

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский промышленно – экономический техникум»  
(ГБПОУ ИО «АПЭТ»)

**Авторская педагогическая разработка  
(Комбинаторная)**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**К КУРСУ ЛЕКЦИЙ  
по дисциплине**

**по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности**  
(для всех специальностей)

**Составитель:**  
Лебедева Тамара Александровна,  
преподаватель ГБПОУ ИО «АПЭТ»

Ангарск, 2017

ОДОБРЕНА  
цикловой комиссией профессионального  
цикла по специальностям  
38.02.01, 38.02.04

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим советом к  
использованию в образовательном процессе

Учебно-методическое пособие к курсу лекций по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» представляет краткое содержание основных тем курса в соответствии с рабочей программой.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Основы безопасности жизнедеятельности» является дисциплиной общеобразовательного цикла, необходимой для подготовки обучающихся всех специальностей (профессий) 1го курса. Знания, полученные обучающимися при ее изучении, имеют теоретическое и практическое значение.

Курс лекций «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы);
- совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся (обучающихся).

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:  
личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать
  - необходимые умственные и физические нагрузки;
- предметных:
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
  - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
  - сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
  - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
  - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
  - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
  - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать раз-
  - личные информационные источники;
  - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:
  - законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;

Назначение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» заключается в том, что обучающиеся после его изучения смогут решать самые разнообразные задачи в процессе обучения, а также в самостоятельной творческой и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- различие основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности;
- анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите;
- определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни;
- усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха;
- анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя;
- анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;
- моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам;
- характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека;
- усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения;
- характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности;

- различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России;
- анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих;
- характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; Освоение основ строевой подготовки;
- определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести;
- освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь;
- характеристика основных признаков жизни;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

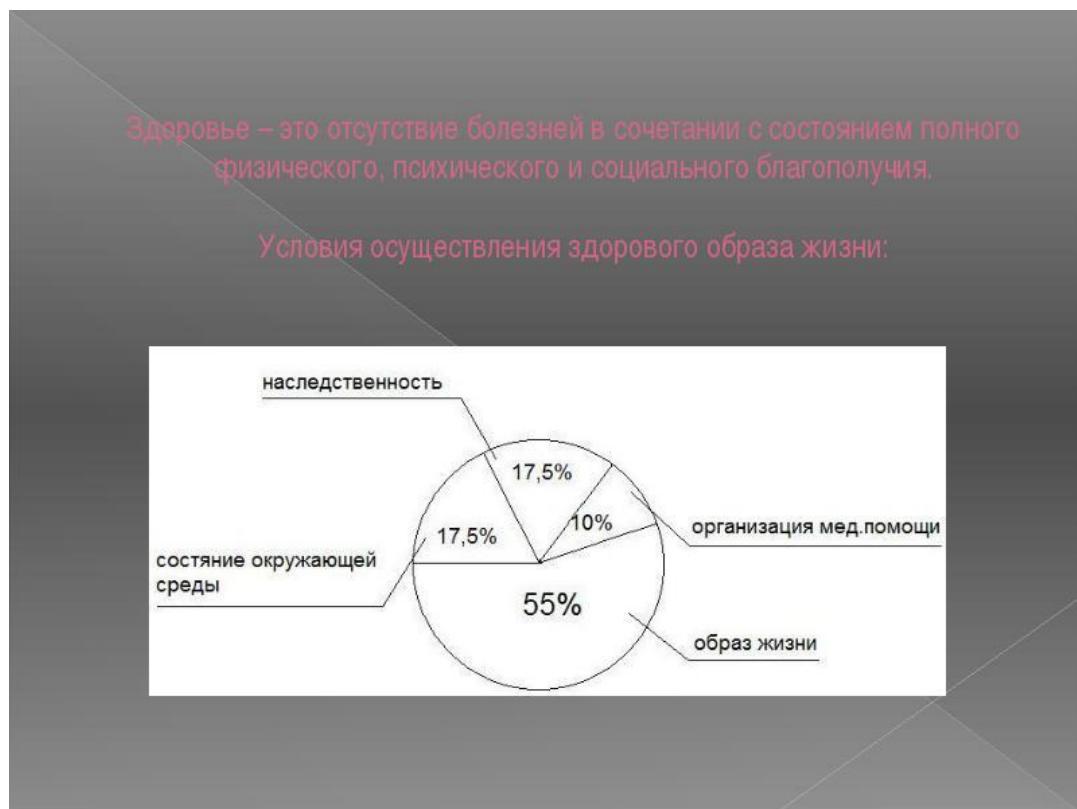
- моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения;
- моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья;
- выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС;
- моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС;
- осваивать модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснять основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, давать оценку правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеризовать правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определять меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий;
- характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; Анализировать условия

прохождения альтернативной гражданской службы. Анализировать качества личности военнослужащего как защитника Отечества;

- моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях;
- освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара;
- определение основных средств планирования семьи;
- определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.

## Тема Здоровый образ жизни

Здоровье – это отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия. Условия осуществления здорового образа жизни:



Факторы Здорового образа жизни:

- Личная гигиена
- Рациональное питание
- Оптимальное сочетание работы и отдыха
- Двигательная активность
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек

Факторы Здорового образа жизни:

1. Личная гигиена
2. Рациональное питание
3. Оптимальное сочетание работы и отдыха
4. Двигательная активность
5. Закаливание
6. Отказ от вредных привычек

**Личная гигиена включает:**

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Уход за зубами
- Уход за ногами
- Гигиена обуви и одежды
- Гигиена сна

**Личная гигиена включает:**

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Уход за зубами
- Уход за ногами
- Гигиена обуви и одежды
- Гигиена сна

**Питание – это процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма.**

**Суточная норма основных элементов составляет:**

**белка – 100 г.,**

**жира – 80-90 г.,**

**углеводов – 350-400 г.**

**Потребляемая пища должна быть = расходу энергии!**

**За завтраком целесообразно съедать 35% от общего дневного рациона.**

**За обедом – 40%.**

**За ужином – 25%.**

**Питание – это процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма.**

**Суточная норма основных элементов составляет:**

**белка – 100 г.,**

**жира – 80-90 г.,**

**углеводов – 350-400 г.**

**Потребляемая пища должна быть = расходу энергии!**

**За завтраком целесообразно съедать 35% от общего дневного рациона.**

**За обедом – 40%.**

**За ужином – 25%.**

## Оптимальное сочетание работы и отдыха

Заключается в том, что:

- эффективный труд чередуется с полноценным отдыхом
- Ежедневная умственная или физическая работа должна выполняться в одни и те же часы.



Двигательная активность – это сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

1 час в сутки! – именно столько необходимо затрачивать любому человеку на активные двигательные действия.

Роль физических упражнений:

- Помогают привести мышцы в тонус
- Улучшают обмен веществ
- Укрепляют иммунную, дыхательную систему
- Улучшают гибкость и выносливость организма
- Снимают стресс
- Уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения
- Укрепляют кости и мышцы
- Очищают организм от шлаков

**Двигательная активность – это сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.**

1 час в сутки! – именно столько необходимо затрачивать любому человеку на активные двигательные действия.

**Роль физических упражнений:**

1. Помогают привести мышцы в тонус
2. Улучшают обмен веществ
3. Укрепляют иммунную, дыхательную систему
4. Улучшают гибкость и выносливость организма
5. Снимают стресс
6. Уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения
7. Укрепляют кости и мышцы
8. Очищают организм от шлаков

**Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.**

**Существует 3 вида закаливания:**

- Закаливание воздухом
- Солнечные процедуры
- Закаливание водой

**Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.**

**Существует 3 вида закаливания:**

1. Закаливание воздухом
2. Солнечные процедуры
3. Закаливание водой

**Отказ от вредных привычек**

**К основным вредным привычкам относят:**

- Курение
- Употребление алкоголя
- Употребление наркотиков

## Отказ от вредных привычек

**К основным вредным привычкам относят:**

- Курение
- Употребление алкоголя
- Употребление наркотиков

Курение – это вдыхание дыма табака, вызывающий привыкание и негативное влияние на сердце, сосуды, желудок, легкие(ишемические болезни сердца, стенокардия, инфаркт миокарда, язва желудка, рак легких).

Курение – это вдыхание дыма табака, вызывающий привыкание и негативное влияние на сердце, сосуды, желудок, легкие(ишемические болезни сердца, стенокардия, инфаркт миокарда, язва желудка, рак легких).



