево и сориенти-

роваться на местности.

3. Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер, зовите на помощь - по дыму и голосу найти человека легко. Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расхочется по лесу.

4. Если ищите дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.

5. Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костер желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток.

6. Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

7. Если вы пытаетесь, например, докричаться или «догудеться» (сигналом автомашины) до потерявшегося, ждите его на одном месте достаточно долго. Выбежать из леса быстро довольно затруднительно.

КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ЛЕСУ?

1. В солнечный день в полдень ваша тень покажет направление на север.

2. В солнечный погоду определить направление на юг можно по стрелочным наручным часам: часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате условно разделите пополам лезвием ножа или спичкой, которые и укажут нужное направление.

3. Ночью Полярная звезда укажет направление на север.

4. Северная часть муравейника круче, чем южная.

5. На северной стороне деревьев, пней, камней лишайники, мхи более развиты.

Заблудившись в лесу, не паникуйте! Ваши родственники уже наверняка сообщили о вашем исчезновении. Скоро Вас обязательно найдут.



Интересный случай спасения двух пожилых женщин произошел в г. Рыбинске Ярославской области.

Рядовая, казалось бы, ситуация: пенсионерки отправились в лес за грибами и заблудились. Хотя местность им была знакома (сами они сельские жительницы), стоило им чуть свернуть с маршрута, обратный путь самостоятельно найти уже не удалось. А квалифицирован этот случай, как нестандартный был вот почему: обе женщины были глухонемые! О том, что они не могут выбраться из леса, они сообщили с помощью смс. Спасатели тут же выехали на место. Но, разумеется, традиционные варианты поиска в этом случае не работали. Известно, что часто спасатели во время прочесывания леса используют звуковые сигналы и таким образом ориентируют потерявшихся на местности. Рыбинские спасатели выводили заблудившихся женщин по луне, общаясь с пострадавшими посредством смс-сообщений. Необычная спасательная операция продолжалась более 10 часов. Женщины были спасены.



ВСТРЕЧА С ЛЕСНЫМИ ОБИТАТЕЛЯМИ

ЗМЕЯ Если вы заметили змею, не пытайтесь ее поймать, преследовать или убить. При движении старайтесь издавать как можно больше шума, услышав ваши шаги, змея уползет, а вы даже не будете знать, что она была поблизости. Известны случаи, когда змея заползла к туристам в палатку или спальный мешок, чтобы погреться. Если вы оказались в такой ситуации, то не делайте резких движений. Спустя короткое время змея сама уползет, не причинив вам вреда.

Змея укусит только в целях самообороны, если на нее наступить или заставить врасплох.



Симптомы укуса ядовитой змеи: появление покраснения в области укуса, вокруг ранки появляется большая опухоль, резко ухудшается самочувствие, появляется головная боль, резко поднимается температура тела. В большинстве случаев возникает рвота.

Если неприятность все-таки случилась, зафиксируйте укушенную конечность, она должна лежать неподвижно, наложите жгут. Сам пострадавший должен находиться в лежачем, спокойном положении, чтобы кровь в организме циркулировала как можно медленнее. Также полезно выпить мочегонное, чай или настой, для того, чтобы часть яда вышла из организма естественным путем. Если нет мочегонного, то просто пейте много воды. Употреблять спиртное в такой ситуации категорически запрещено, алкоголь расширяет сосуды, и яд будет всасываться в организм намного интенсивнее. Как можно скорее стоит обратиться в больницу для оказания помощи.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ В ЛЕСУ

- При передвижении по лесу избегайте участков, заросших высокой травой и густым кустарником, это основные места «дневного» обитания дикого зверя. Если вы увидели животное издали — ни в коем случае не приближайтесь к нему, не шумите и осторожно

обойдите его, соблюдая максимально большую дистанцию;

- Двигаясь по лесу группой, нужно издавать как можно больше звуков — перекрикиваться, петь и свободно переговариваться — громкий шум заставит зверя обойти вашу компанию стороной;

- Если вы обнаружили детенышей животных, немедленно покиньте это место — их мать где-то рядом. Чтобы защитить свое потомство она нападет, не задумываясь.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМ ЗВЕРЕМ В ЛЕСУ?

КАБАН Это очень осторожное животное и при встрече с человеком кабан старается свернуть и скрыться в чаще. Основную опасность может представлять раненый зверь или самка с детенышами.

