ОБЖ

9 класс

24 часа до экзамена

С.К. Миронов

ОТВЕТЫ НА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

+ ШПАРГАЛКА

ИОЛОГИЯ РУССКИЙ ЯЗЫК ФИЗИКА ХИМИЯ ИСТОРИЯ
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ИСТОРИЯ ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ
БЖ БИОЛОГИЯ ИСТОРИЯ РУССКИЙ ЯЗЫК ФИЗИКА
АТУРА ОБЖ ГЕОГРАФИЯ ИНФОРМАТИКА БИОЛОГИЯ
УССКИЙ ЯЗЫК ФИЗИКА ХИМИЯ ГЕОМЕТРИЯ ОБЖ
АНИЕ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ИНФОРМАТИКА ХИМИЯ
ЗЫК ГЕОМЕТРИЯ БИОЛОГИЯ ГЕОГРАФИЯ ФИЗИКА
ИКА ХИМИЯ ЛИТЕРАТУРА РУССКИЙ ЯЗЫК ОБЖ

ЭКЗАМЕН

С.К. Миронов

Основы Безопасности Жизнедеятельности

ОТВЕТЫ НА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

9 класс



ШПАРГАЛКИ К БИЛЕТАМ

Издательство
«ЭКЗАМЕН»

МОСКВА
2010

УДК 373:614
ББК 74.266.8
М64

Миронов, С.К.

М64 Основы безопасности жизнедеятельности. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: учебное пособие / С.К. Миронов. — М.: Издательство «Экзамен», 2010 — 128 с. (Серия «24 часа до экзамена»)

ISBN 978-5-377-03058-4

В пособии приводятся ответы на все вопросы экзаменационных билетов по основам безопасности жизнедеятельности, предлагаемых Министерством образования и науки РФ для проведения устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных школ. В ответах на практические вопросы рассмотрены примеры решения типовых задач

Предлагаемые ответы полностью удовлетворяют требованиям, предъявляемым на экзаменах в школах, и помогут школьникам быстро и эффективно подготовиться к экзаменам, систематизировать и укрепить свои знания.

В пособии содержатся шпаргалки к билетам. Для простого и эффективного использования шпаргалки разрежьте каждую страницу на четыре части по пунктирной линии. Сложите полученные листы по порядку номеров — верхний левый, верхний правый, нижний левый, нижний правый. Для удобства использования можно скрепить получившуюся стопку степлером или скрепкой в верхнем левом углу

УДК 373:614
ББК 74.266.8

Учебное издание

Миронов Сергей Константинович

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс

Издательство ***«ЭКЗАМЕН»***

Гигиенический сертификат № 77.99.60.953.Д.000454.01.09 от 27.01.2009 г

Выпускающий редактор *Т.А. Карташева*
Корректор *А.В. Полякова;* дизайн обложки *И.Р. Захаркина*
Компьютерная верстка *А.П. Захарова, Д.А. Ярош*

Формат 84x108/32. Гарнитура «Таймс». Бумага газетная. Уч.-изд. л. 8,00.
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 150 000 (7-й завод – 35 000) экз. Заказ № 10325.

E-mail по общим вопросам: info@examen.biz, по вопросам реализации: sale@examen.biz
тел./факс 641-00-30 (многоканальный)

Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, том 2; 953005 — книги, брошюры, литература учебная
105066, Москва, ул. Нижняя Красносельская, д. 35, стр. 1
www.examen.biz

Текст отпечатан с диапозитивов
в ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

ISBN 978-5-377-03058-4

© Миронов С.К., 2010
© Издательство ***«ЭКЗАМЕН»***, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

БИЛЕТ № 1 8
1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры безопасного поведения пешехода на улицах и дорогах 8
2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений 9
3. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Как вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни? 10
БИЛЕТ № 2 10
1. Современный общественный транспорт и его характеристика. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте 10
2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее распространенные причины травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах 12
3. Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции, возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия 12
БИЛЕТ № 3 13
1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Понятие «водитель». Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда) 13
2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки 14
3. Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества. Ваши действия 15
БИЛЕТ № 4 16
1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности 16
2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах 17
3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период вы уловили запах дыма и поняли, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия 19
БИЛЕТ № 5 19
1. Основные характеристики городского и сельского жилищ; особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей 19
2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом 21
3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана 23
БИЛЕТ № 6 23
1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова 23
2. Основные понятия и определения здоровья 24

3 Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения ... 25
БИЛЕТ № 7 ... 25
1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения ... 25
2. Терроризм: основные понятия и признаки ... 26
3. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и в случае, если землетрясение внезапно застало вас дома ... 27
БИЛЕТ № 8 ... 28
1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде ... 28
2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов ... 29
3. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия, чтобы присоединиться к группе или найти дорогу домой ... 29
БИЛЕТ № 9 ... 30
1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности ... 30
2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера ... 31
3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания ... 31
БИЛЕТ № 10 ... 32
1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация ... 32
2. Меры безопасности при биологическом терроризме ... 33
3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия ... 33
БИЛЕТ № 11 ... 34
1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения ... 34
2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство ... 36
3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия ... 36
БИЛЕТ № 12 ... 37
1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи и их последствия; меры, принимаемые по защите населения ... 37
2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека ... 38
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае ... 39

БИЛЕТ № 13 ... 39
1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения 39
2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой — неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни ... 41
3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком в темное время суток из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам) ... 42
БИЛЕТ № 14 ... 42
1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения ... 42
2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека ... 44
3. Практическое задание (ситуация). Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте ... 45
БИЛЕТ № 15 ... 45
1. Лесные и торфяные пожары и их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров ... 45
2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур ... 47
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один. Ваши действия в случаях, если звонят в дверь и вы разговариваете по телефону с незнакомым человеком ... 48
БИЛЕТ № 16 ... 48
1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий ... 48
2. Правила личной гигиены и здоровье человека ... 49
3. Практическое задание (ситуация). При поездке в общественном транспорте вы обнаружили оставленную кем-то хозяйственную сумку. Ваши действия ... 50
БИЛЕТ № 17 ... 51
1. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения ... 51
2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека ... 52
3. Практическое задание (ситуация). Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере? ... 53
БИЛЕТ № 18 ... 54
1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения ... 54
2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека ... 55

3. Практическое задание (ситуация). Вы подходите к перекрестку улицы и видите, что светофор для пешеходов не работает. Как вы должны поступить, чтобы перейти на противоположную сторону дороги? . . . 57
БИЛЕТ № 19 . . . 57
1. Пожаро- и взрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва . . . 57
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению . . . 59
3. Практическое задание (ситуация). Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме Как вы это сделаете? . . . 60
БИЛЕТ № 20 . . . 60
1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий . . . 60
2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю . . . 62
3. Практическое задание (ситуация). Два неразлучных друга Николай и Владимир обрадовались наступлению зимы и, взяв коньки, отправились кататься на деревенский пруд. Вдруг в какой-то момент неокрепший лед не выдержал веса Николая, и он провалился по пояс по . . . 63
БИЛЕТ № 21 . . . 63
1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях . . . 63
2. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике . . . 64
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в доме и вдруг почувствовали запах газа со стороны кухни. Ваши действия . . . 65
БИЛЕТ № 22 . . . 66
1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!» . . . 66
2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики . . . 66
3. Практическое задание (си туация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия . . . 68
БИЛЕТ № 23 . . . 68
1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения . . . 68
2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде . . . 70
3. Практическое задание (ситуация). Во время туристической поездки родители оставили вас в номере гостиницы, находящемся на шестом этаже. В гостинице на этом этаже возник пожар. Ваши действия . . . 71

БИЛЕТ № 24 71
1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации 71
2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование 72
3. Практическое задание (ситуация). Родители посадили вас в поезд дальнего следования, чтобы вы смогли проведать вашу любимую бабушку, проживающую в другом городе. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в поезде 73
БИЛЕТ № 25 74
1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций 74
2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и экстремизму 75
3. Практическое задание (ситуация). В соответствии с планом мероприятий по гражданской обороне школы директор попросил вашего классного руководителя предоставить информацию о размерах противогазов обучающихся класса. Какой размер вашего противогаза вы назвали и как вы его определили? 75
Шпаргалка 103

БИЛЕТ № 1

1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры безопасного поведения пешехода на улицах и дорогах

Согласно правилам дорожного движения дорога — это обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения.

Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы (если они есть).

Пешеход — это лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. Пешеходами также являются люди, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед (мопед, мотоцикл), везущие санки (тележку, коляску).

Движение пешеходов производится по тротуарам и пешеходным дорожкам, а где их нет — по обочинам или велосипедным дорожкам. Двигаться можно как по направлению движения транспортных средств, так и в противоположном направлении. Вне населенных пунктов при отсутствии пешеходной и велосипедной дорожки и обочин пешеходам можно идти по краю проезжей части навстречу движущемуся транспорту.

Переходить проезжую часть пешеходам разрешено по переходам, обозначенным дорожной разметкой или дорожным знаком, а также на перекрестках по линии тротуаров или обочин. Автомобильную дорогу вне населенных пунктов следует переходить кратчайшим путем в местах, где она хорошо просматривается в ту и другую сторону. В местах, где движение регулируется светофором или регулировщиком, совершать переход улицы (дороги) разрешается только по их сигналам.

Группы людей должны передвигаться по правой стороне проезжей части колоннами не более четырех человек в ряд. Впереди и позади колонны с левой стороны должны идти сопровождающие: днем — с красными флажками, а в темное время суток и при ограниченной видимости с зажженными фонарями (впереди — с белым, а позади — с красным).

Группы детей должны передвигаться в сопровождении взрослых и только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочине, но только в светлое время.

2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений

Кровотечением называется истечение крови из поврежденного сосуда. Все кровотечения подразделяются на:

- венозные (когда кровь темного цвета непрерывно и медленно вытекает из раны);
- артериальные (когда кровь алого цвета из глубокой раны выбрасывается пульсирующей струей);
- капиллярные (когда кровь сочится по всей поверхности раны);
- смешанные (когда есть признаки артериального и венозного кровотечения).

Различают также **наружное** и **внутреннее** кровотечение. При наружном кровотечении кровь изливается на поверхность тела, а при внутреннем — во внутренние органы, ткани и полости.

Способы остановки кровотечения:

- пальцевое прижатие несколько выше раны артериального сосуда, находящегося близко к коже. Это дает возможность быстро остановить кровотечение примерно на 3–5 мин;
- наложение кровоостанавливающего жгута на 3–5 см выше раны. Жгут накладывают на одежду и подложенную под него ткань. Под жгут укрепляют записку, на которой указаны дата и время (часы и минуты) его наложения. Летом жгут накладывают на 2 ч, а зимой (вне помещения) — на 1–1,5 ч. За это время необходимо доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Если это невозможно, то жгут надо снять и наложить его через несколько минут немного выше того места, куда он был наложен первый раз;
- максимальное сгибание конечности. При кровотечении из раны на кисти или предплечье надо положить в локтевой сгиб плотный валик из материи, максимально согнуть травмированную руку в локтевом суставе, прибинтовать предплечье к плечу. При кровотечении из стопы или голени пострадавшего необходимо уложить на спину. В подколенную ямку или в паховую складку поместить плотный валик из материи, максимально согнуть его ногу в коленном или тазобедренном суставе и прибинтовать голень к бедру.

3. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Как вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Правила поведения, если вас захватили в заложники

Соблюдать спокойствие и не реагировать на провокационные и вызывающие действия преступников

Не привлекать к себе внимание преступников (не смотреть им в глаза и не задавать вопросов);

На любое свое действие спрашивать разрешение

Не противоречить захватчикам, беспрекословно выполнять их требования

Постараться запомнить количество преступников, их вооружение и размещение

Если получено ранение, оказать себе первую помощь, занять удобное положение и меньше двигаться

При проведении операции по освобождению лечь на пол лицом вниз, закрыть голову руками и не подниматься до команды

При применении слезоточивого газа дышать через влажную ткань и часто моргать

Выходить из помещения (транспортного средства) только после команды и как можно быстрее

БИЛЕТ № 2

1. Современный общественный транспорт и его характеристика. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте

Общественный транспорт — это автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты и затопления салона. В троллейбусах и трамваях также существует опасность поражения электрическим током.

Правила безопасного поведения пассажиров при пользовании этими видами транспорта:

- ожидать маршрутные транспортные средства следует только на остановках;
- садиться в транспорт можно только после его полной остановки;
- запрещается стоять на выступающих частях и подножках транспортных средств, прислоняться к дверям, отвлекать водителя разговорами во время движения;
- при движении нельзя спать, по возможности надо следить за ситуацией на дороге;
- если во время движения возникает опасность столкновения с другим объектом, следует принять устойчивое положение и ухватиться руками за поручни (ремни); сидящий пассажир должен упереться ногами в пол, а руками в переднее сиденье и наклонить голову вперед;
- при аварии троллейбуса и трамвая покидать их следует только прыжком, чтобы избежать поражения электрическим током.
- покидать транспорт можно только после его полной остановки.

Аварийные ситуации в метрополитене случаются из-за столкновения и схода с рельсов поездов, а также в результате взрывов, пожаров, разрушения конструкций эскалаторов, падения вещей и пассажиров на пути.

Самыми опасными зонами в метро являются турникеты, эскалаторы, перроны и вагоны.

Правила безопасного поведения в метро:

- нельзя пытаться пройти в метро бесплатно (удар створок турникета довольно сильный);
- нельзя бежать по эскалатору, ставить вещи на его ступени, садиться на них, стоять спиной по ходу движения;
- нельзя задерживаться, выходя с эскалатора;
- нельзя подходить близко к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки;
- нельзя пытаться самостоятельно достать упавшую на пути вещь, надо обратиться к дежурному по станции;
- в случае неожиданного разгона или разрушения ленты эскалатора надо перебраться на соседний эскалатор, перекатившись через ограждение.

В условиях активизации террористической деятельности при обнаружении бесхозных вещей (сумок, коробок, пакетов, свертков, кейсов и т. д.) надо немедленно сообщить об этом должностным ли-

цам на транспорте (водителям, машинистам поездов, дежурным по станции) или сотрудникам милиции и действовать по их указаниям.

2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее распространенные причины травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах

Находясь дома, люди, как правило, получают открытые повреждения кожи, тканей и внутренних органов и закрытые повреждения (ушибы, растяжения, переломы, вывихи, разрывы связок). Причинами этого часто являются невнимательность при работе и игре, неосторожное обращение с режущими и колющими предметами, неумелое обращение с инструментами и приборами.

Ушибы являются наиболее частыми повреждениями мягких тканей. Для них характерна боль, усиливающаяся при движении, отек тканей, кровоподтеки, а иногда и нарушение функций. Ушибы внутренних органов могут привести к внутреннему кровоизлиянию и опасны для здоровья и жизни пострадавшего.

Первая медицинская помощь при ушибе

Положить на место ушиба холод (полиэтиленовый пакет со льдом или холодной водой)

↓

Наложить на место ушиба тугую повязку и обеспечить покой поврежденной части тела

↓

Направить пострадавшего к врачу-травматологу

3. Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции, возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия

Действия при аварии на АЭС

Включить радио или телевизор и прослушать сообщение

↓

Закрыть двери и окна, провести герметизацию помещения

↓

Укрыть продукты питания и сделать запас воды

↓

Получив указание, провести йодную профилактику

Ждать дальнейших указаний, слушая включенный телевизор или радио

Получив распоряжение на эвакуацию, следует:

- освободить от содержимого холодильник, вынести мусор и скоропортящиеся продукты;
- выключить электричество, газ, погасить огонь в печи;
- надеть средства индивидуальной защиты, взять документы, необходимые вещи и продукты питания;
- убыть на сборный эвакопункт.

Во время движения нельзя пылить, идти по высокой траве и кустарнику, прикасаться к местным предметам и ставить вещи на землю, курить, пить и есть. Перед посадкой в транспорт надо обмести средства защиты, одежду, вещи и обмыть водой открытые участки тела.

БИЛЕТ № 3

1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Понятие «водитель». Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда)

Организация и регулирование дорожного движения возложены на Государственную инспекцию безопасности дорожного движения. Регулирование производится сигналами светофоров и регулировщиков, а также дорожными знаками и дорожной разметкой.

Обеспечение безопасности дорожного движения — это деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий. Оно достигается содержанием дорог в соответствии с установленными требованиями и обустройством их объектами сервиса, исправным техническим состоянием и оборудованием транспортных средств; умелой организацией движения и строгим выполнением всеми участниками дорожного движения соответствующих законодательных и нормативных правовых актов.

Водитель — это лицо, управляющее транспортным средством, а также погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо.

Управление велосипедом разрешено с 14 лет, а мопедом — с 16 лет. На велосипедах и мопедах можно двигаться по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы (не более 10 человек каждая). Расстояние между группами должно составлять 80–100 м.

Водителям велосипедов и мопедов запрещено:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, за исключением ребенка до 7 лет на дополнительном сиденье с надежными подножками;
- перевозить груз, мешающий управлению или выступающий по длине и ширине за габариты более чем на 0,5 м;
- двигаться по дороге при наличии велосипедной дорожки;
- поворачивать налево и разворачиваться на дорогах с трамвайным движением или имеющих более одной полосы движения в одном направлении;
- осуществлять буксировку велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами.

На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой вне перекрестка водители велосипедов и мопедов должны пропустить транспортные средства, движущиеся по этой дороге.

2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки

К травмам опорно-двигательного аппарата относятся открытые и закрытые переломы, растяжения и разрывы связок, вывихи. Причинами таких травм чаще всего бывают удары по конечностям, падение на руку или ногу, резкое подворачивание стопы, рывки в суставах. Чтобы избежать травмирования, необходимо выполнять правила безопасности при проведении различных работ, к занятиям физическими упражнениями и спортивным играм можно приступать только после разминки. Во время гололеда передвигаться, соблюдая меры предосторожности.

Первая помощь при открытом переломе кисти или предплечья

Остановить кровотечение

⬇

Наложить на рану стерильную повязку, не пытаясь поставить на место костные обломки

⬇

Наложить стандартную или импровизированную шину

⬇

Направить пострадавшего в лечебное учреждение

Первая помощь при закрытом переломе кисти или предплечья

Наложить на место перелома шину

⬇

Направить пострадавшего в лечебное учреждение

При необходимости получившему травму следует дать болеутоляющее средство.

Первая помощь при травме предплечья

Дать пострадавшему обезболивающее средство

⬇

Наложить на место травмы холод

⬇

Руку пострадавшего согнуть в локтевом суставе

⬇

Наложить шину от верхней трети плеча до основания пальцев кисти

Травмированную руку следует подвесить к шее на перевязи.

3. Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества. Ваши действия

Действия при аварии на химически опасном объекте

Включить радио или телевизор и послушать указание

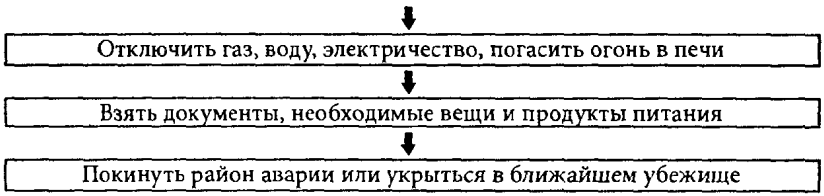
⬇

Надеть средства защиты органов дыхания и кожи

⬇

Закрыть окна и форточки

⬇



Если нет средств защиты и возможности укрыться в убежище, необходимо:

- закрыть окна и двери;
- зашторить входные двери одеялом или плотной тканью;
- герметизировать жилище;
- держать включенным радио или телевизор и ждать дальнейших указаний.

БИЛЕТ № 4

1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности

Причинами пожаров в жилых, производственных и служебных помещениях чаще всего являются неисправности электросети и электроприборов, утечка газа, загорание бытовых приборов, оставленных без присмотра под напряжением, применение самодельных и неисправных отопительных приборов, использование бензина, керосина и других горючих веществ для разжигания печей, оставление открытыми топок, шалости детей с огнем, неосторожность при курении и множество других причин.

Правила пожарной безопасности запрещают:

- хранить в домах и квартирах большое количество легковоспламеняющихся и горючих веществ;
- загромождать лестничные площадки, проходы, чердаки, подвалы и балконы различными вещами и предметами;
- пользоваться неисправными и самодельными электрическими и газовыми приборами;
- оставлять без присмотра включенные электрические приборы (плитки, утюги, телевизоры);
- сушить белье рядом с электронагревательными приборами, газовыми плитами и топящимися печами;

- отогревать замерзшие трубы отопления открытым огнем;
- зажигать свечи, бенгальские огни, фейерверки рядом с новогодними елками, занавесками и другими быстровоспламеняющимися предметами;
- использовать для разжигания печей бензин, керосин и другие горючие вещества;
- поручать следить за топящимися печами малолетним детям;
- включать в одну розетку большое количество электроприборов, которые перегружают сеть (более трех).

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О пожарной безопасности» граждане России обязаны:

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности, первичные средства пожаротушения и противопожарный инвентарь;
- при обнаружении пожара немедленно сообщить о нем по телефону 01;
- до прибытия пожарной охраны и спасателей принять посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожара;
- при тушении пожара оказывать содействие пожарным и спасателям;
- выполнять законные требования должностных лиц пожарной охраны;
- предоставлять в установленном законом порядке возможность должностным лицам проводить проверки помещений и строений в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности.

2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах

Ожоги чаще всего вызываются воздействием на кожные покровы высокой температуры. Эти ожоги называются **термическими**. Существуют три степени таких ожогов: легкая, средняя и тяжелая.

Неосторожное обращение со щелочами и кислотами может привести к **химическим** ожогам, а ультрафиолетовое излучение солнца может вызвать **солнечный** ожог.

Первая медицинская помощь при термическом ожоге

Удалить с поверхности тела источник ожога

↓

В течение 5–10 мин. охладить пакетами со льдом или холодной водой обожженную поверхность

↓

Здоровую кожу вокруг ожога обработать раствором спирта, зеленкой или марганцовкой

↓

Наложить стерильную повязку на место ожога

↓

При необходимости дать пострадавшему обезболивающее средство

↓

Доставить пострадавшего в лечебное учреждение

Нельзя удалять с поврежденной кожи остатки одежды и грязь, обрабатывать ожог спиртом, йодом, жиром, мазями и порошками, накладывать тугие повязки.

При солнечном ожоге кожу надо смазать увлажняющим кремом или простоквашей (кефиром). Можно приложить холодные примочки.

Первая помощь при попадании на кожу щелочи или кислоты

Снять одежду, пропитанную щелочью или кислотой

↓

Промыть кожу проточной водой

↓

Промыть место ожога (при ожогах щелочью — 1–2%-ным раствором уксусной кислоты, а при ожогах кислотой — 2%-ным раствором питьевой соды)

↓

Дать пострадавшему обезболивающее средство

↓

Направить его в лечебное учреждение

Профилактика ожогов заключается в выполнении правил противопожарной безопасности, правил обращения с кислотами и щелочами, соблюдении мер безопасности в местах, где есть высокие температуры и применяются агрессивные среды (горячие производства, химические предприятия, научно-исследовательские учреждения), а также при проведении сварочных, кузнечных, паяльных и других работ.

Чтобы не допустить солнечных ожогов, надо строго дозировать продолжительность солнечных ванн и воздерживаться от них в дни повышенной активности солнца.

3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период вы уловили запах дыма и поняли, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия

Действия в зоне лесного пожара

Определить направление ветра и распространения огня

↓

Выходить из зоны пожара навстречу ветру, стараясь идти по возможности параллельно фронту распространения огня

↓

Двигаться, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар

↓

Если есть возможность окунуться в водоем или смочить в нем одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела

↓

Выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре по телефону 01

БИЛЕТ № 5

1. Основные характеристики городского и сельского жилищ; особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей

Горожане проживают чаще всего в многоэтажных кирпичных, блочных или панельных домах. Их комнаты и квартиры электрифицированы, газифицированы, имеют водопровод и канализацию. Многие дома оборудованы лифтами. В городах имеются службы безопасности (пожарная охрана, служба спасения, милиция, «скорая помощь», служба газа).

Большинство сельских жителей имеют деревянные малоэтажные дома. Во многих селах и деревнях нет газа, водопровода и канализации. Большинство сельских жителей пользуются водой из колодцев для приготовления пищи, а для обогрева помещений используют газовые баллоны и простые печи. Службы безопасности, как правило, находятся далеко (в соседних городах и поселках городского типа). Поэтому во многих случаях сельский житель должен, прежде всего, рассчитывать на свои силы.

Правила пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов:

- нельзя оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, радиоприемники и телевизоры;
- запрещается использовать неисправные рубильники, розетки и другие электроустановочные устройства;
- нельзя применять самодельные и неисправные электронагревательные приборы, нестандартные предохранители и другие средства защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- не следует накрывать и оборачивать светильники и лампы бумагой, тканью и другими легковоспламеняющимися материалами;
- нельзя использовать приборы, допуская нарушение инструкций и рекомендаций;
- запрещается применять провода и кабели с поврежденной изоляцией, нельзя прокладывать электропроводку через складские помещения, пожаро- и взрывоопасные зоны.

Определенные правила следует соблюдать при эксплуатации телевизоров. Их нельзя устанавливать рядом с отопительными приборами и вблизи легковоспламеняющихся вещей и приборов. Запрещается оставлять включенный телевизор без присмотра, закрывать вентиляционные отверстия в его стенках и применять нестандартные и самодельные предохранители в телевизорах старых марок. Розетка подключения вилки питания должна находиться в таком месте, чтобы в случае неисправности телевизора его можно было сразу же отключить от сети.

Правила пользования газовыми приборами в быту:

- эксплуатацию этих приборов можно осуществлять только в соответствии с инструкциями;
- если прекратилась подача газа или неисправно газовое оборудование, надо закрыть краны и вентили и сообщить об этом в аварийную службу по телефону 04;
- закончив пользоваться газом, следует закрыть краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при применении газовых баллонов — и их вентили;
- обнаружив запах газа в жилом помещении, подъезде, подвале, на улице, необходимо прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны и вентили, а в помещениях открыть окна и форточки. Люди должны покинуть опасную зону. Обязательно следует вызвать аварийную службу газового хозяйства по телефону 04 из незагазованного помещения.

Если пахнет газом, категорически запрещается зажигать огонь, включать и выключать электрическое освещение и электроприборы, а также пользоваться электрозвонками.

Правила пользования газом в быту запрещают:

- оставлять работающие газовые приборы без присмотра или под присмотром детей дошкольного возраста;
- отапливать газовыми плитами помещения;
- проверять утечку газа открытым огнем;
- отдыхать (спать) в помещениях, где находится газовое оборудование;
- размещать газовые баллоны ближе 2 м от топок печей.

В помещении можно иметь только такое количество баллонов, которое необходимо и разрешено.

Правила эксплуатации отопительных печей:

- запрещается оставлять без присмотра топящуюся печь или поручать наблюдение за ней малолетним детям;
- нельзя применять для разжигания печи бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости;
- не следует сушить белье над раскаленной печью и располагать пожароопасные вещи и предметы вблизи нее;
- нельзя оставлять открытыми двери топок (пол перед топочным отверстием должен быть прикрыт металлическим листом).

2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

В быту отравления обычно случаются при употреблении недоброкачественных продуктов питания, медицинских средств, применении препаратов бытовой химии и удобрений, а также при небрежном обращении с приборами, содержащими ртуть. Имеют место также случаи отравления свинцом, кадмием, нитратами, пестицидами, никотином, метиловым и этиловым спиртом, наркотиками, угарным газом.

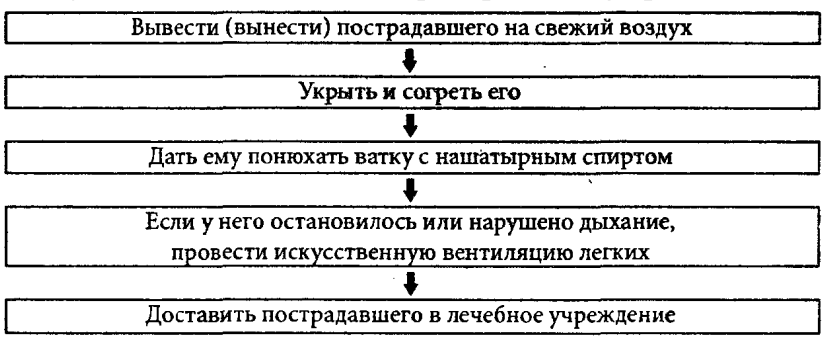
Профилактика отравлений:

- нельзя принимать лекарства с истекшим сроком годности, а также вместе с алкоголем;
- этиловый и метиловый спирт можно использовать только для медицинских и технических целей;

- препараты бытовой химии разрешается применять только по прямому назначению в соответствии с приложенной инструкцией;
- работы с применением свинца, олова и других металлов можно вести только в хорошо проветриваемых помещениях, а закончив их, надо тщательно вымыть руки и навести порядок на рабочем месте;
- нельзя хранить соленые, маринованные и кислые продукты питания в оцинкованной посуде;
- надо стараться использовать в пищу те части растений, которые содержат меньше нитратов; предварительное мытье и чистка овощей и фруктов снижают количество нитратов примерно на 10 %;
- салаты и соки можно употреблять в пищу только в свежеприготовленном виде;
- нельзя пользоваться алюминиевой посудой для приготовления овощных блюд;
- медицинские препараты, средства бытовой химии и другие опасные вещества надо хранить отдельно от пищевых продуктов, в местах, которые недоступны для детей;
- нельзя хранить пищевые продукты в таре из-под химических веществ.

Отравление угарным газом чаще всего бывает при пожарах, в гаражах и мастерских, где работают двигатели внутреннего сгорания, а также при нарушении правил пользования отопительными системами.

Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом



3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана

Правила поведения при угрозе урагана

Закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны дома и открыть — с подветренной

⬇

Подготовить продукты питания, питьевую воду, фонари (свечи), медикаменты и другие необходимые вещи

⬇

Укрыться в доме или укрытии (в зданиях следует занять безопасные места в нишах, у стен, во встроенных шкафах, в углах, образованных капитальными стенами

⬇

При нахождении на улице надо укрыться в яме,канаве, овраге, кювете, находящихся вдалеке от зданий и сооружений

⬇

При нахождении в транспорте надо покинуть его и укрыться в безопасном месте (кювет, подвал, убежище)

⬇

Во время урагана нельзя заходить в поврежденные здания

БИЛЕТ № 6

1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова

Особенности города как среды обитания:

- наличие большого количества различных видов транспорта и высокая интенсивность дорожного движения;
- как правило, разноплановая застройка, от одноэтажных зданий до высотных сооружений;
- наличие различных предприятий, в том числе и потенциально опасных;

- сосредоточение на ограниченной площади множества коммуникаций (электросети, водопровод, канализация, телефонные линии, газопровод).

Зонами повышенной опасности в городе являются районы, находящиеся вблизи потенциально опасных объектов (пожаро- и взрывоопасные предприятия, производства и учреждения, использующие химически опасные и радиоактивные вещества, гидротехнические сооружения), места массового скопления людей (рынки, вокзалы, стадионы, кинотеатры, концертные залы, дискотеки). В темное время суток опасными становятся безлюдные места: парки, скверы, пустыри, тупики, стройки.