Употребление алкоголя – это приём спиртных напитков, которые оказывают негативное влияние на нервную, пищеварительную, сердечно-сосудистую системы организма (преждевременный атеросклероз, гипертоническая болезнь, кровоизлияния в мозг, инсульт, язва желудка, рак желудка, цирроз печени).

Употребление алкоголя – это прием спиртных напитков, которые оказывают негативное влияние на нервную, пищеварительную, сердечно-сосудистую системы организма (преждевременный атеросклероз, гипертоническая болезнь, кровоизлияния в мозг, инсульт, язва желудка, рак желудка, цирроз печени).



Употребление наркотиков – это прием психотропных веществ, вызывающее зависимость и оказывающее негативное влияние на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, дыхательную системы (гипоксия, хроническое голодание, сердечная недостаточность, признаки психоза, смертельные исходы).

Употребление наркотиков – это прием психотропных веществ, вызывающее зависимость и оказывающее негативное влияние на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, дыхательную системы (гипоксия, хроническое голодание, сердечная недостаточность, признаки психоза, смертельные исходы).



Другие вредные привычки:

- Игровая зависимость
- Интернет-зависимость
- Шопоголизм
- Токсикомания
- Нецензурная лексика
- Обжорство

### Тема: Факторы, способствующие креплению здоровья.

Общие понятия и определения личной гигиены.

2. Чистота и уют в быту.
3. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека.
4. Закаливание организма и его влияние на здоровье.

5. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
6. Очищение организма.
7. Режим дня, труда и отдыха.
8. Рациональное питание и его значение для здоровья.

**К факторам, способствующим укреплению здоровья относятся:**

1. Отказ от вредных привычек
2. Рациональное питание
3. Состояние окружающей среды
4. Двигательная активность
5. Закаливание
6. Личная гигиена
7. Режим дня

### **1. Отказ от вредных привычек**

Одним из важнейших факторов для сохранения здоровья является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность,

нагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.



Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики

считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтасчивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение

является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечнососудистым заболеваниям и раку.

## 2. Рациональное питание

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное

питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

### **3. Состояние окружающей среды**

Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросфера, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Тяга к природным ландшафтам особенно сильна у жителей города. Еще в средние века было замечено, что продолжительность жизни горожан меньше, чем у сельских жителей. Отсутствие зелени, узкие улочки, маленькие дворы-колодцы, куда практически не проникал солнечный свет, создавали неблагоприятные условия для жизни человека. С развитием промышленного производства в городе и его окрестностях появилось огромное количество отходов, загрязняющих окружающую среду.

Разнообразные факторы, связанные с ростом городов, в той или иной мере сказываются на формировании человека, на его здоровье. Это заставляет ученых все серьезнее изучать влияние среды обитания на жителей городов. Оказывается, от того, в каких условиях живет человек, какая высота потолков в его квартире и настолько звукопроницаемы ее стены, как человек добирается до места работы, с кем он повседневно обращается, как окружающие люди относятся друг к другу, зависит настроение человека, его трудоспособность, активность - вся его жизнь.

В городах человек придумывает тысячи ухищрений для удобства своей жизни - горячую воду, телефон, различные виды транспорта, автодороги, сферу обслуживания и развлечений. Однако в больших городах особенно сильно проявляются и недостатки жизни - жилищная и транспортная проблемы, повышение уровня заболеваемости. В определенной степени это объясняется одновременным воздействием на организм двух, трех и более вредных факторов, каждый из которых обладает незначительным действием, но в совокупности приводит к серьезным бедам людей.

Так, например, насыщение среды и производства скоростными и быстродействующими машинами повышает напряжение, требует дополнительных усилий от человека, что приводит к переутомлению. Хорошо известно, что переутомленный человек больше страдает от последствий загрязнения воздуха, инфекций.

Загрязненный воздух в городе, отравляя кровь окисью углерода, наносит некурящему человеку такой же вред, как и выкуриивание курильщиком пачки сигарет в день. Серьезным отрицательным фактором в современных городах является так называемое шумовое загрязнение.

Учитывая способность зеленых насаждений благоприятно влиять на состояние окружающей среды, их необходимо максимально приближать к месту жизни, работы, учебы и отдыха людей.

Очень важно, чтобы город был биогеоценозом, пусть не абсолютно благоприятным, но хотя бы не вредящим здоровью людей. Пусть здесь будет зона жизни. Для этого необходимо решить массу городских проблем. Все предприятия, неблагоприятные в санитарном отношении, должны быть выведены за пределы городов.

Зеленые насаждения являются неотъемлемой частью комплекса мероприятий по защите и преобразованию окружающей среды. Они не только создают благоприятные микроклиматические и санитарно-гигиенические условия, но и повышают художественную выразительность архитектурных ансамблей.

Особое место вокруг промышленных предприятий и автострад должны занимать защитные зеленые зоны, в которых рекомендуется высаживать деревья и кустарники, устойчивые к загрязнению.

В размещении зеленых насаждений необходимо соблюдать принцип равномерности и непрерывности для обеспечения поступления свежего загородного воздуха во все жилые зоны города. Важнейшими компонентами системы озеленения города являются насаждения в жилых микрорайонах, на участках детских учреждений, школ, спортивных комплексов и пр.

Городской ландшафт не должен быть однообразной каменной пустыней. В архитектуре города следует стремиться к гармоничному сочетанию аспектов социальных (здания, дороги, транспорт, коммуникации) и биологических (зеленые массивы, парки, скверы).

Современный город следует рассматривать как экосистему, в которой созданы наиболее благоприятные условия для жизни человека. Следовательно, это не только удобные жилища, транспорт, разнообразная сфера услуг. Это благоприятная для жизни и здоровья среда обитания; чистый воздух и зеленый городской ландшафт.

Не случайно, экологи считают, что в современном городе человек должен быть не оторван от природы, а как бы растворен в ней. Поэтому общая площадь зеленых насаждений в городах должна занимать больше половины его территории.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

### **Закаливание, как средство укрепления здоровья.**

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% – от состояния окружающей среды, 8-12% – от уровня здравоохранения и 50-70% – от образа жизни.

**Здоровый образ жизни** – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

**Закаливание** – это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным людям. Задача медицинского работника состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд правил: Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры) и др.

### **Принципы закаливания:**

- а) Систематичность использования закаливающих процедур.
- б) Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- в) Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- г) Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
- д) Комплексность воздействия природных факторов.

### **Основные методы закаливания.**

#### **1. Закаливание воздухом.**

*Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей – непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей*

##### **а) Прогулки на воздухе.**

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

##### **б) Воздушные ванны.**

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

#### **2. Закаливание солнцем.**

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С. Продолжительность

их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

### **3. Закаливание водой.**

**а)** Обтирание – начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого.

**б)** Обливание – следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног.

**в)** Душ – еще более эффективная водная процедура.

Контрольные вопросы:

Тест по теме «ЗОЖ»

#### **1.Здоровый образ жизни – это**

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

#### **2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает**

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

#### **3. Что такое режим дня?**

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

#### **4. Что такое рациональное питание?**

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

#### **5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность**

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

#### **6. Что такое витамины?**

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

### **7. Что такое двигательная активность?**

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

### **8. Что такое закаливание?**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холода, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

### **9. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

### **10. Назовите основные двигательные качества**

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

### **11. Одним из важнейших направлений профилактики, является**

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

### **12. ЗОЖ включает:**

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда

3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

**13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

**14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является**

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

**15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

**16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

**17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

**18. Что не допускает ЗОЖ?**

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

**19.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

**20. Здоровье – это состояние полного...**

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

**Тема. Вредные привычки и их профилактика**

Современный мир полон удивительных, порой самых мрачных парадоксов. Вот один из них. Чем выше уровень развития человечества, чем сложнее и утонченнее цивилизация, тем активнее и чаще стремление к самоуничтожению. И дело не только в войнах. Пожалуй, одним из самых губительных факторов, явлений, прямо скажем, самоубийственных, является все большее и большее распространение, особенно среди молодежи, курения, пьянства и наркомании. Их мягко и деликатно называют вредными привычками. Но они хуже инфекции. Они ежегодно отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это на добровольных началах, человек сам отравляет, разрушает и убивает себя.

Курение - одна из самых вредных привычек. Медики доказали, что в дыме табака находится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, угарный газ, синильная кислота, аммиак, различные смолы и кислоты, другие вещества. В двух пачках сигарет содержится смертельная доза никотина, и только то, что никотин попадает в организм малыми порциями, спасает курильщика.