Кабан очень быстрый зверь и убежать от него сложно. Залезьте на дерево и отпугивайте его, бросая сверху ветки или содержимое карманов. Отличие кабана от волка в том, что он не будет дожидаться, карауля вас, а почти сразу уйдет.

Зверь боится резкого и громкого крика, шума или свиста — такие звуки вызывают у него панику и кабан убегает.



ВОЛК При встрече с этим животным не пытайтесь от него убежать, это бесполезно. Не смотрите в глаза волку и не кричите, он воспринимает это как угрозу или вызов.

Осторожно ступайте назад, стоя лицом к зверю. Постарайтесь забраться на ближайшее дерево — это лучший выход при встрече с волком, так как он не сможет там вас достать — и ждите, когда животное уйдет на достаточное расстояние.

Если зверь все же нападает на вас, выставьте вперед руку (желательно успеть обмотать ее курткой или свитером) для того, чтобы волк в нее вцепился, а другой рукой наносите ему удары в нос или глаза — это наиболее чувствительные места на теле хищника.



МЕДВЕДЬ Если зверь неожиданно появился прямо перед вами, не паникуйте и не бегите — медведь, несмотря на кажущуюся неповоротливость, очень быстрое животное и убежать от него не получится. Не пытайтесь укрыться от него на дереве, животное может с легкостью туда забраться.

Старайтесь сохранять спокойствие и медленно ступайте назад, не поворачиваясь к зверю спиной. Громким криком призывайте на помощь, поднимите руки, взяв в них куртку или свитер — это увеличит ваш «размер» и поможет отпугнуть зверя.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

- При встрече с диким зверем нельзя впадать в панику. Животные очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние человека;

- Если зверь все же напал на вас, используйте для обороны любые твердые предметы: нож, палку, камень и пр. Если он повалил вас на землю — постарайтесь сгруппироваться, максимально защитив внутренние органы, и наносите удары в наиболее уязвимые места на теле животного — глаза, горло и нос;

- Собираясь в лес, всегда берите с собой средства, которые могут отпугнуть зверя. Это может быть простой свисток, спрей от комаров или баллончик с перцовым аэрозолем.

АКТУАЛЬНО

ЧЕТВЕРОНОГИЕ СПАСАТЕЛИ ПОСТУПИЛИ НА СЛУЖБУ ЯРОСЛАВСКОГО МЧС

14 июня у немецкой овчарки по кличке Раунд первый рабочий день в специализированной пожарно-спасательной части г. Ярославля.

Кинологическая служба создана в спецчасти в апреле этого года. Собаку привезли из Ногинского спасательного центра МЧС России. И впереди у нее очень много работы. Сейчас Раунду 1,5 года и всю свою прошлую жизнь он жил в вольере, хозяина у него не было. Теперь с обретением нового хозяина и места службы, овчарке предстоит стать настоящим спасателем.

Владимир Видяев - кинолог-спасатель СПСЧ: «Я прошёл обучение в Ногинском спасательном центре МЧС России по специальности «Вожатый (проводник) служебных собак поисково-спасательной службы». Сейчас моя задача - обучить подопечного питомца поиску живых людей в лесах и завалах, чтобы в последующем собака смогла пройти аттестацию на право участия в поисковых работах.

Мы сразу подружились. Раунд оказался очень добродушным и послушным. Теперь будем изучать команды, ведь в поисковой службе без хорошей выучки никуда. А потом поедem сдавать экзамен: Раунду предстоит за 20 минут найти трех человек, потерявшихся в лесу. Обучение займет около полугода».



20 ИЮНЯ КИНОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ МЧС РОССИИ 20 ЛЕТ

Несмотря на то, что на вооруженных спасателей имеются современные приборы и инструменты, специалисты признают, что поиск людей во время спасательных операций с помощью обученных собак остается самым эффективным.

Кинологические расчеты МЧС России участвуют в поисково-спасательных операциях после разрушительных землетрясений, обрушений зданий, авиакатастроф, пожаров и сходов снежных лавин не только на территории России, но и за рубежом. Кинологическую службу МЧС России основали в 1996 году.



21 июня отмечается Всемирный день кинолога. В честь профессионального праздника кинологи УМВД России по Ярославской области подарили недавно созданной кинологической службе ярославского МЧС еще одного бойца.

