

Памятка **о личной безопасности**

Я осознаю, что сложные экстремальные ситуации, связанные с применением огнестрельного оружия, либо иных форм насильственных действий во время несения службы являются реальной возможностью. Чтобы не стать жертвой в такой ситуации я буду всегда при общении с незнакомыми лицами:

- в любых обстоятельствах предвидеть их сопротивление;
- никогда недооценивать их;
- соблюдать безопасную физическую и пространственную дистанцию;
- следить за движениями их рук;
- думать о своем прикрытии и постоянно обеспечивать его наличие;
- оперативно принимать решение и использовать в полной мере законные средства при задержании сопротивляющихся людей;
- досматривать внимательно и тщательно;
- не игнорировать средства индивидуальной защиты во время операций с возможностью применения со стороны правонарушителей огнестрельного оружия;
- ценить важность своего искусства в стрельбе и подготовленности к рукопашному бою;
- эффективно использовать свое огнестрельное оружие в предусмотренных законом случаях;
- предвидеть худшее и всегда быть готовым к нему, разработав на этот случай план действий;

Я уверен, что всегда смогу выжить в опасной ситуации и одержу победу в любой

конфронтации с правонарушителем, где будет применено насилие.

Я буду следовать данным рекомендациям в любых ситуациях, связанных с применением огнестрельного оружия и иных форм насильственных действий.

Рекомендации сотруднику:

- Проверь оружие и амуницию перед патрулированием.
- Практикуйся перезаряжать оружие: быстро в движении, в темноте.
- Помни: звуки и видимое глазами искажается под влиянием стресса.
- Используй фонарь для создания преимущества: свети сверху и прямо в глаза.
- Носи дополнительный спрятанный ключ от наручников.
- Имей план, ориентируйся на здравый смысл.
- Придерживайся планов, разработанных совместно с партнером.
- Глаза требуют времени, чтобы привыкнуть к перемене освещения (приемы: оказавшись в темноте - часто моргай; в глаза ударяет свет - закрой один глаз).
- Не кури в темноте во время операции.
- Не теряй бдительность.
- Не расслабляйся слишком быстро, берегись второй засады.
- Никогда не выпускай из рук оружие.
- Лучше компромисс, чем гибель.
- Избегай шаблонного и предсказуемого поведения.
- При угрозе – не теряйся, соберись и действуй.



МВД по Республике Татарстан

ПАМЯТКА

«Психологическая готовность к действиям в экстремальных ситуациях»



Психологическая подготовка к действиям в экстремальных ситуациях

Экстремальные ситуации резко отличаются от обычных и в силу этого воздействуют на психику как стрессоры, снижают адаптационные возможности человека, находящегося в изменённых, непривычных для него условиях и требуют от организма неспецифических реакций на возникающие стресс-факторы, при этом нарушается привычный для него режим жизнедеятельности. Поэтому они могут быть опасны для его жизни и здоровья.

Когда сотрудники ОВД принимают участие в операциях по освобождению заложников, задержанию вооруженных преступников и т.п., то их действия осуществляются также в экстремальных условиях. В отличие от многих других профессий, свою деятельность сотрудники осуществляют с достаточно высокой степенью риска погибнуть в результате схватки с правонарушителями или несчастных случаев.

Помимо дискомфорта и остро лимитированного времени, нормальное выполнение функциональных обязанностей в экстремальной ситуации у сотрудника осложняется чувством повышенной ответственности, возникающим в результате того, что ошибки, промедления, отсрочки и отказы, им допущенные, могут повлечь за



собой расширение размеров аварий, последствий катастроф, увеличение количества травмированных людей, человеческие жертвы.

В критических ситуациях качественно меняется содержание и характер мышления. Так, если в нормальных условиях сотрудник мог пользоваться стереотипными приёмами мышления, то в непрерывно меняющихся, часто неожиданных, новых условиях на первый план выступают эвристические компоненты его мышления, связанные с нестандартными действиями и творческим применением знаний и практических навыков для достижения цели.

Основные психологические реакции человека в экстремальных условиях могут быть положительными и отрицательными:

Положительные	Отрицательные
Мобилизация психологических возможностей	Проявление беспокойства, неуверенности, тревоги
Возникновение делового возбуждения	Появление страха, боязнь за дело и за себя
Повышение готовности к решительным и смелым действиям	Недостаточная мобилизованность, проявление несообразности в действиях
Повышение выносливости, неприхотливости	Утрата самоконтроля, проявление эстетических реакций, панические действия

Необходимо знать, как наиболее разумно вести себя в экстремальных ситуациях

- ✓ Постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- ✓ Уметь импровизировать;
- ✓ Уметь различать опасности;
- ✓ Определять и знать свои возможности и не падать духом;
- ✓ Принимать быстрые решения;
- ✓ Быть твердым и решительным;
- ✓ В любой ситуации не сдаваться и пытаться найти выход;
- ✓ Научиться побеждать свой страх и заставить себя спокойно рассуждать

Звезда выживания