Медики выяснили, что по сравнению с некурящими длительно курящие люди в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Из всех, болеющих раком легких, 98 % составляют курильщики. Кроме того, медицинские исследования показали, что курящие чаще подвержены онкологическим заболеваниям и других органов: пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих людей нередко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки. Каждый седьмой долгое время курящий человек болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие вещества.

Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, никотин и изопреноиды.

Вещества, содержащиеся в табаке, воздействуют на разные системы человека. Пагубнее всего воздействие никотина. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (бензапирен и дibenзапирен), способствующие возникновению злокачественных опухолей.

Никотин - нервный яд. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, вызывает нарушение ритма сердечных сокращений, тошноту и рвоту. Большие дозы никотина замедляют или парализуют деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Воздействует никотин и на железы внутренней секреции: надпочечники (выделяется в кровь адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений),

половые железы (никотин - причина половой слабости у мужчин).

Особенно вредно курение для детей и подростков, неокрепшие нервная и кровеносная системы которых болезненно реагируют на табак. Угарный газ, находящийся в табачном дыме, вызывает кислородное голодание, так как угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, что может привести к эмфиземе легких или к недостаточности кровообращения. В результате этого курильщик приобретает определенные отличительные признаки: хриплый голос, одутловатое лицо, одышку.

Курение увеличивает вероятность возникновения туберкулеза. Это вызвано тем, что табачный дым разрушает защитную систему легких, делая их более подверженными заболеваниям.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарной недостаточности сердца). Инфаркт миокарда у курящих людей встречается в три раза чаще, чем у некурящих.

Курение может привести к спазму сосудов нижних конечностей, способствующему развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Курение может повлечь за собой никотиновую амблиопию, которая вызывает частичную или полную слепоту.

Курильщик должен также помнить, что он подвергает риску не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих: люди, находящиеся в накуренном помещении и вдыхающие сигаретный дым (так называемое «пассивное курение»), потребляют некоторое количество никотина и других вредных веществ.

Все это и позволяет сказать: “Курить - здоровью вредить!”

Злоупотребление алкоголем - еще одна вредная привычка, пагубно влияющая на организм человека. Алкоголь, или спирт, действует на организм подобно наркотическим средствам, но вызываемая им стадия возбуждения более длительна.

В медицинской практике применяется этиловый спирт - прозрачная, бесцветная, летучая, легковоспламеняющаяся жидкость жгучего вкуса, обладающая характерным запахом. При приеме внутрь в малых концентрациях этиловый спирт усиливает секрецию желудочных желез, не влияя на переваривающую активность желудочного сока, и повышает аппетит. В более высоких концентрациях он оказывает сильное раздражающее действие на слизистые оболочки, подавляет продукцию

пепсина, снижает переваривающую силу желудочного сока и способствует развитию хронического гастрита у лиц, постоянно употребляющих алкоголь.

При введении внутрь алкоголь всасывается в желудке и тонком кишечнике, поступает в кровь и сравнительно равномерно распределяется в организме, может проникать через плацентарный барьер и влиять на плод. Поэтому употребление алкоголя категорически запрещено в период беременности.

При приеме алкоголя возрастает теплопродукция, расширяются кожные сосуды, создается ощущение тепла, но при этом увеличивается теплоотдача, снижается температура тела, поэтому алкоголь нельзя использовать для борьбы с переохлаждением. Кроме того, человек, употребивший алкоголь, не ощущает внешнего холода, что может привести к опасному переохлаждению организма.

Подобно наркотическим средствам, спирт оказывает на центральную нервную систему угнетающее влияние. При употреблении алкоголя возможно острое отравление спиртом, при котором наблюдаются потеря сознания, нарушение дыхания, учащение пульса, побледнение кожных покровов, снижение температуры тела. Для устранения этих симптомов прибегают к промыванию желудка.

В алкогольных напитках содержится большое количество вредных добавок и компонентов, оказывающих обще отравляющее действие на организм, - и это еще одна опасность, связанная со злоупотреблением алкоголем. Алкоголь отрицательно действует на печень - естественный фильтр человеческого организма. Длительное употребление алкоголя может привести к опасному заболеванию - циррозу печени.

Хроническое отравление алкоголем наблюдается при алкогольной наркомании - алкоголизме. Алкоголизмом называется состояние, при котором человек ощущает ежедневную потребность в алкоголе, без которого он не может жить. При этом отмечаются неустойчивость настроения, раздражительность, расстройство сна, пищеварения, поражение внутренних органов (ожирение сердца, хронический гастрит, цирроз печени), неуклонное падение интеллекта. В дальнейшем у больных возникают алкогольные психозы, полиневриты и другие нарушения со стороны нервной системы.

Человек, больной алкоголизмом, теряет связь с окружающим его обществом, считается социально опасным. Лечение лиц, страдающих алкоголизмом, проводится в специальных учреждениях с применением лекарственной терапии, психотерапии, гипноза.

Мотивы, побуждающие к употреблению алкоголя:

- - самоутверждение (а что я, хуже других),
- - символическое участие, не отставать от других, друзей,
- - снятие психодинамического напряжения (смелость, развязность).

Мотивация воздержания от алкоголя:

- мотивы культурного порядка - 53 % (вредно, совет врача);
- препятствие (запрет родителей) - 28,8 %;
- вкусовые (не вкусно, противно) - 16,8 %;

— мотивы здоровья (тошнота, недомогание) - 8,8 %.

Профилактика злоупотребления алкоголем должна начинаться с раннего детства. Статистике известно, что в большинстве случаев подростки впервые пробуют алкогольные напитки, подражая взрослым, поэтому здоровый образ жизни родителей должен стать примером для их детей. Также в целях профилактики злоупотребления алкоголем и алкоголизма нужно проводить для школьников разъяснительную работу, лекции о вреде употребления алкоголя и др.

Самой важной особенностью алкоголизма является то, что больной человек не может прийти к выводу, что ему нужно совсем прекратить употреблять алкоголь и не возвращаться к этому никогда.

Наркомания (зависимость от наркотических средств) - одна из самых пагубных привычек. Большинство наркотических средств являются общеклеточными ядами, т. е. веществами, понижающими жизнедеятельность всякой клетки - животной и растительной (исключение составляет закись азота). В условиях организма, в частности у человека, они в первую очередь поражают синапсы центральной нервной системы, т. е. места связи между нейронами. Межсинаптическая передача импульсов играет важную роль в осуществлении всей рефлекторной деятельности организма, поэтому снижение функциональной активности синапсов сопровождается угнетением рефлексов и постепенным развитием наркотического состояния.

Под действием наркотических средств в центральной нервной системе происходит изменение естественных процессов, возникают галлюцинации, теряется чувство страха, контроля над собой. В результате этого человек может совершать поступки, опасные для него самого и для окружающих.

Употребление наркотических средств быстро приводит к привыканию: у пристрастившегося к наркотикам человека появляется «ломка» - острая необходимость в употреблении очередной дозы наркотика. Такой человек способен на любые поступки для осуществления своей цели - получения очередной дозы. потребность привычки курение наркомания

В качестве профилактических мер борьбы с наркоманией следует показывать детям фильмы, изображающие наркоманов, их страдания. Это должно вызвать у детей отвращение к наркотикам, страх перед ними. Также важно следить за ребенком и при первых признаках употребления им наркотиков обратиться к специалистам.

Лечение наркомании проходит очень тяжело. Оно проводится в специализированных клиниках с применением различных препаратов, но не всегда приводит к желаемому эффекту.

Профилактика вредных привычек среди молодежи становится обязательной мерой, необходимой к исполнению как в учебных учреждениях, так и внутри института семьи. Ценность главного человеческого ресурса -- здоровья, осознается лишь в старшем возрасте, когда становится невозможным избавиться от последствий, причиной которым стала зависимость.

Профилактика вредных привычек - это реальный способ помочь молодым людям осознать всю опасность употребления наркотиков и других

вредных веществ. В основу профилактики входят беседы, которые проводят психологи, врачи и юристы. Во время беседы они показывают наглядные пособия, видеоматериалы, в которых четко видно угрозу со стороны наркомании.

В настоящее время, ученые пытаются придумать средства, которые смогли бы помочь людям избавиться от таких вредных привычек, как: курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Но главное лекарство хранится в самом человеке, в его голове.

Только сам человек может себе помочь решить эту трудную проблему, отказаться от вредной привычки. Безусловно, профилактика вредных привычек - это реально действующий способ, который поможет многим людям в преодолении вредных привычек

Профилактика вредных привычек в современном обществе - это необходимая и очень нужная мера, особенно в молодёжной среде, поскольку вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека.

### **Тема: Обеспечение безопасности дорожного движения.**

**Обеспечение безопасности дорожного движения** - это деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий. Она 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.