Кинологический расчет специализированной пожарно-спасательной части пополнился черным лабрадором ретривером по кличке Хайлис Фут.

Сейчас малышке только три месяца. И ее главная задача хорошо кушать, расти и привыкать к новому дому. Как раз сегодня к ее приезду пожарные закончили обустройство ее «квартиры». Вольер новобранца будет находиться по-соседству с уже знакомым нам Раундом.

У Хаси, так ласково называют ее огнеборцы, титулованные родители. В помете она была самой крепкой и крупной, поэтому ей прочат блестящую карьеру — она будет помогать спасателям в поиске людей.



КОМАНДА ВДПО ПОКАЗАЛА ДОСТОЙНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ

16 июня в Вологде на стадионе «Витязь» состоялся второй этап областных соревнований по пожарно-прикладному спорту, посвященных Году пожарной охраны в МЧС России. Среди участников была и команда ВДПО из Ярославля.

В первый день соревнований спортсмены состязались в преодолении стометровой полосы препятствий и на пожарной эстафете. После первого соревновательного дня участники не утратили боевой дух и вновь показали отличные результаты. Во второй день соревнований участникам предстояло пройти два вида

состязаний: подъем по штурмовой лестнице и боевое развертывание.

По штурмовой лестнице мужчины поднимаются в окно 4 этажа учебной башни, женщины — в окно 2 этажа. Этот же норматив установлен для девушек, а для юношей разница с «взрослым» нормативом — лишь один этаж.

Безусловно, одним из самых зрелищных видов соревнования, наравне с пожарной эстафетой, является боевое развертывание. Залогом успеха в этом состязании является точность, скорость, а главное — слаженное действие команды. После выстрела стартового пистолета участники команды пробегают расстояние до щита с пожарно-техническим вооружением. Задача спортсменов — соединить магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии по одному рукаву, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. После



запуска мотопомпы производится забор воды из резервуара, а спортсмены должны как можно точнее попасть струей воды в мишень и наполнить установленные на них емкости.

По итогам двух состязательных дней победу в общекомандном зачете одержала команда Специализированной пожарно-спасательной части города Вологды, на втором месте — 3 отряд Федеральной противопожарной службы, на третьем — 1 отряд. Среди юношеских команд ВДПО ярославцы заняли почетное третье место.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



За время службы в системе МЧС России у нас с Вами накопился опыт работы, как в экстремальных условиях, так и в режиме ожидания. Однако профессиональная деятельность такого рода может негативно влиять как на физическое, так и на психологическое здоровье, что непременно окажет влияние на все сферы вашей жизнедеятельности.

Основной успешной профессиональной деятельности являются не только знания и умения, которые мы приобрели в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей, но и уровень профессионального здоровья, который позволяет справиться с разными видами перегрузок, возникающих в результате выполнения профессиональных обязанностей на пределе своих возможностей. Основу профессионального здоровья составляет уровень здоровья в целом.

В настоящее время не существует единого определения понятия здоровье, поэтому обратимся к определению, которое было дано ВОЗ (1948г): Здоровье - это «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие».

Физическое здоровье характеризуется согласованностью функций саморегуляции, физиологических процессов, адаптацией к меняющимся условиям окружающей среды. На его уровень оказывают влияние внутренние (наследственность, пол, конституция) и внешние (экологические факторы - условия жизни; социальные факторы - уровень развития здравоохранения; экономические) факторы. При этом такой фактор как «здоровый образ жизни» считается определяющим. По данным ВОЗ в процентном соотношении его влияние на уровень физического здоровья - 50%.

Физическая составляющая является базой для психологического здоровья. Каждый человек наследует определенный тип нервной системы: сильный (преобладание процессов возбуждения, они могут быть уравновешенными и неуравновешенными) и слабый (преобладание процессов торможения), каждый человек обладает определенным типом темперамента, который влияет на межличностные взаимоотношения, работоспособность, активность, инициативность. Темперамент изменить нельзя, но можно использовать его особенности.

В психологии типы темперамента рас-

пределены на 4 группы, однако в чистом виде типы темперамента встречаются очень редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Тип темперамента невозможно изменить. Важным является знание особенностей темперамента, для того чтобы выбирать эффективные модели поведения в зависимости от той или иной ситуации. Основоположником учения о типах темперамента является Гиппократ. Давайте рассмотрим особенности каждого типа темперамента:

Сангвиник - жизнерадостный, активный, энергичный, работоспособный, активно берется за новое дело, может долго работать, не уставая, дисциплинирован, способен длительно удерживать высокий уровень концентрации внимания. Легко справляется с задачами, требующими сообразительности.



