МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С. П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

И. Г. КРЕТОВА, О. В. БЕЛЯЕВА, Е. А. КОСЦОВА

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРАКТИКУМ

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева» в качестве практикума по дисциплинам «Безопасность жизнедеятельности» и «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся по основным образовательным программам бакалавриата и специалитета

С А М А Р А
Издательство Самарского университета
2026

УДК 614.8(075)+355.58(075)
ББК Ря7+Ц9я7
К804

Рецензенты: д-р пед. наук, проф. Н. В. Соловова,
д-р мед. наук, проф. Ю. В. Мякишева

Кретова, Ирина Геннадьевна

К804 **Безопасность жизнедеятельности. Практикум:** практикум / *И. Г. Кретова, О. В. Беляева, Е. А. Косцова.* – Самара: Издательство Самарского университета, 2026. – 167 с.

ISBN 978-5-7883-2301-5

Практикум содержит краткий информационный материал, отражающий особенности современного мира с его угрозами, практические работы с пояснениями их выполнения, примеры тестовых заданий, большой комплект ситуационных задач, позволяющий со всех сторон рассмотреть и обсудить представленный материал по безопасности жизнедеятельности и воспитанию личности безопасного типа, разработать алгоритм действий в разных ситуациях.

Рекомендован для обучающихся высших учебных заведений немедицинского профиля и для широкого круга читателей.

УДК 614.8(075)+355.58(075)
ББК Ря7+Ц9я7

ISBN 978-5-7883-2301-5 © Самарский университет, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 7

I. Чрезвычайные ситуации природного характера 10
Современные угрозы ЧС природного характера 10
Практическая работа 1. «Что делать, если…?» 13
Практическая работа 2. Кроссворд по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера» 14
Практическая работа 3. Кейс-задания по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера» 14
Практическая работа 4. Опасные природные явления регионов России 16
Практическая работа 5. Действия при чрезвычайных ситуациях природного характера 16
Практическая работа 6. Ситуационная задача «Чрезвычайные ситуации природного характера» 17
Примеры тестовых заданий 17
Ситуационные задачи 20

II. Чрезвычайные ситуации техногенного характера 24
Современные угрозы ЧС техногенного характера 24
Практическая работа 1. Безопасность экскурсии на промышленном объекте 31
Практическая работа 2. Современные опасности промышленного города 31
Практическая работа 3. Блиц-турнир между командами по теме «Чрезвычайные ситуациях техногенного характера» ... 31
Практическая работа 4. Кроссворд по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера» 32
Практическая работа 5. Кейс-задания по теме «Пожарная безопасность в общественных зданиях» 32
Практическая работа 6. Знаки пожарной безопасности 32
Практическая работа 7. Расчет количества огнетушителей для помещений разного типа 34
Примеры тестовых заданий 35
Ситуационные задачи 38

III. Транспортная безопасность 42
Современные угрозы при использовании транспортного комплекса 43
Практическая работа 1. Энергетики и управление транспортом 48
Практическая работа 2. Комфортное путешествие 49
Практическая работа 3. Человеческий фактор и аварийные ситуации на автомобильном транспорте 49
Примеры тестовых заданий 50
Ситуационные задачи 53

IV. Чрезвычайные ситуации биолого-социального и социального характера 59
Современные угрозы биолого-социального и социального характера 60
Современный терроризм 65
Практическая работа 1. Определение Вашего текущего состояния стресса по Щербатых Ю.В. 67
Практическая работа 2. Тест на эмоциональный интеллект 70
Практическая работа 3. Персональный цифровой след 72
Практическая работа 4. Гигиена использования мобильного телефона 73
Примеры тестовых заданий 75
Ситуационные задачи 78

V. Безопасный отдых и туризм 85
Современные опасности, возникающие во время отдыха и туристических поездок 86
Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе 88
Общие правила поведения при встрече с дикими животными 92
Основы автономного выживания в различных жизненных и чрезвычайных ситуациях 94
Практическая работа 1. Определение (расшифровка) маркировки баночных консервов 97
Практическая работа 2. Опасные ситуации во время отдыха на природе 98

Практическая работа 3. Кроссворд по теме «Безопасный отдых на природе» 98
Практическая работа 4. Кейс-задания по теме «Безопасный отдых и туризм» 98
Практическая работа 5. Кейс-задания по теме «Путешествие в страну N» 99
Примеры тестовых заданий 99
Ситуационные задачи 102

VI. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона (ГО). Защита населения в условиях чрезвычайной ситуации 106
Основные понятия и определения 107
Способы защиты населения 108
Правила поведения при атаке БПЛА 114
Правила поведения при артобстреле и угрозе с воздуха 115
Правила поведения в случае вооруженного нападения на образовательную организацию 116
Практическая работа 1. Оповещение и информирование населения в условиях ЧС. Действия населения при эвакуации 118
Практическая работа 2. Средства коллективной защиты 118
Практическая работа 3. Средства индивидуальной защиты 119
Практическая работа 4. Разбор нештатной ситуации 119
Практическая работа 5. Определение размера противогазов ГП-5 и ГП-7 120
Примеры тестовых заданий 121
Ситуационные задачи 124

VII. Первая помощь при чрезвычайных ситуациях 129
Основные принципы оказания первой помощи 129
Универсальный алгоритм оказания первой помощи 130
Алгоритм оценки состояния пострадавшего, находящегося в сознании 132
Алгоритм оценки состояния пострадавшего, находящегося без сознания 133