Безопасность города обеспечивается следующими службами:

- пожарная и спасательная служба (тел. 01);
- милиция (тел. 02);
- «скорая помощь» (тел. 03);
- служба газа (тел. 04).

Вызывая какую-либо из этих служб, надо сообщить причину вызова, свои имя и фамилию, а также номер телефона и адрес.

2. Основные понятия и определения здоровья

Наиболее полным и точным определением здоровья является формулировка, предложенная Всемирной организацией здравоохранения: **«Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия»**.

Здоровье имеет две составляющие: духовную и физическую.

Духовное здоровье — это мышление и отношение человека к окружающему миру. Оно заключается в умении строить свои взаимоотношения с другими людьми, анализировать обстановку, прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить свое поведение.

Физическое здоровье — это двигательная активность, рациональное питание, умение сочетать отдых и работу, а также безопасное поведение, отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Состояние здоровья человека, как правило, оценивают по следующим критериям:

- отсутствие заболеваний;
- нормальная работа всех систем организма;
- психическое, физическое и социальное благополучие;
- способность полноценно и успешно работать;

- стремление к творчеству и самореализации;
- способность приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды.

3. Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения

Получив распоряжение об угрозе наводнения и эвакуации, необходимо подготовить документы, продукты питания, туалетные принадлежности, постельное белье, одежду, обувь, медикаменты и прибыть к установленному времени на эвакуационный пункт, а после регистрации убыть в безопасный район.

При внезапном наводнении следует быстро занять безопасное возвышенное место (крыши и верхние этажи зданий, деревья, высокие и прочные сооружения и конструкции) и ожидать помощи спасателей. Ночью надо подавать световые сигналы, а днем подавать сигналы цветным или белым полотнищем.

Самостоятельно эвакуироваться можно только в крайнем случае, когда реальна угроза жизни и нет надежды на прибытие спасателей. Для этого надо использовать лодки, катера, плоты из досок, бревен и других подручных материалов.

БИЛЕТ № 7

1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения

Активный отдых в природных условиях способствует быстрому восстановлению сил и работоспособности, хорошо укрепляет здоровье, тренирует и закаляет организм человека. Организация и проведение такого отдыха предусматривают выполнение определенных правил. Основными из них являются следующие:

- руководителем отдыхающих должен быть опытный человек, умеющий ориентироваться и хорошо знающий местность;

- группа отдыхающих должна быть достаточно однородной по силам и интересам;
- участники многодневного похода должны иметь необходимый уровень общей физической подготовки;
- между ними должны быть четко распределены обязанности;
- личное и групповое снаряжение, одежда и обувь должны быть правильно подобраны;
- необходимо организовать питание и соблюдение гигиенических требований при приготовлении и во время приема пищи;
- темп движения должен соответствовать силам участников похода;
- они должны уметь преодолевать естественные препятствия: ручьи, болота, реки, скалы, осыпи, лесные завалы, буреломы;
- отдыхающие должны уметь ориентироваться на местности, пользоваться картами и схемами маршрутов;
- они должны уметь правильно выбрать места для отдыха и лагеря;
- участники похода должны владеть навыками разжигания различных костров (для приготовления пищи, обогрева, просушки вещей, защиты от насекомых);
- они должны иметь навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах и внезапных заболеваниях;
- перед походом группа должна обязательно зарегистрироваться в местной спасательной службе.

2. Терроризм: основные понятия и признаки

Терроризм, в соответствии с Уголовным кодексом РФ — совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного вреда либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

Обязательными элементами терроризма являются насилие (обычно вооруженное) или его угроза; причинение или угроза причинения вреда здоровью человека либо материального и морального ущерба или обоих видов ущерба в совокупности; лишение или угроза лишения жизни людей. Эти действия вызывают широкий резонанс в обществе, серьезно воздействуют на психологию населения,

подрывают веру людей в безопасность, спокойствие, стабильность в обществе.

Целью террористов может быть решение политических вопросов (устрашение населения, ослабление государства, принуждение к каким-либо действиям или физическое устранение политических противников), а также удовлетворение корыстных потребностей, месть, конкурентная борьба.

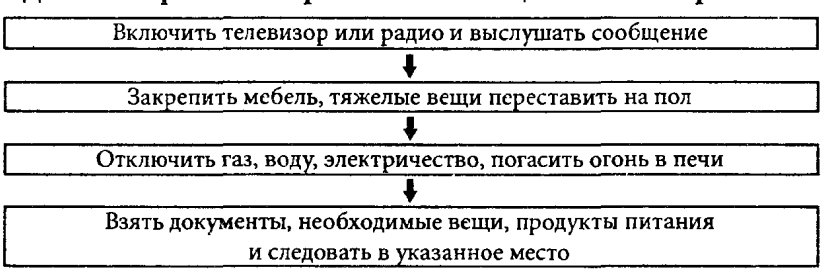
Терроризм может быть государственным (организуемым или проводимым одной страной против другой), международным (осуществляемым международными террористическими организациями), внутригосударственным (посягающим на основы государственности) и религиозным (насаждающим свою идеологию).

Конкретным методом террора является террористическая акция (взрыв, поджог, уничтожение, повреждение и захват различных объектов, убийства и посягательства на жизнь людей, захват заложников, похищение людей и т.д.).

В нашей стране работу по борьбе с терроризмом ведет Федеральная служба безопасности РФ, Министерство внутренних дел РФ, Министерство обороны РФ. Для ликвидации террористических организаций и обезвреживания отдельных террористов привлекаются подразделения ОМОН, спецназа, а также структуры ведомственной безопасности и охраны.

3. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и в случае, если землетрясение внезапно застало вас дома

Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении



При внезапном землетрясении от первых толчков до следующих, более сильных, есть 15–20 секунд. За это время нужно или покинуть

здание, или укрыться в нем в относительно безопасном месте: дверном проеме, у колонн и под балками каркаса, в нише в капитальных внутренних стенах, в углах, образованных этими стенами, а также под прочными столами и рядом с кроватями.

БИЛЕТ № 8

1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде

Водоемы опасны в любое время года. Летом они опасны во время купания и при пользовании плавучими средствами. Наибольшую опасность, как правило, представляют сильное течение, глубокие омуты и холодные подводные ключи. Весной и зимой к этим факторам прибавляется холодная вода. Зимой большая часть водоемов покрывается льдом, который тоже является источником опасности, особенно после первых морозов и во время оттепелей. Очень важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах, которые заключаются в следующем:

- надежен только лед зеленоватого или синеватого оттенка, а желтоватый лед опасен;
- наиболее опасен лед в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов и на изгибах русла;
- места, где поверх льда выступает вода, обычно свидетельствуют о наличии промоины, они очень опасны;
- переходить водоем по льду можно только в светлое время суток и при хорошей видимости;
- если по льду двигается группа людей, то необходимо соблюдать между ними дистанцию не менее 5 м;
- если за плечами рюкзак, следует предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (нести его на одном плече).

Провалившись в полынью, надо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, осторожно перекатиться на лед и переместиться в сторону от опасного места.

В летнее время на водоемах необходимо выполнять следующие меры безопасности:

- нельзя купаться в незнакомых местах, не приспособленных для этой цели;

- не следует долгое время находиться в холодной воде и купаться с полным желудком;
- запрещается заплывать за границы зоны купания, подплывать к движущимся лодкам, катерам, судам и другим плавсредствам;
- не следует проводить в воде игры, связанные с нырянием, длительным хождением под водой и захватами друг друга.

2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов

Взрывоопасные предметы — это вещества или устройства, которые при определенных условиях (сотрясение, нагревание, удар, другое внешнее воздействие) могут взорваться.

Взрывчатые вещества — это химические соединения либо их смеси, которые под воздействием внешнего импульса (трение, нагревание, удар, накол и т.д.) способны взрываться.



3. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия, чтобы присоединиться к группе или найти дорогу домой

Если во время похода за грибами или ягодами человек отстал от группы, ему необходимо:

- попытаться догнать группу;

- стараться привлечь внимание других людей криками;
- можно остановиться и ждать, когда товарищи за ним вернутся;
- при необходимости (получена травма, плохое самочувствие, ненастная погода) следует развести костер, можно оборудовать временное укрытие.

Заблудившись в лесу, надо остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (лучше с возвышенного места), стараться найти дорогу, тропу, ручей или реку, а затем определить направление выхода и двигаться в этом направлении.

БИЛЕТ № 9

1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности

Ориентирование — это умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, а также находить нужное направление движения и выдерживать его.

Основные способы ориентирования:

- по компасу;
- по Солнцу, по звездам, по Луне;
- по местным признакам.

В солнечный полдень направление тени в умеренных широтах Северного полушария указывает на север. Это направление можно определить по солнцу и часам. Если часовую стрелку направить на солнце, то биссектриса угла между этой стрелкой и направлением на 12 часов (летом на 1 час) будет линией «север — юг». До полудня юг будет справа от солнца, а после полудня — слева. Ночью направление на север можно определить по Полярной звезде. Направление на север и юг можно определить и по местным признакам:

- зимой снег больше подтаивает на южных склонах холмов (бугров) и северных скатах ям, канав и других углублений;
- лишайники и мхи гуще растут с северной стороны стволов деревьев;
- на смолистых деревьях (сосна, ель) в жаркую погоду с южной стороны выделяется больше смолы;

- лесные просеки обычно прорубают в направлениях север — юг и запад — восток;
- южный склон муравейника обычно более пологий, чем южный.

Направление движения выбирать надо по тропам и дорогам, вдоль рек и ручьев, по лесным просекам. Они, как правило, ведут к населенному пункту, хозяйственному или производственному объекту. Если есть компас и карта, можно использовать метод движения по азимуту.

2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера

Порядок действий при получении анонимных материалов с угрозами террористического характера

Не мять полученный материал, не делать на нем пометки, постараться не оставлять на нем отпечатки пальцев

⬇

Все, что получено, поместить в чистый пакет, который затем вложить в плотную папку

⬇

Написать заявление в правоохранительные органы и передать им полученный материал

О полученном материале и содержании угроз не следует рассказывать своим родственникам, друзьям и знакомым.

3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания

Во время купания в незнакомом водоеме запрещается:

- купаться там, где установлены таблички с надписью «Купаться запрещено»;
- заплывать за ограничительные буйки;
- подплывать к лодкам, плотам и другим плавсредствам;
- нырять и прыгать в воду в местах, где неизвестна глубина и состояние дна;
- купаться после употребления спиртных напитков;
- устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

- плавать на досках, бревнах, лежаках, надувных матрасах и камерах;
- подавать крики ложной тревоги.

Надо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Для этого надо лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться, сделать вдох, а потом после паузы — медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, а затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, после чего распрямить ее.

БИЛЕТ № 10

1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация

Чрезвычайная ситуация природного характера — это неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения.

Эти ситуации возникают под воздействием атмосферных факторов (ураганы, смерчи, снегопады, ливни), огня (лесные, степные и торфяные пожары), изменений уровня воды (паводки, наводнения), явлений в земной коре (извержение вулканов, землетрясения, оползни, сели, обвалы). Наиболее опасны для населения наводнения, ураганы, землетрясения и засухи.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

1. Ситуации геофизического характера (извержения вулканов и землетрясения);
2. Ситуации геологического характера (оползни, сели, обвалы, лавины, провалы земной поверхности);
3. Ситуации метеорологического и гидрометеорологического характера (бури, ураганы, смерчи, торнадо, шквалы, крупный град, ливни, сильные снегопады, морозы, метели, туманы, сильный гололед, сильная жара, заморозки и засухи);
4. Ситуации морского гидрологического характера (тайфуны, цунами, сильное волнение, напор и дрейф льдов, труднопроходимые льды);

5. Ситуации гидрологического характера (наводнения, половодья, паводки, заторы, зажоры, ветровые нагоны, ранние ледоставы, низкие уровни воды);
6. Ситуации гидрогеологического характера (низкий и высокий уровень грунтовых вод);
7. Природные пожары (лесные, степные, торфяные и пожары горючих ископаемых);
8. Инфекционные болезни людей (единичные и групповые случаи заболеваний, эпидемии, пандемии);
9. Инфекционные болезни сельскохозяйственных животных (энзоотии, эпизоотии, панзоотии);
10. Поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями (эпифитотии, панфитотии, массовое распространение вредителей).

2. Меры безопасности при биологическом терроризме

Преступники для проведения террористических актов могут использовать биологические средства (возбудители опасных инфекций, природные яды, токсины растительного и животного происхождения).

Признаками применения таких средств могут быть скопления грызунов и насекомых, заболевание и падеж животных, появление в жилых зонах, на территории предприятий и организаций подозрительных лиц.

Действия при применении террористами биологических средств

Сократить контакты с другими людьми и прекратить посещение общественных мест

На улицу выходить только при крайней необходимости, используя при этом средства индивидуальной защиты

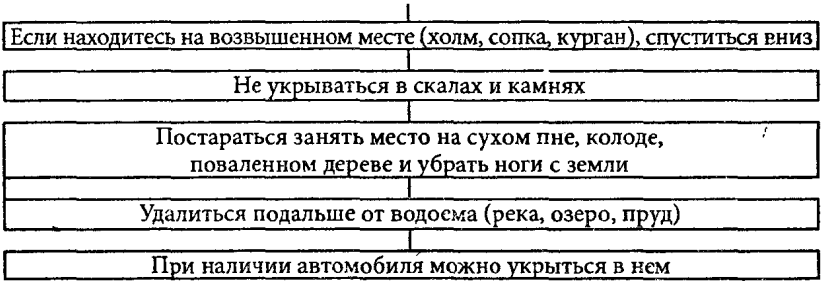
Употреблять в пищу только проверенные специалистами продукты питания и воду

При появлении первых признаков заболевания обратиться к врачу

3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия

Действия, если во время отдыха на природе застала гроза

Отойти подальше от высоких местных предметов (отдельно стоящие деревья, вышки, опоры, башни)



БИЛЕТ № 11

1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения

Землетрясение — это подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате смещения и разрывов в земной коре или верхней мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Наиболее типичные последствия землетрясений:

- опасные геологические явления (обвалы, камнепады, оползни, снежные лавины, сели);
- цунами, сейши, наводнения;
- пожары;
- паника;
- травмирование и гибель людей;
- повреждение и разрушение сооружений и зданий;
- выбросы радиоактивных, аварийно химически опасных и других вредных веществ;
- транспортные аварии и катастрофы;
- нарушение работы систем жизнеобеспечения;

Меры по защите населения от землетрясений:

- строительство на территориях, подверженных землетрясениям, сейсмостойких сооружений и объектов;
- ограничение размещения опасных объектов внутри зданий;
- постоянные исследования по прогнозированию землетрясений;
- подготовка и обучение спасательных служб и населения;

- организация работ по нейтрализации источников повышенной опасности (газовые и электрические сети, АЭС, потенциально опасные производства);
- строительство и оборудование укрытий, создание запасов продовольствия, медикаментов, других средств жизнеобеспечения.

Вулканом называется геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность извергаются раскаленные горные породы, обломки, пепел, горячие газы, пары воды.

Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют лавовые потоки, тучи пепла и газов, взрывная волна и разброс обломков, водные и грязекаменные потоки, сильные колебания климата, обусловленные загрязнением атмосферы вулканическими газами и аэрозолями.

Единственный действенный способ спасения людей при извержении вулкана — эвакуация.

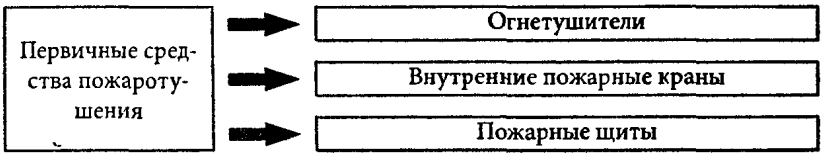
Оползень — это скользящее смещение или сползание масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов морей, озер под влиянием силы тяжести.

Обвал — это отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах.

Последствиями этих опасных явлений становятся повреждение и разрушение зданий и различных сооружений, заваливание массами горных пород населенных пунктов, сельскоозяйственных и лесных угодий, перекрытие дорог и рек, изменение рельефа и ландшафта, травмирование и гибель людей и животных.

Для защиты от оползней и обвалов создают туннели и плотины, но основным условием предупреждения этих опасных ситуаций является сохранение естественных условий равновесия, сложившихся в оползне- или обвалоопасных районах. Большое значение в предупреждении этих природных явлений имеет система наблюдения и прогнозирования.

2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство



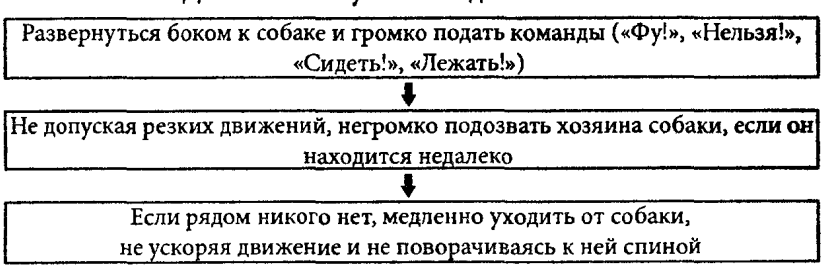
Огнетушители представляют собой устройства для тушения очагов пожаров огнетушащим веществом, которое находится в них. Как правило, огнетушитель состоит из корпуса, в котором находится огнетушащее вещество (пена, порошок, вода и д.р.), запорного устройства и устройства для подачи огнетушащего вещества к очагу пожара. На корпусе большинства огнетушителей размещена инструкция по их применению.

Внутренние пожарные краны предназначены для тушения пожаров в зданиях водой от внутреннего водопровода. Их обычно размещают в коридорах и на лестничных клетках. Как представляет собой рукав из брезента длиной 10–20 м, заканчивающийся пожарным стволом.

На пожарных щитах размещают и хранят огнетушители, пожарный инструмент и инвентарь (багры, лопаты, ломы, топоры, ведра). Рядом обычно устанавливают ящик с песком.

3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия

Действия в случае нападения собаки



Нельзя кричать, махать руками, бросать в собаку палки и камни, а также смотреть ей в глаза. Если собака приседает и готовится к

прыжку, необходимо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти. В случае укуса надо в обязательном порядке обратиться в лечебное учреждение.

БИЛЕТ № 12

1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи и их последствия; меры, принимаемые по защите населения

Ураганом называется ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с.

Буря — это очень сильный и продолжительный ветер, имеющий скорость свыше 20 м/с. Бури бывают снежные, пыльные, беспыльные и шквальные.

Смерч — сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1 км, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с. Смерч существует от нескольких минут до нескольких часов, скорость его перемещения составляет 50—60 км/ч.

Последствиями воздействия ураганов, бурь и смерчей являются повреждение и разрушение зданий и сооружений, линий электропередачи и связи, заносы и завалы на дорогах, уничтожение посевов сельскохозяйственных культур, повреждение и гибель кораблей. Во время этих стихийных бедствий получают травмы и погибают люди и животные. Чаще всего они поражаются летящими предметами и обрушивающимися конструкциями зданий и сооружений.

Часто последствием ураганов бывают пожары, возникающие из-за аварий на газовых сетях, линиях электропередачи, а иногда и в результате молний.

Меры по защите от ураганов, бурь и смерчей:

- точный прогноз и своевременное оповещение населения;
- уменьшение воздействия вторичных поражающих факторов (пожаров, прорывов плотин, аварий на различных объектах);
- обеспечение устойчивости линий связи и сетей электроснабжения;
- строительство и оборудование убежищ, подвалов и других защитных сооружений для укрытия людей;

- укрытие в местах, обеспечивающих защиту сельскохозяйственных животных, заготовка для них в необходимом количестве воды и кормов.

2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека

Режим — это разумное чередование работы и отдыха, их продолжительность, а также рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца и т. д.

Основные принципы режима — строгое и четкое его выполнение, недопустимость необоснованных изменений и перегрузок, превышающих пределы работоспособности.

Умственная и физическая работоспособность школьников зависит от таких факторов, как время суток, недели, четверти, учебного года, состояние здоровья, а также индивидуальные ритмы организма. У большей части подростков работоспособность наиболее высока с 8 до 12 часов утра и с 16 до 18 часов вечера, а также в середине недели и учебной четверти.

Непосильная и длительная нагрузка приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Уставший человек делает много ошибок, замедляется темп его работы, у него нарушается координация движений и точность выполнения действий, появляется рассеянность, в некоторых случаях головная боль и бессонница. Это состояние называется утомлением. При продолжающихся непосильных нагрузках и постоянных нарушениях режима дня утомление может стать хроническим и перерасти в переутомление.

Для восстановления сил и профилактики утомления и переутомления в ежедневный распорядок необходимо включать физические упражнения и информационно-познавательные виды отдыха. Следует планировать активный отдых в выходные дни. Это могут быть прогулки в лес, сбор грибов и ягод, физическая культура и спорт, работа на дачном участке, банные процедуры. Все они являются важными составляющими для подготовки к новой трудовой неделе.

Эффективно восстанавливает работоспособность спокойный и глубокий сон.

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае

Направляясь в общественное место, следует учитывать, что непрочные застежки на верхней одежде, длинные шарфы, сумки и зонтики представляют значительную опасность в случае паники. Находясь в общественном месте, надо заранее наметить маршрут, по которому можно будет выйти при необходимости.

Безопасное поведение в толпе при возникновении паники:

- застегнуть верхнюю одежду, избавиться от мешающих вещей (сумка, зонт, сверток, пакет);
- не следует идти против движения толпы, надо стараться избегать ее центра и краев, которые опасны соседством со стенами, оградами, столбами и деревьями;
- грудную клетку следует защитить, сложив на груди сцепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к туловищу;
- упав в толпе, надо защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, а затем упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться в направлении движения толпы.

БИЛЕТ № 13

1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения

Массовое распространение инфекционных заболеваний среди людей, сельскохозяйственных животных и растений достаточно часто приводит к эпидемиям, эпизоотиям и эпифитотиям.

Эпидемия — это массовое, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на этой территории уровень заболеваемости.

Эпизоотия — это одновременное, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение

инфекционной болезни среди большого числа одного или нескольких видов животных, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

Эпифитотия — это массовое, прогрессирующее во времени и пространстве инфекционное заболевание сельскохозяйственных растений и (или) резкое увеличение численности вредителей растений, сопровождающееся массовой гибелью сельскохозяйственных культур.

Эти чрезвычайные ситуации возможны при наличии и взаимодействии трех непременных элементов: возбудителя инфекционной болезни, путей его передачи и восприимчивых к этому возбудителю людей, животных и растений.

При массовых инфекционных заболеваниях обязательно возникает эпидемический (эпизоотический, эпифитотический) очаг. В нем проводятся мероприятия, направленные на локализацию и ликвидацию болезни. Основные из этих мероприятий:

- выявление больных и подозрительных по заболеванию;
- усиленное медицинское и ветеринарное наблюдение за зараженными, их изоляция, госпитализация и лечение;
- санитарная обработка людей (животных);
- дезинфекция одежды, обуви, предметов ухода;
- дезинфекция территории, сооружений, транспорта, жилых и общественных помещений;
- введение противоэпидемического режима работы лечебно-профилактических и других медицинских учреждений;
- обеззараживание пищевых отходов, сточных вод и продуктов жизнедеятельности людей и животных;
- санитарный контроль за режимом работы предприятий жизнеобеспечения, промышленности и транспорта;
- строгое выполнение санитарно-гигиенических норм и правил (тщательное мытье рук с мылом и дезинфицирующими средствами, использование только кипяченой воды, прием пищи в установленных местах, применение защитной одежды);
- проведение санитарно-просветительной работы.

Режимные мероприятия проводятся в форме обсервации или карантина.

К специальным противоэпизоотическим мероприятиям относятся вынужденный убой животных и утилизация их трупов.

Основными мероприятиями по защите растений от эпифитотий являются выведение и выращивание устойчивых к болезням культур, выполнение правил агротехники, ликвидация очагов инфекции, химическая обработка посевов, посевного и посадочного материала, карантинные мероприятия.

2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой — неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, которые выполняет человек в процессе своей жизнедеятельности. Она является обязательным условием здорового образа жизни и положительно влияет на все системы организма человека.

Наиболее полезны физические упражнения, которые благотворно влияют на развитие силы, подвижности и уравновешенность нервных процессов. Регулярные тренировки делают мышцы сильнее, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды.

Люди, систематически занимающиеся физической культурой, лучше выглядят внешне, здоровее психически, менее подвержены стрессам и напряжению, лучше спят, испытывают меньше проблем со здоровьем.

Физическую форму человека определяют следующие параметры:

- сердечно-дыхательная выносливость — способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; это показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности;
- мышечная сила и выносливость, нужная для поднятия, перемещения и толкания разных предметов, а также выполнения других действий;
- скоростные качества, необходимые для передвижения с максимальной скоростью, прыжков, перемещений в единоборствах и спортивных играх;
- гибкость, определяющая пределы движения отдельных звеньев организма.

Объем двигательной активности и физических нагрузок необходимо строго контролировать и дозировать. Хорошими критериями для этого являются самочувствие, аппетит и сон.

3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком в темное время суток из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам)

Правила безопасности при движении пешком по улицам населенного пункта

Двигаться можно только по тротуарам, пешеходным дорожкам или обочинам

Переходить проезжую часть следует по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин

Там, где движение регулируется, переходить улицу надо по сигналам регулировщика или светофора

На нерегулируемых пешеходных переходах переходить дорогу можно, только убедившись, что переход будет безопасным

Нельзя задерживаться и останавливаться на проезжей части, если переход закончить не удалось, надо остановиться на линии, которая разделяет транспортные потоки противоположных направлений

При приближении автомобилей с включенными специальными звуковыми сигналами и синими проблесковыми маячками надо воздержаться от перехода проезжей части

БИЛЕТ № 14

1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения

Наводнение — это затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, которое характеризуется быстрым подъемом воды и угрожает гибелью людям.

Во время наводнений гибнут люди и животные, повреждаются здания, дороги и другие сооружения, происходит смыв плодородных

земель и уничтожение урожая. Наводнения приводят к снижению прочности зданий и сооружений, заболачиванию местности, загрязнению обширных территорий и ухудшению на них санитарно-эпидемиологической обстановки. Мощные наводнения могут привести к сильному изменению ландшафта.

Меры, принимаемые для защиты от наводнений:

- посадка лесозащитных полос в бассейнах рек и на берегах водоемов;
- специальная обработка берегов, создание прудов и водохранилищ для дождевых и талых вод;
- строительство вдоль берегов рек защитных дамб;
- выпрямление русел извилистых рек и углубление их дна;
- своевременный и достоверный гидрометеорологический прогноз.

Сель — это стремительный русловый поток, который состоит из смеси воды, земли и обломков горных пород, возникающий в бассейнах горных рек.

Причинами селей являются сильные ливни, активное таяние снега и льда, нарушения в производственной деятельности (вырубка лесов, невыполнение правил проведения взрывных работ), а также извержения вулканов и землетрясения.

Сели разрушают дома и сооружения, перекрывают реки и дороги, иногда приводят к гибели людей и животных.

Для защиты от селей создают защитные сети, **каска** ды запруд для освобождения потоков от твердых обломков, водосборные канавы для отвода вод. Важным является наблюдение за селеопасными направлениями и прогнозирование возникновения селей.

Цунами — это гигантские океанские волны, возникающие чаще всего в результате подводных и островных землетрясений или извержений вулканов.

Эти волны приводят к многочисленным человеческим жертвам, разрушают здания и другие сооружения, выбрасывают на берег тяжелые объекты, в том числе большие океанские суда, переворачивают железнодорожные составы.

Наиболее опасны цунами для населенных пунктов, расположенных на низких океанских берегах.

Опасное воздействие на людей, здания и сооружения оказывает и воздушная волна, которая движется перед водной массой. Она ломает окна и двери, разрушает крыши зданий и домов.

Вторичными последствиями цунами являются пожары, возникающие в результате повреждения пожароопасных объектов. Разрушение химических и радиационно опасных производств и коммунальных систем может привести к химическому, радиационному и другому загрязнению на обширных территориях.

Там, где есть постоянная угроза цунами, заранее принимают меры по уменьшению ущерба от них: создают системы наблюдения, прогнозирования и оповещения населения; объекты на побережье размещают с учетом угрозы цунами; переносят в безопасные места жилые, производственные и культурно-бытовые строения; заблаговременно готовят маршруты эвакуации и специальные площадки на возвышенностях для размещения населения и обеспечения его безопасности; строят в бухтах волноломы, береговые дамбы; высаживают на цунамиопасных побережьях деревья.

2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека

Хорошим средством укрепления здоровья является закаливание, которое повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных природных факторов и к простудным заболеваниям. Для закаливания обычно применяют природные факторы: воду, воздух и солнце.

Вода — эффективное закаливающее средство, так как сочетает в себе охлаждающие, нагревающие и механические свойства. Наиболее часто и успешно применяют следующие методы закаливания водой:

- купание в открытых водоемах;
- повышенная температура бани;
- закаливание носоглотки;
- обливание стоп;
- ножные ванны;
- обтирание;
- обливание;
- душ.

Полезно действуют на организм воздушные ванны. Они бывают теплыми (выше 22 °С), безразличными (21—22 °С), прохладными (17—20 °С), умеренно холодными (9—16 °С), холодными (0—8 °С) и очень холодными (ниже 0 °С). Наиболее эффективны воздушные ванны, принимаемые на берегу моря, озера, реки и в лесу.

Хорошим закаливающим эффектом обладают солнечные ванны. Они наиболее полезны в сочетании с водными процедурами и воздушными ваннами.

3. Практическое задание (ситуация). Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте

Действия по обеспечению личной безопасности

а) **в подъезде дома:**

Нельзя заходить в подъезд, если за вами идет незнакомый человек

Не следует подходить к дверям квартиры, если на лестничной клетке находится неизвестный человек (надо выйти из подъезда и подождать)

При угрозах или нападении следует громко кричать «Пожар!», «Помогите!», стучать и звонить в двери соседей, постараться выбежать на улицу

О случаях нападения и угроз надо обязательно сообщить в милицию

б) **в лифте:**

Нельзя входить в кабину лифта, если там находится незнакомый человек

Находясь в лифте с другим пассажиром, не надо поворачиваться к нему спиной, следует наблюдать за его действиями

При попытке нападения надо кричать и шуметь, стучать по стенкам лифта, защищаться любыми способами, постараться нажать кнопку «Вызов диспетчера» или кнопку любого этажа

Если двери лифта открылись на каком-то этаже, постараться выбежать и позвать на помощь соседей

Оказавшись в безопасности, надо сообщить в милицию о нападении и угрозах

БИЛЕТ № 15

1. Лесные и торфяные пожары и их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров

Лесной пожар — это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. Лесные пожары бывают низовыми, верховыми и подземными.

При низовых пожарах пламя достигает в высоту до 50—150 см, а огонь на равнинах распространяется со скоростью 0,5–1,5 км/ч.

Верховые пожары уничтожают верхний полог леса и распространяются со скоростью 8–25 км/ч.