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

**Участниками дорожного движения являются водители, пешеходы, пассажиры, работники ГИБДД, дорожные рабочие, а также транспортные средства.** Их взаимодействие на дорогах регламентировано Законом РФ "О безопасности дорожного движения", который был принят в декабре 1995 года. Закон устанавливает обязанности и права граждан по обеспечению безопасности дорожного движения, он предусматривает обязательное обучение граждан правилам безопасного поведения на дорогах.

Правила дорожного движения являются основополагающим документом. Все участники дорожного движения должны строго выполнять их требования.

Участникам дорожного движения запрещено загрязнять и повреждать дороги, приводить в негодность и самовольно устанавливать (снимать) дорожные знаки, светофоры и другие технические средства, а также загораживать дороги и оставлять на них предметы, мешающие движению.

**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 флагами, 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.

**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.

**Лекция.** Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Как правило, опасные явления природного или техногенного характера перерастают в ЧС. ЧС - это нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием, в результате которых возникает угроза жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде.

Кроме того, опасные техногенные явления подразделяются на аварии и катастрофы.

**Авария** - это повреждение, влекущее за собой выход из строя машин или механизмов, систем обеспечения зданий или коммуникаций.

На промышленных предприятиях аварии, как правило, сопровождаются пожарами, взрывами, затоплениями, обрушениями, выбросами или разливами сильно действующих ядовитых веществ (СДЯВ).

**Катастрофа** - событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелю людьми. *Виды катастроф:* 1) экологическая; 2) производственная; 3) транспортная; 4) техногенная.

*Экологическая катастрофа* - стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария, последствия которой приводят к чрезвычайно неблагоприятным изменениям в среде обитания, к массовому поражению флоры и фауны, почвы и воздушной среды, природы в целом и к значительному экономическому ущербу.

*Производственная или транспортная катастрофа* - крупная авария, влекущая за собой человеческие жертвы и значительный материальный ущерб.

*Техногенная катастрофа* - внезапное, непредусмотренное высвобождение механической, химической, термической, радиационной и иной энергии.

**Стихийное бедствие** - это опасные геофизические, геологические, гидрологические, атмосферные и другие природные процессы таких масштабов, при которых возникают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей.

### **Классификация чрезвычайных ситуаций.**

Всю совокупность возможных чрезвычайных ситуаций целесообразно первоначально разделить на конфликтные и бесконфликтные.

*К конфликтным*, прежде всего, могут быть отнесены военные столкновения, экономические кризисы, экстремистская политическая борьба, социальные взрывы, национальные и религиозные конфликты, терроризм, разгул уголовной преступности, крупномасштабная коррупция и др.

*Бесконфликтные чрезвычайные ситуации*, в свою очередь, могут быть классифицированы (систематизированы) по значительному числу признаков, описывающих явления с различных сторон их природы и свойств.

**Чрезвычайные ситуации классифицируются:**

а) по *природе возникновения* - природные, техногенные, экологические, антропогенные, социальные и комбинированные;

б) по *масштабам распространения* - локальные, местные, региональные, общегосударственные, трансграничные;

в) по *причине возникновения* - преднамеренные и непреднамеренные, стихийные;

г) по *скорости развития* - взрывные, внезапные, скоротечные, плавные;

д) по *возможности предотвращения* - неизбежные, или природные; предотвращаемые, или техногенные; социальные;

е) по *ведомственной принадлежности* - в промышленности, строительстве, на транспорте, в жилищно-коммунальной сфере, сельском, лесном хозяйстве и т.д.

**А. К природным** относят ЧС, связанные с проявлением стихийных сил природы - землетрясения, наводнения, извержения вулканов, оползни, сели, ураганы, смерчи, бури, природные пожары и др.

К **техногенным** относят ЧС, происхождение которых связано с техническими объектами - пожары, взрывы, аварии на химически опасных объектах, выбросы радиоактивных веществ, обрушение зданий, аварии на системах жизнеобеспечения.

К **экологическим** ЧС относятся аномальное природное загрязнение атмосферы, разрушение озонового слоя, опустынивание земель, засоление почв, кислотные дожди и др.

К **биологическим** ЧС относятся эпидемии, эпизоотии, эпифитотии (или с прист. пан-).

К **социальным** ЧС относятся события, происходящие в обществе - межнациональные конфликты, терроризм, грабежи, геноцид, войны и др.

**Антропогенные** ЧС являются следствием ошибочных действий людей.

**Б. Локальные ЧС.** Зона локальных ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения. Число пострадавших в локальных ЧС не превышает 10 чел. Материальный ущерб при этом составляет не более 100 тыс. рублей.

**Местные ЧС.** Зона ЧС не выходит за пределы населенного пункта, города, района. Число пострадавших составляет от 10 до 50 человек. Материальный ущерб составляет не более 5 млн. рублей. Данная ЧС может быть также отнесена к ЧС локального характера.

**Региональные ЧС.** Действие ЧС распространяется на территории двух и более поселений, внутригородских районов столичного города и на территорию между поселениями. Число пострадавших свыше 50, но не более 500 человек. Материальный ущерб составляет от 5 до 500 млн. рублей.

**Общегосударственные ЧС.** Зона ЧС может охватывать территорию всей страны. В результате общегосударственных ЧС непосредственно

страдают свыше 500 человек. Материальный ущерб составляет свыше 500 млн. рублей.

*Трансграничные ЧС.* Поражающие факторы трансграничных ЧС выходят за пределы ЛНР, но частично затрагивают ее территорию.

*Г. Внезапные* (взрывы, транспортные аварии, землетрясения и т. д.); *стремительные* (пожары, выброс газообразных СДЯВ, гидродинамические аварии с образованием волн прорыва, сели и др.); *умеренные* (выброс РВ, аварии на коммунальных системах, извержения вулканов, половодья и пр.); *плавные* (аварии на очистных сооружениях, засухи, эпидемии, экологические отклонения и т. п.). Плавные ЧС могут длиться многие месяцы и годы, например, последствия антропогенной деятельности в зоне Аральского моря.

## **ПОРАЖАЮЩИЕ ФАКТОРЫ И СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЧС**

**Фобия** (от греч. phobos - страх, боязнь), т.е. навязчивый, не приходящий страх перед чем-либо. После атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, радиацией было задето примерно 160 тыс. жителей, но страх перед ЯО стали испытывать все жители планеты. После аварии на ЧАЭС более 15 млн. людей стали испытывать страх перед радиацией.

Опасные и вредные факторы ЧС, воздействуя на конкретную территорию, образуют **очаг поражения**.

**Простой** - это очаг поражения, возникший под воздействием одного поражающего фактора (например, разрушения от взрыва или пожара).

**Сложный** - это очаг поражения, образовавшийся в результате воздействия нескольких поражающих факторов (например, вследствие взрыва произошли разрушения конструкций, вызвавшие пожар и разгерметизацию емкостей с химически опасными веществами).

Чаще всего очаги поражения сложные.

**Стадии развития чрезвычайных ситуаций.** Основная масса экстремальных событий возникает в результате:

- воздействия природного фактора (природные процессы вследствие гравитации, земного вращения, разницы температур и др.);
- воздействия природной среды на сооружения и технику (коррозия, изменение технических показателей и т.п.);
- возникновения или развития по вине человека (например, при нарушении правил эксплуатации) отказов и дефектов в сооружениях, машинах и т.п.;
- воздействия технологических процессов (температура, вибрации, агрессивных паров и жидкостей, повышенных нагрузок и пр.) на сооружения, машины, механизмы и т.п.;
- военной деятельности и др.

**Зарождение** - возникновение условий или предпосылок для ЧС (усиление природной активности, накопление деформаций, дефектов и т. п.). Установить момент начала стадии зарождения трудно. При этом возможно использование статистики конструкторских отказов и сбоев, анализируются данные сейсмических наблюдений, метеорологические оценки и т. п.

**Инициирование** - начало ЧС. На этой стадии важен человеческий фактор, поскольку статистика свидетельствует, что до 70% техногенных аварий и катастроф происходит вследствие ошибок персонала. Более 80% авиакатастроф и катастроф на море связаны с человеческим фактором. Для снижения этих показателей необходима более качественная подготовка персонала.

**Кульминация** - стадия высвобождения энергии или вещества. На этой стадии отмечается наибольшее негативное воздействие на человека и окружающую среду вредных и опасных факторов ЧС. Одной из особенностей этой стадии является взрывной характер разрушительного воздействия, вовлечение в процесс токсичных, энергонасыщенных и других компонентов.