Практическая работа 1. Антропометрические
и функциональные исследования сердечно-сосудистой
системы 134
Практическая работа 2. Учение о повязках. Виды повязок.
Техника наложения повязок 138
Практическая работа 3. Остановка кровотечения 143
Практическая работа 4. Отработка алгоритма действий
по извлечению водителя из транспортного средства,
попавшего в ДТП 144
Практическая работа 5. Отработка оказания первой помощи
при травматическом токсикозе (синдроме длительного
сдавливания) 144
Практическая работа 6. Отработка оказания первой помощи
при приступе эпилепсии 145
Примеры тестовых заданий 145
Ситуационные задачи 148

VIII. Аналитические задания 154
Примерные темы рефератов 159
Список литературы 161
Ответы на тестовые задания 165

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир со своими постоянно изменяющимися и появляющимися угрозами и опасностями природного, техногенного, биолого-социального, социального характера на фоне всеобщей цифровизации требует совершенствования методик преподавания для более глубокого и расширенного обучения населения оптимальным способам выявления опасностей, защиты и сохранения здоровья и жизни.

Образовательный процесс в вузе – важный этап обучения не только в плане овладения профессиональными и общекультурными знаниями, но и умения самостоятельно рационально создавать и поддерживать безопасное жизненное пространство, комфортно и бесконфликтно взаимодействовать, сохранять психическое и физическое здоровье. Все эти качества являются обязательными компонентами личности безопасного типа.

Цели образования по дисциплинам «Безопасность жизнедеятельности» и «Основы безопасности жизнедеятельности»:

– формирование личности безопасного типа, т.е. способности человека использовать в повседневной и профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасной жизни и здоровья, для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества;

– изменение характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета;

– развитие способности использовать методы защиты населения и персонала при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов,

– освоение приемов оказания первой помощи в повседневных и экстремальных ситуациях, угрожаемых здоровью и жизни человека.

Задачи:

1. Формирование культуры безопасного поведения для повышения качества здоровья и жизни человека в повседневной и профессиональной деятельности, сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества,

2. Повышение уровня мотивации у обучающихся к безопасной и здоровой жизни.

3. Обучение методам и способам защиты населения и производственного персонала в условиях чрезвычайных ситуаций и в период военных конфликтов.

4. Обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим в повседневных и экстремальных ситуациях, угрожаемых здоровью и жизни человека.

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать: основные методы, средства и способы обеспечения безопасности жизнедеятельности и сохранения здоровья в мирной жизни, в условиях чрезвычайных ситуаций и при возникновении военных конфликтов.

Уметь: разрабатывать методы защиты производственного персонала и населения, оказывать первую помощь в повседневных ситуациях, угрожаемых здоровью и жизни человека, при возникновении чрезвычайных ситуаций и во время военных конфликтов.

Владеть: навыками применения мер защиты производственного персонала и населения для минимизации негативных последствий чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыками оказания первой помощи и сохранения здоровья в повседневных и нештатных ситуациях, угрожаемых здоровью и жизни человека.

Настоящее учебное пособие будет способствовать закреплению и усвоению теоретического и практического курса дисциплины, развитию способности анализировать, адекватно реагировать на опасности, использовать меры защиты, минимизировать их

последствия, оказывать первую помощь при угрозе жизни и здоровью; распознавать, понимать собственные и чужие эмоции и мотивации поведения; конструировать безопасное пространство, выстраивать отношения бесконфликтного типа в сфере повседневных и профессиональных взаимодействий с окружающим миром.

Учебное пособие «Безопасность жизнедеятельности. Практикум» предназначено для обучающихся бакалавров всех направлений, специалистов очной, заочной, очно-заочной форм обучения и может быть использовано для студентов базового высшего образования, а также предназначено для широкого круга читателей.

I. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Цель занятия: Сформировать знания о видах природных чрезвычайных ситуаций, выработать навыки действий при угрозе и возникновении природных чрезвычайных ситуациях (ЧС).

Студент должен знать:

– виды и характеристику ЧС природного характера;

– действующие законодательные и правовые основы защиты населения при ЧС природного характера;

– сигналы оповещения и правила эвакуации при ЧС природного характера;

– алгоритмы действий при возникновении природных ЧС;

– прогнозирование и меры предупреждения ЧС природного характера.

Студент должен уметь:

– определять возможные угрозы природных явлений;

– действовать при угрозе и возникновении ЧС природного характера;

– оказывать первую помощь и психологическую поддержку пострадавшим при возникших ЧС природного характера.

Современные угрозы ЧС природного характера

Природные опасные явления представляют угрозу для человечества на протяжении всей истории его существования. В короткий срок времени природные опасные явления способны привести к развитию масштабных разрушений: утрате жилья, материальных ценностей и объектов инфраструктуры, спровоцировать необратимые изменения в природной среде. Первичное событие способно вызвать развитие вторичных последствий – продовольственный дефицит, распространение инфекций, рост заболеваемости.

Термином «ЧС природного характера» определяется обстановка на определенной территории или акватории, сложившаяся под воздействием опасного природного явления, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности населения. Таким образом, ЧС складывается только тогда, когда в результате опасного природного явления создается реальная угроза человеку и окружающей его среде.

ЧС природного характера подчиняются закономерностям:

– для каждого вида ЧС характерна определенная географическая зона;

– обратная зависимость частоты от интенсивности: чем больше интенсивность, тем реже случается;

– наличие предвестников ЧС – специфические признаки, указывающие на приближение опасности;

– многие природные ЧС поддаются прогнозированию;

– возможность эффективных защитных мероприятий от природных опасностей.