Подземные пожары случаются на торфяных грунтах, распространяются со скоростью 2–10 м в день. Они чрезвычайно опасны и сложны для тушения.

Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров — огонь, высокая температура, задымление и выгорание кислорода.

Лесные и торфяные пожары уничтожают растительность и лесных животных, выжигают из почвы перегной, выводят из строя линии связи и электропередачи, разрушают мосты, трубопроводы, другие сооружения и объекты. Во время пожаров получают ожоги и травмы люди, иногда даже бывают случаи их гибели.

Попав в зону такого пожара, надо определить направление ветра и выходить в наветренную сторону в безопасное место, лучше к реке, ручью, озеру, другому водоему. Органы дыхания следует защитить мокрой повязкой. В зоне торфяного пожара нужно двигаться против ветра, тщательно осматривая путь и прощупывая его шестом. Выйдя в безопасное место, необходимо сразу же сообщить о пожаре в пожарную охрану или лесничество.

С целью предупреждения пожаров в лесу в пожароопасный период запрещается:

- использовать открытый огонь, бросать окурки, горящие спички и вытряхивать из курительных трубок горячую золу;
- применять во время охоты пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять в лесу промасленный или пропитанный бензином (керосином и другими горючими веществами) обтирочный материал;
- заправлять горючим топливные баки работающих двигателей внутреннего сгорания, использовать машины с неисправной системой питания двигателя горючим, а также курить или пользоваться открытым огнем рядом с машинами, заправляемыми горючим;
- оставлять на солнечных полянах бутылки или осколки стекла, так как они способны выполнить роль зажигательных линз;
- поджигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах, лугах и стерню на полянах, находящихся в лесу;
- разводить костры в хвойных посадках, на торфяниках, лесосеках с порубочными остатками и заготовленной древесиной, под кронами деревьев и в местах с высохшей травой.

2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур

Основные принципы закаливания:

- постепенное увеличение дозы закаливающего воздействия;
- регулярность, заключающаяся в систематическом повторении закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей организма (состояние здоровья, восприимчивость к воздействию закаливания и переносимость процедур);
- использование при закаливании нескольких физических агентов (тепло, холод, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие воздуха, воды).

Воздушные ванны, начиная закаливание, надо принимать в помещении с температурой воздуха не менее 17 °С. Продолжительность их при этом не должна превышать 5 мин. Затем ее можно ежедневно увеличивать на 5 мин. и впоследствии довести до нескольких часов.

Солнечные ванны в средней полосе России можно принимать, начиная со второй половины апреля. Лучше это делать до полудня. Продолжительность первой солнечной ванны не должна превышать 20 мин. В дальнейшем при хорошей переносимости ее можно постепенно увеличивать на 5–10 мин. и довести до 1,5–2 ч.

Показателем влияния **водных закаливающих процедур** на организм является реакция кожи. Если в начале охлаждения она бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном эффекте. Если реакции кожи выражены слабо, то это свидетельствует о недостаточном воздействии. Нужно понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, синюшность, озноб и дрожь — признаки неблагоприятного эффекта — переохлаждения. При переохлаждении надо повысить температуру или уменьшить длительность процедуры (можно проделать и то и другое вместе).

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один. Ваши действия в случаях, если звонят в дверь и вы разговариваете по телефону с незнакомым человеком

Если неизвестный вам человек звонит в квартиру, нельзя открывать ему дверь и вступать с ним в разговор.

При его попытке открыть или взломать дверь необходимо позвонить в милицию, а с балкона или из окна позвать на помощь соседей и прохожих.

Разговаривая по телефону с незнакомым человеком, не следует называть свои имя, фамилию, адрес, номер телефона. На вопрос: «Какой у вас номер телефона?» ответить: «Какой номер вам нужен?» Если незнакомец называет не ваш номер, нужно прервать разговор и положить трубку.

БИЛЕТ № 16

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий

Производственные и транспортные аварии и катастрофы относят к чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Они часто сопровождаются выбросами радиоактивных, химических и других вредных веществ, пожарами, взрывами, затоплениями и другими серьезными опасностями для населения и природной среды.

Аварией называется опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, к нанесению ущерба окружающей среде.

Крупную аварию, приведшую к человеческим жертвам, значительному материальному ущербу и другим тяжелым последствиям, классифицируют как **производственную (транспортную) катастрофу**.

По масштабам распространения и тяжести последствий чрезвычайные ситуации техногенного характера подразделяют на **локальные** (объектовые), **местные, территориальные, региональные и федеральные**. Иногда воздействие техногенной чрезвычайной ситуации выходит за пределы одного государства, такая ситуация называется **глобальной**.

2. Правила личной гигиены и здоровье человека

Личная гигиена заключается в выполнении многих правил, направленных на укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, продление активного долголетия и профилактику заболеваний. Основными направлениями личной гигиены являются уход за кожей, зубами, волосами, а также гигиена одежды и обуви.

Правила ухода за кожей, зубами и волосами:

- регулярно менять белье, носки (чулки, колготки, гольфы);
- мыться ежедневно теплой водой с туалетным или детским мылом;
- если кожа чешется, смазать ее кремом или мазью;
- не выдавливать прыщи, не вскрывать гнойники, так как на их месте может начаться воспаление;
- при обнаружении на теле сыпи сразу же сказать об этом родителям;
- употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; в них достаточно витаминов и минеральных веществ, необходимых для кожи;
- зимой защищать кожу от обморожения;
- находясь в лесу или в поле, нельзя трогать неизвестные растения (среди них могут оказаться ядовитые, которые вызывают раздражение кожи);
- случайно пролив на себя какое-либо химическое вещество, надо сразу же смыть его проточной водой;
- нельзя носить одежду из синтетических тканей и других материалов, которые вызывают раздражение кожи.

Правила ухода за зубами и полостью рта:

- предохраняясь от травм, получаемых во время спортивных занятий и во время автомобильных аварий, необходимо пользоваться защитными приспособлениями: шлемами, масками для лица, вкладышами для защиты челюсти, ремнями безопасности в автомобиле;

- употреблять больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны (яблоки, морковь, сельдерей, арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки);
- стараться меньше употреблять жирной, вязкой и образующей кислоту пищи, такая пища изменяет среду в ротовой полости и отрицательно влияет на состав слюны;
- для чистки зубов использовать зубную пасту на натуральной основе;
- регулярно чистить межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой;
- посещать стоматолога не реже 2—3 раз в год (в этом случае будут своевременно обнаружены заболевания зубов и десен).

Волосы следует мыть по необходимости. После мытья их следует ополаскивать отваром ромашки (крапивы) или специальными ополаскивателями. Расчесывать волосы надо не реже 2-х раз в день.

Одежда должна отвечать климатическим условиям, характеру работы человека, она не должна затруднять кровообращение и должна легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы должны быть легкими и не тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени года наиболее удобны головные уборы из натурального меха, а летом лучше носить панамы, кепи, бейсболки из легких, светлых тканей.

Обувь рекомендуется иметь из натуральной кожи. Такая обувь не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает необходимую вентиляцию. Покрой обуви должен обязательно учитывать индивидуальные анатомо-физиологические особенности стопы.

3. Практическое задание (ситуация). При поездке в общественном транспорте вы обнаружили оставленную кем-то хозяйственную сумку. Ваши действия

Действия при обнаружении в общественном транспорте оставленной без присмотра хозяйственной сумки

Спросить у пассажиров, не забыл ли кто-то из них эту сумку

⬇

Если хозяин сумки не определился, немедленно сообщить о ней водителю или машинисту

⬇

Далее действовать по указанию водителя или машиниста

Нельзя прикасаться к сумке, открывать ее, допускать, чтобы это делал кто-то из пассажиров!

БИЛЕТ № 17

1. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения

Радиационно опасными объектами являются атомные электростанции, производства по изготовлению ядерного топлива, предприятия по переработке и захоронению ядерных отходов, научно-исследовательские и другие учреждения, имеющие ядерные установки и стенды, транспортные ядерные энергетические установки, некоторые военные объекты.

Аварии на этих объектах могут привести к выбросу радиоактивных веществ в окружающую среду и поражение людей и животных. Это поражение может произойти следующими способами:

- внешнее облучение при прохождении радиоактивного облака;
- внешнее облучение, обусловленное радиоактивным загрязнением почвы и местных предметов;
- внутреннее облучение при вдыхании воздуха, зараженного радиоактивными веществами;
- внутреннее облучение при употреблении загрязненной воды и пищи;
- контактное облучение в результате попадания на кожу и одежду радиоактивных веществ.

Острое однократное получение человеком дозы свыше 100 рентген и многократные облучения в течение года, в сумме составляющие дозу свыше 400 рентген, как правило, приводят к лучевой болезни.

При радиационных авариях проводится ряд мер, направленных на защиту населения. Основными из них являются следующие мероприятия:

1) ограничение нахождения людей на открытой местности; это достигается временным укрытием их в убежищах и домах с герметизированными жилыми и служебными помещениями;
2) йодная профилактика;
3) эвакуация населения при невозможности выполнить необходимый режим радиационной защиты;
4) исключение или ограничение потребления определенных пищевых продуктов;
5) санитарная обработка населения с последующим дозиметрическим контролем;
6) использование индивидуальных средств защиты для защиты органов дыхания и кожи;
7) перевод сельскохозяйственных животных на незараженные пастбища или фуражные корма;
8) дезактивация загрязненной местности;
9) выполнение населением правил личной гигиены.

Люди, проживающие на загрязненной местности, должны соблюдать особый режим поведения, обеспечивающий их безопасность. Основные правила этого режима:

- принимать пищу разрешается только в закрытых помещениях;
- без необходимости не следует находиться на открытом воздухе;
- не рекомендуется использовать в пищу рыбу и раков из местных водоемов;
- заготавливать и употреблять в пищу местные сельскохозяйственные продукты, дикорастущие ягоды, грибы и травы можно только после разрешения специалистов;
- уборку помещений следует проводить влажным способом, мусор и использованную ветошь надо складывать в специальные емкости для их последующего захоронения.

2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека

Питание — важный фактор внешней среды, серьезно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека. Оно должно быть сбалансированным и рациональным, то есть содержать в необходимом соотношении белки, жиры и углеводы. Поэтому в пищевой рацион обязательно должны входить мясо, рыба, молоко (источники жиров и белков), овощи и фрукты (источники углеводов).

Важное значение для питания имеют витамины, которые содержатся в мясе, молоке, яйцах, дрожжах, фруктах, овощах, крупах, а также минеральные вещества (калий, кальций, медь, натрий, магний, фосфор, цинк, фтор и др.).

Главные гигиенические требования к питанию:

- пища должна быть безопасной для организма;
- рацион питания должен соответствовать возрасту человека;
- пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию необходимых компонентов;
- условия приготовления и приема пищи должны соответствовать санитарным нормам;
- суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и ужином;
- следует строго соблюдать время приемов пищи.

3. Практическое задание (ситуация). Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

Компьютер — это электронное устройство, а значит он является источником различных излучений, вредно влияющих на здоровье человека. Наиболее опасно электромагнитное излучение высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этого излучения может привести к серьезным изменениям в организме. Симптомами нарушения функций организма являются головные боли, головокружение, тошнота, плохой сон, быстрая утомляемость.

Подготовку реферата с использованием компьютера целесообразно организовать следующим образом:

1) заранее подготовить рукопись работы, чтобы меньше времени проводить у экрана компьютера;
2) отрегулировать высоту стола и кресла так, чтобы было безопасно и удобно работать;
3) рукопись разместить на подставке на одной высоте с экраном и в одной плоскости с ним;
4) работу по набору текста и необходимых иллюстраций (чертежей, графиков, диаграмм и т.п.) выполнять постепенно примерно в течение 25 мин. ежедневно;

5) каждый раз, закончив работу, следует выполнить упражнения для мышц шеи, спины и пальцев (какие упражнения выполнять, можно спросить у учителя информатики или учителя физкультуры.

Внимание! При появлении головокружения, головной боли и тошноты работу с применением компьютера сразу же прекратить и сообщить о своем самочувствии родителям.

БИЛЕТ № 18

1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения

Химически опасный объект — это такой объект, при аварии на котором или при разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами.

Химически опасными объектами являются производства черной и цветной металлургии, целлюлозно-бумажной, строительной, оборонной и медицинской промышленности, а также предприятия коммунального и сельского хозяйства. На этих производствах и предприятиях широко применяются хлор, аммиак, соляная кислота, сернистый ангидрид, фтористый водород и другие аварийно опасные химические вещества.

Многие из применяемых на химически опасных объектах веществ способны вызвать поражение при ингаляционном воздействии и при попадании на кожу. Поэтому аварии на таких объектах очень опасны.

Эти аварии классифицируются следующим образом:

- аварии с выбросом или угрозой выброса аварийно химически опасных веществ (АХОВ) при их производстве, переработке и хранении;
- аварии на транспорте, связанные с выбросом или угрозой выброса АХОВ;
- образование и распространение АХОВ в результате химических реакций, которые происходили во время аварии;
- аварии с химическими боеприпасами.

В результате химической аварии может возникнуть очаг химического поражения (участок местности, на котором разлилось токсичное вещество, и зона химического заражения с подветренной стороны от этого участка).

Безопасность населения в случае химической аварии обеспечивается своевременным оповещением, умелым использованием средств индивидуальной и коллективной защиты, укрытием населения в жилых и производственных зданиях, а также эвакуацией людей из зон возможного заражения.

При получении информации об аварии на химически опасном объекте люди, находящиеся вблизи него, должны:

- надеть средства защиты органов дыхания и кожи;
- закрыть окна и форточки в помещениях;
- отключить электроэнергию, воду и газ;
- взять документы и необходимые вещи и покинуть район аварии.

При отсутствии средств индивидуальной защиты следует провести герметизацию помещения, включить радио (телевизор) и ждать указаний о дальнейших действиях.

Если возникает необходимость преодолеть участок зараженной местности, надо соблюдать следующие правила:

- нельзя трогать местные предметы, поднимать пыль и наступать на разливы жидкости и россыпи порошка;
- не разрешается снимать средства индивидуальной защиты, обнаружив ядовитые вещества на коже, одежде и средствах защиты, их надо удалить бумажным тампоном или ветошью;
- нельзя пить и принимать пищу.

Преодолев зону заражения, необходимо провести санитарную обработку

2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека

Состояние окружающей среды имеет большое значение для жизнедеятельности людей. Так суша (почва и недра) является важным элементом биосферы и во многом определяет состояние среды обитания человека. Загрязнение почвы промышленными и бытовыми отходами представляет большую опасность. Наиболее вредны отходы, содержащие ртуть, аммиак, мышьяк, кадмий, медь, свинец, цинк, радиационные вещества. Чтобы сохранить почву, надо меньше загрязнять ее, применять щадящие способы ее обработки, грамотно

проводить ее обводнение и осушение, качественнее очищать сточные воды промышленных предприятий и населенных пунктов.

Важное значение для жизни на Земле имеет атмосфера. В наши дни серьезной проблемой является потепление климата, вызванное парниковым эффектом, а также разрушение озонового слоя Земли, возрастание количества кислотных осадков и токсичных выбросов в атмосферу. Для сохранения и улучшения состояния воздушной среды необходимым условием является внедрение бестопливных источников энергии, применение на промышленных предприятиях эффективного оборудования по очистке выбросов, обеспечение автомобильного транспорта современными нейтрализаторами выхлопных газов.

Особое значение имеет чистая питьевая вода. Вода входит в состав любого организма. Естественные запасы воды (особенно пресной) не беспредельны. Качество природной воды в последние годы постоянно ухудшается. Происходит это по следующим причинам:

- загрязнение пресных вод серной и азотной кислотами из атмосферы — кислотные дожди;
- возрастание содержания кальция, магния, кремния в подземных и речных водах в связи с вымыванием и растворением этих элементов из почвы подкисленными дождевыми водами;
- увеличение содержания тяжелых металлов (свинца, кадмия, ртути, мышьяка и цинка);
- увеличение содержания в поверхностных и подземных водах солей вследствие их поступления в почву со сточными водами;
- сокращение содержания в воде кислорода в результате увеличения его расхода на окислительные процессы;
- уменьшение прозрачности воды во многих водоемах, загрязнение которых способствует размножению вирусов и бактерий — возбудителей инфекционных заболеваний;
- загрязнение воды радиоактивными изотопами.

Перечисленные изменения окружающей среды негативно сказываются на здоровье людей. Так, изменение состава почвы приводит к нарушению баланса содержащихся в воде, растениях, организмах животных и людей таких микроэлементов, как йод, кобальт, фтор, марганец, бор, стронций и других. Кроме этого, в почве увеличивается количество болезнетворных микроорганизмов, яиц и личинок червей, паразитирующих в организме людей и животных и вызывающих различные инфекционные и неинфекционные заболевания.

Изменение состава и свойств атмосферы тоже вредно сказывается на здоровье людей. Особенно опасны вредные компоненты атмосферного воздуха для дыхательной, сердечно-сосудистой и иммунной систем организма человека.

Наиболее опасно для здоровья населения загрязнение воды. Плохая вода является источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний: брюшной тиф, холера, дизентерия, болезнь Боткина и других. В ней часто содержатся яйца и личинки глистов.

Вредно влияют на людей электрические, электромагнитные и сверхвысокочастотные поля, шумы и применяемые в производстве и быту химикаты. Они нарушают работу сердечно-сосудистой и нервной систем, обмен веществ, снижают условно-рефлекторную деятельность и ухудшают репродуктивную функцию, вызывают расстройство слуха и зрения.

3. Практическое задание (ситуация). Вы подходите к перекрестку улицы и видите, что светофор для пешеходов не работает. Как вы должны поступить, чтобы перейти на противоположную сторону дороги?

Действия пешехода при переходе улицы на перекрестке с неработающим светофором

Оценить расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедиться, что переход будет безопасным

⬇

Выйти на проезжую часть и по обозначенному переходу перейти на противоположную сторону дороги

БИЛЕТ № 19

1. Пожаро- и взрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва

Пожаро- и взрывоопасные объекты — это предприятия, на которых в производственном процессе применяют взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, а также железнодорожный и трубопроводный транспорт, используемый для перевозки (перекачки) пожаро- и взрывоопасных веществ.

К таким объектам относятся предприятия химической, газовой, нефтеперерабатывающей, целлюлозно-бумажной, пищевой, лакокрасочной промышленности, производства, использующие газо- и нефтепродукты в качестве сырья или энергоносителей, все виды транспорта, перевозящие взрыво- и пожароопасные вещества, топливозаправочные станции, газо- и продуктопроводы. В условиях промышленного производства становятся опасными некоторые вещества, считающиеся негорючими. Взрывается и горит древесная, угольная, торфяная, алюминиевая, мучная и сахарная пыль. Поэтому к пожаро- и взрывоопасным объектам относят также цеха по приготовлению угольной пыли, древесной муки, сахарной пудры, мукомольные предприятия, лесопильные и деревообрабатывающие производства.

Аварии на пожаро- и взрывоопасных предприятиях приводят к разрушению зданий и сооружений вследствие сгорания или деформации их элементов, образованию облаков топливно-воздушных смесей и токсичных веществ, взрывам трубопроводов и емкостей с перегретой жидкостью.

Люди во время пожара чаще всего страдают от открытого огня, искр, высокой температуры, токсичных продуктов горения, дыма, пониженной концентрации кислорода, а также от падающих обломков и конструкций.

Взрывы не только разрушают и повреждают здания, сооружения, различное оборудование, трубопроводы и транспортные средства. Они в результате прямого и косвенного действия ударной волны способны наносить людям различные травмы, в том числе и смертельные.

Правила пожарной безопасности Российской Федерации обязывают каждого гражданина при обнаружении им пожара или признаков горения (открытый огонь, задымление, запах гари, повышение температуры) немедленно сообщить об этом по телефону 01 и принять возможные меры по эвакуации людей, тушению пожара и спасению материальных ценностей. После сообщения в пожарную охрану надо попытаться потушить пожар, применяя имеющиеся средства (огнетушители, внутренние пожарные краны, покрывала, песок, воду и другие средства).

При невозможности потушить пожар надо срочно эвакуироваться. Для этого следует использовать лестничные клетки. При их задымлении надо вернуться в квартиру, плотно закрыть двери, ведущие на лестницы, в коридоры и горящие помещения; подойти к окну или выйти на балкон и подавать сигналы спасателям фонариком или куском яркой ткани.

При спасении людей, на которых загорелась одежда, нужно набросить на пострадавшего какое-либо покрывало (одеяло, пальто, плащ и т. п.) и плотно прижать его к земле, чтобы прекратить приток воздуха к огню. Затем на обожженные места наложить повязку и отправить пострадавшего в медицинский пункт.

При угрозе взрыва необходимо быстро покинуть опасную зону, предупредив об опасности окружающих. Если взрыв неизбежен, а убежать невозможно, необходимо лечь и прикрыть голову руками.

2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению

К вредным привычкам следует прежде всего отнести злоупотребление алкоголем, курение, наркоманию и токсикоманию. Все они негативно влияют на здоровье человека, разрушают его организм и вызывают различные заболевания.

Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек. С течением времени она приводит к физической и психической зависимости курильщика. Курение табака крайне вредно сказывается на здоровье человека. Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, нарушается работа механизмов защиты легких. Впоследствии развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Компоненты табачного дыма растворяются в слюне и, попадая в желудок, вызывают воспаление слизистой, которая затем переходит в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Курение нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим опасным заболеваниям. В табачном дыме содержится некоторое количество радиоактивных веществ, которые способны вызвать раковую болезнь.

Табачный дым вредно влияет не только на состояние здоровья курильщика, но и на тех людей, которые находятся рядом с ним. У них появляются головные боли, недомогание, возникают и обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят отрицательные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредным является пассивное курение для детей.

Во многих странах мира ведется серьезная научная работа, направленная на полное прекращение курения. Рассматриваются различные методы и средства для пропаганды активного отдыха и здорового образа жизни, *предпринимаются* меры профилактического характера, прежде всего, повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения.

3. Практическое задание (ситуация). Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?

Как помыть посуду после праздника с помощью моющих средств

Посмотреть, какие моющие средства есть в доме, и ознакомиться с инструкциями по их применению

↓

Выбрать из этих средств наиболее безопасное и эффективное

↓

Надеть резиновые перчатки и вымыть посуду, используя выбранное моющее средство

↓

Ополоснуть вымытую посуду чистой проточной водой

↓

Снять перчатки и тщательно с мылом вымыть руки

БИЛЕТ № 20

1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий

Гидродинамически опасные объекты — это сооружения и естественные образования, создающие разницу уровней воды до и после них (верхний бьеф и нижний бьеф). К ним относятся плотины, запруды, дамбы, водоприемники и водозаборные сооружения, напорные бассейны и уравнительные резервуары, гидроузлы и гидроэлектростанции.

Аварии на таких объектах называются гидродинамическими. Основные виды гидродинамических аварий:

- прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек с образованием волны прорыва с последующим катастрофическим затоплением;
- прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек, приводящие к возникновению прорывного паводка;

- прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек, приводящие к смыву плодородных почв или отложению наносов на больших территориях.

Наиболее опасными поражающими факторами гидродинамических аварий являются волна прорыва и затопление местности.

Аварии на гидродинамически опасных объектах могут привести к катастрофическому затоплению больших территорий, множества населенных пунктов, объектов экономики, длительному прекращению судоходства, невозможности сельскохозяйственного и рыбопромыслового производств, а иногда к массовой гибели людей и животных.

Последствия катастрофического затопления усугубляются авариями на потенциально опасных объектах, находящихся в его зоне. Могут быть разрушены системы водоснабжения, канализации, сливных коммуникаций, места сбора отходов. В результате этого возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний. Этому способствует также скопление населения на ограниченных площадях при значительном ухудшении материально-бытовых условий жизни людей.

Защита и безопасность населения при гидродинамических авариях обеспечивается организационными, инженерно-техническими и другими мероприятиями. Она достигается правильным выбором места для строительства плотины и населенных пунктов; обвалованием населенных пунктов и сельскохозяйственных угодий; созданием надежных дренажных систем; проведением берегоукрепительных работ для предотвращения оползней и обрушений; устройством гидроизоляции и специальных укреплений на зданиях и сооружениях; насаждением низкоствольных лесов (тополиных, ольховых и березовых), которые могут уменьшить скорость волны прорыва.

Меры по защите населения при катастрофических затоплениях:

- оповещение населения об угрозе затопления;
- самостоятельный выход населения из зоны возможного затопления до подхода волны прорыва;
- организованная эвакуация населения в безопасные районы до подхода волны прорыва;
- укрытие населения на незатопленных частях зданий (сооружений) и на возвышенных участках местности;
- проведение аварийно-спасательных работ;
- квалифицированная и специализированная помощь пострадавшим;

➢ проведение неотложных работ по обеспечению жизнедеятельности населения.

2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю

Алкоголь крайне вредно действует на все системы и органы человека, так как он хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму.

При попадании в желудок алкоголь разрушает его слизистую оболочку и негативно влияет на всю пищеварительную функцию. В конечном счете у пьющего человека развивается хронический алкогольный гастрит.

Чрезвычайно опасен алкоголь для печени, которая не может справляться с большим количеством спирта. Работа печени с таким перенапряжением приводит к перерождению ее клеток и развитию цирроза.

Злоупотребление спиртными напитками ведет к серьезным нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой.

Сильно страдает от алкоголя головной мозг. В результате гибели его клеток нарушается координация движений человека, у него изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень, а впоследствии происходит социальная деградация личности. Все интересы такого человека формируются вокруг только одной проблемы — достать спиртное. Его прежние друзья заменяются на других, соответствующих интересам пьющего. Появляются сомнительные знакомства с лицами, склонными к пьянству, воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу. Главным мотивом поведения алкоголика становится поиск средств для приобретения спиртного.

Основные направления профилактики пьянства и алкоголизма — это трудовое воспитание, организация полноценного активного отдыха, повышение культурного уровня и санитарной грамотности населения, а также другие меры психологического, педагогического и административно-правового характера.

3. Практическое задание (ситуация). Два неразлучных друга Николай и Владимир обрадовались наступлению зимы и, взяв коньки, отправились кататься на деревенский пруд. Вдруг в какой-то момент неокрепший лед не выдержал веса Николая, и он провалился по пояс под лед. Как должны действовать друзья в создавшейся ситуации?

Действия Николая

Попытаться выбраться на лед, наползая грудью на его кромку и поочередно забрасывая на него ноги

⬇

Если выбраться не удалось, откатиться от полыньи, широко раскинуть руки и ползти к берегу в ту сторону, откуда приехал

Действия Владимира

Крикнуть товарищу, что он идет на помощь

⬇

Если Николаю не удается выбраться самостоятельно, осторожно, широко раскинув руки, ползти к полынье (если есть возможность подложить под себя доску, лист фанеры и т.п.)

⬇

За 3–4 метра до полыньи бросить Николаю связанные ремень и шарф (жердь, длинную доску) и помочь ему выбраться на лед, а затем добраться до берега

На берегу друзьям надо бежать к ближайшему дому, переодеть Николая в сухую одежду и напоить его горячим чаем.

БИЛЕТ № 21

1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях

В повседневной жизни чаще всего случаются криминогенные ситуации, связанные с мошенничеством, воровством, ограблением, вымогательством, шантажом и насилием.

Общие правила безопасного поведения в таких ситуациях:

- всегда надо быть начеку и уметь распознавать источники опасности, чтобы не быть застигнутым врасплох;

- поддерживать хорошую физическую форму и психологически быть готовым к возможной опасной ситуации;
- никогда не падать духом и в любой ситуации искать выход;
- знать телефон ближайшего отделения милиции;
- овладеть минимально необходимыми приемами самообороны и при необходимости защищать себя самым решительным образом;
- не вступать в контакт с неизвестными людьми, особенно с теми, которые подозрительны;
- особенную бдительность и внимание проявлять в местах повышенной криминогенной опасности;
- затруднять, насколько это возможно, действия преступников, так как это ставит перед ними определенные задачи и для их разрешения требуется время;
- стараться запомнить приметы преступников, направление их движения, транспорт, которым они пользовались, и сразу же сообщить о происшедшем в милицию.

2. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике

Вступление в половые отношения в подростковом возрасте чаще всего происходит по следующим обстоятельствам: алкогольное опьянение, насилие, скука, материальная выгода, желание привлечь к себе внимание партнера, для самоутверждения, как средство доказать свою взрослость.

Как правило, эти связи приводят к таким последствиям:

- ранняя беременность, которая обычно заканчивается абортом со всеми вытекающими отсюда последствиями;
- воспалительные заболевания половых путей и заражение болезнями, передающимися половым путем;
- гинекологические заболевания как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте;
- социальные и морально-этические проблемы, связанные с ранним материнством;
- нарушение гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только формируется;
- браки, заключенные между юношами и девушками, не достигшими половой зрелости, нередко бывают бесплодными, а дети, рождающиеся у таких родителей — слабыми.

К инфекциям, передающимся половым путем, специалисты сегодня относят 22 заболевания. Их условно разделяют на классические венерические болезни и другие инфекции.

Первая группа включает в себя 5 заболеваний, наиболее известными из которых являются сифилис и гонорея.

Во вторую группу входят 11 болезней, от которых страдает прежде всего мочеполовая система (генитальный герпес, чесотка, трихомоноз, микоплазмоз и др.), а также 6 инфекций, поражающих не только половые органы, но и другие системы организма (ВИЧ-инфекция, гепатит В, сепсис новорожденных и др.)

Основные причины, способствующие заражению болезнями, передающимися половым путем:

- половая распущенность, вступление в интимные связи со случайными людьми;
- любые половые контакты без презервативов с партнерами, относящимися к группам с высоким риском инфицирования.

Профилактика заболеваний, передающихся половым путем:

- соблюдение правил личной гигиены;
- контакты только с постоянным сексуальным партнером;
- регулярное обследование людей, относящихся к группам риска (наркоманов, алкоголиков, проституток, бомжей и др.);
- обязательное обследование работников детских и медицинских учреждений и пищевых объектов, доноров крови, стационарных больных, беременных женщин и некоторых других категорий населения;
- санитарно-гигиеническое просвещение и нравственное воспитание населения.

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в доме и вдруг почувствовали запах газа со стороны кухни. Ваши действия

Действия при появлении в помещении запаха газа

Проверить, выключены ли конфорки газовой плиты

↓

Закрыть газовый кран

↓

Проверить помещение, открыв форточки, окна и двери балкона

↓

Если запах газа не проходит, позвонить от соседей в службу газового хозяйства по телефону 04

Внимание! При появлении запаха газа нельзя включать и выключать электроосвещение и электроприборы, зажигать зажигалки и спички, пользоваться телефоном.

БИЛЕТ № 22

1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!»

Сигнал-оповещение «Внимание всем!» подается звуками электросирен, гудками производственных предприятий и другими сигнальными средствами. Услышав этот сигнал, необходимо включить радиоприемник или телевизор, прослушать информацию и указания органов управления ГО4С.

Если необходимо покинуть помещение, то следует позаботиться о безопасности оставленного имущества: отключить газ, электроприборы, погасить огонь, убрать скоропортящиеся продукты, закрыть окна, запереть двери.