**Затухание** - локализация ЧС и ликвидация ее прямых и косвенных последствий. Продолжительность данной стадии различна, возможны дни, месяцы, годы и десятилетия.

В качестве примера предлагается следующая последовательность событий:

- наступление пожароопасного периода в лесу можно оценить как стадию зарождения ЧС;
- оставленный не затушенным костер в лесу вызвал стадию инициирования ЧС;
- лесной пожар - это стадия кульминации ЧС;
- стадия затухания начинается с момента взятия под контроль пожара, т.е. его локализации (ограничения). Окончание стадии затухания связано с тушением пожара и дальнейшими работами по рекультивации земель и восстановлению лесных посадок.

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧС ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

**ЧС природного характера, исходя из причин возникновения, делят:**

- 1) геофизические, геологические, метеорологические и агрометеорологические, морские гидрологические, гидрологические, гидрогеологические опасные явления;
- 2) природные пожары;
- 3) эпидемии, инфекционные заболевания людей;
- 4) инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных;
- 5) поражения сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями.

**1. Геофизические** - землетрясения, извержения вулканов; **геологические** - оползни, сели, обвалы, осьпи, лавины, склоновый смыв, просадка, или провал, земной поверхности в результате карста, эрозии, пыльные бури; **метеорологические и агрометеорологические** - бури (9-11 баллов), ураганы (12-15 баллов), смерчи, торнадо; шквалы, вертикальные вихри, крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки; **морские гидрологические** - тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное волнение, шторм (более 5 баллов), сильное колебание уровня моря, ранний ледяной покров и припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов, непроходимый или труднопроходимый лед, обледенение судов и портовых сооружений, отрыв прибрежных льдов; **гидрологические** - высокий уровень воды (наводнения), половодье, дождевые паводки, низкий уровень воды, заторы и зажоры, ветровые нагоны, ранний ледостав и появление льда на судоходных водоемах; **гидрогеологические** - низкий уровень грунтовых вод, высокий уровень грунтовых вод.

**2.** Лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых.

**3.** Единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, групповые случаи опасных инфекционных заболеваний, эпидемическая вспышка опасных инфекционных заболеваний, инфекционные заболевания не выявленной этиологии, эпидемия, пандемия.

**4.** Единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных не выявленной этиологии, энзоотии, эпизоотии, панзоотии.

**5.** Прогрессирующая эпифитотия, панфитотия, массовое распространение вредителей растений, болезни сельскохозяйственных растений не выявленной этиологии.

**Техногенная ЧС** - экстремальное событие, являющееся следствием случайных или преднамеренных внешних воздействий, которое приводит к выходу из строя, повреждению и/или разрушению технических устройств, транспортных средств, зданий, сооружений и/или к человеческим жертвам.

Техногенные ЧС наносят значительный ущерб экологии в результате масштабного загрязнения поверхностных и подземных вод, почвы и атмосферного воздуха опасными для окружающей среды веществами, что влечет за собой гибель животных и растений, деградацию экосистем.

**ЧС техногенного характера подразделяют:**

- 1) транспортные аварии или катастрофы;
- 2) пожары, взрывы, угроза взрывов;
- 3) аварии с выбросом или угрозой выброса химически опасных веществ;
- 4) аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ;
- 5) аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ;
- 6) внезапное обрушение зданий, сооружений;
- 7) аварии на электроэнергетических системах;
- 8) аварии на системах коммунального обеспечения;
- 9) аварии на очистных сооружениях;
- 10) гидродинамические аварии.

**1.** Поездов (товарных, пассажирских, метрополитена); речных и морских грузовых и пассажирских судов; авиакатастрофы вне аэропортов и населенных пунктов; авиакатастрофы в аэропортах и населенных пунктах; аварии (катастрофы) на автодорогах (крупные автомобильные); аварии транспорта на мостах, железнодорожных переездах, в тоннелях; аварии на магистральных трубопроводах; аварии в депо, на станциях, в портах.

**2.** На коммуникациях; на объектах добычи, переработки и хранения легковоспламеняющихся, горючих и взрывчатых веществ; в шахтах, на подземных и горных выработках; на химически опасных объектах; на радиационно-опасных объектах; в метрополитене; на транспорте; в зданиях и сооружениях жилого, социально-бытового, культурного назначения, технологического оборудования промышленных объектов; обнаружение неразорвавшихся боеприпасов; утрата взрывчатых веществ (боеприпасов).

**3.** При производстве, переработке или хранении (захоронении) ХОВ; на транспорте; в процессе химических реакций, начавшихся в результате аварии; аварии с химическими боеприпасами; утрата источников ХОВ.

**4.** На АЭС, атомных энергетических установках производственного и исследовательского назначения; на предприятиях ядерно-топливного цикла; аварии транспортных средств и космических аппаратов с ЯУ или грузом РВ на борту; при промышленных и испытательных ядерных взрывах; в местах хранения, эксплуатации или установки ЯБП; утрата радиоактивных источников.

**5.** На предприятиях и в научно-исследовательских учреждениях (лабораториях); на транспорте; утрата БОВ.

**6.** Обрушение элементов транспортных коммуникаций; производственных зданий и сооружений, обрушение зданий и сооружений жилого, социально-бытового и культурного назначения.

**7.** На автономных электростанциях с долговременным перерывом электроснабжения всех потребителей; на электроэнергетических системах (сетях) с долговременным перерывом электроснабжения основных потребителей или обширных территорий; выход из строя транспортных электроконтактных сетей.

**8.** В канализационных системах с массовым выбросом загрязняющих веществ; на тепловых сетях в холодное время года; в системах снабжения населения питьевой водой; на коммунальных газопроводах.

**9.** На очистных сооружениях сточных вод промышленных предприятий с массовым выбросом загрязняющих веществ; на очистных сооружениях промышленных газов с массовым выбросом загрязняющих веществ.

**10.** Прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек: с образованием волн прорыва и катастрофическим затоплением, с образованием прорывного паводка и др.

**Экологические ЧС.** Под экологическими ЧС понимают значительные нарушения природной среды (например, разрушение озонового слоя, опустынивание земель, засоление почв, кислотные дожди и др.), несущие угрозу жизнедеятельности человека.

**Антропогенные ЧС.** Являются следствием ошибочных действий людей.

**Социальные ЧС.** К социальным ЧС относят угрожающие жизни, здоровью и благополучию людей события, происходящие в обществе: войны, межнациональные конфликты, геноцид, революции, силовые захваты власти, терроризм, крупные ограбления и др.

**Комбинированные ЧС.** Могут сочетать в себе признаки нескольких ЧС.

## **МЕРОПРИЯТИЯ ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ ОТ ЧС**

**Задача** **защиты населения от ЧС** - это совокупность взаимоувязанных по времени, ресурсам и месту проведения мероприятий государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС, которые направлены на

предотвращение или предельное снижение потерь населения и угрозы его жизни и здоровью от поражающих факторов и воздействий источников ЧС.

Необходимость подготовки и осуществления мероприятий по защите населения от ЧС природного и техногенного характера обуславливается:

- риском для человека подвергнуться воздействию поражающих факторов стихийных бедствий, аварий, природных и техногенных катастроф;
- предоставленным законодательством правом людей на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС.

Меры по защите населения от ЧС осуществляются силами и средствами предприятий, учреждений, организаций, органов исполнительной власти субъектов Луганской Народной Республики, на территории которых возможна или сложилась ЧС.

**Комплекс мероприятий по защите населения включает:**

- оповещение населения об опасности, его информирование о порядке действий в сложившихся чрезвычайных условиях;
- эвакуационные мероприятия;
- меры по инженерной защите населения;
- меры радиационной и химической защиты;
- медицинские мероприятия;
- подготовку населения в области защиты от ЧС.

Одно из главных мероприятий по защите населения от ЧС природного и техногенного характера - это **оповещение и информирование о возникновении или угрозе возникновения какой-либо опасности**. Оповестить население означает своевременно предупредить его о надвигающейся опасности и создавшейся обстановке, а также проинформировать о порядке поведения в этих условиях. Заранее установленные сигналы, распоряжения и информация относительно возникающих угроз и порядка поведения в создавшихся условиях доводятся в сжатые сроки до соответствующих органов управления, должностных лиц и сил, ответственных за защиту населения от ЧС.

Для решения задач оповещения на всех уровнях государственной системы ЧС создаются системы централизованного оповещения (СЦО). Эти системы оповещения имеют **несколько уровней: общегосударственный, региональный, территориальный, местный и объектовый**. Уровнями, связанными непосредственно с оповещением населения, являются территориальный, местный и объектовый. Ответственность за организацию и практическое осуществление оповещения несут руководители органов исполнительной власти соответствующего уровня.