Виды ЧС природного характера:

1. ЧС геологического характера: землетрясения, вулкан, оползень, сель, обвал.

2. ЧС метеорологического характера: ураган, буря (шторм), смерч.

3. ЧС гидрологического характера: наводнение, затопление, подтопление; цунами, снежная лавина.

4. Природные пожары.

5. ЧС космические: астероиды, кометы, солнечная радиация.

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к увеличению частоты и масштабов чрезвычайных ситуаций природного характера, в том числе на территории Российской Федерации. Эта динамика

обусловлена комплексом факторов: от глобальных климатических изменений до локальной антропогенной нагрузки на экосистемы.

Вулканическая активность. На Дальнем Востоке и в прилегающих регионах (Камчатка, Сахалин, Курильские острова) фиксируется повышение частоты извержений и рост их интенсивности. В Забайкалье и на Северном Кавказе возобновляется интерес к изучению потенциально активных вулканических структур, ранее считавшихся «спящими».

Глобально частота вулканической активности остается относительно стабильной, но последствия извержений становятся более разрушительными в связи с ростом населения и урбанизацией вблизи активных вулканов.

Землетрясения. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества мощных землетрясений как в мире, так и на территории России, в том числе в регионах, которые прежде считались сейсмически стабильными (Крым, район Азовского моря). Последствия землетрясений становятся более значительными, что связано с увеличением ростра населения и активного развития инфраструктуры. В результате даже относительно умеренные по силе землетрясения могут приводить к серьезным разрушениям и человеческим жертвам.

Наводнения. Паводки и подъемы уровня воды приобретают характер почти ежегодного явления: разливы крупных рек (Обь, Енисей, Амур, Волга); затопление пойменных территорий; подтопление населенных пунктов и инфраструктуры. Особенно уязвимы регионы с устаревшими гидротехническими сооружениями и нарушенными водоохранными зонами.

Оползневые процессы. Склоновые смещения грунта участились вдоль речных долин и в горных массивах: эрозия берегов из-за изменения режима стока; ослабление грунтов вследствие переувлажнения; антропогенные факторы (вырубка лесов, строительство). Это создает

риски для дорог, мостов, линий электропередачи и жилых построек.

Экстремальные метеорологические явления. В большинстве регионов России ежегодно регистрируются: гололедные явления, парализующие транспорт и энергетические системы: многодневные снежные заносы, блокирующие автодороги; шквальные ветры и бури; ураганы и смерчи (преимущественно в южных и центральных областях); аномальные морозы и жара, влияющие на здоровье людей и сельскохозяйственные культуры.

Опасные природные явления редко существуют изолированно между ними прослеживается устойчивая причинно-следственная связь. Одно событие способно привести к развитию вторичных бедствий, многократно усиливая общий ущерб.

Землетрясения способны вызвать множество угроз: провоцируют обвалы и оползни на склонах; вызывают сходы селей при разрушении горных водоемов; генерируют цунами в прибрежных зонах; могут спровоцировать наводнения в следствии прорыва плотин или изменения русел рек; активизируют вулканическую деятельность через сдвиги магматических очагов; инициируют лавины в горных районах из-за сотрясения снежных масс.

Тропические штормы, ураганы и смерчи часто сопровождаются интенсивными ливнями, приводящими к паводкам; грозами с молниевыми ударами и риском возгораний; градом, повреждающим посевы, крыши зданий и транспорт.

Аномальная жара активизирует комплекс взаимосвязанных процессов: вызывает засуху; приводит к снижению уровня грунтовых вод, усугубляет дефицит воды; создает условия для лесных и степных пожаров; способствует эпидемиям.

Практическая работа 1. *«Что делать, если…?»*

Задание. Обучающиеся делятся на команды по 3–5 человек. Каждая команда получает индивидуальное задание по конкретному

опасному природному явлению. Необходимо: провести анализ риска и оценить угрозы природного опасного явления; разработать план действий, направленный на снижение негативных последствий при наступления указанного события; представить разработанный алгоритм действий.

Темы задания:

1. Что делать, если ваша группа находится в сельской местности и СМИ информировали об угрозе наводнения этого района?

2. Что делать, если ваша группа находится в лесу в туристическом походе и наблюдатели сообщили о приближающемся лесном пожаре в этой местности?

3. Что делать, если участники вашей группы, находясь высоко в горах, услышали гул и увидели движущую массу снега?

4. Что делать, если ваша группа, находясь на побережье океана, заметила отступление воды от берега?

5. Что делать, если ваша группа находится в сельской местности и получила информацию об угрозе урагана?

6. Что делать, если ваша группа, находясь в деревне зимой, получила сообщение о метели и угрозе снежного заноса?

Практическая работа 2. *Кроссворд по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера»*

Задание. Составить кроссворд по 10–20 терминам раздела ЧС природного характера.

Практическая работа 3. *Кейс-задания по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера»*

Задание. Команды (по 3–5 человек) получают кейс-задания с вопросами по ЧС природного характера. Обоснованные ответы и решения представляются в устной или письменной форме.

Кейс-задания для команд:

Кейс 1: «Землетрясение в городской квартире». Семья проживает на пятом этаже девятиэтажного панельного дома. Неожиданно началось ощутимое колебание стен и пола, покачивание люстры, послышался треск и звон стекла.

1. Определите безопасные и опасные места в квартире и доме во время землетрясения?

2. Какие предметы в доме представляют наибольшую опасность во время землетрясения?