Покидая жилище, необходимо при себе иметь документы, теплую одежду, запас продовольствия и питья на некоторое время.

По возможности о сигнале и инструкциях ГО4С следует сообщить соседям и знакомым, родным.

2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики

В 1981 г. в США появилось сообщение о новом неизвестном заболевании, вызывающем серьезные последствия и часто заканчивающемся смертью. В результате проведенных исследований вскоре было установлено, что эта болезнь имеет вирусную природу. Ее назвали синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Вирус, вызывающий болезнь, получил название ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

Этот вирус поражает те клетки организма человека, которые предназначены для противодействия вирусной инфекции. Он нарушает работу иммунных механизмов. В результате этого патогенные

возбудители развиваются беспрепятственно и могут вызвать опасные инфекционные заболевания. Раковые клетки, которые прежде уничтожались иммунной системой, в этих условиях беспрепятственно распространяются по всему организму. Вирус к тому же поражает клетки головного мозга и вызывает серьезные неврологические расстройства. Начальные признаки заболевания схожи с симптомами других болезней: быстрая утомляемость, ночная потливость, быстрая потеря веса, поносы, упорный кашель. Это сильно затрудняет распознавание СПИДа. Эффективных лекарств против СПИДа нет. Применяемые препараты только продлевают состояние ВИЧ-инфицированности, не давая человеку заболеть СПИДом и погибнуть.

Вирус почти всегда передается следующими способами:

- при половом контакте с инфицированным человеком;
- при применении недостаточно стерилизованных медицинских инструментов или через иглы шприцев, которыми пользовались ВИЧ-инфицированные люди;
- при переливании инфицированной крови или использовании препаратов, приготовленных на ее основе;
- у некоторой части инфицированных беременных женщин ВИЧ может передаваться плоду через плаценту.

Основные способы профилактики:

- упорядоченная половая жизнь, исключение сексуальных контактов с людьми, которые имеют много половых партнеров и которых можно подозревать в употреблении наркотиков;
- применение презервативов даже в том случае, если нет необходимости предотвратить зачатие;
- использование одноразовых инструментов и отказ от пользования общими иглами для инъекций и другими инструментами, повреждающими кожу;
- при использовании донорской крови или препаратов на ее основе надо убедиться в том, что они проверены на присутствие ВИЧ.

3. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия

Порядок действий в случае, если во время просмотра телепередачи на экране исчезло изображение и появился запах дыма

Обесточить телевизор, выдернув вилку из розетки или отключив электропитание в квартире

↓

Сообщить о загорании по телефону 01

↓

Если телевизор загорелся, накрыть его плотной тканью или одеялом и покинуть квартиру, плотно закрыв окна и двери

БИЛЕТ № 23

1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения

Защита населения от чрезвычайных ситуаций — комплекс мероприятий РСЧС, взаимосвязанных по месту, времени проведения, целям, ресурсам и направленных на устранение или снижение до приемлемого уровня на пострадавших территориях угрозы жизни и здоровью людей в случае реальной опасности возникновения или в условиях действия опасных и вредных факторов стихийных бедствий, техногенных аварий и катастроф.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций — это важнейшая задача Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, органов государственной власти, местного самоуправления всех уровней, руководителей предприятий, учреждений и организаций всех форм собственности.

Основное содержание комплекса мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций:

- прогнозирование возможных чрезвычайных ситуаций и их последствий;
- организация наблюдения и контроля за состоянием окружающей среды;

- оповещение населения об угрозе возникновения и факте чрезвычайной ситуации;
- эвакуация населения из опасных зон;
- инженерная, медицинская, радиационная, химическая и биологическая защита;
- введение специальных режимов защиты населения на зараженных территориях;
- своевременное и правильное информирование населения о состоянии его защиты, принятых мерах по обеспечению безопасности, прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, порядке действий;
- подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях населения, руководителей всех уровней, персонала предприятий, организаций и учреждений, а также органов управления и сил РСЧС;
- проведение спасательных и других неотложных работ в районах чрезвычайных ситуаций и очагах поражения;
- укрытие от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций продовольствия и воды;
- создание финансовых и материальных резервов на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.

Оповещение является одним из основных мероприятий по защите населения.

Оно организуется и производится в следующем порядке:

- включаются электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства; это означает передачу предупредительного сигнала «Внимание всем!», по которому люди должны включить радио, телевизионные приемники, квартирные громкоговорители;
- немедленно приводятся в готовность все радиотрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции;
- до населения доводится необходимая информация по средствам проводного, радио- и телевещания.

Типовые тексты этой информации разрабатываются заранее и записываются на магнитные носители. В качестве средств оповещения используются звуковые излучатели (электросирены), сети радио-, теле- и проводного вещания. В ночное время кроме указанных средств могут применяться сирены ручного привода, электромегафоны, подвижные звукоусилительные станции.

Для защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени используются инженерные сооружения гражданской обороны.

Эти сооружения (убежища) предназначены для защиты людей от аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время. Чтобы зараженный воздух не мог проникнуть внутрь убежища, оно герметизируется, подача воздуха в него производится через фильтровентиляционную установку. На случай продолжительного нахождения людей в убежище создают запас продовольствия, питьевой воды и предметов первой необходимости; оборудуют освещение, отопление, водопровод, канализацию, устанавливают нары и скамьи.

Правила поведения в убежище запрещают: курить, шуметь, зажигать без разрешения керосиновые лампы и свечи. Нельзя приносить в убежище легковоспламеняющиеся или имеющие сильный запах вещества, а также громоздкие вещи и приводить туда животных.

2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде

Вынужденное автономное пребывания человека в природной среде — очень опасная экстремальная ситуация. Наиболее распространенными причинами возникновения таких ситуаций являются потеря ориентировки на местности, отставание от своих товарищей (группы), несвоевременный выход к месту сбора группы, авария транспортного средства (самолета, вертолета, автомобиля и т.д.).

Основами поведения человека в таких ситуациях должны быть следующие правила:

- уметь предвидеть развитие ситуации и возможные опасности;
- быстро анализировать обстановку и принимать необходимые решения;
- постоянно контролировать свое поведение, проявлять настойчивость, упорство и самостоятельность;
- не отчаиваться и не впадать в панику, не сдаваться даже тогда, когда нет сил бороться за существование.

См. также билет 8 вопрос 3 и билет 9 вопрос 1.

3. Практическое задание (ситуация). Во время туристической поездки родители оставили вас в номере гостиницы, находящемся на шестом этаже. В гостинице на этом этаже возник пожар. Ваши действия

Действия при пожаре в гостинице

Сообщить о пожаре по телефону, который указан в инструкции по действиям в случае пожара

↓

Покинуть здание гостиницы по маршруту, указанному в плане эвакуации в случае пожара

Если покинуть номер гостиницы невозможно:

- позвонить по телефону, указанному в инструкции на случай пожара (в администрацию гостиницы) и сообщить, что эвакуация из номера невозможна;
- плотно закрыть входную дверь, заткнуть вентиляционные отверстия и щели кусками влажной ткани;
- если есть ванна, налить в нее воды;
- подавать сигналы о помощи из окна или с балкона (если он есть).

БИЛЕТ № 24

1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации

Эвакуация — это комплекс мероприятий по организованному выводу и (или) вывозу населения из зон чрезвычайных ситуаций и жизнеобеспечение эвакуированных в районах размещения.

При проведении эвакуации используются все виды транспорта (железнодорожный, автомобильный, водный, воздушный). Чаще всего основная часть населения выводится в районы размещения в пешем порядке, остальные вывозятся транспортом. Этот способ эвакуации называется комбинированным.

Для организованного проведения эвакуации населения в городах создаются сборные эвакуационные пункты (СЭП). Как правило, они размещаются в клубах, кинотеатрах, дворцах культуры, образовательных учреждениях и других общественных зданиях неподалеку от железнодорожных вокзалов и платформ, автовокзалов, портов и пристаней.

Получив распоряжение на эвакуацию, граждане должны подготовить средства индивидуальной защиты, личные вещи, документы (паспорт, военный билет, диплом об образовании, трудовую книжку, пенсионное удостоверение, свидетельства о браке и рождении детей), постельные принадлежности, необходимые медикаменты, запас продуктов питания на 2—3 суток. Вещи и продовольствие надо уложить в чемодан (вещевой мешок, сумку), к которому прикрепить ярлычок с указанием фамилии, имени и отчества эвакуируемого, его постоянного адреса и места, куда он эвакуируется.

Перед убытием в квартире следует отключить газ и электричество. Легковоспламеняющиеся вещи надо поставить в простенки и закрыть форточки. После этого закрыть квартиру и сдать ее под охрану представителю домоуправления.

2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся противогазы, респираторы и ватно-марлевые повязки.

Противогазы предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз людей от вредных примесей, которые содержатся в воздухе. Их надевают при обнаружении признаков заражения по команде «Газы!» или самостоятельно.

Порядок надевания противогаза

Задержать дыхание и закрыть глаза

⬇

Снять головной убор и зажать его между коленями

⬇

Вынуть маску (шлем-маску) противогаза из сумки и надеть ее на голову

⬇

Сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание

⬇

Надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище (если это не было сделано ранее)

Респираторы предназначены для защиты органов дыхания от вредных веществ, которые содержатся в воздухе. Есть противопылевые, противогазовые и газопылезащитные респираторы.

Порядок надевания респиратора

Достать респиратор из пакета

⬇

Надеть его на лицо так, чтобы подбородок и нос находились внутри

⬇

Если нужно, используя пряжки, отрегулировать длину тесемок

⬇

Прижать концы носового зажима к носу

Ватно-марлевую повязку используют для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли.

Порядок изготовления повязки

Взять кусок марли размером 80×40 см

⬇

На середину этого куска положить слой ваты размером 20×15 см и толщиной 1–2 см

⬇

Подогнуть верхнюю и нижнюю стороны марли и наложить на на слой ваты

⬇

Марлю разрезать с обоих концов по середине так, чтобы образовались две пары завязок

Надевают ватно-марлевую повязку так, чтобы она хорошо закрывала рот и нос до глаз. Нижние завязки завязывают на темени, а верхние — на затылке.

3. Практическое задание (ситуация). Родители посадили вас в поезд дальнего следования, чтобы вы смогли проведать вашу любимую бабушку, проживающую в другом городе. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в поезде

Правила личной безопасности при следовании железнодорожным транспортом

При приобретении билетов надо учитывать, что в случае аварии наиболее безопасны вагоны, расположенные в средней части поезда

Не следует играть с попутчиками в азартные игры

Нельзя пить предложенные посторонними людьми напитки: в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества

Дверь в купе надо держать закрытой; документы и деньги всегда иметь при себе

В плацкартном вагоне надо проявлять особенную бдительность на промежуточных станциях, так как злоумышленник может схватить ваши вещи и выскочить с ними из вагона

Не высовываться из окон во время движения поезда

БИЛЕТ № 25

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций

РСЧС создана для прогнозирования, предотвращения и ликвидации различных ситуаций, обеспечения постоянной готовности к ним органов государственного управления, сил и средств, предназначенных для этого.

Основные задачи РСЧС:

- разработка и выполнение законов и других правовых документов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка и выполнение целевых научно-технических программ, направленных на предупреждение аварий и катастроф, повышение надежности функционирования предприятий, учреждений и организаций в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- сбор, обработка и предоставление информации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- проведение государственной экспертизы, надзора и контроля в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, и проведение гуманитарных акций;

- реализация прав и обязанностей граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и экстремизму

Правовые основы противодействия терроризму и экстремизму изложены в Конституции РФ, Концепции национальной безопасности РФ, Военной доктрине РФ, ряде федеральных законов и нормативных правовых актах РФ.

Важнейшими из законов являются Федеральный закон «О противодействии терроризму» и Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности».

Первым из этих законов установлены основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики этого опасного явления и борьбы с ним, минимализации и ликвидации последствий проявлений терроризма, применения Вооруженных сил РФ для борьбы с терроризмом.

Второй закон определяет, какие действия, организации и материалы являются экстремистскими, устанавливает принципы противодействия экстремистской деятельности, ответственность за эту деятельность и распространение экстремистских материалов.

3. Практическое задание (ситуация). В соответствии с планом мероприятий по гражданской обороне школы директор попросил вашего классного руководителя предоставить информацию о размерах противогазов обучающихся класса. Какой размер вашего противогаза вы назвали и как вы его определили?

Порядок определения размера лицевой части противогаза

Измерить (в мм) вертикальный (через макушку, щеки и подбородок) и горизонтальный (через надбровные дуги и затылок) обхваты головы

↓

Полученные результаты сложить и сумму округлить с точностью до 5 мм

↓

Используя специальную таблицу, определить размер (рост) маски противогаза

Федеральный закон Российской Федерации

О ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

(Извлечения)

Настоящий Федеральный закон определяет общие для Российской Федерации организационно-правовые нормы в области защиты граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства, находящихся на территории Российской Федерации (далее — население), всего земельного, водного, воздушного пространства в пределах Российской Федерации или его части, объектов производственного и социального назначения, а также окружающей природной среды (далее — территории) от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (далее — чрезвычайные ситуации).

Действие настоящего Федерального закона распространяется на отношения, возникающие в процессе деятельности органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного само-управления, а также предприятий, учреждений и организаций независимо от их организационно-правовой формы (далее — организации) и населения в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Статья 1. Основные понятия

Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Предупреждение чрезвычайных ситуаций — это комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения чрезвычайных ситуаций, а также на сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь в случае их возникновения.

Ликвидация чрезвычайных ситуаций — это аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

Зона чрезвычайной ситуации — это территория, на которой сложилась чрезвычайная ситуация.

Статья 2. Законодательство Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Законодательство Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций состоит из настоящего Федерального закона, принимаемых в соответствии с ним законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, а также законов и иных нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации.

Статья 3. Цели настоящего Федерального закона

Целями настоящего Федерального закона являются:

- предупреждение возникновения и развития чрезвычайных ситуаций;
- снижение размеров ущерба и потерь от чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций.

Не связанные с перечисленными в части первой настоящей статьи целями отношения по восстановлению территорий, пострадавших в результате чрезвычайных ситуаций, настоящим Федеральным законом не регулируются.

Статья 4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций, в полномочия которых входит решение вопросов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Основными задачами единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций являются:

- разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования организаций, а также объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;
- создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;

- реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Принципы построения, состав сил и средств, порядок выполнения задач и взаимодействия основных элементов, а также иные вопросы функционирования единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций определяются законодательством Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации.

Статья 5. Определение границ зон чрезвычайных ситуаций

Границы зон чрезвычайных ситуаций определяются назначенными в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации руководителями работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций на основе классификации чрезвычайных ситуаций, установленной Правительством Российской Федерации, и по согласованию с исполнительными органами государственной власти и органами местного самоуправления, на территориях которых сложились чрезвычайные ситуации.

Статья 6. Гласность и информация в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Информацию в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций составляют сведения о прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, их последствиях, а также сведения о радиационной, химической, медико-биологической, взрывной, пожарной и экологической безопасности на соответствующих территориях.

Информация в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, а также о деятельности федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций в этой области **является гласной и открытой,** если иное не предусмотрено законодательством Российской Федерации.

Федеральные органы государственной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления и администрация организаций обязаны оперативно и достоверно информировать население через средства массовой информации и по иным каналам о состоянии защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и принятых мерах по обеспечению их безопасности, о прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, о приемах и способах защиты населения от них.

Сокрытие, несвоевременное представление либо представление должностными лицами заведомо ложной информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций влечет за собой ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Порядок обеспечения населения, федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций информацией в области

защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций устанавливается законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

Статья 7. Основные принципы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Мероприятия, направленные на предупреждение чрезвычайных ситуаций, а также на максимально возможное снижение размеров ущерба и потерь в случае их возникновения, проводятся заблаговременно.

Планирование и осуществление мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций проводятся с учетом экономических, природных и иных характеристик, особенностей территорий и степени реальной опасности возникновения чрезвычайных ситуаций.

Объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций определяются исходя из принципа необходимой достаточности и максимально возможного использования имеющихся сил и средств.

Ликвидация чрезвычайных ситуаций осуществляется силами и средствами организаций, органов местного самоуправления, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых сложилась чрезвычайная ситуация. При недостаточности вышеуказанных сил и средств в установленном законодательством Российской Федерации порядке привлекаются силы и средства федеральных органов исполнительной власти.

Статья 13. Обязанности федеральных органов исполнительной власти в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

1. Федеральные органы исполнительной власти организуют работу в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в своей сфере деятельности и порученных им отраслях экономики в соответствии с настоящим Федеральным законом и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

2. Федеральные органы исполнительной власти:

а) по отношению к подведомственным организациям:

- разрабатывают и осуществляют организационные и инженерно-технические мероприятия по повышению устойчивости функционирования отрасли в чрезвычайных ситуациях;
- утверждают и издают в соответствии с федеральными требованиями отраслевые нормы и правила безопасности производства, технологических процессов, продукции, а также правила защиты работников организаций от чрезвычайных ситуаций;
- обеспечивают разработку и реализацию мероприятий по укреплению радиационной, химической, медико-биологической, взрывной, пожарной, экологической безопасности, а также соблюдение норм и правил инженерно-технических мероприятий гражданской обороны при проектировании, строительстве и эксплуатации объектов производственного и социального назначения;

- финансируют и обеспечивают мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях;
- организуют и обеспечивают проведение научно-исследовательских, опытно-конструкторских, испытательных и проектных работ по проблемам безопасности;

б) по отношению к иным организациям, входящим в состав отрасли:

- осуществляют методическое руководство при решении вопросов защиты работников организаций от чрезвычайных ситуаций, повышения устойчивости и безопасности функционирования организаций;
- разрабатывают и доводят до сведения организаций отраслевые требования, нормативные документы по вопросам предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, защиты от них работников организаций и населения.

3. Руководители федеральных органов исполнительной власти несут предусмотренную законодательством Российской Федерации ответственность за ненадлежащее выполнение указанными органами возложенных на них задач и осуществление своих функций в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

4. Федеральные органы исполнительной власти принимают решения об образовании в пределах выделенных им ассигнований и штатной численности подразделений для решения задач в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

5. Федеральные органы исполнительной власти, имеющие специально подготовленные и аттестованные в установленном порядке силы и средства для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, используют их в рамках единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Статья 16. Привлечение Вооруженных сил Российской Федерации, других войск и воинских формирований для ликвидации чрезвычайных ситуаций

Для ликвидации чрезвычайных ситуаций могут привлекаться специально подготовленные силы и средства Вооруженных сил Российской Федерации, других войск и воинских формирований. Порядок их привлечения определяется Президентом Российской Федерации в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 18. Права граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

1. Граждане Российской Федерации имеют право:

- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;

в соответствии с планами ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, предназначенное для защиты населения от чрезвычайных ситуаций;

- быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности;
- обращаться лично, а также направлять в государственные органы и органы местного самоуправления индивидуальные и коллективные обращения по вопросам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- участвовать в установленном порядке в мероприятиях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций;
- на медицинское обслуживание, компенсации и льготы за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;
- на бесплатное государственное социальное страхование, получение компенсаций и льгот за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученным при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;
- на пенсионное обеспечение по случаю потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для семей граждан, погибших или умерших от увечья, полученного при выполнении гражданского долга по спасению человеческой жизни, охране собственности и правопорядка.

2. Порядок и условия государственного социального страхования, виды и размеры компенсаций и льгот, предоставляемых гражданам Российской Федерации в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи, устанавливаются законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

Статья 19. Обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Граждане Российской Федерации обязаны:

- соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций;
- изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой медицинской помощи по-

страдавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области;

- выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;
- при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Статья 20. Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций

Порядок подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций определяется Правительством Российской Федерации.

Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях осуществляется в организациях, в том числе в образовательных учреждениях, а также по месту жительства.

Руководители и другие работники органов государственной власти, органов местного самоуправления и организаций проходят подготовку к действиям в чрезвычайных ситуациях в учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования, в образовательных учреждениях дополнительного образования (в учреждениях повышения квалификации, на курсах, в центрах профессиональной ориентации и в иных учреждениях, имеющих соответствующую лицензию) и непосредственно по месту работы.

Статья 21. Пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций обеспечивается органами управления, входящими в единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, совместно с общественными объединениями, осуществляющими свою деятельность в области защиты и спасения людей, федеральными органами государственной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, организациями.

Для пропаганды знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций могут использоваться средства массовой информации.

Статья 28. Ответственность за нарушение законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Виновные в невыполнении или недобросовестном выполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, создании условий и предпосылок к возникновению чрезвычайных ситуаций, непринятии мер по защите жизни и сохранению здоровья людей и других противоправных действиях должностные лица и граждане Российской Федерации несут дисциплинарную, административную, гражданско-правовую и уголовную ответственность, а организации — административную и гражданско-правовую ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Федеральный закон Российской Федерации

О ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ

(Извлечения)

Настоящий Федеральный закон определяет задачи в области гражданской обороны и правовые основы их осуществления, полномочия органов государственной власти Российской Федерации, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности (далее — организации), а также силы и средства гражданской обороны.

Статья 1. Основные понятия

Гражданская оборона — система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

- служба гражданской обороны — служба, предназначенная для проведения мероприятий по гражданской обороне, включая подготовку необходимых сил и средств и обеспечение действий гражданских организаций гражданской обороны в ходе проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- гражданские организации гражданской обороны — формирования, создаваемые на базе организаций по территориально-производственному принципу, не входящие в состав Вооруженных сил Российской Федерации, владеющие специальной техникой и имуществом и подготовленные для защиты населения и организаций от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- территория, отнесенная к группе по гражданской обороне, — территория, на которой расположен город или иной населенный пункт, имеющий важное оборонное и экономическое значение, с находящимися в нем объектами, представляющий высокую степень опасности возникновения чрезвычайных ситуаций в военное и мирное время.

Статья 2. Задачи в области гражданской обороны

Основными задачами в области гражданской обороны являются:

- обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- оповещение населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты;
- проведение мероприятий по световой маскировке и другим видам маскировки;

- проведение аварийно-спасательных работ в случае возникновения опасностей для населения при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- первоочередное обеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий, в том числе медицинское обслуживание, включая оказание первой медицинской помощи, срочное предоставление жилья и принятие других необходимых мер;
- борьба с пожарами, возникшими при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому и иному заражению;
- обеззараживание населения, техники, зданий, территорий и проведение других необходимых мероприятий;
- восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;
- срочное захоронение трупов в военное время;
- разработка и осуществление мер, направленных на сохранение объектов, существенно необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения в военное время;
- обеспечение постоянной готовности сил и средств гражданской обороны.

Статья 3. Правовое регулирование в области гражданской обороны

1. Правовое регулирование в области гражданской обороны осуществляется в соответствии с настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

2. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем предусмотренные настоящим Федеральным законом, то применяются правила международного договора.

Статья 4. Принципы организации и ведения гражданской обороны

1. Организация и ведение гражданской обороны являются одними из важнейших функций государства, составными частями оборонного строительства, обеспечения безопасности государства.

Гражданская оборона организуется на территории Российской Федерации по территориально-производственному принципу.

2. Подготовка государства к ведению гражданской обороны осуществляется заблаговременно в мирное время с учетом развития вооружения, военной техники и средств защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

3. Ведение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях.

Статья 5. Полномочия Президента Российской Федерации

Президент Российской Федерации:

- определяет основные направления единой государственной политики в области гражданской обороны;
- утверждает План гражданской обороны Российской Федерации;
- вводит в действие План гражданской обороны Российской Федерации на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях в полном объеме или частично;
- утверждает структуру, состав войск гражданской обороны и штатную численность военнослужащих войск гражданской обороны, утверждает Положение о войсках гражданской обороны;
- осуществляет иные полномочия в области гражданской обороны в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 6. Полномочия Правительства Российской Федерации

Правительство Российской Федерации:

- обеспечивает проведение единой государственной политики в области гражданской обороны;
- руководит организацией и ведением гражданской обороны;
- издает нормативные правовые акты в области гражданской обороны и организует разработку проектов федеральных законов в области гражданской обороны;
- определяет порядок отнесения территорий к группам по гражданской обороне в зависимости от количества проживающего на них населения и наличия организаций, играющих существенную роль в экономике государства или влияющих на безопасность населения, а также организаций — к категориям по гражданской обороне в зависимости от роли в экономике государства или влияния на безопасность населения;
- определяет порядок эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- определяет порядок обучения населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- определяет порядок создания убежищ и иных объектов гражданской обороны, а также порядок накопления, хранения и использования в целях гражданской обороны запасов материально-технических, продовольственных, медицинских и иных средств;
- осуществляет иные полномочия в области гражданской обороны в соответствии с законодательством Российской Федерации и указами Президента Российской Федерации.

Статья 7. Полномочия федеральных органов исполнительной власти в области гражданской обороны

Федеральные органы исполнительной власти в пределах своих полномочий и в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- принимают нормативные акты в области гражданской обороны, доводят их требования до сведения организаций и контролируют их выполнение;

- разрабатывают и реализуют планы гражданской обороны, согласованные с федеральным органом исполнительной власти, специально уполномоченным на решение задач в области гражданской обороны, организуют проведение мероприятий по гражданской обороне, включая подготовку необходимых сил и средств;
- осуществляют меры, направленные на сохранение объектов, существенно необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения в военное время;
- создают и поддерживают в состоянии постоянной готовности технические системы управления гражданской обороны и системы оповещения населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- создают и содержат в целях гражданской обороны запасы материально-технических, продовольственных, медицинских и иных средств.

Статья 8. Полномочия органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в области гражданской обороны

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления в пределах своих полномочий и в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, на соответствующих территориях:

- организуют проведение мероприятий по гражданской обороне, разрабатывают и реализуют планы гражданской обороны;
- осуществляют меры по поддержанию сил гражданской обороны, органов управления гражданской обороной в состоянии постоянной готовности;
- организуют подготовку гражданских организаций гражданской обороны и обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- создают и поддерживают в состоянии постоянной готовности к использованию технические системы управления гражданской обороны, системы оповещения населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, и объекты гражданской обороны;
- проводят мероприятия по подготовке к эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы, их размещению, развертыванию лечебных и других учреждений, необходимых для первоочередного обеспечения пострадавшего населения;
- проводят мероприятия по поддержанию устойчивого функционирования организаций в военное время;
- создают и содержат в целях гражданской обороны запасы материально-технических, продовольственных, медицинских и иных средств;
- осуществляют контроль за состоянием гражданской обороны.

Статья 9. Полномочия организаций в области гражданской обороны

1. Организации в пределах своих полномочий и в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- планируют и организуют проведение мероприятий по гражданской обороне;
- проводят мероприятия по поддержанию своего устойчивого функционирования в военное время;
- осуществляют обучение своих работников способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- создают и поддерживают в состоянии постоянной готовности к использованию локальные системы оповещения;
- создают и содержат в целях гражданской обороны запасы материально-технических, продовольственных, медицинских и иных средств.

2. Организации, имеющие потенциально опасные производственные объекты и эксплуатирующие их, а также имеющие важное оборонное и экономическое значение или представляющие высокую степень опасности возникновения чрезвычайных ситуаций в военное и мирное время, создают гражданские организации гражданской обороны и поддерживают их в состоянии постоянной готовности. Порядок определения таких организаций устанавливается Правительством Российской Федерации.

Статья 10. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны

Граждане Российской Федерации в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- проходят обучение способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- принимают участие в проведении других мероприятий по гражданской обороне;
- оказывают содействие органам государственной власти и организациям в решении задач в области гражданской обороны.

Статья 11. Руководство гражданской обороной

1. Руководство гражданской обороной в Российской Федерации осуществляет Правительство Российской Федерации.

2. Руководство гражданской обороной в федеральных органах исполнительной власти и организациях осуществляют их руководители, являющиеся по должности начальниками гражданской обороны указанных органов и организаций.

3. Руководство гражданской обороной на территориях субъектов Российской Федерации и муниципальных образований осуществляют соответственно главы органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и руководители органов местного самоуправления, являющиеся по должности начальниками гражданской обороны.

4. Начальники гражданской обороны несут персональную ответственность за организацию и проведение мероприятий по гражданской обороне в федеральных органах исполнительной власти, на соответствующих территориях и в организациях.

5. Начальники гражданской обороны в пределах своих полномочий и в установленном порядке имеют право:

- вводить в действие соответствующие планы гражданской обороны;
- принимать решения об эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- издавать приказы по вопросам гражданской обороны.

Статья 12. Органы, осуществляющие управление гражданской обороной

1. Органами, осуществляющими управление гражданской обороной, являются:

- федеральный орган исполнительной власти, специально уполномоченный на решение задач в области гражданской обороны, и его территориальные органы, созданные в установленном порядке;
- структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти, специально уполномоченные на решение задач в области гражданской обороны;
- структурные подразделения (работники) организаций, специально уполномоченные на решение задач в области гражданской обороны, создаваемые (назначаемые) в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

2. По согласованию между федеральным органом исполнительной власти, специально уполномоченным на решение задач в области гражданской обороны, и субъектом Российской Федерации в порядке, установленном Правительством Российской Федерации, могут создаваться органы, осуществляющие управление гражданской обороной на территориях субъектов Российской Федерации, территориях, отнесенных к группам по гражданской обороне.

Указанные органы комплектуются военнослужащими войск гражданской обороны, средства на содержание которых выделяются из федерального бюджета, и гражданским персоналом, средства на содержание которого выделяются из бюджетов субъектов Российской Федерации.

Руководители указанных органов назначаются руководителем федерального органа исполнительной власти, специально уполномоченного на решение задач в области гражданской обороны, из числа военнослужащих войск гражданской обороны по согласованию с начальниками гражданской обороны субъектов Российской Федерации, территорий, отнесенных к группам по гражданской обороне, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 13. Федеральный орган исполнительной власти, специально уполномоченный на решение задач в области гражданской обороны

В целях осуществления государственной политики в области гражданской обороны Президент Российской Федерации или по его поручению Правительство Российской Федерации определяет федеральный орган исполнительной власти, специально уполномоченный на решение задач в области гражданской обороны, и возлагает на него осуществление соответствующего нормативного регулирования, а также специальные, разрешительные, надзорные и контрольные функции в области гражданской обороны. Федеральный орган исполнительной власти, специально уполномоченный на решение задач в области гражданской обороны, имеет свои территориальные органы, создаваемые в установленном порядке.

Полномочия федерального органа исполнительной власти, специально уполномоченного на решение задач в области гражданской обороны, определяются Правительством Российской Федерации.

Статья 15. Силы гражданской обороны

1. Силы гражданской обороны — воинские формирования, специально предназначенные для решения задач в области гражданской обороны, организационно объединенные в войска гражданской обороны, а также гражданские организации гражданской обороны.

2. Вооруженные силы Российской Федерации, другие войска и воинские формирования выполняют задачи в области гражданской обороны в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Для решения задач в области гражданской обороны воинские части и подразделения Вооруженных сил Российской Федерации, других войск и воинских формирований привлекаются в порядке, определенном Президентом Российской Федерации.