Они устанавливаются по территории городов и населенных пунктов с таким расчетом, чтобы обеспечить по возможности их сплошное звукопокрытие. Сирены наружной установки обеспечивают радиус эффективного звукопокрытия в городе порядка 300-400 м. При однократном включении аппаратуры управления электросирена отрабатывает 11 циклов, прерывистый (завывающий) звук которых означает единый сигнал опасности "Внимание всем!". Услышав этот звук (сигнал), люди должны немедленно включить средства приема речевой информации - радиоточки,

радиоприемники и телевизоры, чтобы прослушать информационные сообщения, а также рекомендации по поведению в сложившихся условиях.

Пример текста речевого сообщения при аварии на химически опасном объекте:

"Внимание! Говорит штаб по делам Гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций города Н. Граждане! Произошла авария на мясокомбинате с разливом аммиака. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении поселка Кошки. В зону заражения попадают улицы Механизаторов, Больничная и Водопроводная. Населению этих улиц находиться в зданиях. Провести герметизацию своих жилищ.

Населению улиц Новозаводская, Дачная, Трубная немедленно покинуть жилые дома, учреждения, учебные заведения и выйти в район К. В дальнейшем действовать в соответствии с указаниями городского штаба гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций".

Речевая информация должна быть краткой, понятной и содержательной, позволяющей понять, что случилось и что следует делать.

Своевременное оповещение населения и возможность укрытия егоза 10-15 мин. после оповещения позволит снизить потери людей при внезапном применении противником оружия массового поражения с 85 до 4-7%. Поэтому защита населения от оружия массового поражения даже при наличии достаточного количества убежищ и укрытий будет зависеть от хорошо организованной системы оповещения.

Сигналы оповещения доводятся до органов управления, органов гражданской обороны и населения централизованно. Сроки доведения имеют первостепенное значение. Сокращение сроков оповещения достигается внеочередным использованием всех видов связи, телевидения и радиовещания, применением специальной аппаратуры и средств для подачи звуковых и световых сигналов.

Должна быть разработана **общегосударственная комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей.**

Создание такой системы позволяет:

- обеспечить гарантированное информирование в области безопасности жизнедеятельности практически 100% населения республики;
- сократить сроки гарантированного оповещения о возникновении ЧС;
- повысить эффективность мониторинга обстановки путем осуществления профилактического видеонаблюдения в местах массового пребывания людей;
- повысить уровень подготовленности населения по вопросам безопасности жизнедеятельности.

В эту систему должны быть задействованы мобильная связь, цифровое телевидение. Для оповещения населения будут задействоваться и ресурсы Интернета.

**Мониторинг и прогнозирование ЧС.** Его назначение - наблюдение, контроль и предвидение опасных явлений природы, процессов техносферы,

внешних дестабилизирующих факторов (вооруженных конфликтов, террористических актов и т. п.).

Мониторинг и прогнозирование позволяют выявить источники ЧС, проследить динамику их развития, определить масштабы, а также решить задачу предупреждения и организовать ликвидацию последствий стихийных бедствий.

**Основными задачами прогнозирования ЧС являются:**

- выявление вероятности возникновения ЧС;
- выявление возможных масштабов ЧС и определение размеров зон бедствия;
- выявление краткосрочных и длительных последствий при возникновении ЧС, определение временных интервалов;
- оценка требующихся сил и средств для ликвидации прогнозируемых ЧС.

Важную роль в деле мониторинга и прогнозирования ЧС выполняет *Министерство природных ресурсов и экологии ЛНР*, которое осуществляет общее руководство государственной системой экологического мониторинга и занимается координацией деятельности в области наблюдений за состоянием окружающей природной среды.

*Министерство здравоохранения ЛНР* через территориальные органы санитарно-эпидемиологического надзора организует и осуществляют социально-гигиенический мониторинг и прогнозирует обстановку в этой области.

Надзор за состоянием техногенных объектов и прогнозирование аварийности осуществляют *Госгортехнадзор*. Надзорные органы имеются в составе местных органов исполнительной власти. На крупных предприятиях и в организациях функционируют подразделения промышленной безопасности.

**Эвакуация населения в условиях ЧС** - это организованный вывоз или вывод людей из опасных районов в загородную зону.

Под *загородной зоной* понимается территория в пределах административных границ республик, краев или областей, расположенная вне зон возможных разрушений, химического заражения, катастрофических затоплений либо возможного радиоактивного заражения, пригодная для проживания населения.

Эвакуация осуществляется в случае возникновения ЧС, при угрозе их возникновения, при стихийных бедствиях, катастрофах, крупных авариях, а также в случае возможного применения противником ядерного оружия.

*Порядок эвакуации* зависит от деления населения на группы:

- рабочие и служащие, продолжающие работу в городе, а также члены их семей;
- рабочие и служащие, переносящие производственную деятельность в загородную зону, а также члены их семей;
- неработающее население и учащиеся.

Для проведения эвакуации создаются *эвакуационные комиссии*.

О предстоящей эвакуации население оповещается заблаговременно через СМИ. Для эвакуации используются различные виды транспорта, вывоз планируется на расстояние до 100 километров, при этом формируют колонны по 25-30 машин. В условиях чрезвычайных ситуаций мирного времени эвакуация населения имеет свои особенности.

Эвакуацию планируют, организуют и проводят исполнительные органы власти, руководители предприятий и организаций, комиссии по чрезвычайным ситуациям.

В целях быстрого и организованного проведения эвакуации необходимо предусмотреть и заблаговременно спланировать: транспортное обеспечение; материальное обеспечение; медицинское обеспечение; инженерное обеспечение; противорадиационное и противохимическое обеспечение; техническое обеспечение; охрану общественного порядка.

*Транспортное обеспечение* включает организацию и проведение вывоза населения, учреждений и материальных ценностей в загородную зону или в безопасные районы, перевозку рабочих смен из загородной зоны в город и обратно.

*Материальное обеспечение* предусматривает обеспечение всех видов транспорта, используемого для эвакуационных перевозок, топливом, смазочным и иными материалами, а эвакуируемого населения - продовольствием и предметами первой необходимости.

*Медицинское обеспечение* организуется на всех этапах эвакуации. Создаваемые медицинские пункты обязаны:

- оказывать неотложную медицинскую помощь заболевшим людям;
- выявлять и изолировать инфекционных больных с последующей эвакуацией в лечебные учреждения.

В состав эшелона (колонны) включаются 1 - 2 человека среднего медицинского персонала, несколько санитарных дружинниц, а при эвакуации на большие расстояния и врачи. Сопровождающий население медицинский персонал обязан осуществлять медицинский контроль над питанием и водоснабжением эвакуированных людей, оказывать им медицинскую помощь. В местах расселения эвакуируемого населения медицинское обеспечение организуется за счет местных органов здравоохранения, усиленных медицинскими силами, прибывшими из города.

*Инженерное обеспечение* включает:

- содержание и ремонт дорог, мостов и дорожных сооружений;
- оборудование пунктов посадки и высадки, колонных путей на пешеходных маршрутах.

*Противорадиационное и противохимическое обеспечение* предусматривает:

- организацию радиационной и химической разведки в местах сбора, на станциях посадки и высадки, на маршруте и в местах расселения людей в загородной зоне (безопасном районе);
- укрытие населения по сигналу оповещения гражданской обороны в защитных сооружениях, обеспечение населения средствами индивидуальной защиты (СИЗ).

*Техническое обеспечение* заключается в организации технически правильной эксплуатации, технического обслуживания, текущего ремонта транспортных средств и других машин, используемых для выполнения мероприятий ГО, а также эвакуации неисправной техники на сборные пункты поврежденных машин, снабжении их запасными частями и ремонтными материалами. К выполнению указанных мероприятий привлекаются формирования технической службы (ремонтные предприятия, станции технического обслуживания, склады запасных частей).

Для поддержания общественного порядка на объектах, на станциях посадки и высадки, в местах расселения выставляются посты охраны общественного порядка, организуется патрулирование. На важных объектах может быть выставлено оцепление. К выполнению этих мероприятий привлекаются формирования охраны общественного порядка, создаваемые за счет ведомственной военизированной и сторожевой охраны и добровольных народных дружин.

Задание для самостоятельной работы.

Необходимо самостоятельно отработать следующую тему: "Правила поведения людей при получении сигналов МЧС о чрезвычайной ситуации".