Сангвинику присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Несущественный факт может сильно его рассердить, незначительный повод рассмешить. По выражению его лица легко можно определить его настроение, отношение к событию, человеку, предмету, легко принимает свои неудачи или неприятности. Для него характерны смена настроения, интересов, стремлений. Быстро адаптируется к новым условиям, требованием, легко сходится с людьми, но отношение к ним часто бывает поверхностным.

Холерик - быстрый, неуравновешенный, с частой сменой настроения, сменой чувств, отличающийся глубиной и захватывающие его целиком. Эмоционален, не сдержан, нетерпелив. Холерик глубоко и сильно переживает и радости, и печали (иногда очень бурно). Он более инертен в отличие от сангвиника, следствием чего является устойчивость в устремлениях, настойчивость, могут быть сложности в переключении внимания.

Флегматик - характеризуется спокойным, ровным настроением, неспешностью, невозмутимостью, размеренностью в действиях. Возмущенным его увидеть можно очень редко, для него не характерны аффективные проявления. Медлителен в движениях, мимика и жесты невыразительны, однообразны, речь лишена живости. обстоятельно обдумывает

свои действия, настойчиво реализует принятые решения, на новые виды деятельности перекладывается с трудом.

Меланхолик - остро реагирует на внешние обстоятельства, эмоционально раним, впечатлителен, отмечается склонность к постоянным переживаниям, характеризующимся глубиной; однообразием и устойчивостью чувств и настроения (чаще грустное, и даже мрачное настроение). Меланхолики часто замкнуты, необщительны, нерешительны в действиях, редко выражают свои чувства, проявляют минимальную заинтересованность порученным делом.

Психологическое здоровье — это «состояние субъективного благополучия глубины, обеспечивающее оптимальный набор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастано-психологические возможности». Кроме того, фундаментом психологического здоровья рассматривается психическое состояние, характеризующееся эмоциональной устойчивостью, адекватным, взвешенным поведением, возможностью регулировать свое психическое состояние в разных ситуациях.

Социальное (поведенческое) здоровье характеризуется влиянием на человека других людей, общества, социальной активностью человека, способностью устанавливать и поддерживать социальные связи, межличностные отношения; зависит от роли человека в межличностных взаимодействиях, отношениях.

Социальное здоровье формируется под влиянием окружения человека (родители, друзья, одноклассники, коллеги, соседи) и находит отражение в социальных ресурсах, межличностных контактах.

Безусловно, ежедневный труд по улучшению собственного здоровья не дает таких быстрых и кардинальных результатов, которые заметны всем. Но постепенное улучшение физического здоровья с помощью оптимальной дозированной физической нагрузки, сбалансированного питания, использование методов для повышения и восстановления функциональных резервов, а также изменения в психологическом здоровье - больше уверенности в себе, своих силах, оптимистический взгляд на жизнь, эмоциональная устойчивость, высокая работоспособность, ощущение полноты и радости жизни и т.д.

Следовательно, формирование здорового образа жизни — динамический процесс, включающий все сферы жизнедеятельности и составляющие образ жизни современного человека. Здоровый образ жизни не представляет собой универсальный рецепт здоровья, здоровый образ жизни индивидуален для каждого человека, поэтому сколько людей, столько и форм здорового образа жизни.

Старший психолог-инспектор
ОКВРПП и ПО
капитан внутренней службы
Н.А. Андреева

Учредители:

Главное управление МЧС
России по Ярославской области;
Ярославское областное отделение
Общероссийской общественной
организации ВДПО

Адрес редакции:

150000, г. Ярославль,
Красная пл., 8, пресс-служба.
Телефон: (4852) 79-08-42
E-mail: mchs.yaroslavl@mail.ru

Ответственный за выпуск:

Михаил Зверев
Над выпуском работали:
Вера Павлова, Мария Короткова,
Никита Овсянников.

Отпечатано

ООО «Аппарель-Полиграфия»
ИНН 762045756
г. Ярославль, (4852) 74-59-88
Заказ № 160690. Тираж 999 экз.