3. Аварийно-спасательные службы и аварийно-спасательные формирования привлекаются для решения задач в области гражданской обороны в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 16. Основы деятельности войск гражданской обороны

1. На вооружении войск гражданской обороны находятся специальная техника, а также боевое ручное стрелковое и холодное оружие.

2. Военнослужащим войск гражданской обороны выдаются удостоверения личности установленного образца, подтверждающие их статус, и международные отличительные знаки гражданской обороны.

3. Военнослужащие войск гражданской обороны могут проходить службу в федеральном органе исполнительной власти, специально уполномоченном на решение задач в области гражданской обороны, и иных органах, осуществляющих управление гражданской обороной, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

4. Деятельность войск гражданской обороны, комплектование их военнослужащими войск гражданской обороны и гражданским персоналом, социальная защита военнослужащих войск гражданской обороны и членов их семей, а также финансирование деятельности войск гражданской обороны осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5. Деятельность войск гражданской обороны осуществляется с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях, а также в мирное время при стихийных бедствиях, эпидемиях, эпизоотиях, крупных авариях, катастрофах, ставящих под угрозу здоровье населения и требующих проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Федеральный закон Российской Федерации

О РАДИАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

(Извлечения)

Настоящий Федеральный закон определяет правовые основы обеспечения радиационной безопасности населения в целях охраны его здоровья.

Статья 1. Основные понятия.

В целях настоящего Федерального закона применяются следующие основные понятия:

- *радиационная безопасность населения* (далее — *радиационная безопасность*) — состояние защищенности настоящего и будущего поколений людей от вредного для их здоровья воздействия ионизирующего излучения;
- *ионизирующее излучение* — излучение, которое создается при радиоактивном распаде, ядерных превращениях, торможении заряженных частиц в веществе и образует при взаимодействии со средой ионы разных знаков;
- *естественный радиационный фон* — доза излучения, создаваемая космическим излучением и излучением природных радионуклидов, естественно распределенных в земле, воде, воздухе, других элементах биосферы, пищевых продуктах и организме человека;

техногенно измененный радиационный фон — естественный радиационный фон, измененный в результате деятельности человека;

- *эффективная доза* — величина воздействия ионизирующего излучения, используемая как мера риска возникновения отдаленных последствий облучения организма человека и отдельных его органов с учетом их радиочувствительности;
- *санитарно-защитная зона* — территория вокруг источника ионизирующего излучения, на который уровень облучения людей в условиях нормальной эксплуатации данного источника может превысить установленный предел дозы облучения для населения. В санитарно-защитной зоне запрещается постоянное и временное проживание людей, вводится режим ограничения хозяйственной деятельности и проводится радиационный контроль;
- *зона наблюдения* — территория за пределами санитарно-защитной зоны, на которой проводится радиационный контроль;
- *работник* — физическое лицо, которое постоянно или временно работает непосредственно с источниками ионизирующих излучений;
- *радиационная авария* — потеря управления источником ионизирующего излучения, вызванная неисправностью оборудования, неправильными действиями работников (персонала), стихийными бедствиями или иными причинами, которые могли привести или привели к облучению людей выше установленных норм или к радиоактивному загрязнению окружающей среды.

Статья 2. Правовое регулирование в области обеспечения радиационной безопасности.

1. Правовое регулирование в области обеспечения радиационной безопасности осуществляется настоящим Федеральным законом и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также законами и иными нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации.

2. Федеральные законы, иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации не могут устанавливать нормы, снижающие требования к радиационной безопасности и гарантиям их обеспечения, установленные настоящим Федеральным законом.

3. Общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации в области обеспечения радиационной безопасности являются в соответствии с Конституцией Российской Федерации составной частью правовой системы Российской Федерации.

Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены законодательством Российской Федерации в области радиационной безопасности, применяются правила международного договора.

Статья 3. Принципы обеспечения радиационной безопасности.

1. Основными принципами обеспечения радиационной безопасности являются:

- принцип нормирования — непревышение допустимых пределов индивидуальных доз облучения граждан от всех источников ионизирующего излучения;
- принцип обоснования — запрещение всех видов деятельности по использованию источников ионизирующего излучения, при которых полученная для человека и общества польза не превышает риск возможного вреда, причиненного дополнительным к естественному радиационному фону облучением;
- принцип оптимизации — поддержание на возможно низком и достижимом уровне с учетом экономических и социальных факторов индивидуальных доз облучения и числа облучаемых лиц при использовании любого источника ионизирующего излучения.

2. При радиационной аварии система радиационной безопасности населения основывается на следующих принципах:

- предполагаемые мероприятия по ликвидации последствий радиационной аварии должны приносить больше пользы, чем вреда;
- виды и масштаб деятельности по ликвидации последствий радиационной аварии должны быть реализованы таким образом, чтобы польза от снижения дозы ионизирующего излучения, за исключением вреда, причиненного указанной деятельностью, была максимальной.

Статья 4. Мероприятия по обеспечению радиационной безопасности.

Радиационная безопасность обеспечивается:

- проведением комплекса мер правового, организационного, инженерно-технического, санитарно-гигиенического, медико-профилактического, воспитательного и образовательного характера;
- осуществлением органами государственной власти Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными объединениями, другими юридическими лицами и гражданами мероприятий по соблюдению правил, норм и нормативов в области радиационной безопасности;
- информированием населения о радиационной обстановке и мерах по обеспечению радиационной безопасности;
- обучением населения в области обеспечения радиационной безопасности.

Статья 9. Государственное нормирование в области обеспечения радиационной безопасности

1. Государственное нормирование в области обеспечения радиационной безопасности осуществляется путем установления санитарных правил, норм, гигиенических нормативов, правил радиационной безопасности, государственных стандартов, строительных норм и правил, правил охраны труда, распорядительных, инструктивных, методических и иных документов по радиационной безопасности. Указанные акты не должны противоречить положениям настоящего Федерального закона.

2. Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы в области обеспечения радиационной безопасности утверждаются в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, федеральным органом исполнительной власти по санитарно-эпидемиологическому надзору.

Устанавливаются следующие основные гигиенические нормативы (допустимые пределы доз) облучения на территории Российской Федерации в результате использования источников ионизирующего излучения:

- для населения средняя годовая эффективная доза равна 0,001 зиверта или эффективная доза за период жизни (70 лет) — 0,07 зиверта; в отдельные годы допустимы большие значения эффективной дозы при условии, что средняя годовая эффективная доза, исчисленная за пять последовательных лет, не превысит 0,001 зиверта;
- для работников средняя годовая эффективная доза равна 0,02 зиверта или эффективная доза за период трудовой деятельности (50 лет) — 1 зиверту; допустимо облучение в годовой эффективной дозе до 0,05 зиверта при условии, что средняя годовая эффективная доза, исчисленная за пять последовательных лет, не превысит 0,02 зиверта.

Регламентируемые значения основных пределов доз облучения не включают в себя дозы, создаваемые естественным радиационным и техногенно измененным радиационным фоном, а также дозы, получаемые гражданами (пациентами) при проведении медицинских рентгенорадиологических процедур и лечения. Указанные значения пределов доз облучения являются исходными при установлении допустимых уровней облучения организма человека и отдельных его органов.

В случае радиационных аварий допускается облучение, превышающее установленные основные гигиенические нормативы (допустимые пределы доз), в течение определенного промежутка времени и в пределах, определенных санитарными нормами и правилами.

Установленные настоящей статьей основные гигиенические нормативы (допустимые пределы доз) облучения населения для отдельных территорий могут быть изменены Правительством Российской Федерации в сторону их уменьшения с учетом конкретной санитарно-гигиенической, экологической обстановки, состояния здоровья населения и уровня влияния на человека других факторов окружающей среды.

3. Правила радиационной безопасности, регламентирующие требования к обеспечению технической безопасности при работах с радиоактивными веществами и другими источниками ионизирующего излучения, утверждаются федеральным органом исполнительной власти по атомному надзору в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

4. Государственные стандарты, строительные нормы и правила, правила охраны труда, распорядительные, инструктивные, методические и иные документы по вопросам радиационной безопасности утверждаются и принимаются уполномоченными на то органами государственной власти или организациями в пределах их полномочий.

Статья 13. Оценка состояния радиационной безопасности

1. При планировании и проведении мероприятий по обеспечению радиационной безопасности, принятии решений в области обеспечения радиационной безопасности, анализе эффективности указанных мероприятий органами государственной власти, органами местного самоуправления, а также организациями, осуществляющими деятельность с использованием источников ионизирующего излучения, проводится оценка радиационной безопасности.

2. Оценка радиационной безопасности осуществляется по следующим основным показателям:

- характеристика радиоактивного загрязнения окружающей среды;
- анализ обеспечения мероприятий по радиационной безопасности и выполнения норм, правил и гигиенических нормативов в области радиационной безопасности;
- вероятность радиационных аварий и их масштаб;
- степень готовности к эффективной ликвидации радиационных аварий и их последствий;
- анализ доз облучения, получаемых отдельными группами населения от всех источников ионизирующего излучения;
- число лиц, подвергшихся облучению выше установленных пределов доз облучения.

Результаты оценки ежегодно заносятся в радиационно-гигиенические паспорта организаций, территорий.

Порядок разработки радиационно-гигиенических паспортов организаций, территорий утверждается Правительством Российской Федерации.

Статья 15. Обеспечение радиационной безопасности при воздействии природных радионуклидов

1. Облучение населения и работников, обусловленное радоном, продуктами его распада, а также другими долгоживущими природными радионуклидами, в жилых и производственных помещениях не должно превышать установленные нормативы.

2. В целях защиты населения и работников от влияния природных радионуклидов должны осуществляться:

- выбор земельных участков для строительства зданий и сооружений с учетом уровня выделения радона из почвы и гамма-излучения;
- проектирование и строительство зданий и сооружений с учетом предотвращения поступления радона в воздух этих помещений;
- проведение производственного контроля строительных материалов, приемка зданий и сооружений в эксплуатацию с учетом уровня содержания радона в воздухе помещений и гамма-излучения природных радионуклидов;
- эксплуатация зданий и сооружений с учетом уровня содержания радона в них и гамма-излучения природных радионуклидов.

3. При невозможности выполнения нормативов путем снижения уровня содержания радона и гамма-излучения природных радионуклидов в зданиях и сооружениях должен быть изменен характер их использования.

4. Запрещается использовать строительные материалы и изделия, не отвечающие требованиям к обеспечению радиационной безопасности.

Статья 17. Обеспечение радиационной безопасности граждан при проведении медицинских рентгенорадиологических процедур

1. При проведении медицинских рентгенорадиологических процедур следует использовать средства защиты граждан (пациентов).

Дозы облучения граждан (пациентов) при проведении медицинских рентгенорадиологических процедур должны соответствовать нормам, правилам и нормативам в области радиационной безопасности.

2. По требованию гражданина (пациента) ему предоставляется полная информация об ожидаемой или о получаемой им дозе облучения и о возможных последствиях при проведении медицинских рентгенорадиологических процедур.

3. Гражданин (пациент) имеет право отказаться от медицинских рентгенорадиологических процедур, за исключением профилактических исследований, проводимых в целях выявления заболеваний, опасных в эпидемиологическом отношении.

Статья 18. Контроль и учет индивидуальных доз облучения

Контроль и учет индивидуальных доз облучения, полученных гражданами при использовании источников ионизирующего излучения, проведении медицинских рентгенорадиологических процедур, а также обусловленных естественным радиационным и техногенно измененным радиационным фоном, осуществляются в рамках единой государственной системы контроля и учета индивидуальных доз облучения, создаваемой в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

Статья 19. Защита населения и работников (персонала) от радиационной аварии

Организации, в которых возможно возникновение радиационных аварий, обязаны иметь:

- перечень потенциальных радиационных аварий с прогнозом их последствий и прогнозом радиационной обстановки;
- критерии принятия решений при возникновении радиационной аварии;
- план мероприятий по защите работников (персонала) и населения от радиационной аварии и ее последствий, согласованный с органами местного самоуправления, органами исполнительной власти, осуществляющими государственный надзор и контроль в области обеспечения радиационной безопасности;
- средства для оповещения и обеспечения ликвидации последствий радиационной аварии;
- медицинские средства профилактики радиационных поражений и средства оказания медицинской помощи пострадавшим при радиационной аварии;
- аварийно-спасательные формирования, создаваемые из числа работников (персонала).

Статья 20. Обязанности организаций, осуществляющих деятельность с использованием источников ионизирующего излучения, по обеспечению радиационной безопасности при радиационной аварии

В случае радиационной аварии организация, осуществляющая деятельность с использованием источников ионизирующего излучения, обязана:

- обеспечить выполнение мероприятий по защите работников (персонала) и населения от радиационной аварии и ее последствий;
- проинформировать о радиационной аварии органы государственной власти, в том числе федеральные органы исполнительной власти, осуществляющие государственный надзор и контроль в области обеспечения радиационной безопасности, а также органы местного самоуправления, население территорий, на которых возможно повышенное облучение;
- принять меры по оказанию медицинской помощи пострадавшим при радиационной аварии;
- локализовать очаг радиоактивного загрязнения и предотвратить распространение радиоактивных веществ в окружающей среде;
- провести анализ и подготовить прогноз развития радиационной аварии и изменений радиационной обстановки при радиационной аварии;
- принять меры по нормализации радиационной обстановки на территории организаций, осуществляющих деятельность с использованием источников ионизирующего излучения, после ликвидации радиационной аварии.

Статья 21. Планируемое повышенное облучение граждан, привлекаемых для ликвидации последствий радиационной аварии

1. Планируемое повышенное облучение граждан, привлекаемых для ликвидации последствий радиационной аварии, аварийно-спасательных работ и дезактивации, может быть обусловлено только необходимостью спасения людей и (или) предотвращения еще большего облучения их. Облучение

граждан, привлекающихся к ликвидации последствий радиационных аварий, не должно превышать более чем в 10 раз среднегодовое значение основных гигиенических нормативов облучения для работников (персонала), установленных статьей 9 настоящего Федерального закона.

2. Планируемое повышенное облучение граждан, привлекаемых для ликвидации последствий радиационных аварий, допускается один раз за период их жизни при добровольном их согласии и предварительном информировании о возможных дозах облучения и риске для здоровья.

3. Виды и размеры компенсаций за повышенный риск и возмещения вреда, причиненного радиационным воздействием здоровью лиц, привлекаемых для выполнения указанных работ, устанавливаются законодательством Российской Федерации.

Статья 22. Право граждан на радиационную безопасность

Граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства, проживающие на территории Российской Федерации, имеют право на радиационную безопасность. Это право обеспечивается за счет проведения комплекса мероприятий по предотвращению радиационного воздействия на организм человека ионизирующего излучения выше установленных норм, правил и нормативов, выполнения гражданами и организациями, осуществляющими деятельность с использованием источников ионизирующего излучения, требований к обеспечению радиационной безопасности.

Статья 23. Право граждан и общественных объединений на получение информации

Граждане и общественные объединения имеют право на получение объективной информации от организации, осуществляющей деятельность с использованием источников ионизирующего излучения, в пределах выполняемых ею функций о радиационной обстановке и принимаемых мерах по обеспечению радиационной безопасности.

Статья 26. Право граждан на возмещение вреда, причиненного их жизни и здоровью, обусловленного облучением ионизирующим излучением, а также в результате радиационной аварии, и на возмещение причиненных им убытков

1. Граждане имеют право на возмещение вреда, причиненного их жизни и здоровью, и (или) на возмещение причиненных им убытков, обусловленных облучением ионизирующим излучением сверх установленных настоящим федеральным законом основных пределов доз, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. В случае радиационной аварии граждане имеют право на возмещение вреда, причиненного их жизни и здоровью, и (или) на возмещение причиненных им убытков в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 27. Обязанности граждан в области обеспечения радиационной безопасности

Граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства, проживающие на территории Российской Федерации, обязаны:

– соблюдать требования к обеспечению радиационной безопасности;

- проводить или принимать участие в реализации мероприятий по обеспечению радиационной безопасности;
- выполнять требования федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих государственное управление, государственный надзор и контроль в области радиационной безопасности, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления по обеспечению радиационной безопасности.

Статья 28. Ответственность за невыполнение или за нарушение требований к обеспечению радиационной безопасности

1. Лица, виновные в невыполнении или в нарушении требований к обеспечению радиационной безопасности, несут административную, гражданско-правовую и уголовную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Штрафы за административные правонарушения в области обеспечения радиационной безопасности могут налагаться должностными лицами федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих государственное управление, государственный надзор и контроль в области радиационной безопасности, в пределах их полномочий и в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

3. Наложение штрафа не освобождает виновных лиц от обязанностей устранения допущенных нарушений, возмещения вреда, причиненного жизни и здоровью граждан, и (или) причиненных им убытков, а также от возмещения убытков, причиненных юридическим лицам в результате радиационной аварии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Федеральный закон Российской Федерации

О ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

(Извлечения)

Настоящий Федеральный закон определяет общие правовые, экономические и социальные основы обеспечения пожарной безопасности в Российской Федерации, регулирует в этой области отношения между органами государственной власти, органами местного самоуправления, предприятиями, учреждениями, организациями, крестьянскими (фермерскими) хозяйствами, иными юридическими лицами независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности (далее — предприятия), а также между общественными объединениями, должностными лицами, гражданами Российской Федерации, иностранными гражданами, лицами без гражданства (далее — граждане).

Обеспечение пожарной безопасности является одной из важнейших функций государства.

Статья 1. Основные понятия

В целях настоящего Федерального закона применяются следующие понятия:

- пожарная безопасность — состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров;
- пожар — неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства;
- требования пожарной безопасности — специальные условия социального и (или) технического характера, установленные в целях обеспечения пожарной безопасности законодательством Российской Федерации, нормативными документами или уполномоченным государственным органом;
- нарушение требований пожарной безопасности — невыполнение или ненадлежащее выполнение требований пожарной безопасности;
- противопожарный режим — правила поведения людей, порядок организации производства и (или) содержания помещений (территорий), обеспечивающие предупреждение нарушений требований пожарной безопасности и тушение пожаров;
- меры пожарной безопасности — действия по обеспечению пожарной безопасности, в том числе по выполнению требований пожарной безопасности;
- пожарная охрана — совокупность созданных в установленном порядке органов управления, сил и средств, в том числе противопожарных формирований, предназначенных для организации предупреждения пожаров и их тушения, проведения связанных с ними первоочередных аварийно-спасательных работ;
- первоочередные аварийно-спасательные работы, связанные с тушением пожаров, — боевые действия пожарной охраны по спасению людей, имущества, оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим при пожарах;
- пожарно-техническая продукция — специальная техническая, научно-техническая и интеллектуальная продукция, предназначенная для обеспечения пожарной безопасности, в том числе пожарная техника и оборудование, пожарное снаряжение, огнетушащие и огнезащитные вещества, средства специальной связи и управления, программы для электронных вычислительных машин и базы данных, а также иные средства предупреждения и тушения пожаров;
- гарнизон пожарной охраны — совокупность дислоцированных на определенной территории органов управления, подразделений пожарной охраны, пожарно-технических научно-исследовательских и пожарно-технических учебных заведений, иных, предназначенных для тушения пожаров, противопожарных формирований независимо от их ведомственной принадлежности и форм собственности.

Статья 3. Система обеспечения пожарной безопасности

Система пожарной безопасности — совокупность сил и средств, а также мер правового, организационного, экономического, социального и научно-технического характера, направленных на борьбу с пожарами.

Основными элементами системы обеспечения пожарной безопасности являются органы государственной власти, органы местного самоуправления, предприятия, граждане, принимающие участие в обеспечении пожарной безопасности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 34. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности

Граждане имеют право на:

- защиту их жизни, здоровья и имущества в случае пожара;
- возмещение ущерба, причиненного пожаром, в порядке, установленном действующим законодательством;
- участие в установлении причин пожара, нанесшего ущерб их здоровью и имуществу;
- получение информации по вопросам пожарной безопасности, в том числе в установленном порядке от органов управления и подразделений пожарной охраны;
- участие в обеспечении пожарной безопасности, в том числе в установленном порядке в деятельности пожарной охраны.

Граждане обязаны:

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности (пользовании), первичные средства тушения пожаров и противопожарный инвентарь в соответствии с правилами пожарной безопасности и перечнями, утвержденными соответствующими органами местного самоуправления;
- при обнаружении пожаров немедленно уведомлять о них пожарную охрану;
- до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;
- оказывать содействие пожарной охране при тушении пожаров;
- выполнять предписания, постановления и иные законные требования должностных лиц пожарной охраны;
- предоставлять в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, возможность должностным лицам пожарной охраны проводить обследования и проверки принадлежащих им производственных, хозяйственных, жилых и иных помещений и строений в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности и пресечения их нарушений.

Статья 38. Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности

Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности в соответствии с действующим законодательством несут:

- собственники имущества;
- лица, уполномоченные владеть, пользоваться или распоряжаться имуществом, в том числе руководители предприятий

- лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности;
- должностные лица в пределах их компетенции.

Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности для квартир (комнат) в домах государственного, муниципального и ведомственного жилищного фонда возлагается на ответственных квартиросъемщиков или арендаторов, если иное не предусмотрено соответствующим договором.

Лица, указанные в части первой настоящей статьи, иные граждане за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности могут быть привлечены к дисциплинарной, административной или уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

Средства, полученные от применения штрафных санкций в области пожарной безопасности, направляются:

- 50 процентов — в Федеральный бюджет;
- 50 процентов — в соответствующие фонды пожарной безопасности.

Статья 39. Административная ответственность предприятий

Предприятия за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности по постановлению должностных лиц Государственной противопожарной службы уплачивают в порядке, устанавливаемом Правительством Российской Федерации, штраф в размере до двух процентов соответствующих месячных фондов оплаты труда, а иные субъекты предпринимательской деятельности — в размере от 50 до 100 минимальных размеров оплаты труда.

Основания и порядок привлечения к административной ответственности за правонарушения в области пожарной безопасности устанавливаются законодательством Российской Федерации.

Изготовители (исполнители, продавцы) за уклонение от исполнения или несвоевременное исполнение предписаний должностных лиц Государственной противопожарной службы по обеспечению пожарной безопасности товаров (работ, услуг) несут административную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации о защите прав потребителей.

Литература

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9–11 кл. — М.: АСТ-ЛТД, 1997

Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. — М.: Аквариум, 1994.

Волович В.Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.

Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться? — М. Знание, 1995.

Гриненко М.Ф. Целебная сила движений. — М.: Знание, 1991.

Дети и война: Сб. — М.: Изд-во Международного комитета Красного Креста, 1995.

Енгелфрид Ю., Махолл Д., Плетнева Т.В. Как защитить себя от опасных веществ в быту. — М.: Изд-во МГУ, 1994.

Жюно М. Воин без оружия — М.: Изд-во Международного Комитета Красного Креста, 1995.

Зекарди Д. Энциклопедия экстренной медицинской помощи. – М.: Крон-Пресс, 1998.

Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации. — М.: Изд-во группа ИНФРА-М — НОРМА, 1997.

Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учеб. для населения / Под общ. ред. Г.Н. Кириллова. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.

Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Метод. пособие. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.

Кудрин А.Н., Скакун Н.П. Злейший враг: (О последствиях токсикоманий и наркоманий). — М.: Знание, 1990.

Кукин П.П., Лапин В.Л., Попов В.М. и др. Радиационная безопасность в жизнедеятельности человека. — Курск, 1995.

Лапин В.Л., Попов В.М., Рыжков Н.Ф., Томаков В.И. Безопасное взаимодействие человека с техническими системами. — Курск, 1995.

Манойлов В.Е. Основы электробезопасности. — Л.: Энергоатомиздат, 1991.

Морозова Г.Г., Чащина Л.И. Ради здоровья семьи. — Калининград. Кн. Изд-во, 1983.

Мошкин В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие для 5–11 кл. — Барнаул: Полиграфист, 1996.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: Учебник / *В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук.* — М.: Дрофа, 2004

Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: Учебник / *Г.А. Маслов, В.В Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов.* — М.: Дрофа, 2004

Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: Учебник / *С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков.* -М.: Дрофа, 2004.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: Учебник / *С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков.* — М.. Дрофа, 2004.

Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: Учебник / *С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков.* — М.: Дрофа, 2004.

Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Карвет, 1992.

Сборник основных нормативных и правовых актов по вопросам ГО и РСЧС. — М.: ИЦ — Редакция «Военные знания», 2000.

Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника. — М., 1997.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 2001.

Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. — М.: Кн. Дом «АНС», 1999.

Учебное пособие для подготовки медицинских сестер / Под ред. *А.Г. Сафонова.* — М.: Медицина, 1991.

СОДЕРЖАНИЕ

БИЛЕТ № 1 ____ 1–2

1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры безопасного поведения пешехода на улицах и дорогах
2. *Характеристика различных видов кровотечений.* Способы остановки кровотечений
3. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Как вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

БИЛЕТ № 2 ____ 3–4

1. Современный общественный транспорт и его характеристика. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте
2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее распространенные причины травм. *Оказание первой медицинской помощи при ушибах*
3. Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции, возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия

БИЛЕТ № 3 ____ 5–6

1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Понятие «водитель». Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда)
2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки
3. Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества. Ваши действия

БИЛЕТ № 4 ____ 7–8

1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности
2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека
3. Практическое задание (ситуация). Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. *Ваши действия по обеспечению личной безопасности* в подъезде дома и в лифте

БИЛЕТ № 15 ____ 28–29

1. Лесные и торфяные пожары и их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров
2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома одни. Ваши действия в случаях, если звонят в дверь и вы разговариваете по телефону с незнакомым человеком

БИЛЕТ № 16 ____ 30–31

1. *Чрезвычайные ситуации техногенного характера.* Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий
2. Правила личной гигиены и здоровье человека
3. Практическое задание (ситуация). При поездке в общественном транспорте вы обнаружили оставленную кем-то хозяйственную сумку. Ваши действия

БИЛЕТ № 17 ____ 32–33

1. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения
2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека
3. Практическое задание (ситуация). Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

БИЛЕТ № 8 ____ 14–15

1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде
2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов
3. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия, чтобы *присоединиться к группе или найти дорогу домой*

БИЛЕТ № 9 ____ 16–17

1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности
2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера
3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания

БИЛЕТ № 10 ____ 18–19

1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация
2. Меры безопасности при биологическом терроризме
3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия

БИЛЕТ № 11 ____ 20–21

1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения
2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство

БИЛЕТ № 21 ____ 40–41

1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях
2. Ранние половые связи в подростковом возрасте *и их возможные последствия для здоровья.* Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в доме и вдруг почувствовали запах газа со стороны кухни. Ваши действия

БИЛЕТ № 22 ____ 42–43

1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!
2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики
3. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия

БИЛЕТ № 23 ____ 44–45

1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения
2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде
3. Практическое задание (ситуация). Во время туристической поездки родители оставили вас в номере гостиницы, находящемся на шестом этаже В гостинице на этом этаже возник пожар. Ваши действия

БИЛЕТ № 24 ____ 46–47

1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации

3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия

БИЛЕТ № 12 ____ **22–23**

1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи и их последствия; меры, принимаемые по защите населения
2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае

БИЛЕТ № 13 ____ **24–25**

1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения
2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой — неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни
3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком в темное время суток из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам)

БИЛЕТ № 14 ____ **26–27**

1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения
2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование
3. Практическое задание (ситуация). Родители посадили вас в поезд дальнего следования, чтобы вы смогли проведать вашу любимую бабушку, проживающую в другом городе. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в поезде

БИЛЕТ № 25 ____ **48**

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций
2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и экстремизму
3. Практическое задание (ситуация). В соответствии с планом мероприятий по гражданской обороне школы директор попросил вашего классного руководителя предоставить информацию о размерах противогазов обучающихся класса. Какой размер вашего противогаза вы назвали и как вы его определили?

2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах
3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период вы уловили запах дыма и поняли, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия

БИЛЕТ № 5 ____ **9–10**

1. Основные характеристики городского и сельского жилищ; особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей
2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом
3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана

БИЛЕТ № 6 ____ **11**

1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова
2. Основные понятия и определения здоровья
3. Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения

БИЛЕТ № 7 ____ **12–13**

1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения
2. Терроризм: основные понятия и признаки
3. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и в случае, если землетрясение внезапно застало вас дома

БИЛЕТ № 18 ____ **34–35**

1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения
2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека
3. Практическое задание (ситуация). Вы подходите к перекрестку улицы и видите, что светофор для пешеходов не работает. Как вы должны поступить, чтобы перейти на противоположную сторону дороги?

БИЛЕТ № 19 ____ **36–37**

1. Пожаро- и взрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению
3. Практическое задание (ситуация). Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?

БИЛЕТ № 20 ____ **38–39**

1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий
2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю
3. Практическое задание (ситуация). Два неразлучных друга Николай и Владимир обрадовались наступлению зимы и, взяв коньки, отправились кататься на деревенский пруд. Вдруг в какой-то момент неокрепший лед не выдержал веса Николая, и он провалился по пояс под лед. Как должны действовать друзья в создавшейся ситуации?

БИЛЕТ № 1

1

1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры безопасного поведения пешехода на улицах и дорогах

Согласно правилам дорожного движения дорога — это обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения.

Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы (если они есть).

Пешеход — это лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. Пешеходами также являются люди, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед (мопед, мотоцикл), везущие санки (тележку, коляску).

Движение пешеходов производится по тротуарам и пешеходным дорожкам, а где их нет — по обочинам или велосипедным дорожкам. Двигаться можно как по направлению движения транспортных средств, так и в противоположном направлении. Вне населенных пунктов при отсутствии пешеходной и велосипедной дорожки и обочин пешеходам можно идти по краю проезжей части навстречу движущемуся транспорту.

Переходить проезжую часть пешеходам разрешено по переходам, обозначенным дорожной разметкой или дорожным знаком, а также на перекрестках по линии тротуаров или обочин. Автомобильную дорогу вне населенных пунктов следует переходить кратчайшим путем в местах, где она хорошо просматривается в ту и другую сторону. В местах, где движение регулируется светофором или регулировщиком, совершать переход улицы (дороги) разрешается только по их сигналам.

Группы людей должны передвигаться по правой стороне проезжей части колоннами не более четырех человек в ряд. Впереди и позади колонны с левой стороны должны идти

БИЛЕТ № 2

3

1. Современный общественный транспорт и его характеристика. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте

Общественный транспорт — это автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты и затопления салона. В троллейбусах и трамваях также существует опасность поражения электрическим током.

Правила безопасного поведения пассажиров при пользовании этими видами транспорта:

- ожидать маршрутные транспортные средства следует только на остановках;
- садиться в транспорт можно только после его полной остановки;
- запрещается стоять на выступающих частях и подножках транспортных средств, прислоняться к дверям, отвлекать водителя разговорами во время движения;
- при движении нельзя спать, по возможности надо следить за ситуацией на дороге;
- если во время движения возникает опасность столкновения с другим объектом, следует принять устойчивое положение и ухватиться руками за поручни (ремни); сидящий пассажир должен упереться ногами в пол, а руками в переднее сиденье и наклонить голову вперед;
- при аварии троллейбуса и трамвая покидать их следует только прыжком, чтобы избежать поражения электрическим током.
- покидать транспорт можно только после его полной остановки.