### **Тема Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

#### **Основные задачи РСЧС**

В соответствии с Федеральным законом от 21 декабря 1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и Положением о единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, основными задачами РСЧС являются:

- 1) разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- 2) осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования организаций, а также объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях;
- 3) обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- 4) сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- 5) подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- 6) организация своевременного оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях в местах массового пребывания людей;
- 7) прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;

- 8) создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- 9) осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- 10) ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- 11) осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;
- 12) реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- 13) международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

### **Структура РСЧС**

РСЧС объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов в области защиты населения и территорий от ЧС.

РСЧС состоит из территориальных и функциональных подсистем и имеет пять уровней: федеральный, межрегиональный, региональный, муниципальный, объектовый.

Территориальные подсистемы РСЧС создаются в субъектах Российской Федерации для предупреждения и ликвидации ЧС в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

Функциональные подсистемы РСЧС создаются федеральными органами исполнительной власти в сфере их деятельности и порученных им отраслях экономики.

На каждом уровне единой системы (РСЧС) создаются:

- координационные органы; постоянно действующие органы управления;
- органы повседневного управления;
- силы и средства;
- резервы финансовых и материальных ресурсов;
- системы связи, оповещения и информационного обеспечения.

В пределах соответствующего федерального округа (межрегиональный уровень) функции и задачи по обеспечению координации деятельности федеральных органов исполнительной власти и организации взаимодействия федеральных органов исполнительной власти и органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и общественных объединений в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций осуществляют полномочный представитель Президента Российской Федерации в федеральном округе.

### **Режим повышенной готовности**

Режим повышенной готовности объявляется при ухудшении производственно-промышленной, радиационной, химической, пожарной,

биологической (бактериологической), ветеринарной, сейсмической и гидрометеорологической обстановки; при получении прогноза о возможности возникновения ЧС.

### **Тема. Гражданская оборона. Современные средства поражения.**

**Гражданская оборона (ГО)** –система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих в **военное** время. ГО РФ функционирует в соответствии с положениями Конституции РФ, Закона РФ «О гражданской обороне» № 28-ФЗ от 12.02.1998 года. Организация и ведение ГО являются одними из важнейших функций государства, составными частями оборонного строительства, обеспечения безопасности страны.

#### **Основные задачи ГО:**

1. обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие их;
2. оповещение населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие их;
3. эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
4. предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты;
5. осуществление мероприятий по световой и другим видам маскировки;
6. проведение аварийно-спасательных работ в случае возникновения опасностей для населения при ведении военных действий или вследствие их;
7. первоочередное обеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие их, медицинским обслуживанием, предоставление жилья и принятие других необходимых мер;
8. борьба с пожарами, возникающими при ведении боевых действий или вследствие их;
9. обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому и иному заражению;
10. обеззараживание населения, техники, зданий, территорий и другие необходимые мероприятия;
11. восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ведении военных действий или вследствие их;
12. восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;
13. срочное захоронение трупов в военное время;
14. разработка и осуществление мер, направленных на сохранение объектов, необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения;
15. обеспечение постоянной готовности сил и средств ГО.

**Структура и органы управления ГО**  
Гражданская оборона организуется по территориально-производственному

принципу на всей территории Российской Федерации с учетом особенностей регионов, районов, населенных пунктов, предприятий, учреждений и организаций (схема 7).

*Территориальный принцип* заключается в организации ГО на территориях республик, краев, областей, городов, районов, поселков согласно административному делению Российской Федерации.

*Производственный принцип* состоит из организации ГО в каждом министерстве, ведомстве, учреждении, на объекте.

**Общее руководство ГО** Российской Федерации осуществляется Правительство Российской Федерации, в субъектах и муниципальных образованиях – их главы; в учреждениях, организациях, на предприятиях – их руководители.

В составе ГО наряду с другими службами существует и функционирует **медицинская служба Гражданской обороны - МСГО**.

**К силам и средствам МСГО относятся:**

а) медицинские формирования; б) медицинские учреждения.

- **Медицинские формирования ГО.**

«Формирований» в повседневной жизни нет – они создаются (формируются) в случае реальной необходимости. Предназначены для работы

непосредственно в очагах поражения. Подразделяются на: объектовые и территориальные.

§ **Объектовые** – санитарные посты, санитарные дружины, отряды санитарных дружин. Они создаются на объектах экономики, в учреждениях, на предприятиях из немедицинских работников - обычных сотрудников. Используются только в масштабе своих предприятий, учреждений.

§ **Территориальные** – создаются на базе **медицинских** учреждений из числа медицинских работников.

Мероприятия, проводимые по сигналу "Воздушная тревога":

- оповещение производственного персонала;
- безаварийная остановка производства;
- укрытие производственного персонала в "ЗС";
- занятие "ПУ" начальниками ГО и органами управления;
- введение в действие планов ГО объектов;
- выдача СИЗ производственному персоналу.

Ядерное оружие это оружие основанное на делении тяжелых ядер. При его применении возникают поражающие факторы:

1. Ударная волна представляет собой уплотнение в атмосфере в котором резко поднимается температура и давление и это уплотнение движется со скоростью 350 м\с. УВ главная причина огромных разрушений.

2. Световое излучение это поток ультрафиолетовых и инфракрасных лучей возникающих вследствие нагрева до высокой температуры паров и воздуха. Длится примерно 20-40 сек. Распространяется мгновенно. Вследствие СИ сгорает все, что может гореть, а что не может – плавится.

3. Проникающая радиация это поток гамма излучения который приносит вред организму человека вызывая белокровие.

4. Радиоактивное заражение это загрязнение местности радиоактивными веществами, что так же воздействует как на человека так и на животных. Время заражения зависит от радиоактивных компонентов и может колебаться от 8 суток до 500 лет.

5. Электромагнитный импульс это возмущение электромагнитного поля в первую очередь влияет на работу электрического и электронного оборудования.

2 вопрос: Биологическое оружие это патогенные микроорганизмы или их споры, вирусы и бактериальные токсины, предназначенные для уничтожения всего живого. а в некоторых случаях даже военных материалов и снаряжения. Запрещено согласно Женевскому протоколу от 1925 года. Основные болезни применяемые в биологическом оружии: чума, холера, сибирская язва, оспа.

3 вопрос: Химическое оружие основано на токсичных свойствах отравляющих веществ.

ХО различают по характеру воздействия: 1. Нервно-паралитические (нервная система)

2.Кожно-нарывные (через кожные покровы)

3. Общеядовитые (нарушают передачу кислорода из крови к тканям) наиболее быстродействующие

4. Удевающие

5. Психохимические (центральная нервная система) временная слепота, глухота, страх, координация движений

6. Раздражающие (слезоточивые и т.д.)

К обычным средствам поражения относятся огневые и ударные средства(боеприпасы) и высокоточное оружие

Кроме того к ним можно отнести и гипотетическое оружие: тектоническое, радиотехническое и лазерное

4 вопрос: Обычное оружие основано на использовании энергии взрывчатых веществ и зажигательных смесей.

Это:

- артиллерийские, ракетные и авиационные боеприпасы,
  - стрелковые вооружения,
  - фугасы,
  - мины и другие средства,
  - РУК, ОУК (высокоточное оружие).

Наиболее распространены для поражения городов и населённых пунктов:

- авиабомбы (фугасные, осколочные, шариковые),
- боеприпасы объёмного взрыва,
- зажигательное оружие

**Осколочные боеприпасы** служат для поражения людей, животных. При взрыве образуется большое количество осколков с разлётом до 300

метров.

**Фугасные боеприпасы** служат для разрушения различных сооружений. Большую опасность представляют не взорвавшиеся бомбы, т.к. они очень часто имеют взрыватель замедленного действия, который срабатывает автоматически через некоторое время.

**Шариковые авиабомбы** служат для уничтожения людей. Они снаряжаются большим количеством осколков (от нескольких сотен до нескольких тысяч) весом до нескольких граммов каждый. ШБ размером от теннисного до футбольного мяча могут содержать до 300 металлических или пластмассовых шариков диаметром 5 – 6 мм. Радиус поражения такой бомбы до 15 метров.

**Боеприпасы объёмного взрыва** сбрасываются с самолёта в виде кассет. В кассете имеется 3 боеприпаса, содержащие около 35 кг жидкой окиси этилена каждый и взрыватель. В воздухе эти боеприпасы разделяются, при ударе об землю срабатывает взрыватель, который обеспечивает разброс жидкости и образование газового облака диаметром 15 метров и высотой 2,5 метра. Это облако подрывается специальным устройством замедленного действия.

Основной поражающий фактор – ударная волна, мощность которой в 4 – 6 раз больше энергии взрыва обычного боеприпаса.