3. Какие действия необходимо выполнить при первом толчке землетрясения и после завершения первых толчков?

Кейс 2: «Экстренная ситуация: наводнение». Группа студентов отдыхает в летнем студенческом лагере в двухэтажном кирпичном корпусе. Внезапно произошло повышение уровня воды в реки, протекающей рядом с корпусом. Вода стремительно прибывает, связь работает нестабильно.

1. Какие срочные действия необходимо предпринять?

2. Какие вещи необходимо взять с собой в первую очередь?

3. Чем опасно длительное пребывание в воде?

Кейс 3: «Лавина в горной местности». Группа туристов во время похода в горы оказалась в зоне, повышенной лавиноопасности. Один из участников заметил признаки начала схода снежной массы сверху склона.

1. Какими действиями выполнить для снижения риска попадания в лавину?

2. Как вести себя непосредственно во время схода лавины?

3. Как действия необходимо выполнить пострадавшим, попавшим в снежную массу?

Кейс 4: «Лесной пожар около населенного пункта». Группа студентов проживает в летнем лагере в сельской местности. Возле

села начался сильный лесной пожар, при котором огонь распространяется быстро, виден дым даже в лагере, ветер усиливается.

1. Как подготовиться к возможной эвакуации из лагеря?

2. Какие действия предпринять, чтобы уменьшить вероятность возгорания лагеря и жилых домов в селе?

3. Как организованно провести эвакуацию населения в селе?

Кейс 5: «Цунами на морском курорте». Туристы, находясь на пляже морского курорта, увидели необычно быстрый отход воды от берега, а вскоре получили официальное оповещение о приближающейся волне цунами.

1. Какие срочные действия необходимо выполнить на пляже?

2. Почему нельзя оставаться на берегу или прятаться в зданиях на первом этаже?

3. Как предупредить других отдыхающих и сотрудников отеля?

Практическая работа 4. *Опасные природные явления регионов России*

Задание. Определить виды природных опасностей для конкретного региона России, проанализировать произошедшие события и сформировать комплекс мер по предупреждению ЧС. Оформите работу в виде таблицы 1.1.

Таблица 1.1

Вид ЧС природного характера	Примеры ЧС	Характеристика опасных факторов	Меры предупреждения

Практическая работа 5. *Действия при чрезвычайных ситуациях природного характера*

Задание. Составить и записать в таблицу для каждого вида природной чрезвычайной ситуации (ЧС): меры по предупреждению ЧС, действия во время ЧС, действия после ЧС.

Практическая работа 6. ***Ситуационная задача «Чрезвычайные ситуации природного характера»***

Задание. Составить и записать на листе ситуационную задачу по чрезвычайной ситуации природного характера. На другом листе составить и записать алгоритм действий при данной ЧС, как эталон решения задачи. Студенты обмениваются задачами, решают их и дают ответы на вопросы полученных задач. В заключении проводится анализ правильности составленных алгоритмов действий.

Примеры тестовых заданий

1. Установите соответствие между термином и описанием:

1. Землетрясение	а) Скользящее вниз смещение масс горных пород под влиянием силы тяжести
2. Смерч	б) Низвергающая со склонов гор под действием силы тяжести снежная масса
3. Оползень	в) Временный поток смеси воды и обломков горных пород, внезапно возникающий в руслах горных рек и лощинах
4. Снежная лавина	г) Подземные колебания и толчки в результате сейсмических волн и подвижек определенных участков земной коры
5. Сель	д) Воронкообразный атмосферный

2. К чрезвычайным ситуациям метеорологического характера относится:

а) сель;

б) оползень;

в) занос снежный;

г) землетрясение;

д) вулкан.

3. ... – покрытие какой-либо территории водой в период половодья или паводков либо вследствие устройства водоподъемного

сооружения (плотины) в русле и долине реки.

4. Извержение лавы, пепла, горячих газов и обломков горных пород:

а) оползень;

б) вулкан;

в) землетрясение;

г) сель;

д) лавина.

5. Силу колебаний земной поверхности определяют по шкале:

а) Ч. Рихтера;

б) А. Цельсия;

в) Ф. Бофорта;

г) Т. Кельвина;

д) Р. Коха.

6. Наиболее опасными местами в многоэтажном доме во время землетрясения являются (несколько вариантов ответа):

а) угол между стенами;

б) лестничная площадка;

в) лифт;

г) дверные проемы;

д) около окна.

7. При внезапном затоплении необходимо (несколько вариантов ответа):

а) подавать сигналы о помощи;

б) забраться на крышу здания или самое возвышенное место;

в) укрыться в здании;

г) спрятаться в подвал;

д) ничего не предпринимать, ждать помощи дома.

8. Установите последовательность действий человека при штормовом предупреждении:

а) занять безопасное место у внутренних стен помещения;

б) отключить газ, электричество, воду;

в) закрыть форточки, окна, двери;

г) зайти в помещение;

д) запастись питьевой водой, продуктами питания, свечами.

9. При нахождении на открытом месте во время смерча необходимо:

а) попытаться уклониться от смерча, быстро двигаясь перпендикулярно его движению;

б) попытаться уклониться от смерча, быстро двигаясь параллельно его движению;

в) прижаться к земле на дне любого углубления (ложбины, оврага);

г) подняться на возвышенное место;

д) забраться на дерево.

10. Природный пожар, при котором сгорает живой надпочвенный покров, лесная подстилка, мертвый опал, сухая трава, а также подрост и подлесок, называется:

а) торфяным;

б) почвенным;

в) верховым;

г) низовым;

д) беглым.