Аварийные ситуации в метрополитене случаются из-за столкновения и схода с рельсов поездов, а также в результате взрывов, пожаров, разрушения конструкций эскалаторов, падения вещей и пассажиров на пути.

2

это невозможно, то жгут надо снять и наложить его через несколько минут немного выше того места, куда он был наложен первый раз;

- максимальное сгибание конечности. При кровотечении из раны на кисти или предплечье надо положить в локтевой сгиб плотный валик из материи, максимально согнуть травмированную руку в локтевом суставе, прибинтовать предплечье к плечу. При кровотечении из стопы или голени пострадавшего необходимо уложить на спину. В подколенную ямку или в паховую складку поместить плотный валик из материи, максимально согнуть его ногу в коленном или тазобедренном суставе и прибинтовать голень к бедру.

3. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Как вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Правила поведения, если вас захватили в заложники

Соблюдать спокойствие и не реагировать на провокационные и вызывающие действия преступников

↓

Не привлекать к себе внимание преступников (не смотреть им в глаза и не задавать вопросов);

↓

На любое свое действие спрашивать разрешение

↓

Не противоречить захватчикам, беспрекословно выполнять их требования

↓

Постараться запомнить количество преступников, их вооружение и размещение

4

жизни пострадавшего.

Первая медицинская помощь при ушибе

Положить на место ушиба холод (перевязочный пакет со льдом или холодной водой)

↓

Наложить на место ушиба тугую повязку и обеспечить покой поврежденной части тела

↓

Направить пострадавшего к врачу-травматологу

3. Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции, возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия

Действия при аварии на АЭС

Включить радио или телевизор и прослушать сообщение

↓

Закрыть двери и окна, провести герметизацию помещения

↓

Укрыть продукты питания и сделать запас воды

↓

Получив указание, провести йодную профилактику

↓

Ждать дальнейших указаний, слушая включенный телевизор или радио

Если получено ранение, оказать себе первую помощь, занять удобное положение и меньше двигаться

При проведении операции по освобождению лечь на пол лицом вниз, закрыть голову руками и не подниматься до команды

При применении слезоточивого газа дышать через влажную ткань и часто моргать

Выходить из помещения (транспортного средства) только после команды и как можно быстрее

Получив распоряжение на эвакуацию, следует:

- освободить от содержимого холодильник, вынести мусор и скоропортящиеся продукты,
- выключить электричество, газ, погасить огонь в печи;
- надеть средства индивидуальной защиты, взять документы, необходимые вещи и продукты питания,
- убыть на сборный эвакопункт.

Во время движения нельзя пылить, идти по высокой траве и кустарнику, прикасаться к местным предметам и ставить вещи на землю, курить, пить и есть. Перед посадкой в транспорт надо обмести средства защиты, одежду, вещи и обмыть водой открытые участки тела.

сопровождающие: днем — с красными флажками, а в темное время суток и при ограниченной видимости с зажженными фонарями (впереди — с белым, а позади — с красным).

Группы детей должны передвигаться в сопровождении взрослых и только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочине, но только в светлое время.

2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений

Кровотечением называется истечение крови из поврежденного сосуда. Все кровотечения подразделяются на:

- венозные (когда кровь темного цвета непрерывно и медленно вытекает из раны);
- артериальные (когда кровь алого цвета из глубокой раны выбрасывается пульсирующей струей);
- капиллярные (когда кровь сочится по всей поверхности раны);
- смешанные (когда есть признаки артериального и венозного кровотечения).

Различают также **наружное** и **внутреннее** кровотечение. При наружном кровотечении кровь изливается на поверхность тела, а при внутреннем — во внутренние органы, ткани и полости.

Способы остановки кровотечения:

- пальцевое прижатие несколько выше раны артериального сосуда, находящегося близко к коже. Это дает возможность быстро остановить кровотечение примерно на 3–5 мин;
- наложение кровоостанавливающего жгута на 3–5 см выше раны. Жгут накладывают на одежду и подложенную под него ткань. Под жгут укрепляют записку, на которой указаны дата и время (часы и минуты) его наложения. Летом жгут накладывают на 2 ч, а зимой (вне помещения) — на 1–1,5 ч. За это время необходимо доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Если

Самыми опасными зонами в метро являются турникеты, эскалаторы, перроны и вагоны.

Правила безопасного поведения в метро:

- нельзя пытаться пройти в метро бесплатно (удар створок турникета довольно сильный);
- нельзя бежать по эскалатору, ставить вещи на его ступени, садиться на них, стоять спиной по ходу движения;
- нельзя задерживаться, выходя с эскалатора;
- нельзя подходить близко к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки;
- нельзя пытаться самостоятельно достать упавшую на пути вещь, надо обратиться к дежурному по станции;
- в случае неожиданного разгона или разрушения ленты эскалатора надо перебраться на соседний эскалатор, перекатившись через ограждение.

В условиях активизации террористической деятельности при обнаружении бесхозных вещей (сумок, коробок, пакетов, свертков, кейсов и т. д.) надо немедленно сообщить об этом должностным лицам на транспорте (водителям, машинистам поездов, дежурным по станции) или сотрудникам милиции и действовать по их указаниям.

2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее распространенные причины травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах

Находясь дома, люди, как правило, получают открытые повреждения кожи, тканей и внутренних органов и закрытые повреждения (ушибы, растяжения, переломы, вывихи, разрывы связок). Причинами этого часто являются невнимательность при работе и игре, неосторожное обращение с режущими и колющими предметами, неумелое обращение с инструментами и приборами.

Ушибы являются наиболее частыми повреждениями мягких тканей. Для них характерна боль, усиливающаяся при движении, отек тканей, кровоподтеки, а иногда и нарушение функций. Ушибы внутренних органов могут привести к внутреннему кровоизлиянию и опасны для здоровья и

БИЛЕТ № 3

1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Понятие «водитель». Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда)

Организация и регулирование дорожного движения возложены на Государственную инспекцию безопасности дорожного движения. Регулирование производится сигналами светофоров и регулировщиков, а также дорожными знаками и дорожной разметкой.

Обеспечение безопасности дорожного движения — это деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий. Оно достигается содержанием дорог в соответствии с установленными требованиями и обустройством их объектами сервиса, исправным техническим состоянием и оборудованием транспортных средств; умелой организацией движения и строгим выполнением всеми участниками дорожного движения соответствующих законодательных и нормативных правовых актов.

Водитель — это лицо, управляющее транспортным средством, а также погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо.

Управление велосипедом разрешено с 14 лет, а мопедом — с 16 лет. На велосипедах и мопедах можно двигаться по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы (не более 10 человек каждая). Расстояние между группами должно составлять 80–100 м.

Водителям велосипедов и мопедов запрещено:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, за исключением ребенка до 7 лет на дополнительном сиденье с надежными подножками;
- перевозить груз, мешающий управлению или выступающий по длине и ширине за габариты более чем на 0,5 м;
- двигаться по дороге при наличии велосипедной дорожки;
- поворачивать налево и разворачиваться на дорогах с трамвайным движением или имеющих более одной полосы движения в одном направлении;

5

При необходимости получившему травму следует дать болеутоляющее средство.

6

Первая помощь при травме предплечья

Дать пострадавшему обезболивающее средство

↓

Наложить на место травмы холод

↓

Руку пострадавшего согнуть в локтевом суставе

↓

Наложить шину от верхней трети плеча до основания пальцев кисти

Травмированную руку следует подвесить к шее на перевязи.

3. Практическое задание (ситуация).
В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества. Ваши действия

Действия при аварии на химически опасном объекте

Включить радио или телевизор и послушать указания

↓

Надеть средства защиты органов дыхания и кожи

↓

Закрыть окна и форточки

↓

Отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи

↓

Взять документы, необходимые вещи и продукты питания

↓

Покинуть район аварии или укрыться в ближайшем убежище

БИЛЕТ № 4

7

1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности

Причинами пожаров в жилых, производственных и служебных помещениях чаще всего являются неисправности электросети и электроприборов, утечка газа, загорание бытовых приборов, оставленных без присмотра под напряжением, применение самодельных и неисправных отопительных приборов, использование бензина, керосина и других горючих веществ для разжигания печей, оставление открытыми топок, шалости детей с огнем, неосторожность при курении и множество других причин.

Правила пожарной безопасности запрещают:

- хранить в домах и квартирах большое количество легковоспламеняющихся и горючих веществ;
- загромождать лестничные площадки, проходы, чердаки, подвалы и балконы различными вещами и предметами;
- пользоваться неисправными и самодельными электрическими и газовыми приборами;
- оставлять без присмотра включенные электрические приборы (плиток, утюги, телевизоры);
- сушить белье рядом с электронагревательными приборами, газовыми плитами и топящимися печами;
- отогревать замерзшие трубы отопления открытым огнем;
- зажигать свечи, бенгальские огни, фейерверки рядом с новогодними елками, занавесками и другими быстровоспламеняющимися предметами;
- использовать для разжигания печей бензин, керосин и другие горючие вещества;
- поручать следить за топящимися печами малолетним детям;
- включать в одну розетку большое количество электроприборов, которые перегружают сеть (более трех).

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О пожарной безопасности» граждане России обязаны:

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности, первичные средства пожаротушения и противопожарный инвентарь;
- при обнаружении пожара немедленно сообщить о нем по телефону 01;

8

Нельзя удалять с поврежденной кожи остатки одежды и грязь, обрабатывать ожог спиртом, йодом, жиром, мазями и порошками, накладывать тугие повязки.

При солнечном ожоге кожу надо смазать увлажняющим кремом или простоквашей (кефиром). Можно приложить холодные примочки.

Первая помощь при попадании на кожу щелочи или кислоты

Снять одежду, пропитанную щелочью или кислотой

↓

Промыть кожу проточной водой

↓

Промыть место ожога (при ожогах щелочью — 1–2%-ным раствором уксусной кислоты, а при ожогах кислотой — 2%-ным раствором питьевой соды)

↓

Дать пострадавшему обезболивающее средство

↓

Направить его в лечебное учреждение

Профилактика ожогов заключается в выполнении правил противопожарной безопасности, правил обращения с кислотами и щелочами, соблюдении мер безопасности в местах, где есть высокие температуры и применяются агрессивные среды (горячие производства, химические предприятия, научно-исследовательские учреждения), а также при проведении сварочных, кузнечных, паяльных и других работ.

Чтобы не допустить солнечных ожогов, надо строго дозировать продолжительность солнечных ванн и воздерживаться от них в дни повышенной активности солнца.

Если нет средств защиты и возможности укрыться в убежище, необходимо:

- закрыть окна и двери,
- заштопать входные двери одеялом или плотной тканью;
- герметизировать жилище;
- держать включенным радио или телевизор и ждать дальнейших указаний

- осуществлять буксировку велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами.

На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой вне перекрестка водители велосипедов и мопедов должны пропустить транспортные средства, движущиеся по этой дороге

2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки

К травмам опорно-двигательного аппарата относятся открытые и закрытые переломы, растяжения и разрывы связок, вывихи. Причинами таких травм чаще всего бывают удары по конечностям, падение на руку или ногу, резкое подворачивание стопы, рывки в суставах. Чтобы избежать травмирования, необходимо выполнять правила безопасности при проведении различных работ, к занятиям физическими упражнениями и спортивным играм можно приступать только после разминки. Во время гололеда передвигаться, соблюдая меры предосторожности.

Первая помощь при открытом переломе кисти или предплечья

Остановить кровотечение

↓

Наложить на рану стерильную повязку, не пытаясь поставить на место костные обломки

↓

Наложить стандартную или импровизированную шину

↓

Направить пострадавшего в лечебное учреждение

Первая помощь при закрытом переломе кисти или предплечья

Наложить на место перелома шину

↓

Направить пострадавшего в лечебное учреждение

3. Практическое задание (ситуация).
Во время прогулки по лесу в пожароопасный период вы уловили запах дыма и поняли, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия

Действия в зоне лесного пожара

Определить направление ветра и распространения огня

↓

Выходить из зоны пожара навстречу ветру, стараясь идти по возможности параллельно фронту распространения огня

↓

Двигаться, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар

↓

Если есть возможность окунуться в водоем или смочить в нем одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела

↓

Выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре по телефону 01

- до прибытия пожарной охраны и спасателей принять посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожара,
- при тушении пожара оказывать содействие пожарным и спасателям,
- выполнять законные требования должностных лиц пожарной охраны,
- предоставлять в установленном законом порядке возможность должностным лицам проводить проверки помещений и строений в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности

2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах

Ожоги чаще всего вызываются воздействием на кожные покровы высокой температуры. Эти ожоги называются термическими. Существуют три степени таких ожогов: легкая, средняя и тяжелая.

Неосторожное обращение со щелочами и кислотами может привести к химическим ожогам, а ультрафиолетовое излучение солнца может вызвать солнечный ожог.

Первая медицинская помощь при термическом ожоге

Удалить с поверхности тела источник ожога

↓

В течение 5–10 мин. охладить пакетами со льдом или холодной водой обожженную поверхность

↓

Здоровую кожу вокруг ожога обработать раствором спирта, зеленкой или марганцовкой

↓

Наложить стерильную повязку на место ожога

↓

При необходимости дать пострадавшему обезболивающее средство

↓

Доставить пострадавшего в лечебное учреждение

БИЛЕТ № 5

9

1. Основные характеристики городского и сельского жилищ; особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей

Горожане проживают чаще всего в многоэтажных кирпичных, блочных или панельных домах. Их комнаты и квартиры электрифицированы, газифицированы, имеют водопровод и канализацию. Многие дома оборудованы лифтами. В городах имеются службы безопасности (пожарная охрана, служба спасения, милиция, «скорая помощь», служба газа).

Большинство сельских жителей имеют деревянные малоэтажные дома. Во многих селах и деревнях нет газа, водопровода и канализации. Большинство сельских жителей пользуются водой из колодцев для приготовления пищи, а для обогрева помещений используют газовые баллоны и простые печи. Службы безопасности, как правило, находятся далеко (в соседних городах и поселках городского типа). Поэтому во многих случаях сельский житель должен, прежде всего, рассчитывать на свои силы.

Правила пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов:

- нельзя оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, радиоприемники и телевизоры;
- запрещается использовать неисправные рубильники, розетки и другие электроустановочные устройства;
- нельзя применять самодельные и неисправные электронагревательные приборы, нестандартные предохранители и другие средства защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- не следует: нагревать и обогревать свечами и лампы бумагой, тканью и другими легковоспламеняющимися материалами;
- нельзя использовать приборы, допуская нарушение инструкций и рекомендаций;
- запрещается применять провода и кабели с поврежденной изоляцией; нельзя прокладывать электропроводку через складские помещения, пожаро- и взрывоопасные зоны.

Определенные правила следует соблюдать при эксплуатации телевизоров. Их нельзя устанавливать рядом с отопительными приборами и вблизи легковоспламеняющихся вещей и приборов. Запрещается оставлять включенный телевизор без присмотра, закрывать вентиляционные отверстия в его стенках и применять нестандартные и самодельные предохранители в телевизорах старых марок. Розетка подключения вилки питания должна находиться в таком месте, чтобы в случае неисправности телевизора

БИЛЕТ № 6

11

1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова

Особенности города как среды обитания:

- наличие большого количества различных видов транспорта и высокая интенсивность дорожного движения;
- как правило, разноплановая застройка, от одноэтажных зданий до высотных сооружений;
- наличие различных предприятий, в том числе и потенциально опасных;
- сосредоточение на ограниченной площади множества коммуникаций (электросети, водопровод, канализация, телефонные линии, газопровод).

Зонами повышенной опасности в городе являются районы, находящиеся вблизи потенциально опасных объектов (пожаро- и взрывоопасные предприятия, производства и учреждения, использующие химически опасные и радиоактивные вещества, гидротехнические сооружения), места массового скопления людей (рынки, вокзалы, стадионы, кинотеатры, концертные залы, дискотеки). В темное время суток опасными становятся безлюдные места: парки, скверы, пустыри, тупики, стройки.

Безопасность города обеспечивается следующими службами:

- пожарная и спасательная служба (тел. 01);
- милиция (тел. 02);
- «скорая помощь» (тел. 03);
- служба газа (тел. 04)

Вызывая какую-либо из этих служб, надо сообщить причину вызова, свои имя и фамилию, а также номер телефона и адрес.

2. Основные понятия и определения здоровья

Наиболее полным и точным определением здоровья является формулировка, предложенная Всемирной организацией здравоохранения: **«Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия».**

10

применении препаратов бытовой химии и удобрений, а также при небрежном обращении с приборами, содержащими ртуть. Имеют место также случаи отравления свинцом, кадмием, нитратами, пестицидами, никотином, метиловым и этиловым спиртом, наркотиками, угарным газом.

Профилактика отравлений:

- нельзя принимать лекарства с истекшим сроком годности, а также вместе с алкоголем;
- этиловый и метиловый спирт можно использовать только для медицинских и технических целей;
- препараты бытовой химии разрешается применять только по прямому назначению в соответствии с приложенной инструкцией;
- работы с применением свинца, олова и других металлов можно вести только в хорошо проветриваемых помещениях, а закончив их, надо тщательно вымыть руки и навести порядок на рабочем месте;
- нельзя хранить соленые, маринованные и кислые продукты питания в оцинкованной посуде;
- надо стараться использовать в пищу те части растений, которые содержат меньше нитратов; предварительное мытье и чистка овощей и фруктов снижают количество нитратов примерно на 10 %;
- салаты и соки можно употреблять в пищу только в свежеприготовленном виде;
- нельзя пользоваться алюминиевой посудой для приготовления овощных блюд;
- медицинские препараты, средства бытовой химии и другие опасные вещества надо хранить отдельно от пищевых продуктов, в местах, которые недоступны для детей;
- нельзя хранить пищевые продукты в таре из-под химических веществ.

Отравление угарным газом чаще всего бывает при пожарах, в гаражах и мастерских, где работают двигатели внутреннего сгорания, а также при нарушении правил пользования отопительными системами.

Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

Вывести (вынести) пострадавшего на свежий воздух

↓

Укрыть и согреть его

↓

БИЛЕТ № 7

12

1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения

Активный отдых в природных условиях способствует быстрому восстановлению сил и работоспособности, хорошо укрепляет здоровье, тренирует и закаляет организм человека. Организация и проведение такого отдыха предусматривают выполнение определенных правил. Основными из них являются следующие:

- руководителем отдыхающих должен быть опытный человек, умеющий ориентироваться и хорошо знающий местность;
- группа отдыхающих должна быть достаточно однородной по силам и интересам;
- участники многодневного похода должны иметь необходимый уровень общей физической подготовки;
- между ними должны быть четко распределены обязанности;
- личное и групповое снаряжение, одежда и обувь должны быть правильно подобраны;
- необходимо организовать питание и соблюдение гигиенических требований при приготовлении и во время приема пищи;
- темп движения должен соответствовать силам участников похода;
- они должны уметь преодолевать естественные препятствия: ручьи, болота, реки, скалы, осыпи, лесные завалы, буреломы;

Дать ему понюхать ватку с нашатырным спиртом

Если у него остановилось или нарушено дыхание, провести искусственную вентиляцию легких

Доставить пострадавшего в лечебное учреждение

3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана

Правила поведения при угрозе урагана

Закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны дома и открыть — с подветренной

Подготовить продукты питания, питьевую воду, фонари (свечи), медикаменты и другие необходимые вещи

Укрыться в доме или укрытии (в зданиях следует занять безопасные места в нишах, у стен, во встроенных шкафах, в углах, образованных капитальными стенами

При нахождении на улице надо укрыться в яме,канаве, овраге, кювете, находящихся вдалеке от зданий и сооружений

При нахождении в транспорте надо покинуть его и укрыться в безопасном месте (кювет, подвал, убежище)

Во время урагана нельзя заходить в поврежденные здания

- отдыхающие должны уметь ориентироваться на местности, пользоваться картами и схемами маршрутов;
- они должны уметь правильно выбрать места для отдыха и лагеря;
- участники похода должны владеть навыками разжигания различных костров (для приготовления пищи, обогрева, просушки вещей, защиты от насекомых);
- они должны иметь навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах и внезапных заболеваниях;
- перед походом группа должна обязательно зарегистрироваться в местной спасательной службе

2. Терроризм: основные понятия и признаки

Терроризм, в соответствии с Уголовным кодексом РФ — совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного вреда либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях

Обязательными элементами терроризма являются насилие (обычно вооруженное) или его угроза; причинение или угроза причинения вреда здоровью человека либо материального

его можно было сразу же отключить от сети.

Правила пользования газовыми приборами в быту:

- эксплуатацию этих приборов можно осуществлять только в соответствии с инструкциями,
- если прекратилась подача газа или неисправно газовое оборудование, надо закрыть краны и вентили и сообщить об этом в аварийную службу по телефону 04;
- закончив пользоваться газом, следует закрыть краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при применении газовых баллонов — и их вентили,
- обнаружив запах газа в жилом помещении, подъезде, подвале, на улице, необходимо прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны и вентили, а в помещениях открыть окна и форточки. Люди должны покинуть опасную зону. Обязательно следует вызвать аварийную службу газового хозяйства по телефону 04 из незагазованного помещения.

Если пахнет газом, категорически запрещается зажигать огонь, включать и выключать электрическое освещение и электроприборы, а также пользоваться электрозвонками.

Правила пользования газом в быту запрещают:

- оставлять работающие газовые приборы без присмотра или под присмотром детей дошкольного возраста;
- отапливать газовыми плитами помещения;
- проверять утечку газа открытым огнем;
- отдыхать (спать) в помещениях, где находится газовое оборудование,
- размещать газовые баллоны ближе 2 м от топок печей.

В помещении можно иметь только такое количество баллонов, которое необходимо и разрешено.

Правила эксплуатации отопительных печей.

- запрещается оставлять без присмотра топящуюся печь или поручать наблюдение за ней малолетним детям;
- нельзя применять для разжигания печи бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости,
- не следует сушить белье над раскаленной печью и располагать пожароопасные вещи и предметы вблизи нее;
- нельзя оставлять открытыми двери топок (пол перед топочным отверстием должен быть прикрыт металлическим листом).

2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

В быту отравления обычно случаются при употреблении недоброкачественных продуктов питания, медицинских средств,

Здоровье имеет две составляющие духовную и физическую.

Духовное здоровье — это мышление и отношение человека к окружающему миру. Оно заключается в умении строить свои взаимоотношения с другими людьми, анализировать обстановку, прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить свое поведение.

Физическое здоровье — это двигательная активность, рациональное питание, умение сочетать отдых и работу, а также безопасное поведение, отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков

Состояние здоровья человека как правило, оценивают по следующим критериям

- отсутствие заболеваний,
- нормальная работа всех систем организма,
- психическое физическое и социальное благополучие
- способность полноценно и успешно работать,
- стремление к творчеству и самореализации;
- способность приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды

3. Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения

Получив распоряжение об угрозе наводнения и эвакуации, необходимо подготовить документы, продукты питания, туалетные принадлежности, постельное белье, одежду, обувь, медикаменты и прибыть к установленному времени на эвакуационный пункт, а после регистрации убыть в безопасный район.

При внезапном наводнении следует быстро занять безопасное возвышенное место (крыши и верхние этажи зданий, деревья, высокие и прочные сооружения и конструкции) и ожидать помощи спасателей Ночью надо подавать световые сигналы, а днем подавать сигналы цветным или белым полотнищем.

Самостоятельно эвакуироваться можно только в крайнем случае, когда реальна угроза жизни и нет надежды на прибытие спасателей. Для этого надо использовать лодки, катера, плоты из досок бревен и других подручных материалов

и морального ущерба или обоих видов ущерба в совокупности; лишение или угроза лишения жизни людей. Эти действия вызывают широкий резонанс в обществе, серьезно воздействуют на психологию населения, подрывают веру людей в безопасность, спокойствие, стабильность в обществе.

13

Целью террористов может быть решение политических вопросов (устрашение населения, ослабление государства, принуждение к каким-либо действиям или физическое устранение политических противников), а также удовлетворение корыстных потребностей, месть, конкурентная борьба.

Терроризм может быть государственным (организуемым или проводимым одной страной против другой), международным (осуществляемым международными террористическими организациями), внутригосударственным (посягающим на основы государственности) и религиозным (насаждающим свою идеологию)

Конкретным методом террора является террористическая акция (взрыв, поджог, уничтожение, повреждение и захват различных объектов, убийства и посягательства на жизнь людей, захват заложников, похищение людей и т.д.).

В нашей стране работу по борьбе с терроризмом ведет Федеральная служба безопасности РФ, Министерство внутренних дел РФ, Министерство обороны РФ. Для ликвидации террористических организаций и обезвреживания отдельных террористов привлекаются подразделения ОМОН, спецназа, а также структуры ведомственной без-

БИЛЕТ № 8

14

1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде

Водоемы опасны в любое время года. Летом они опасны во время купания и при пользовании плавучими средствами. Наибольшую опасность, как правило, представляют сильное течение, глубокие омуты и холодные подводные ключи. Весной и зимой к этим факторам прибавляется холодная вода. Зимой большая часть водоемов покрывается льдом, который тоже является источником опасности, особенно после первых морозов и во время оттепелей. Очень важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах, которые заключаются в следующем:

- надежен только лед зеленоватого или синеватого оттенка, а желтоватый лед опасен;
- наиболее опасен лед в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов и на изгибах русла;
- места, где поверх льда выступает вода, обычно свидетельствуют о наличии промоины, они очень опасны;
- переходить водоем по льду можно только в светлое время суток и при хорошей видимости;
- если по льду двигается группа людей, то необходимо соблюдать между ними дистанцию не менее 5 м;
- если за плечами рюкзак, следует предусмотреть возможность быстрого освобождения от



3. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия, чтобы присоединиться к группе или найти дорогу домой

Если во время похода за грибами или ягодами человек отстал от группы, ему необходимо:

- попытаться догнать группу;
- стараться привлечь внимание других людей криками;

БИЛЕТ № 9

16

1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности

Ориентирование — это умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, а также находить нужное направление движения и выдерживать его.

Основные способы ориентирования:

- по компасу;
- по Солнцу, по звездам, по Луне;
- по местным признакам.

В солнечный полдень направление тени в умеренных широтах Северного полушария указывает на север. Это направление можно определить по солнцу и часам. Если часовую стрелку направить на солнце, то биссектриса угла между этой стрелкой и направлением на 12 часов (летом на 1 час) будет линией «север — юг». До полудня юг будет справа от солнца, а после полудня — слева. Ночью направление на север можно определить по Полярной звезде. Направление на север и юг можно определить и по местным признакам:

- зимой снег больше подтаивает на южных

него (нести его на одном плече).

Провалившись в полынью, надо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, осторожно перекатиться на лед и переместиться в сторону от опасного места.

В летнее время на водоемах необходимо выполнять следующие меры безопасности:

- нельзя купаться в незнакомых местах, не приспособленных для этой цели;
- не следует долгое время находиться в холодной воде и купаться с полным желудком;
- запрещается заплывать за границы зоны купания подплывать к движущимся лодкам, катерам, судам и другим плавсредствам;
- не следует проводить в воде игры, связанные с нырянием, длительным хождением под водой и захватами друг друга.

2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов

Взрывоопасные предметы — это вещества или устройства, которые при определенных условиях (сотрясение, нагревание, удар, другое внешнее воздействие) могут взрываться.

Взрывчатые вещества — это химические соединения либо их смеси, которые под воздействием внешнего импульса (трение, нагревание, удар накол и т.д.) способны взрываться

опасности и охраны.

3. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и в случае, если землетрясение внезапно застало вас дома

Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении

Включить телевизор или радио и выслушать сообщение

⬇

Закрепить мебель, тяжелые вещи переставить на пол

⬇

Отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи

⬇

Взять документы, необходимые вещи, продукты питания и следовать в указанное место

При внезапном землетрясении от первых толчков до следующих, более сильных, есть 15–20 секунд. За это время нужно или покинуть здание, или укрыться в нем в относительно безопасном месте: дверном проеме, у колонн и под балками каркаса, в нише в капитальных внутренних стенах, в углах, образованных этими стенами, а также под прочными столами и рядом с кроватями

склонах холмов (бугров) и северных скатах ям канав и других углублений;

- лишайники и мхи гуще растут с северной стороны стволов деревьев;
- на смолистых деревьях (сосна, ель) в жаркую погоду с южной стороны выделяется больше смолы,
- лесные просеки обычно прорубают в направлениях север — юг и запад — восток;
- южный склон муравейника обычно более пологий, чем северный.

Направление движения выбирать надо по тропам и дорогам, вдоль рек и ручьев, по лесным просекам. Они, как правило, ведут к населенному пункту, хозяйственному или производственному объекту. Если есть компас и карта можно использовать метод движения по азимуту

2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера

Порядок действий при получении анонимных материалов с угрозами террористического характера

Не мять полученный материал, не делать на нем пометки, постараться не оставлять на нем отпечатки пальцев

⬇

- можно остановиться и ждать, когда товарищи за ним вернутся,
- при необходимости (получена травма, плохое самочувствие, ненастная погода) следует развести костер, можно оборудовать временное укрытие.

Заблудившись в лесу, надо остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (лучше с возвышенного места), стараться найти дорогу, тропу, ручей или реку, а затем определить направление выхода и двигаться в этом направлении

17

Все, что получено, поместить в чистый пакет, который затем вложить в плотную папку

Написать заявление в правоохранительные органы и передать им полученный материал

О полученном материале и содержании угроз не следует рассказывать своим родственникам, друзьям и знакомым.

3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания

Во время купания в незнакомом водоеме запрещается:

- купаться там, где установлены таблички с надписью «Купаться запрещено»;
- заплывать за ограничительные буйки;
- подплывать к лодкам, плотам и другим плавсредствам;
- нырять и прыгать в воду в местах, где неизвестна глубина и состояние дна;
- купаться после употребления спиртных напитков;
- устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

БИЛЕТ № 10

18

1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация

Чрезвычайная ситуация природного характера — это неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения.

Эти ситуации возникают под воздействием атмосферных факторов (ураганы, смерчи, снегопады, ливни), огня (лесные, степные и торфяные пожары), изменений уровня воды (паводки, наводнения), явлений в земной коре (извержение вулканов, землетрясения, оползни, сели, обвалы). Наиболее опасны для населения наводнения, ураганы, землетрясения и засухи.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

1. Ситуации геофизического характера (извержения вулканов и землетрясения);
2. Ситуации геологического характера (оползни, сели, обвалы, лавины, провалы земной поверхности);
3. Ситуации метеорологического и гидрометеорологического характера (бури, ураганы, смерчи, торнадо, шквалы, крупный град, ливни, сильные снегопады, морозы, метели, туманы,

на территории предприятий и организаций подозрительных лиц.