**Зажигательное оружие** – совокупность зажигательных веществ и средств их боевого применения. Оно применяется в целях поражения живой силы противника, уничтожения его техники, запасов материальных средств и для создания пожаров.

**Основные поражающие факторы** – тепловая энергия и токсичные для человека продукты горения.

### **Тема: Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.**

Тerrorизм - это метод, посредством которого организованная группа или партия стремятся достичь провозглашенных целей через систематическое использование насилия.

Для нагнетания страха террористами применяются такие методы, как взрывы и поджоги жилых и административных зданий, магазинов, вокзалов, захват заложников, угоны самолетов и т.д.

Для предотвращения возможного террористического акта или уменьшения его последствий необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

не трогать бесхозные пакеты (сумки, коробки и т.д.), обнаруженные в общественных местах, и не подпускать к ним других; о находке следует сообщить сотруднику милиции;

- в присутствии террористов не выражать свое неудовольствие; следует воздерживаться от резких движений криков, стонов;

- при угрозе применения оружия надо лечь на живот, прикрывая голову руками, по возможности дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;

в случае ранения старайтесь двигаться как можно меньше - это уменьшит кровопотерю;

- будьте внимательны, используйте любую возможность для спасения;
- если произошел взрыв - примите меры к недопущению пожара и паники; окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;
- постарайтесь запомнить приметы подозрительных лиц и расскажите о них прибывшим сотрудникам спецслужб.

Если вы обнаружили подозрительный предмет, не оставляйте этот факт без внимания. В общественном транспорте опросите людей, находящихся рядом, постарайтесь установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или выясните, кто мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту и т.д.). При обнаружении предмета в подъезде своего дома опросите соседей: возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в отделение милиции. О подозрительном предмете, найденном в учреждении, следует немедленно сообщить руководителю учреждения, либо в администрацию, либо сотруднику охраны. Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, что бы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы;
- не забывайте, что вы являетесь основным очевидцем и будете давать показания, поэтому проявите максимум внимания.

Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств часто используются обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Не следует предпринимать самостоятельных действий, поскольку подозрительный предмет действительно может оказаться взрывным устройством. Если оно сработает - это приведет к многочисленным жертвам и разрушениям.

#### *Признаки наличия взрывных устройств:*

1. Припаркованные около домов автомашины, незнакомые жильцам (бесхозные).
2. Присутствие проводов, небольшой антенны, изоленты, скотча на машине или каком-либо хозяйственном предмете (сумке, чемодане, коробке и т.д.).
3. Необычное размещение обнаруженного бытового бесхозного предмета.
4. Бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, мешки, ящики, коробки.
5. Присутствие шума внутри обнаруженного предмета (тиканье часов, щелчки или какие-либо другие звуки).
6. Присутствие в найденном предмете источников питания(батарейки).
7. Растворы из проволоки, шпагата, веревки.

8. Специфический, не свойственный конкретной местности, запах.

При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщите в дежурные службы территориальных органов Внутренних дел, ФСБ, управление по делам ГО и ЧС.

*Что делать при обнаружении взрывного устройства*

1. Не подходить к обнаруженному предмету, не трогайте его руками.

2. Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС.

3. Внимание! Использование средств радиосвязи, мобильных телефонов и других радио средств способно вызвать срабатывание радио взрывателя.

4. Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов на не котором удалении от взрывного устройства и указать место нахождения подозрительною предмета.

*Возможные места установки взрывных устройств:*

1. Подземные переходы (тоннели).

2. Вокзалы, рынки, магазины.

3. Стадионы, дискотеки.

4. Транспортные средства.

5. Объекты жизнеобеспечения (электростанции, газоперекачивающие и распределительные станции...).

6. Учебные заведения.

7. Больницы, поликлиники.

8. Подвалы, чердаки и лестничные клетки жилых зданий.

9. Контейнеры для мусора, урны.

10. Опоры мостов и линий электропередач.

*Если вас захватили в заложники. Основные правила поведения*

1. Успокойтесь и не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом.

2. Мобилизуйте свои силы и подготовьтесь к возможному сугубому испытанию.

3. Сохраняйте умственную и физическую активность.

4. Не провоцируйте террористов: не показывайте ненависть и пренебрежение.

5. С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов.

6. Не привлекайте террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.

7. Постарайтесь определить место вашего нахождения (заточения).

8. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

9. Заявите о своем плохом самочувствии.

10. Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.

11. Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности разговоров, манеры поведения).

12. Если можно, постарайтесь расположиться подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников.

13. При возможном штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

14. Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы Вас освободить.

#### *Поведение пострадавших.*

##### *Если вы ранены*

1. Если капиллярное кровотечение. Постарайтесь перевязать рану жгутом, полотенцем, шарфом или куском ткани.

2. Если венозное кровотечение. Наложите давящую повязку, используя ремень, платок, полосу прочной ткани.

3. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.

##### *Если вы находитесь под завалом*

1. Не падайте духом и не паникуйте.

2. Осмотритесь нет ли поблизости пустот.

Постарайтесь определить, откуда идет воздух.

3. Постарайтесь подать сигнал голосом, стуком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак.

4. Как только машины и механизмы прекратят работу и наступит тишина значит, объявлена «минута молчания». В это время спасатели с приборами и собаками ведут усиленную разведку. Используйте это привлеките их внимание любым способом. Вас обнаружат по стону, крику и даже дыханию.

##### *Если вы задыхаетесь*

1. Наденьте влажную ватно-марлевую повязку.

2. Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом или другой тканью.

3. При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигалкой, спичками, не включайте электрические приборы и освещение.

#### **2 вопрос:**

При объявлении в городе ВП рекомендуется:

\* не выходить на улицу при вводе войск;

\* своевременно изучать приказы комендатуры и других силовых структур, строго соблюдать комендантский час и другие ограничительные меры, безоговорочно подчиняться военным приказам и распоряжениям;

\* по возможности заранее создать запас воды и продуктов;

- \* вложить самые ценные вещи, документы в удобную для переноса упаковку и быть готовым к эвакуации;
- \* объединиться с жильцами дома с целью взаимопомощи;
- \* не приближаться к двигающейся военной технике, так как у ее водителей малый ближний обзор и можно получить травму;
- \* с наступлением темноты включать свет, только зашторив окна;
- \* ни в коем случае не приобретать и не хранить оружие и боеприпасы, не распространять и не поддерживать непроверенные слухи.

При непосредственном ведении в городе боевых действий необходимо:

- \* с началом стрельбы укрыться в ванной комнате, лечь там на пол или в ванну, передвигаться по квартире ползком;
- \* оборудовать и по возможности укрепить убежище в подвале, место отдыха в нем максимально защитить мешками с песком и мебелью, предусмотреть несколько аварийных выходов из убежища;
- \* прокопать полуметровую канавку-укрытие до ближайшего водоисточника или создать на пути до него несколько укрытий;
- \* вырыть щели-укрытия во дворе дома;
- \* бережно расходовать продукты и воду;
- \* наладить связь с ближайшим медицинским учреждением или врачом.

Ни в коем случае нельзя:

- \* услышав стрельбу, подходить к окнам;
- \* открывать двери и калитки, не осмотрев окружающее пространство с целью обнаружения мин-растяжек;
- \* наблюдать за ведением боевых действий, снимать их на фото- и видеоаппаратуру, бегать или стоять под обстрелом;
- \* конфликтовать с вооруженными людьми, использовать в качестве одежды армейскую форму, демонстрировать оружие или предметы, похожие на него, в том числе детям;
- \* трогать найденное оружие, боеприпасы, предметы военного имущества

и т. д.

Кроме того, целесообразно выполнять следующие рекомендации. Помните, что опасен уже сам ввод техники в город или населенный пункт. Нельзя забывать об особенностях управления военной техникой, ее габаритах, скольжении гусениц по асфальту и возможности заноса. На перекрестках главным человеком становится военный регулировщик. В момент введения техники в город гражданским водителям лучше освободить дорогу, убрать машины на тротуар. Пешеходам не стоит проявлять излишнее любопытство и приближаться к колоннам военной техники.

Чтобы правильно ориентироваться в том, что происходит, при появлении войск следует включить местную радиостанцию (в том числе в машине) или телевизор. Необходимо связаться по телефону связаться с семьей и согласовать с нею действия. Детям до выяснения обстановки лучше находиться дома под присмотром взрослых. Среди оптимальных вариантов защиты семьи – отъезд на дачу. При эвакуации нужно обязательно взять с собой документы (у каждого члена семьи они должны быть в кармане, а не в

сумке или машине), немного продуктов и необходимые вещи. Ценности брать с собой не следует, их лучше спрятать в городе.