Ситуационные задачи

1. Продолжительные ливни привели к критическому подъему уровня воды в водоемах вблизи поселка, что создало высокую вероятность масштабного наводнения. Спасательные службы проинформировали местных жителей об угрозе наводнения. Какие действия необходимо выполнить жителям поселка после получения оповещения об угрозе наводнении?

Ответ. При угрозе наводнения жителям поселка необходимо:

– следить за информацией и готовиться к эвакуации;

– оповестить соседей, родственников и знакомых поселка;

– выключить электричество, газ, воду, погасить огонь в отопительных печах;

– закрыть окна и двери, при необходимости и наличии времени снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей;

– перенести имущество и материальные ценности в безопасное место (чердак, крыша) или уложить их повыше;

– собрать документы, ценные вещи, деньги, медикаменты, трех суточный запас непортящихся продуктов питания, необходимые вещи и уложить в чемодан или рюкзак;

– при объявлении эвакуации следовать на сборный эвакуационный пункт.

2. Семья проживаете в городе, расположенном в зоне повышенной сейсмоактивности, в многоэтажном доме на 4 этаже. Внезапно произошел толчок землетрясения. Какие действия необходимо выполнить при землетрясении, находясь в квартире многоэтажного дома? Назовите наиболее безопасные и опасные места в здании при землетрясении. Какие действия необходимо предпринять при заблаговременном оповещении о землетрясении и после него?

3. Группа геологов отправляется в экспедицию на Камчатку и Курильские острова. Какие признаки близкого землетрясения должны знать геологи? Какие действия необходимо выполнить, если землетрясение застало в автомобиле?

4. Население поселка, расположенного рядом с потухшим вулканом, получило сообщение о повышении уровня сернистых газов и возможности возобновления активности вулкана. Какие действия необходимо выполнить населению при извержении вулкана?

5. Молодые люди отправились в горы покататься на лыжах. Внезапно произошел сход снежной лавины. Какие действия необходимо выполнить?

6. Населенный пункт находится в районе, склонном к оползневому процессу. Какие меры защиты можно предпринять заранее для минимизации последствий оползня?

7. Туристы, находясь в походе в сосновом бору, заметили над деревьями быстро распространяющийся дым. Опишите действия, которые необходимо выполнить туристам.

8. Отправившись в поход, группа разбила палаточный лагерь для привала на берегу небольшой реки и разложила костер. Внезапно от порыва ветра загорелась сухая трава вокруг костра, огонь перекинулся на кусты и стал приближался к деревьям. Каковы Ваши действия?

9. Жители поселка получили предупреждение о возможном сходе оползня. Какие неотложные меры в данной чрезвычайной ситуации необходимы?

10. Вы стали очевидцем того, как интенсивный дождь спровоцировал смещение грунта на потенциально опасном оползневом участке дороги. Какие действия предпримете?

11. МЧС Краснодарского края информировало жителей о надвигающемся наводнении. Какие меры защиты необходимо выполнить жителям поселка при угрозе наводнения?

12. В июле 2012 года в Краснодарском крае произошло самое разрушительное наводнение, вызванное сильнейшими ливнями.

Было уничтожено более 7000 частных и 185 многоквартирных зданий. Какие действия необходимо выполнить при внезапном наводнении? Расскажите о действиях после наводнения.

13. При изучении особенностей местности населенного пункта N Вы увидели на карте территорию со склоном горы, подверженный оползням. Какие меры предосторожности нужно принять жителям домов, расположенных рядом с таким склоном?

14. Село, расположенное в горной местности, периодически подвергается воздействию селевых потоков. Какие мероприятия необходимы для снижения рисков повреждения инфраструктуры села?

15. Семья получила участок для строительства дома в зоне возможного схода селя. Какие строительные особенности необходимо учитывать при возведении жилища?

16. Населенный пункт попал в область активности смерча. Назовите безопасные места для укрытия, чтобы минимизировать риск травмирования.

17. Представьте, что вы находитесь на открытой территории, и начинается буря. Какие первоочередные меры самозащиты нужно применить?

18. Снегопад в январе 2026 года в Петропавловске-Камчатском принес четырехкратную месячную норму снега, сугробы достигали 4 м. В Москве в результате трехдневного снегопада сугробы в два раза выше нормы, улицы столицы встали в автомобильных пробках. Какие действия необходимо выполнить при снежных заносах в городе?

19. Во время поездки на легковом автомобиле по трассе внезапно началась сильнейшая метель. Из-за глубокого снега водитель был вынужден остановиться на дороге. Температура снизилась до –15° С. Как водителю сохранить свою жизнь в таких условиях?

20. В результате обильного снегопада Вы оказались заблокированы в частном доме. Как быть в такой ситуации? Что Вы должны были сделать заблаговременно?

21. Самостоятельно путешествующий турист потерялся в густом лесу зимой во время начавшейся сильной метели. Его мобильный телефон разрядился. Какие методы и способы помогут человеку выйти к жилью или другому месту спасения?

22. Группа туристов оказалась отрезанной снежной бурей на маршруте в горах. Какие действия необходимо выполнить группе в подобной ситуации?

23. Автобус остановился на трассе вследствие сильного снегопада. Движение парализовано, пассажиры начинают замерзать. Вы – руководитель группы. Разработайте порядок действий для сохранения жизни и здоровья присутствующих.

24. Весной на реках наблюдается интенсивное таяние снега, уровень воды быстро поднимается. Жители прибрежных районов получили предупреждение о возможном подтоплении домов. Какие меры предосторожности жители должны предпринять заранее и в случае внезапного затопления?