19

Действия при применении террористами биологических средств

Сократить контакты с другими людьми и прекратить посещение общественных мест

На улицу выходить только при крайней необходимости, используя при этом средства индивидуальной защиты

Употреблять в пищу только проверенные специалистами продукты питания и воду

При появлении первых признаков заболевания обратиться к врачу

3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия

Действия, если во время отдыха на природе застала гроза

Отойти подальше от высоких местных предметов (отдельно стоящие деревья, вышки, опоры, башни)

Если находитесь на возвышенном месте (холм, сопка, курган), спуститься вниз

БИЛЕТ № 11

20

1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения

Землетрясение — это подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате смещения и разрывов в земной коре или верхней мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Наиболее типичные последствия землетрясений:

- опасные геологические явления (обвалы, камнепады, оползни, снежные лавины, сели);
- цунами, сейши, наводнения;
- пожары;
- паника;
- травмирование и гибель людей;
- повреждение и разрушение сооружений и зданий,
- выбросы радиоактивных, аварийно химически опасных и других вредных веществ;
- транспортные аварии и катастрофы;
- нарушение работы систем жизнеобеспечения;

Меры по защите населения от землетрясений:

- строительство на территориях, подверженных землетрясениям, сейсмостойких сооружений и объектов;
- ограничение размещения опасных объектов внутри зданий;
- постоянные исследования по прогнозированию землетрясений;
- подготовка и обучение спасательных служб и населения;
- организация работ по нейтрализации источников

сильный гололед, сильная жара, заморозки и засухи);
4. Ситуации морского гидрологического характера (тайфуны, цунами, сильное волнение, напор и дрейф льдов, труднопроходимые льды);
5. Ситуации гидрологического характера (наводнения, половодья, паводки, заторы, зажоры, ветровые нагоны, ранние ледоставы, низкие уровни воды);
6. Ситуации гидрогеологического характера (низкий и высокий уровень грунтовых вод);
7. Природные пожары (лесные, степные, торфяные и пожары горючих ископаемых);
8. Инфекционные болезни людей (единичные и групповые случаи заболеваний, эпидемии, пандемии);
9. Инфекционные болезни сельскохозяйственных животных (энзоотии, эпизоотии, панзоотии);
10. Поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями (эпифитотии, панфитотии, массовое распространение вредителей).

2. Меры безопасности при биологическом терроризме

Преступники для проведения террористических актов могут использовать биологические средства (возбудителей опасных инфекций, природные яды, токсины растительного и животного происхождения).

Признаками применения таких средств могут быть скопления грызунов и насекомых, заболевание и падеж животных, появление в жилых зонах,

- плавать на досках, бревнах, лежаках, надувных матрасах и камерах;
- подавать крики ложной тревоги.

Надо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Для этого надо лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться, сделать вдох, а потом после паузы — медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, а затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, после чего распрямить ее.

повышенной опасности (газовые и электрические сети, АЭС, потенциально опасные производства);
- строительство и оборудование укрытий, создание запасов продовольствия, медикаментов, других средств жизнеобеспечения.

Вулканом называется геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность извергаются раскаленные горные породы, обломки, пепел, горячие газы, пары воды.

Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют лавовые потоки, тучи пепла и газов, взрывная волна и разброс обломков, водные и грязекаменные потоки, сильные колебания климата, обусловленные загрязнением атмосферы вулканическими газами и аэрозолями.

Единственный действенный способ спасения людей при извержении вулкана — эвакуация.

Оползень — это скользящее смещение или сползание масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов морей, озер под влиянием силы тяжести.

Обвал — это отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах.

Последствиями этих опасных явлений становятся повреждение и разрушение зданий и различных сооружений, заваливание массами горных пород населенных пунктов, сельскохозяйственных и лесных угодий, перекрытие дорог и рек, изменение рельефа и ландшафта, травмирование и гибель людей и животных.

Для защиты от оползней и обвалов создают тунели и плотины, но основным условием предупреж-

Не укрываться в скалах и камнях

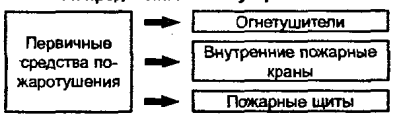
Постараться занять место на сухом пне, колоде, поваленном дереве и убрать ноги с земли

Удалиться подальше от водоема (река, озеро, пруд)

При наличии автомобиля можно укрыться в нем

дения этих опасных ситуаций является сохранение естественных условий равновесия, сложившихся в оползне- или обвалоопасных районах. Большое значение в предупреждении этих природных явлений имеет система наблюдения и прогнозирования.

2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство



Огнетушители представляют собой устройства для тушения очагов пожаров огнетушащим веществом, которое находится в них. Как правило, огнетушитель состоит из корпуса, в котором находится огнетушащее вещество (пена, порошок, вода и д.р.), запорного устройства и устройства для подачи огнетушащего вещества к очагу пожара. На корпусе большинства огнетушителей размещена инструкция по их применению.

Внутренние пожарные краны предназначены для тушения пожаров в зданиях водой от внутреннего водопровода. Их обычно размещают в коридорах и на лестничных клетках. Кран представляет собой рукав из брезента длиной 10–20 м, заканчивающийся пожарным стволом.

На пожарных щитах размещают и хранят огнетушители, пожарный инструмент и инвентарь (багры, лопаты, ломы, топоры, ведра). Рядом обычно устанавливают ящик с песком.

21

БИЛЕТ № 12

22

1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи и их последствия; меры, принимаемые по защите населения

Ураганом называется ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с.

Буря — это очень сильный и продолжительный ветер, имеющий скорость свыше 20 м/с. Бури бывают снежные, пыльные, беспыльные и шквальные.

Смерч — сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1 км, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с. Смерч существует от нескольких минут до нескольких часов, скорость его перемещения составляет 50—60 км/ч.

Последствиями воздействия ураганов, бурь и смерчей являются повреждение и разрушение зданий и сооружений, линий электропередачи и связи, заносы и завалы на дорогах, уничтожение посевов сельскохозяйственных культур, повреждение и гибель кораблей. Во время этих стихийных бедствий получают травмы и погибают люди и животные. Чаще всего они поражаются летящими предметами и обрушивающимися конструкциями зданий и сооружений.

Часто последствием ураганов бывают пожары, возникающие из-за аварий на газовых сетях, линиях электропередачи, а иногда и в результа-

низма. У большей части подростков работоспособность наиболее высока с 8 до 12 часов утра и с 16 до 18 часов вечера, а также в середине недели и учебной четверти.

23

Непосильная и длительная нагрузка приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Уставший человек делает много ошибок, замедляется темп его работы, у него нарушается координация движений и точность выполнения действий, появляется рассеянность, в некоторых случаях головная боль и бессонница. Это состояние называется утомлением. При продолжающихся непосильных нагрузках и постоянных нарушениях режима дня утомление может стать хроническим и перерасти в переутомление.

Для восстановления сил и профилактики утомления и переутомления в ежедневный распорядок необходимо включать физические упражнения и информационно-познавательные виды отдыха. Следует планировать активный отдых в выходные дни. Это могут быть прогулки в лес, сбор грибов и ягод, физическая культура и спорт, работа на дачном участке, банные процедуры. Все они являются важными составляющими для подготовки к новой трудовой неделе.

Эффективно восстанавливает работоспособность спокойный и глубокий сон.

БИЛЕТ № 13

24

1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения

Массовое распространение инфекционных заболеваний среди людей, сельскохозяйственных животных и растений достаточно часто приводит к эпидемиям, эпизоотиям и эпифитотиям.

Эпидемия — это массовое, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на этой территории уровень заболеваемости.

Эпизоотия — это одновременное, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни среди большого числа одного или нескольких видов животных, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

Эпифитотия — это массовое, прогрессирующее во времени и пространстве инфекционное заболевание сельскохозяйственных растений и (или) резкое увеличение численности вредителей растений, сопровождающееся массовой гибелью сельскохозяйственных культур.

Эти чрезвычайные ситуации возможны при наличии и взаимодействии трех непременных элементов: возбудителя инфекционной болезни, путей его передачи и восприимчивых к этому возбудителю людей животных и растений.

При массовых инфекционных заболеваниях обязательно возникает эпидемический (эпизоотический, эпифитотический) очаг. В нем проводятся мероприятия, направленные на локализацию и ликвидацию болезни. Основные из этих мероприятий:

- выявление больных и подозрительных по заболева-

те молний.

Меры по защите от ураганов, бурь и смерчей:

- точный прогноз и своевременное оповещение населения;
- уменьшение воздействия вторичных поражающих факторов (пожаров, прорывов плотин, аварий на различных объектах);
- обеспечение устойчивости линий связи и сетей электроснабжения;
- строительство и оборудование убежищ, подвалов и других защитных сооружений для укрытия людей;
- укрытие в местах, обеспечивающих защиту сельскохозяйственных животных, заготовка для них в необходимом количестве воды и кормов.

2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека

Режим — это разумное чередование работы и отдыха, их продолжительность, а также рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца и т. д.

Основные принципы режима — строгое и четкое его выполнение, недопустимость необоснованных изменений и перегрузок, превышающих пределы работоспособности.

Умственная и физическая работоспособность школьников зависит от таких факторов, как время суток, недели, четверти, учебного года, состояние здоровья, а также индивидуальных ритмов организма.

3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия

Действия в случае нападения собаки

Развернуться боком к собаке и громко подать команды («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»)

↓

Не допуская резких движений, негромко подозвать хозяина собаки, если он находится недалеко

↓

Если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение и не поворачиваясь к ней спиной

Нельзя кричать, махать руками, бросать в собаку палки и камни, а также смотреть ей в глаза. Если собака приседает и готовится к прыжку, необходимо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти. В случае укуса надо в обязательном порядке обратиться в лечебное учреждение.

нию;

- усиленное медицинское и ветеринарное наблюдение за зараженными, их изоляция, госпитализация и лечение;
- санитарная обработка людей (животных);
- дезинфекция одежды, обуви, предметов ухода;
- дезинфекция территории, сооружений, транспорта, жилых и общественных помещений;
- введение противоэпидемического режима работы лечебно-профилактических и других медицинских учреждений;
- обеззараживание пищевых отходов, сточных вод и продуктов жизнедеятельности людей и животных;
- санитарный контроль за режимом работы предприятий жизнеобеспечения, промышленности и транспорта;
- строгое выполнение санитарно-гигиенических норм и правил (тщательное мытье рук с мылом и дезинфицирующими средствами, использование только кипяченой воды, прием пищи в установленных местах, применение защитной одежды);
- проведение санитарно-просветительной работы.

Режимные мероприятия проводятся в форме обсервации или карантина.

К специальным противоэпизоотическим мероприятиям относятся вынужденный убой животных и утилизация их трупов.

Основными мероприятиями по защите растений от эпифитотий являются выведение и выращивание устойчивых к болезням культур, выполнение правил агротехники, ликвидация очагов инфекции, химическая обработка посевов, посевного и посадочного материала, карантинные мероприятия.

2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой — неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни

Понятие «двигательная активность» включает в себя

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае

Направляясь в общественное место, следует учитывать, что непрочные застежки на верхней одежде, длинные шарфы, сумки и зонтики представляют значительную опасность в случае паники. Находясь в общественном месте, надо заранее наметить маршрут, по которому можно будет выйти при необходимости.

Безопасное поведение в толпе при возникновении паники:

- застегнуть верхнюю одежду, избавиться от мешающих вещей (сумка, зонт, сверток, пакет);
- не следует идти против движения толпы, надо стараться избегать ее центра и краев, которые опасны соседством со стенами, оградами, столбами и деревьями;
- грудную клетку следует защитить, сложив на груди сцепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к туловищу;
- упав в толпе, надо защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, а затем упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться в направлении движения толпы.

сумму всех движений, которые выполняет человек в процессе своей жизнедеятельности. Она является обязательным условием здорового образа жизни и положительно влияет на все системы организма человека.

Наиболее полезны физические упражнения, которые благотворно влияют на развитие силы, подвижности и уравновешенность нервных процессов. Регулярные тренировки делают мышцы сильнее, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды.

Люди, систематически занимающиеся физической культурой, лучше выглядят внешне, здоровее психически, менее подвержены стрессам и напряжению, лучше спят, испытывают меньше проблем со здоровьем.

Физическую форму человека определяют следующие параметры:

- сердечно-дыхательная выносливость — способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; это показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности;
- мышечная сила и выносливость, нужная для поднятия, перемещения и толкания разных предметов, а также выполнения других действий;
- скоростные качества, необходимые для передвижения с максимальной скоростью, прыжков, перемещений в единоборствах и спортивных играх;
- гибкость, определяющая пределы движения отдельных звеньев организма.

Объем двигательной активности и физических нагрузок необходимо строго контролировать и дозировать. Хорошими критериями для этого являются самочувствие, аппетит и сон

25

БИЛЕТ № 14

26

1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения

Наводнение — это затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, которое характеризуется быстрым подъемом воды и угрожает гибелью людям.

Во время наводнений гибнут люди и животные, повреждаются здания, дороги и другие сооружения, происходит смыв плодородных земель и уничтожение урожая. Наводнения приводят к снижению прочности зданий и сооружений, заболачиванию местности, загрязнению обширных территорий и ухудшению на них санитарно-эпидемиологической обстановки. Мощные наводнения могут привести к сильному изменению ландшафта.

Меры, принимаемые для защиты от наводнений:

- посадка лесозащитных полос в бассейнах рек и на берегах водоемов;
- специальная обработка берегов, создание прудов и водохранилищ для дождевых и талых вод;
- строительство вдоль берегов рек защитных дамб;
- выпрямление русел извилистых рек и углубление их дна;
- своевременный и достоверный гидрометеорологический прогноз.

Сель — это стремительный русловый поток, который состоит из смеси воды, земли и обломков горных пород, возникающий в бассейнах горных рек.

Причинами селей являются сильные ливни, активное таяние снега и льда, нарушения в производственной деятельности (вырубка лесов, невыполнение правил проведения взрывных работ), а также извержения вулканов и землетрясения.

Сели разрушают дома и сооружения, перекрывают реки и дороги, иногда приводят к гибели людей и животных.

Для защиты от селей создают защитные сети, плотины

закаливание, которое повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных природных факторов и к простудным заболеваниям.

27

Для закаливания обычно применяют природные факторы: воду, воздух и солнце.

Вода — эффективное закаливающее средство, так как сочетает в себе охлаждающие, нагревающие и механические свойства. Наиболее часто и успешно применяют следующие методы закаливания водой:

- купание в открытых водоемах,
- повышенная температура бани,
- закаливание носоглотки,
- обливание стоп;
- ножные ванны,
- обтирание;
- обливание;
- душ.

Полезно действуют на организм воздушные ванны. Они бывают теплыми (выше 22 °С), безразличными (21—22 °С), прохладными (17—20 °С), умеренно холодными (9—16 °С), холодными (0—8 °С) и очень холодными (ниже 0 °С). Наиболее эффективны воздушные ванны, принимаемые на берегу моря, озера, реки и в лесу.

Хорошим закаливающим эффектом обладают солнечные ванны. Они наиболее полезны в сочетании с водными процедурами и воздушными ваннами.

3. Практическое задание (ситуация). Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте

Действия по обеспечению личной безопасности

а) в подъезде дома:

Нельзя заходить в подъезд,
если за вами идет незнакомый человек

БИЛЕТ № 15

28

1. Лесные и торфяные пожары и их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров

Лесной пожар — это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. Лесные пожары бывают низовыми, верховыми и подземными.

При низовых пожарах пламя достигает в высоту до 50—150 см, а огонь на равнинах распространяется со скоростью 0,5–1,5 км/ч.

Верховые пожары уничтожают верхний полог леса и распространяются со скоростью 8–25 км/ч

Подземные пожары случаются на торфяных грунтах, распространяются со скоростью 2–10 м в день. Они чрезвычайно опасны и сложны для тушения.

Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров — огонь, высокая температура, задымление и выгорание кислорода.

Лесные и торфяные пожары уничтожают растительность и лесных животных, выжигают из почвы перегной, выводят из строя линии связи и электропередачи, разрушают мосты, трубопроводы, другие сооружения и объекты. Во время пожаров получают ожоги и травмы люди, иногда даже бывают случаи их гибели.

Попав в зону такого пожара, надо определить направление ветра и выходить в наветренную сторону в безопасное место, лучше к реке, ручью, озеру, другому водоему. Органы дыхания следует защитить мокрой повязкой. В зоне торфяного пожара нужно двигаться против ветра, тщательно осматривая путь и прощупывая его шестом. Выйдя в безопасное место, необходимо сразу же сообщить о пожаре в

и каскады запруд для освобождения потоков от твердых обломков, водосборные канавы для отвода вод. Важным является наблюдение за селеопасными направлениями и прогнозирование возникновения селей.

Цунами — это гигантские океанские волны, возникающие чаще всего в результате подводных и островных землетрясений или извержений вулканов.

Эти волны приводят к многочисленным человеческим жертвам, разрушают здания и другие сооружения, выбрасывают на берег тяжелые объекты, в том числе большие океанские суда, переворачивают железнодорожные составы.

Наиболее опасны цунами для населенных пунктов, расположенных на низких океанских берегах.

Опасное воздействие на людей, здания и сооружения оказывает и воздушная волна, которая движется перед водной массой. Она ломает окна и двери, разрушает крыши зданий и домов.

Вторичными последствиями цунами являются пожары, возникающие в результате повреждения пожароопасных объектов. Разрушение химических и радиационно опасных производств и коммунальных систем может привести к химическому, радиационному и другому загрязнению на обширных территориях.

Там, где есть постоянная угроза цунами, заранее принимают меры по уменьшению ущерба от них: создают системы наблюдения, прогнозирования и оповещения населения; объекты на побережье размещают с учетом угрозы цунами; переносят в безопасные места жилые, производственные и культурно-бытовые строения; заблаговременно готовят маршруты эвакуации и специальные площадки на возвышенностях для размещения населения и обеспечения его безопасности; строят в бухтах волноломы, береговые дамбы; высаживают на цунамиопасных побережьях деревья.

2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека

Хорошим средством укрепления здоровья является

3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком в темное время суток из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам)

Правила безопасности при движении пешком по улицам населенного пункта

Двигаться можно только по тротуарам, пешеходным дорожкам или обочинам

Переходить проезжую часть следует по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин

Там, где движение регулируется, переходить улицу надо по сигналам регулировщика или светофора

На нерегулируемых пешеходных переходах переходить дорогу можно, только убедившись, что переход будет безопасным

Нельзя задерживаться и останавливаться на проезжей части, если переход закончить не удалось, надо остановиться на линии, которая разделяет транспортные потоки противоположных направлений

При приближении автомобилей с включенными специальными звуковыми сигналами и синими проблесковыми маячками надо воздержаться от перехода проезжей части

пожарную охрану или лесничество.

С целью предупреждения пожаров в лесу в пожароопасный период запрещается:

- использовать открытый огонь, бросать окурки, горящие спички и вытряхивать из курительных трубок горячую золу;
- применять во время охоты пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять в лесу промасленный или пропитанный бензином (керосином и другими горючими веществами) обтирочный материал;
- заправлять горючим топливные баки работающих двигателей внутреннего сгорания, использовать машины с неисправной системой питания двигателя горючим, а также курить или пользоваться открытым огнем рядом с машинами, заправляемыми горючим;
- оставлять на солнечных полянах бутылки или осколки стекла, так как они способны выполнить роль зажигательных линз;
- поджигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах, лугах и стерню на полянах, находящихся в лесу;
- разводить костры в хвойных посадках, на торфяниках, лесосеках с порубочными остатками и заготовленной древесиной, под кронами деревьев и в местах с высохшей травой.

2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур

Основные принципы закаливания:

- постепенное увеличение дозы закаливающего воздействия;

Не следует подходить к дверям квартиры, если на лестничной клетке находится неизвестный человек (надо выйти из подъезда и подождать)

При угрозах или нападении следует громко кричать «Пожар!», «Помогите!», стучать и звонить в двери соседей, постараться выбежать на улицу

О случаях нападения и угроз надо обязательно сообщить в милицию

б) в лифте:

Нельзя входить в кабину лифта, если там находится незнакомый человек

Находясь в лифте с другим пассажиром, не надо поворачиваться к нему спиной, следует наблюдать за его действиями

При попытке нападения надо кричать и шуметь, стучать по стенкам лифта, защищаться любыми способами, постараться нажать кнопку «Вызов диспетчера» или кнопку любого этажа

Если двери лифта открылись на каком-то этаже, постараться выбежать и позвать на помощь соседей

Оказавшись в безопасности, надо сообщить в милицию о нападении и угрозах

- регулярность, заключающаяся в систематическом повторении закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей организма (состояние здоровья, восприимчивость к воздействию закаливания и переносимость процедур);
- использование при закаливании нескольких физических агентов (тепло, холод, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие воздуха, воды).

29

Воздушные ванны, начиная закаливание, надо принимать в помещении с температурой воздуха не менее 17 °С. Продолжительность их при этом не должна превышать 5 мин. Затем ее можно ежедневно увеличивать на 5 мин. и впоследствии довести до нескольких часов.

Солнечные ванны в средней полосе России можно принимать, начиная со второй половины апреля. Лучше это делать до полудня. Продолжительность первой солнечной ванны не должна превышать 20 мин. В дальнейшем при хорошей переносимости ее можно постепенно увеличивать на 5-10 мин. и довести до 1,5–2 ч.

Показателем влияния водных закаливающих процедур на организм является реакция кожи. Если в начале охлаждения она бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном эффекте. Если реакции кожи выражены слабо, то это свидетельствует о недостаточном воздействии. Нужно понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, синюшность, озноб и дрожь — признаки неблагоприятного эффекта — переохлаждения. При переохлаждении надо повысить температуру или уменьшить длительность процедуры (можно проделать и то и другое вместе).

БИЛЕТ № 16

30

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий

Производственные и транспортные аварии и катастрофы относят к чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Они часто сопровождаются выбросами радиоактивных, химических и других вредных веществ, пожарами, взрывами, затоплениями и другими серьезными опасностями для населения и природной среды.

Аварией называется опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, к нанесению ущерба окружающей среде.

Крупную аварию, приведшую к человеческим жертвам, значительному материальному ущербу и другим тяжелым последствиям, классифицируют как **производственную (транспортную) катастрофу**.

По масштабам распространения и тяжести последствий чрезвычайные ситуации техногенного характера подразделяют на **локальные** (объектовые), **местные**, **территориальные**, **региональные** и **федеральные**. Иногда воздействие техногенной чрезвычайной ситуации выходит за пределы одного государства, такая ситуация называется **глобальной**.

аварий, необходимо пользоваться защитными приспособлениями: шлемами, масками для лица, вкладышами для защиты

31

челюсти, ремнями безопасности в автомобиле;

- употреблять больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны (яблоки, морковь, сельдерей, арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки);
- стараться меньше употреблять жирной, вязкой и образующей кислоту пищи, такая пища изменяет среду в ротовой полости и отрицательно влияет на состав слюны;
- для чистки зубов использовать зубную пасту на натуральной основе
- регулярно чистить межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой;
- посещать стоматолога не реже 2—3 раз в год (в этом случае будут своевременно обнаружены заболевания зубов и десен).

Волосы следует мыть по необходимости. После мытья их следует ополаскивать отваром ромашки (крапивы) или специальными ополаскивателями. Расчесывать волосы надо не реже 2-х раз в день.

Одежда должна отвечать климатическим условиям, характеру работы человека, она не должна затруднять кровообращение и должна легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы должны быть легкими и не тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени года наиболее удобны головные уборы из натурального меха, а летом лучше носить панамы, кепи, бейсболки из легких, светлых тканей.

Обувь рекомендуется иметь из натуральной кожи. Такая обувь не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает необходимую вентиляцию. Покрой обуви должен обязательно учитывать индивидуаль-

БИЛЕТ № 17

32

1. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения

Радиационно опасными объектами являются атомные электростанции, производства по изготовлению ядерного топлива, предприятия по переработке и захоронению ядерных отходов, научно-исследовательские и другие учреждения, имеющие ядерные установки и стенды, транспортные ядерные энергетические установки, некоторые военные объекты.

Аварии на этих объектах могут привести к выбросу радиоактивных веществ в окружающую среду и поражение людей и животных. Это поражение может произойти следующими способами:

- внешнее облучение при прохождении радиоактивного облака;
- внешнее облучение, обусловленное радиоактивным загрязнением почвы и местных предметов;
- внутреннее облучение при вдыхании воздуха, зараженного радиоактивными веществами;
- внутреннее облучение при употреблении загрязненной воды и пищи;
- контактное облучение в результате попадания на кожу и одежду радиоактивных веществ.

Острое однократное получение человеком дозы свыше 100 рентген и многократные облучения в течение года, в сумме составляющие дозу свыше 400 рентген, как правило, приводят к лучевой болезни.

При радиационных авариях проводится ряд мер, направленных на защиту населения. Основными из них являются следующие мероприятия:

1) ограничение нахождения людей на открытой

2. Правила личной гигиены и здоровье человека

Личная гигиена заключается в выполнении многих правил, направленных на укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, продление активного долголетия и профилактику заболеваний. Основными направлениями личной гигиены являются уход за кожей, зубами, волосами, а также гигиена одежды и обуви.

Правила ухода за кожей, зубами и волосами:

- регулярно менять белье, носки (чулки, колготки, гольфы);
- мыться ежедневно теплой водой с туалетным или детским мылом;
- если кожа чешется, смазать ее кремом или мазью;
- не выдавливать прыщи, не вскрывать гнойники, так как на их месте может начаться воспаление;
- при обнаружении на теле сыпи сразу же сказать об этом родителям;
- употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; в них достаточно витаминов и минеральных веществ, необходимых для кожи;
- зимой защищать кожу от обморожения;
- находясь в лесу или в поле, нельзя трогать неизвестные растения (среди них могут оказаться ядовитые, которые вызывают раздражение кожи);
- случайно пролив на себя какое-либо химическое вещество, надо сразу же смыть его проточной водой;
- нельзя носить одежду из синтетических тканей и других материалов, которые вызывают раздражение кожи.

Правила ухода за зубами и полостью рта:

- предохраняясь от травм, получаемых во время спортивных занятий и во время автомобильных

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один. Ваши действия в случаях, если звонят в дверь и вы разговариваете по телефону с незнакомым человеком

Если неизвестный вам человек звонит в квартиру, нельзя открывать ему дверь и вступать с ним в разговор.

При его попытке открыть или взломать дверь необходимо позвонить в милицию, в с балкона или из окна позвать на помощь соседей и прохожих.

Разговаривая по телефону с незнакомым человеком, не следует называть свои имя, фамилию, адрес, номер телефона. На вопрос: «Какой у вас номер телефона?» ответить: «Какой номер вам нужен?» Если незнакомец называет не ваш номер, нужно прервать разговор и положить трубку.

местности; это достигается временным укрытием их в убежищах и домах с герметизированными жилыми и служебными помещениями;

2) йодная профилактика;
3) эвакуация населения при невозможности выполнить необходимый режим радиационной защиты;
4) исключение или ограничение потребления определенных пищевых продуктов;
5) санитарная обработка населения с последующим дозиметрическим контролем;
6) использование индивидуальных средств защиты для защиты органов дыхания и кожи;
7) перевод сельскохозяйственных животных на незараженные пастбища или фуражные корма;
8) дезактивация загрязненной местности;
9) выполнение населением правил личной гигиены.

Люди, проживающие на загрязненной местности, должны соблюдать особый режим поведения, обеспечивающий их безопасность. Основные правила этого режима:

- принимать пищу разрешается только в закрытых помещениях;
- без необходимости не следует находиться на открытом воздухе;
- не рекомендуется использовать в пищу рыбу и раков из местных водоемов;
- заготавливать и употреблять в пищу местные сельскохозяйственные продукты, дикорастущие ягоды, грибы и травы можно только после разрешения специалистов;
- уборку помещений следует проводить влажным способом, мусор и использованную ветошь надо складывать в специальные емкости для их последующего захоронения.

ные анатомо-физиологические особенности стопы.

3. Практическое задание (ситуация). При поездке в общественном транспорте вы обнаружили оставленную кем-то хозяйственную сумку. Ваши действия Действия при обнаружении в общественном транспорте оставленной без присмотра хозяйственной сумки

Спросить у пассажиров, не забыл ли кто-то из них эту сумку

⬇

Если хозяин сумки не определился, немедленно сообщить о ней водителю или машинисту

⬇

Далее действовать по указанию водителя или машиниста

Нельзя прикасаться к сумке, открывать ее, допускать, чтобы это делал кто-тс из пассажиров!

2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека

33

Питание — важный фактор внешней среды, серьезно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека. Оно должно быть сбалансированным и рациональным, то есть содержать в необходимом соотношении белки, жиры и углеводы. Поэтому в пищевой рацион обязательно должны входить мясо, рыба, молоко (источники жиров и белков), овощи и фрукты (источники углеводов).

Важное значение для питания имеют витамины, которые содержатся в мясе, молоке, яйцах, дрожжах, фруктах, овощах, крупах, а также минеральные вещества (калий, кальций, медь, натрий, магний, фосфор, цинк, фтор и др.).

Главные гигиенические требования к питанию:

- пища должна быть безопасной для организма;
- рацион питания должен соответствовать возрасту человека;
- пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию необходимых компонентов;
- условия приготовления и приема пищи должны соответствовать санитарным нормам;
- суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и ужином;
- следует строго соблюдать время приемов пищи.

БИЛЕТ № 18

34

1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения

Химически опасный объект — это такой объект, при аварии на котором или при разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами.

Химически опасными объектами являются производства черной и цветной металлургии, целлюлозно-бумажной, строительной, оборонной и медицинской промышленности, а также предприятия коммунального и сельского хозяйства. На этих производствах и предприятиях широко применяются хлор, аммиак, соляная кислота, сернистый ангидрид, фтористый водород и другие аварийно опасные химические вещества.

Многие из применяемых на химически опасных объектах веществ способны вызвать поражение при ингаляционном воздействии и при попадании на кожу. Поэтому аварии на таких объектах очень опасны.

Эти аварии классифицируются следующим образом:

- аварии с выбросом или угрозой выброса аварийно химически опасных веществ (АХОВ) при их производстве, переработке и хранении;
- аварии на транспорте, связанные с выбросом или угрозой выброса АХОВ;
- образование и распространение АХОВ в результате химических реакций, которые происходили во время аварии;
- аварии с химическими боеприпасами.

В результате химической аварии может возникнуть очаг химического поражения (участок местности, на котором разлилось токсичное вещество, и зона химического заражения с подветренной стороны от этого участка).

Безопасность населения в случае химической аварии обеспечивается своевременным оповещением, умелым использованием средств индивидуальной и коллективной защиты, укрытием населения в жилых и производственных

35

Важное значение для жизни на Земле имеет атмосфера. В наши дни серьезной проблемой является потепление климата, вызванное парниковым эффектом, а также разрушение озонового слоя Земли, возрастание количества кислотных осадков и токсичных выбросов в атмосферу. Для сохранения и улучшения состояния воздушной среды необходимым условием является внедрение бестопливных источников энергии, применение на промышленных предприятиях эффективного оборудования по очистке выбросов, обеспечение автомобильного транспорта современными нейтрализаторами выхлопных газов.