25. Семья отдыхает на даче в пригороде крупного города. Местные власти объявили штормовое предупреждение: ожидается мощный ураган с порывистым ветром и ливнем. Какие подготовительные меры необходимо принять семье до прихода урагана?

II. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Цель занятия: Сформировать знания и выработать навыки действий при угрозе и возникновении ЧС техногенного характера.

Студент должен знать:

– виды и характеристику ЧС техногенного характера;

– сигналы оповещения при ЧС техногенного характера;

– виды и принципы применения средств индивидуальной и коллективной защиты при ЧС техногенного характера;

– правила поведения и последовательность действий при различных видах ЧС техногенного характера;

– основные меры безопасности для предупреждения ЧС техногенного характера.

Студент должен уметь:

– действовать при угрозе и возникновении ЧС техногенного характера;

– использовать средства индивидуальной и коллективной защиты при ЧС техногенного характера;

– оказывать первую помощь и психологическую поддержку пострадавшим при возникших ЧС техногенного характера.

Современные угрозы ЧС техногенного характера

Химические аварии – это аварии, характеризующиеся внезапным неконтролируемом выбросом опасных химических веществ в окружающую среду в следствии нарушения технологического процесса или повреждения оборудования.

Аварии на химически опасных объектах (ХОО) относятся к числу наиболее значимых видов техногенных чрезвычайных ситуаций, создающие современные угрозы и требующие особого внимания в системе обеспечения безопасности.

Возрастание технологических опасностей современности, связанных с химическими авариями, обусловлено интенсивным распространением химических технологий в промышленности. Крупные химические аварии, сопровождающиеся выбросами в атмосферу аварийно химически опасных веществ (АХОВ), способных привести не только к значительному материальному ущербу, но и сопровождаться большим числом человеческих жертв и масштабными экологическими проблемами. В число АХОВ входят: хлор, аммиак, фосген, хлорциан, синильная кислота, двуокись азота, сернистый ангидрид и другие.

На территории Российской Федерации эксплуатируется более 3 300 объектов экономики, имеющих значительные АХОВ, включая аммиак, хлор, соляную кислоту и другие соединения. На отдельных предприятиях единовременный запас АХОВ варьируется от нескольких сотен до нескольких тысяч тонн, а совокупный объем хранимых веществ на всех объектах достигает 700 000 тонн. При этом около 70 % предприятий химической промышленности, а также практически все предприятия нефтехимического и нефтеперерабатывающего профиля расположены в крупных городах с населением свыше 100 тыс. человек.

Промышленные предприятия и объекты коммунального хозяйства могут создавать потенциальную угрозу химического заражения. Площадь территории России, потенциально подверженной химическому заражению, оценивается в 300 000 км², на которой проживает около 59 млн. человек.

При химических авариях АХОВ распространяются в окружающей среде в различных агрегатных состояниях: в форме газов, паров, аэрозолей, жидкостей.

Поражение человека АХОВ связано с токсическим воздействием на организм, приводящему к нарушению естественных биохимические процессов, что провоцирует болезненные состояния.

В зависимости от дозы и времени воздействия это может закончиться смертельно.

Последствия аварий на ХОО оказывают комплексное воздействие химического заражения на инфраструктурные объекты, население, экосистемы и природную среду. В результате аварии складывается аварийно-опасная обстановка, развивается ЧС техногенного характера.

Специфичность современных аварий на ХОО заключается в чрезвычайно быстром формировании и воздействии поражающих факторов, что требует незамедлительного принятия эффективных мер защиты. Современная защита при химических авариях основывается на сочетании технических, организационных и индивидуальных мер, направленных на предупреждение масштабных негативных последствий и минимизацию последствий на персонал химически опасных объектов, население и окружающую среду.

При обеспечении гражданской защиты населения и территорий в перечень химически опасных веществ включают только высоколетучие и токсичные соединения АХОВ, способные в случае аварии привести к массовым поражениям.

Высокая степень токсичности сильно действующих ядовитых веществ обусловливает необходимость предварительной подготовки соответствующих мероприятий до возникновения ЧС, что позволяет значительно сократить временные рамки реализации защитных мер и обеспечить в кратчайшие сроки после аварии безопасность персонала и населения.

При развитии химической аварии для формирования защитных мер проводится комплекс мероприятий по определению обстановки в зоне происшествия; идентификации АХОВ, оценки объема и характера выброса; расчет направления, скорости и времени распространения зараженного облака; картографирование зоны заражения с оценкой степени опасности.

Одним из ключевых направлений защиты людей является освоение знаний и практических навыков действий при химической аварии. Население зон потенциального химического риска, как вблизи опасных объектов, так и в крупных промышленных городах, должно знать особенности и опасность АХОВ, уметь действовать в случае аварии и оказывать первую помощь.

Радиационные аварии – это аварии на радиационно-опасном объекте, при котором происходит выброс радиоактивных материалов или ионизирующих излучений сверх допустимых пределов, превышающих регламентированные нормы.

Среди радиационно-опасных объектов (РОО) особую опасность несут атомные электростанции, так как при аварии возможен выброс в окружающую среду радиоактивных продуктов деления, которые накапливаются в реакторе в процессе его эксплуатации. К РОО также относятся заводы по переработке ядерного топлива, хранилища радиоактивных отходов и военные объекты.

Основными поражающими факторами радиационных аварий являются внешнее и внутреннее облучение, а также радиоактивное загрязнение местности. Они способны вызывать лучевые поражения у людей и необратимые изменения в экосистемах.

Современные стратегии к защите населения при радиационных авариях предусматривают последовательные меры: срочное оповещение населения, укрытие в безопасных местах, проведение йодопрофилактики, эвакуацию из зоны загрязнения и оказание специализированной медицинской помощи с контролем доз облучения.

Гидродинамические аварии – это аварии, при которой происходит разрушение или нарушение штатного режима работы гидротехнического сооружения или его части. Характерным признаком такой аварии, является неуправляемое перемещение больших масс воды, приводящих к затоплению обширных территорий и разрушению инфраструктуры.

К гидродинамически опасным объектам относятся сооружения или природные формы рельефа, создающие значительный перепад уровней воды. В перечень таких объектов входят плотины, гидроузлы, дамбы, ГЭС, водоприемники, напорные бассейны, уравнительные резервуары и элементы инженерной защиты территорий.

Подразделяют гидротехнические сооружения на основные и второстепенные. К основным относят сооружения, прорыв которых может вызвать нарушение нормальной жизнедеятельности населения близлежащих населенных пунктов, разрушение, повреждение жилых зданий или объектов народного хозяйства. К второстепенным – гидротехнические сооружения, разрушение или повреждение которых не повлечет за собой существенных последствий.

Безопасность населения при авариях на гидродинамически опасных объектах реализуется применением превентивных мер: правильного размещения плотин и населенных пунктов, ограничения застройки в зонах риска, обвалования территорий и создания дренажных систем, а также берегоукрепительных работ, гидроизоляции сооружений и плановых сбросов воды в период паводков.

Пожар – это неуправляемый процесс горения, наносящий материальный ущерб, создающий опасность для здоровья и жизни людей, окружающей среды, интересам общества и государства.

В зависимости от характеристик горючей среды выделяют различные классы пожаров:

класс А – горение твердых веществ;

класс В – горение жидких веществ;

класс С – горение газов;

класс Д – горение металлов и металлосодержащих веществ;

класс Е – горение электроустановок.

Пожар является источником комплексной опасности для человека и окружающей среды. Опасность складывается из прямого воз-

действия (огонь, термические повреждения, гипертермия) и вторичных последствий (интоксикация продуктами горения, вероятность обрушения конструкций и т. д.).

Особую опасность создает задымление – провоцирует панику, дезориентацию, осложняет эвакуацию. Ранжирование поражающих факторов пожара по степени риска показывает, что наибольшую угрозу представляют токсичные продукты горения (составляют около 73 % летальных исходов), воздействия высоких температур и гипоксия.

Пожары, возникающие на промышленных предприятиях, в транспортной сфере и в быту, представляют серьезную угрозу для жизни людей и наносят колоссальный материальный ущерб. В связи с этим вопросы обеспечения пожарной безопасности, приобретают особую значимость на государственном уровне.

Пожарная безопасность – система правовых, организационных, технических мероприятий и действий, направленных на предотвращение, локализацию и тушение пожаров, а также защиту людей и материальных ценностей.

На начальной стадии пожара важно использовать первичные средства пожаротушения. Применение первичных средств пожаротушения нацелено локализовать очаг пожара до прибытия пожарной службы, минимизировать ущерб и обеспечить безопасную эвакуацию людей. Правильное размещение и своевременное применение таких средств может предотвратить масштабную катастрофу. Законодательство строго регламентирует их наличие, количество и размещение в помещениях различного типа.

Наиболее эффективным является огнетушитель – техническое устройство, позволяющее локализовать возгорание до того, как оно перерастет в масштабный пожар.

Наиболее распространенные виды огнетушителей:

порошковые – применяются для тушения твердых, жидких, газообразных веществ, электроустановок под напряжением;

углекислотные – универсальны для офисов, помещений с электроникой (не оставляют следов, безопасны для техники);

пенные – эффективны при тушении горючих жидкостей, не применяются на электроустановках под напряжением;

водные – используются для твердых горючих веществ (дерево, бумага), не подходят для электроприборов;

аэрозольные, хладоновые – используются в серверных, лабораториях, прецизионных зонах (высокоточные производства).

Правила применения огнетушителя:

1. Проанализировать тип пожара: сверить маркировку огнетушителя до начала тушения.

2. Если огонь распространяется – вызов 112 и эвакуация.

3. Контроль безопасности зоны: перед тушением убедиться в устойчивости конструкции помещения и пригодности воздуха для дыхания.

4. Выбирать оптимальную траекторию подхода: учитывать ветер и потоки дыма, чтобы не оказаться в ловушке.

5. Точечно воздействовать на очаг: струя должна попадать на горящий материал, а не рассеиваться в воздухе.

6. Проверить результат: убедиться, что тление прекратилось, иначе возможен рецидив.

7. Обеспечить готовность средств к повторному использованию: задействованные огнетушители заменить или перезарядить.

Эффективность системы пожарной безопасности достигается скоординированными мерами: соблюдения нормативно-правовых требований (ФЗ № 123-ФЗ, ГОСТ, СП); регулярного технического обслуживания систем сигнализации и пожаротушения; систематического обучения персонала и проведения противопожарных тренировок; контроля за состоянием эвакуационных путей и выходов;

обеспечения наличия и исправности первичных средств пожаротушения. При этом решающее значение имеет сознательность и ответственность каждого человека.