Особое значение имеет чистая питьевая вода. Вода входит в состав любого организма. Естественные запасы воды (особенно пресной) не беспредельны. Качество природной воды в последние годы постоянно ухудшается. Происходит это по следующим причинам:

- загрязнение пресных вод серной и азотной кислотами из атмосферы — кислотные дожди;
- возрастание содержания кальция, магния, кремния в подземных и речных водах в связи с вымыванием и растворением этих элементов из почвы подкисленными дождевыми водами;
- увеличение содержания тяжелых металлов (свинца, кадмия, ртути, мышьяка и цинка);
- увеличение содержания в поверхностных и подземных водах солей вследствие их поступления в почву со сточными водами;
- сокращение содержания в воде кислорода в результате увеличения его расхода на окислительные процессы;
- уменьшение прозрачности воды во многих водоемах, загрязнение которых способствует размножению вирусов и бактерий — возбудителей инфекционных заболеваний;
- загрязнение воды радиоактивными изотопами.

Перечисленные изменения окружающей среды негативно сказываются на здоровье людей. Так, изменение состава почвы приводит к нарушению баланса содержащихся

БИЛЕТ № 19

36

1. Пожаро- и взрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва

Пожаро- и взрывоопасные объекты — это предприятия, на которых в производственном процессе применяют взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, а также железнодорожный и трубопроводный транспорт, используемый для перевозки (перекачки) пожаро- и взрывоопасных веществ.

К таким объектам относятся предприятия химической, газовой, нефтеперерабатывающей, целлюлозно-бумажной, пищевой, лакокрасочной промышленности, производства, использующие газо- и нефтепродукты в качестве сырья или энергоносителей, все виды транспорта, перевозящие взрыво- и пожароопасные вещества, топливозаправочные станции, газо- и продуктопроводы. В условиях промышленного производства становятся опасными некоторые вещества, считающиеся негорючими. Взрывается и горит древесная, угольная, торфяная, алюминиевая, мучная и сахарная пыль. Поэтому к пожаро- и взрывоопасным объектам относят также цеха по приготовлению угольной пыли, древесной муки, сахарной пудры, мукомольные предприятия, лесопильные и деревообрабатывающие производства.

Аварии на пожаро- и взрывоопасных предприятиях приводят к разрушению зданий и сооружений вследствие сгорания или деформации их элементов, образованию облаков топливно-воздушных смесей и токсичных веществ, взрывам трубопроводов и емкостей с перегретой жидкостью.

Люди во время пожара чаще всего страдают от открытого огня, искр, высокой температуры, токсичных

зданиях, а также эвакуацией людей из зон возможного заражения.

При получении информации об аварии на химически опасном объекте люди, находящиеся вблизи него, должны:

- надеть средства защиты органов дыхания и кожи;
- закрыть окна и форточки в помещениях;
- отключить электроэнергию, воду и газ;
- взять документы и необходимые вещи и покинуть район аварии.

При отсутствии средств индивидуальной защиты следует провести герметизацию помещения, включить радио (телевизор) и ждать указаний о дальнейших действиях.

Если возникает необходимость преодолеть участок зараженной местности, надо соблюдать следующие правила:

- нельзя трогать местные предметы, поднимать пыль и наступать на разливы жидкости и россыпи порошка;
- не разрешается снимать средства индивидуальной защиты, обнаружив ядовитые вещества на коже, одежде и средствах защиты, их надо удалить бумажным тампоном или ветошью;
- нельзя пить и принимать пищу.

Преодолев зону заражения, необходимо провести санитарную обработку.

2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека

Состояние окружающей среды имеет большое значение для жизнедеятельности людей. Так суша (почва и недра) является важным элементом биосферы и во многом определяет состояние среды обитания человека. Загрязнение почвы промышленными и бытовыми отходами представляет большую опасность. Наиболее вредны отходы, содержащие ртуть, аммиак, мышьяк, кадмий, медь, свинец, цинк, радиационные вещества. Чтобы сохранить почву, надо меньше загрязнять ее, применять щадящие способы ее обработки, грамотно проводить ее обводнение и осушение, качественно очищать сточные воды промышленных предприятий и населенных пунктов.

3. Практическое задание (ситуация). Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

Компьютер — это электронное устройство, а значит он является источником различных излучений, вредно влияющих на здоровье человека. Наиболее опасно электромагнитное излучение высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этого излучения может привести к серьезным изменениям в организме. Симптомами нарушения функций организма являются головные боли, головокружение, тошнота, плохой сон, быстрая утомляемость.

Подготовку реферата с использованием компьютера целесообразно организовать следующим образом:

1) заранее подготовить рукопись работы, чтобы меньше времени проводить у экрана компьютера;
2) отрегулировать высоту стола и кресла так, чтобы было безопасно и удобно работать;
3) рукопись разместить на подставке на одной высоте с экраном и в одной плоскости с ним;
4) работу по набору текста и необходимых иллюстраций (чертежей, графиков, диаграмм и т.п.) выполнять постепенно примерно в течение 25 мин. ежедневно;
5) каждый раз, закончив работу, следует выполнить упражнения для мышц шеи, спины и пальцев (какие упражнения выполнять, можно спросить у учителя информатики или учителя физкультуры.

Внимание! При появлении головокружения, головной боли и тошноты работу с применением компьютера сразу же прекратить и сообщить о своем самочувствии родителям.

продуктов горения, дыма, пониженной концентрации кислорода, а также от падающих обломков и конструкций.

Взрывы не только разрушают и повреждают здания, сооружения, различное оборудование, трубопроводы и транспортные средства. Они в результате прямого и косвенного действия ударной волны способны наносить людям различные травмы, в том числе и смертельные.

Правила пожарной безопасности Российской Федерации обязывают каждого гражданина при обнаружении им пожара или признаков горения (открытый огонь, задымление, запах гари, повышение температуры) немедленно сообщить об этом по телефону 01 и принять возможные меры по эвакуации людей, тушению пожара и спасению материальных ценностей. После сообщения в пожарную охрану надо попытаться потушить пожар, применяя имеющиеся средства (огнетушители, внутренние пожарные краны, покрывала, песок, воду и другие средства).

При невозможности потушить пожар надо срочно эвакуироваться. Для этого следует использовать лестничные клетки. При их задымлении надо вернуться в квартиру, плотно закрыть двери, ведущие на лестницы, в коридоры и горящие помещения; подойти к окну или выйти на балкон и подавать сигналы спасателям фонариком или куском яркой ткани.

При спасении людей, на которых загорелась одежда, нужно набросить на пострадавшего какое-либо покрывало (одеяло, пальто, плащ и т. п.) и плотно прижать его к земле, чтобы прекратить приток воздуха к огню. Затем на обожженные места наложить повязку и отправить пострадавшего в медицинский пункт.

При угрозе взрыва необходимо быстро покинуть опасную зону, предупредив об опасности окружающих. Если взрыв неизбежен, а убежать невозможно, в воде, растениях, организмах животных и людей таких микроэлементов, как йод, кобальт, фтор, марганец, бор, стронций и других. Кроме этого, в почве увеличивается количество болезнетворных микроорганизмов, яиц и личинок червей, паразитирующих в организме людей и животных и вызывающих различные инфекционные и неинфекционные заболевания.

Изменение состава и свойств атмосферы тоже вредно сказывается на здоровье людей. Особенно опасны вредные компоненты атмосферного воздуха для дыхательной, сердечно-сосудистой и иммунной систем организма человека.

Наиболее опасно для здоровья населения загрязнение воды. Плохая вода является источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний: брюшной тиф, холера, дизентерия, болезнь Боткина и других. В ней часто содержатся яйца и личинки глистов.

Вредно влияют на людей электрические, электромагнитные и сверхвысокочастотные поля, шумы и применяемые в производстве и быту химикаты. Они нарушают работу сердечно-сосудистой и нервной систем, обмен веществ, снижают условно-рефлекторную деятельность и ухудшают репродуктивную функцию, вызывают расстройство слуха и зрения.

3. Практическое задание (ситуация). Вы подходите к перекрестку улицы и видите, что светофор для пешеходов не работает. Как вы должны поступить, чтобы перейти на противоположную сторону дороги? Действия пешехода при переходе улицы на перекрестке с неработающим светофором

Оценить расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедиться, что переход будет безопасным

⬇

Выйти на проезжую часть и по обозначенному переходу перейти на противоположную сторону дороги

необходимо лечь и прикрыть голову руками

37

2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению

К вредным привычкам следует прежде всего отнести злоупотребление алкоголем, курение, наркоманию и токсикоманию. Все они негативно влияют на здоровье человека, разрушают его организм и вызывают различные заболевания.

Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек. С течением времени она приводит к физической и психической зависимости курильщика. Курение табака крайне вредно сказывается на здоровье человека. Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, нарушается работа механизмов защиты легких. Впоследствии развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Компоненты табачного дыма растворяются в слюне и, попадая в желудок, вызывают воспаление слизистой, которая затем переходит в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Курение нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим опасным заболеваниям. В табачном дыме содержится некоторое количество радиоактивных веществ, которые способны вызвать раковую болезнь.

Табачный дым вредно влияет не только на состояние здоровья курильщика, но и на тех людей, которые находятся рядом с ним. У них появляются головные боли, недомогание, возникают и обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят отрицательные изменения в деятельности нервной си-

2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю

39

Алкоголь крайне вредно действует на все системы и органы человека, так как он хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму.

При попадании в желудок алкоголь разрушает его слизистую оболочку и негативно влияет на всю пищеварительную функцию. В конечном счете у пьющего человека развивается хронический алкогольный гастрит.

Чрезвычайно опасен алкоголь для печени, которая не может справляться с большим количеством спирта. Работа печени с таким перенапряжением приводит к перерождению ее клеток и развитию цирроза.

Злоупотребление спиртными напитками ведет к серьезным нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой.

Сильно страдает от алкоголя головной мозг. В результате гибели его клеток нарушается координация движений человека, у него изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень, а впоследствии происходит социальная деградация личности. Все интересы такого человека формируются вокруг только одной проблемы — достать спиртное. Его прежние друзья заменяются на других, соответствующих интересам пьющего. Появляются сомнительные знакомства с лицами, склонными к пьянству, воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу. Главным мотивом поведения алкоголика становится поиск средств для приобретения спиртного.

Основные направления профилактики пьянства и алкоголизма — это трудовое воспитание, организация полноценного активного отдыха, повышение культурного уровня и санитарной грамотности населения, а также другие меры психологического, педагогического и административно-правового характера.

БИЛЕТ № 20

38

1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий

Гидродинамически опасные объекты — это сооружения и естественные образования, создающие разницу уровней воды до и после них (верхний бьеф и нижний бьеф). К ним относятся плотины, запруды, дамбы, водоприемники и водозаборные сооружения, напорные бассейны и уравнительные резервуары, гидроузлы и гидроэлектростанции.

Аварии на таких объектах называются гидродинамическими. Основные виды гидродинамических аварий:

- прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек с образованием волны прорыва с последующим катастрофическим затоплением;
- прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек, приводящие к возникновению прорывного паводка;
- прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек, приводящие к смыву плодородных почв или отложению наносов на больших территориях.

Наиболее опасными поражающими факторами гидродинамических аварий являются волна прорыва и затопление местности.

Аварии на гидродинамически опасных объектах могут привести к катастрофическому затоплению больших территорий, множества населенных пунктов, объектов экономики, длительному прекращению судоходства, невозможности сельскохозяйственного и рыбопромыслового производств, а иногда к массовой гибели людей и животных.

Последствия катастрофического затопления усугубляются авариями на потенциально опасных объектах, находящихся в его зоне. Могут быть разрушены системы водоснабжения, канализации, сливных ком-

БИЛЕТ № 21

40

1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях

В повседневной жизни чаще всего случаются криминогенные ситуации, связанные с мошенничеством, воровством, ограблением, вымогательством, шантажом и насилием.

Общие правила безопасного поведения в таких ситуациях:

- всегда надо быть начеку и уметь распознавать источники опасности, чтобы не быть застигнутым врасплох;
- поддерживать хорошую физическую форму и психологически быть готовым к возможной опасной ситуации;
- никогда не падать духом и в любой ситуации искать выход;
- знать телефон ближайшего отделения милиции;
- овладеть минимально необходимыми приемами самообороны и при необходимости защищать себя самым решительным образом;
- не вступать в контакт с неизвестными людьми, особенно с теми, которые подозрительны;
- особенную бдительность и внимание проявлять в местах повышенной криминогенной опасности;
- затруднять, насколько это возможно, действия преступников, так как это ставит перед ними определенные задачи и для их разрешения требуется время;
- стараться запомнить приметы преступников, направление их движения, транспорт, которым они

муникаций, места сбора отходов. В результате этого возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний. Этому способствуют также скопление населения на ограниченных площадях при значительном ухудшении материально-бытовых условий жизни людей.

Защита и безопасность населения при гидродинамических авариях обеспечивается организационными, инженерно-техническими и другими мероприятиями. Она достигается правильным выбором места для строительства плотины и населенных пунктов; обвалованием населенных пунктов и сельскохозяйственных угодий; созданием надежных дренажных систем; проведением берегоукрепительных работ для предотвращения оползней и обрушений; устройством гидроизоляции и специальных укреплений на зданиях и сооружениях; насаждением низкоствольных лесов (тополиных, ольховых и березовых), которые могут уменьшить скорость волны прорыва.

Меры по защите населения при катастрофических затоплениях:

- оповещение населения об угрозе затопления;
- самостоятельный выход населения из зоны возможного затопления до подхода волны прорыва;
- организованная эвакуация населения в безопасные районы до подхода волны прорыва;
- укрытие населения на незатопленных частях зданий (сооружений) и на возвышенных участках местности;
- проведение аварийно-спасательных работ;
- квалифицированная и специализированная помощь пострадавшим;
- проведение неотложных работ по обеспечению жизнедеятельности населения.

стемы и составе крови. Особенно вредным является пассивное курение для детей.

Во многих странах мира ведется серьезная научная работа, направленная на полное прекращение курения. Рассматриваются различные методы и средства для пропаганды активного отдыха и здорового образа жизни, *предпринимаются* меры профилактического характера, прежде всего, повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения.

3. Практическое задание (ситуация).
Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?

Как помыть посуду после праздника с помощью моющих средств

Посмотреть, какие моющие средства есть в доме, и ознакомиться с инструкциями по их применению

↓

Выбрать из этих средств наиболее безопасное и эффективное

↓

Надеть резиновые перчатки и вымыть посуду, используя выбранное моющее средство

↓

Ополоснуть вымытую посуду чистой проточной водой

↓

Снять перчатки и тщательно с мылом вымыть руки

пользовались, и сразу же сообщить о происшедшем в милицию.

2. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике

Вступление в половые отношения в подростковом возрасте чаще всего происходит по следующим обстоятельствам: алкогольное опьянение, насилие, скука, материальная выгода, желание привлечь к себе внимание партнера, для самоутверждения, как средство доказать свою взрослость.

Как правило, эти связи приводят к таким последствиям:

- ранняя беременность, которая обычно заканчивается абортом со всеми вытекающими отсюда последствиями;
- воспалительные заболевания половых путей и заражение болезнями, передающимися половым путем;
- гинекологические заболевания как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте;
- социальные и морально-этические проблемы, связанные с ранним материнством;
- нарушение гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только формируется;
- браки, заключенные между юношами и девушками, не достигшими половой зрелости, нередко бывают бесплодными, а дети, рождающиеся у таких родителей — слабыми.

К инфекциям, передающимся половым путем, специалисты сегодня относят 22 заболевания. Их условно

3. Практическое задание (ситуация).
Два неразлучных друга Николай и Владимир обрадовались наступлению зимы и, взяв коньки, отправились кататься на деревенский пруд. Вдруг в какой-то момент неокрепший лед не выдержал веса Николая, и он провалился по пояс под лед. Как должны действовать друзья в создавшейся ситуации?

Действия Николая

Попытаться выбраться на лед, наползая грудью на его кромку и поочередно забрасывая на него ноги

↓

Если выбраться удалось, откатиться от полыньи, широко раскинуть руки и ползти к берегу в ту сторону, откуда приехал

Действия Владимира

Крикнуть товарищу, что он идет на помощь

↓

Если Николаю не удается выбраться самостоятельно, осторожно, широко раскинув руки, ползти к полынье (если есть возможность подложить под себя доску, лист фанеры и т.п.)

↓

За 3–4 метра до полыньи бросить Николаю связанные ремень и шарф (жердь, длинную доску) и помочь ему выбраться на лед, а затем добраться до берега

На берегу друзьям надо бежать к ближайшему дому, переодеть Николая в сухую одежду и напоить его горячим чаем.

разделяют на классические венерические болезни и другие инфекции.

Первая группа включает в себя 5 заболеваний, наиболее известными из которых являются сифилис и гонорея.

Во вторую группу входят 11 болезней, от которых страдает прежде всего мочеполовая система (генитальный герпес, чесотка, трихомоноз, микоплазмоз и др.), а также 6 инфекций, поражающих не только половые органы, но и другие системы организма (ВИЧ-инфекция, гепатит В, сепсис новорожденных и др.)

Основные причины, способствующие заражению болезнями, передающимися половым путем:

- половая распущенность, вступление в интимные связи со случайными людьми;
- любые половые контакты без презервативов с партнерами, относящимися к группам с высоким риском инфицирования.

Профилактика заболеваний, передающихся половым путем:

- соблюдение правил личной гигиены;
- контакты только с постоянным сексуальным партнером;
- регулярное обследование людей, относящихся к группам риска (наркоманов, алкоголиков, проституток, бомжей и др.);
- обязательное обследование работников детских и медицинских учреждений и пищевых объектов, доноров крови, стационарных больных, беременных женщин и некоторых других категорий населения;
- санитарно-гигиеническое просвещение и нравственное воспитание населения.

БИЛЕТ № 22

1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!»

Сигнал-оповещение «Внимание всем!» подается звуками электросирен, гудками производственных предприятий и другими сигнальными средствами. Услышав этот сигнал, необходимо включить радиоприемник или телевизор, прослушать информацию и указания органов управления ГОЧС.

Если необходимо покинуть помещение, то следует позаботиться о безопасности оставленного имущества: отключить газ, электроприборы, погасить огонь, убрать скоропортящиеся продукты, закрыть окна, запереть двери.

Покидая жилище, необходимо при себе иметь документы, теплую одежду, запас продовольствия и питья на некоторое время.

По возможности о сигнале и инструкциях ГОЧС следует сообщить соседям и знакомым, родным.

2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики

В 1981 г. в США появилось сообщение о новом неизвестном заболевании, вызывающем

и погибнуть.

Вирус почти всегда передается следующими способами:

- при половом контакте с инфицированным человеком;
- при применении недостаточно стерилизованных медицинских инструментов или через иглы шприцев, которыми пользовались ВИЧ-инфицированные люди;
- при переливании инфицированной крови или использовании препаратов, приготовленных на ее основе;
- у некоторой части инфицированных беременных женщин ВИЧ может передаваться плоду через плаценту.

Основные способы профилактики:

- упорядоченная половая жизнь, исключение сексуальных контактов с людьми, которые имеют много половых партнеров и которых можно подозревать в употреблении наркотиков;
- применение презервативов даже в том случае, если нет необходимости предотвратить зачатие;
- использование одноразовых инструментов и отказ от пользования общими иглами для инъекций и другими инструментами, повреждающими кожу;
- при использовании донорской крови или

БИЛЕТ № 23

1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения

Защита населения от чрезвычайных ситуаций — комплекс мероприятий РСЧС, взаимосвязанных по месту, времени проведения, целям, ресурсам и направленных на устранение или снижение до приемлемого уровня на пострадавших территориях угрозы жизни и здоровью людей в случае реальной опасности возникновения или в условиях действия опасных и вредных факторов стихийных бедствий, техногенных аварий и катастроф.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций — это важнейшая задача Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, органов государственной власти, местного самоуправления всех уровней, руководителей предприятий, учреждений и организаций всех форм собственности.

Основное содержание комплекса мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций:

- прогнозирование возможных чрезвычайных ситуаций и их последствий;
- организация наблюдения и контроля за состоянием окружающей среды;
- оповещение населения об угрозе возникновения и факте чрезвычайной ситуации;
- эвакуация населения из опасных зон;
- инженерная, медицинская, радиационная, химическая и биологическая защита;
- введение специальных режимов защиты населения на зараженных территориях;
- своевременное и правильное информирование населения о состоянии его защиты, принятых мерах по обеспечению безопасности, прогнозируемых и

серьезные последствия и часто заканчивающемся смертью. В результате проведенных исследований вскоре было установлено, что эта болезнь имеет вирусную природу. Ее назвали синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Вирус, вызывающий болезнь, получил название ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

Этот вирус поражает те клетки организма человека, которые предназначены для противодействия вирусной инфекции. Он нарушает работу иммунных механизмов. В результате этого патогенные возбудители развиваются беспрепятственно и могут вызвать опасные инфекционные заболевания. Раковые клетки, которые прежде уничтожались иммунной системой, в этих условиях беспрепятственно распространяются по всему организму. Вирус к тому же поражает клетки головного мозга и вызывает серьезные неврологические расстройства. Начальные признаки заболевания схожи с симптомами других болезней: быстрая утомляемость, ночная потливость, быстрая потеря веса, поносы, упорный кашель. Это сильно затрудняет распознавание СПИДа. Эффективных лекарств против СПИДа нет. Применяемые препараты только продлевают состояние ВИЧ-инфицированности, не давая человеку заболеть СПИДом

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в доме и вдруг почувствовали запах газа со стороны кухни. Ваши действия

Действия при появлении в помещении запаха газа

Проветрить, выключены ли конфорки газовой плиты

↓

Закрыть газовый кран

↓

Проверить помещение, открыв форточки, окна и двери балкона

↓

Если запах газа не проходит, позвонить от соседей в службу газового хозяйства по телефону 04

Внимание! При появлении запаха газа нельзя включать и выключать электроосвещение и электроприборы, зажигать зажигалки и спички, пользоваться телефоном.

препаратов на ее основе надо убедиться в том, что они проверены на присутствие ВИЧ.

3. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия

Порядок действий в случае, если во время просмотра телепередачи на экране исчезло изображение и появился запах дыма

Обесточить телевизор, выдернув вилку из розетки или отключив электропитание в квартире

↓

Сообщить о загорании по телефону 01

↓

Если телевизор загорелся, накрыть его плотной тканью или одеялом и покинуть квартиру, плотно закрыв окна и двери

возникших чрезвычайных ситуациях, порядке действий;

- подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях населения, руководителей всех уровней, персонала предприятий, организаций и учреждений, а также органов управления и сил РСЧС;
- проведение спасательных и других неотложных работ в районах чрезвычайных ситуаций и очагах поражения;
- укрытие от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций продовольствия и воды;
- создание финансовых и материальных резервов на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.

Оповещение является одним из основных мероприятий по защите населения.

Оно организуется и производится в следующем порядке:

- включаются электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства; это означает передачу предупредительного сигнала «Внимание всем!», по которому люди должны включить радио, телевизионные приемники, квартирные громкоговорители;
- немедленно приводятся в готовность все радиотрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции;
- до населения доводится необходимая информация по средствам проводного, радио- и телевещания.

Типовые тексты этой информации разрабатываются заранее и записываются на магнитные носители. В качестве средств оповещения используются звуковые излучатели (электросирены), сети радио-, теле- и проводного вещания. В ночное время кроме указанных средств могут применяться сирены ручного привода, электромегафоны подвижные звукоусилительные станции

Для защиты населения от чрезвычайных ситуаций

мирного и военного времени используются инженерные сооружения гражданской обороны.

Эти сооружения (убежища) предназначены для защиты людей от аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время. Чтобы зараженный воздух не мог проникнуть внутрь убежища, оно герметизируется, подача воздуха в него производится через фильтровентиляционную установку. На случай продолжительного нахождения людей в убежище создают запас продовольствия, питьевой воды и предметов первой необходимости; оборудуют освещение, отопление, водопровод, канализацию, устанавливают нары и скамьи.

Правила поведения в убежище запрещают: курить, шуметь, зажигать без разрешения керосиновые лампы и свечи. Нельзя приносить в убежище легковоспламеняющиеся или имеющие сильный запах вещества а также громоздкие вещи и приводить туда животных.

2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде

Вынужденное автономное пребывания человека в природной среде — очень опасная экстремальная ситуация. Наиболее распространенными причинами возникновения таких ситуаций являются потеря ориентировки на местности, отставание от своих товарищей (группы), несвоевременный выход к месту сбора группы, авария транспортного средства (самолета, вертолета, автомобиля и т.д.).

Основами поведения человека в таких ситуациях должны быть следующие правила:

- уметь предвидеть развитие ситуации и возможные опасности;
- быстро анализировать обстановку и принимать не-

БИЛЕТ № 24

1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации

Эвакуация — это комплекс мероприятий по организованному выводу и (или) вывозу населения из зон чрезвычайных ситуаций и жизнеобеспечение эвакуированных в районах размещения

При проведении эвакуации используются все виды транспорта (железнодорожный, автомобильный, водный, воздушный). Чаще всего основная часть населения выводится в районы размещения в пешем порядке, остальные вывозятся транспортом. Этот способ эвакуации называется комбинированным

Для организованного проведения эвакуации населения в городах создаются сборные эвакуационные пункты (СЭП). Как правило, они размещаются в клубах, кинотеатрах, дворцах культуры, образовательных учреждениях и других общественных зданиях неподалеку от железнодорожных вокзалов и платформ, автовокзалов, портов и пристаней.

Получив распоряжение на эвакуацию, граждане должны подготовить средства индивидуальной защиты, личные вещи, документы (паспорт, военный билет, диплом об образовании, трудовую книжку, пенсионное удостоверение, свидетельства о браке и рождении детей), постельные принадлежности, необходимые медикаменты, запас продуктов питания на 2—3 суток. Вещи и продовольствие надо уложить в чемодан (вещевой мешок, сумку), к которому прикрепить ярлычок с указанием фамилии, имени и отчества эвакуируемого, его постоянного адреса и места, куда он эвакуируется

Перед убытием в квартире следует отключить газ и электричество. Легковоспламеняющиеся вещи надо поставить в зростенки и закрыть форточки. После этого закрыть квартиру и сдать ее под охрану представителю домоуправления

47

Достать респиратор из пакета

⬇

Надеть его на лицо так, чтобы подбородок и нос находились внутри

⬇

Если нужно, используя пряжки отрегулировать длину тесемок

⬇

Прижать концы носового зажима к носу

Ватно-марлевую повязку используют для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли.

Порядок изготовления повязки

Взять кусок марли размером 80×40 см

⬇

На середину этого куска положить слой ваты размером 20×15 см и толщиной 1–2 см

⬇

Подогнуть верхнюю и нижнюю стороны марли и наложить на слой ваты

⬇

Марлю разрезать с обоих концов по середине так, чтобы образовались две пары завязок

Надевают ватно-марлевую повязку так, чтобы она хорошо закрывала рот и нос до глаз. Нижние завязки завязывают

БИЛЕТ № 25

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций

РСЧС создана для прогнозирования, предотвращения и ликвидации различных ситуаций, обеспечения постоянной готовности к ним органов государственного управления, сил и средств, предназначенных для этого.

Основные задачи РСЧС:

- разработка и выполнение законов и других правовых документов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка и выполнение целевых научно-технических программ, направленных на предупреждение аварий и катастроф, повышение надежности функционирования предприятий, учреждений и организаций в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- сбор, обработка и предоставление информации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- проведение государственной экспертизы, надзора и контроля в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций,
- осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, и проведение гуманитарных акций;
- реализация прав и обязанностей граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций,
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и экстремизму

Правовые основы противодействия терроризму и экстре-

2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся противогазы, респираторы и ватно-марлевые повязки.

Противогазы предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз людей от вредных примесей, которые содержатся в воздухе. Их надевают при обнаружении признаков заражения по команде «Газы!» или самостоятельно.

Порядок надевания противогаза

Задержать дыхание и закрыть глаза

↓

Снять головной убор и зажать его между коленями

↓

Вынуть маску (шлем-маску) противогаза из сумки и надеть ее на голову

↓

Сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание

↓

Надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище (если это не было сделано ранее)

Респираторы предназначены для защиты органов дыхания от вредных веществ, которые содержатся в воздухе. Есть противопылевые, противогазовые и газопылезащитные респираторы.

Порядок надевания респиратора

обходимые решения;
- постоянно контролировать свое поведение, проявлять настойчивость, упорство и самостоятельность;
- не отчаиваться и не впадать в панику, не сдаваться даже тогда, когда нет сил бороться за существование.

См. также билет 8 вопрос 3 и билет 9 вопрос 1.

3. Практическое задание (ситуация). Во время туристической поездки родители оставили вас в номере гостиницы, находящемся на шестом этаже. В гостинице на этом этаже возник пожар. Ваши действия

Действия при пожаре в гостинице

Сообщить о пожаре по телефону, который указан в инструкции по действиям в случае пожара

↓

Покинуть здание гостиницы по маршруту, указанному в плане эвакуации в случае пожара

Если покинуть номер гостиницы невозможно:
- позвонить по телефону, указанному в инструкции на случай пожара (в администрацию гостиницы) и сообщить, что эвакуация из номера невозможна;
- плотно закрыть входную дверь, заткнуть вентиляционные отверстия и щели кусками влажной ткани;
- если есть вачна, налить в нее воды;
- подавать сигналы о помощи из окна или с балкона (если он есть).

мизму изложены в Конституции РФ, Концепции национальной безопасности РФ, Военной доктрине РФ, ряде федеральных законов и нормативных правовых актах РФ.

Важнейшими из законов являются Федеральный закон «О противодействии терроризму» и Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности».

Первым из этих законов установлены основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики этого опасного явления и борьбы с ним, минимализации и ликвидации последствий проявлений терроризма, применения Вооруженных сил РФ для борьбы с терроризмом.

Второй закон определяет, какие действия, организации и материалы являются экстремистскими, устанавливает принципы противодействия экстремистской деятельности, ответственность за эту деятельность и распространение экстремистских материалов.

3. Практическое задание (ситуация). В соответствии с планом мероприятий по гражданской обороне школы директор попросил вашего классного руководителя предоставить информацию о размерах противогазов обучающихся класса. Какой размер вашего противогаза вы назвали и как вы его определили?

Порядок определения размера лицевой части противогаза

Измерить (в мм) вертикальный (через макушку, щеки и подбородок) и горизонтальный (через надбровные дуги и затылок) обхваты головы

↓

Полученные результаты сложить и сумму округлить с точностью до 5 мм

↓

Используя специальную таблицу, определить размер (рост) маски противогаза

на темени, а верхние — на затылке

3. Практическое задание (ситуация). Родители посадили вас в поезд дальнего следования, чтобы вы смогли проведать вашу любимую бабушку, проживающую в другом городе. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в поезде

Правила личной безопасности при следовании железнодорожным транспортом

При приобретении билетов надо учитывать, что в случае аварии наиболее безопасны вагоны, расположенные в средней части поезда

↓

Не следует играть с попутчиками в азартные игры

↓

Нельзя пить предложенные посторонними людьми напитки: в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества

↓

Дверь в купе надо держать закрытой; документы и деньги всегда иметь при себе

↓

В плацкартном вагоне надо проявлять особенную бдительность на промежуточных станциях, так как злоумышленник может схватить ваши вещи и выскочить с ними из вагона

↓

Не высовываться из окон во время движения поезда