Практическая работа 1. *Безопасность экскурсии на промышленном объекте*

Задание. Задание выполняется в командах по 3–5 человек. Каждой команде предлагается составить рекомендации (памятки) по безопасному пребыванию на промышленном предприятии и действиям при аварийной ситуации. В качестве промышленных объектов для экскурсии предлагаются: кондитерская фабрика, химические заводы, фармацевтическое производство, ГЭС, АЭС и др.

Практическая работа 2. *Современные опасности промышленного города*

Задание. Определить потенциально опасные по техногенным ЧС промышленные объекты региона (например, Самарская область), отметить опасные факторы и составить практические рекомендации для населения по действиям в случае аварии и чрезвычайной ситуации. Оформить работу в виде таблицы: промышленный объект, опасные факторы, действия при аварии и ЧС.

Практическая работа 3. *Блиц-турнир между командами по теме «Чрезвычайные ситуациях техногенного характера»*

Задание. Команды по 3–4 человека составляют «карточки» с вопросами и заданиями по теме «ЧС техногенного характера». Карточка должна содержать 3 вопроса: первый вопрос на знание терминов, второй – характеристику поражающих факторов, третий – по действиям при чрезвычайной ситуации. Отдельно составляют «ключ ответов». Команды обмениваются карточками с вопросами и

дают ответ на полученные заданий. Ответы сравниваются с «ключом ответов» и проводится анализ.

Практическая работа 4. *Кроссворд по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера»*

Задание. Составить кроссворд по 10–20 терминам раздела ЧС техногенного характера.

Практическая работа 5. *Знаки пожарной безопасности*

Информация к выполнению работы. Для выполнения работы необходимо ознакомиться со знаками пожарной безопасности ГОСТ 12.4.026-2015.

Задание. В соответствии с ГОСТ 12.4.026-2015 составить и нарисовать 3-5 комбинаций из двух знаков пожарной безопасности и записать формулировку смысловой комбинации. Оформить работу в виде таблицы 2.1.

Таблица 2.1

Комбинация знаков пожарной безопасности	Значение смысловой комбинации

Практическая работа 6. *Кейс-задания по теме «Пожарная безопасность в общественных зданиях»*

Задание. Команды по 3–5 человек получают кейс-задания с вопросами для обсуждения и разработки алгоритма действий.

Кейс- задания для команд:

Кейс 1: «Учебный корпус университета». Произошел пожар в техническом помещении учебного корпуса на третьем этаже. Обучающиеся находятся в соседней аудитории на лекции.

1. Какие меры предосторожности нужно предпринять?
2. Как определить наиболее безопасный путь эвакуации?

3. Какие действия должны выполнить студенты?

Кейс 2: «Офисное здание». Возгорание произошло на первом этаже многоэтажного офисного помещения. Персонал находится на разных этажах.

1. Какой план действий будет оптимальным?

2. Что необходимо сделать сотрудникам для защиты своего здоровья и жизни?

3. Кого надо уведомить о случившемся?

Кейс 3: «Торговый центр». В магазине второго этажа большого торгового комплекса произошло возгорание в виде открытого огня. Посетители находятся на верхних уровнях и эскалаторах.

1. Как обеспечить эвакуацию покупателей и персонала?

2. Какие факторы осложняют процесс эвакуации?

3. Где располагаются запасные выходы и лестницы?

Кейс 4: «Концертный зал». Во время концерта вспыхнул огонь на сцене. Зал заполнен зрителями.

1. Что должно стать приоритетом при проведении эвакуации?

2. Куда направлять зрителей и исполнителей?

3. Кто контролирует процесс эвакуации?

Кейс 5: «Стадион». Стихийный пожар произошел в секторе болельщиков во время футбольного матча. Люди начали паниковать.

1. Как успокоить толпу и предотвратить массовое столпотворение?

2. По каким маршрутам должна проводиться эвакуация?

3. Какие средства индивидуальной защиты следует применить зрителям?

Кейс 6: «Кинозал». Во время сеанса кинозал кинотеатра стал заполняться дымом. Зрители оказались в задымленном помещении.

1. Какие средства индивидуальной защиты следует применить зрителям?

2. Как определить наиболее безопасный путь эвакуации?

3. Где располагаются запасные выходы и лестницы?

Практическая работа 7. *Расчет количества огнетушителей для помещений разного типа*

Информация к выполнению работы. Эффективность защиты помещений от пожара зависит от типа и количества огнетушителей.

Количество огнетушителей в помещениях определяется согласно нормативным документам: СП 9.13130.2009, СП 113.13330.2016 и Правилам противопожарного режима в РФ. В них указаны минимальные требования к числу и характеристикам устройств с учетом площади, категории помещения и класса пожара. Расчет количества огнетушителей проводится:

1. Установить класс пожара A, B, C, D или E: от класса зависит тип используемого огнетушителя – для электрооборудования не применяют водные или пенные модели, а для офисов с оргтехникой углекислотные – наиболее эффективны.

2. *Измерить площадь помещения с учетом этажности:* точная площадь в квадратных метрах; наличие перегородок, коридоров, комнат; количество этажей (расчет на каждый этаж отдельно); дополнительные риски (газовое оборудование, серверные).

3. *Выбрать тип огнетушителя с учетом площади и среды:*

углекислотный ОУ-2 (2 кг) – площадь до 20 м²;

углекислотный ОУ-5 (5 кг) – площадь до 40 м²;

порошковый ОП-4 (4 кг) – площадь до 50 м²;

порошковый ОП-8 (8 кг) – площадь до 80 м²;

пенный ОВП-6 (6 л) – до 60 м² (не для электрооборудования).

Важно: учитывать особенности среды: в серверной нельзя использовать порошок, в кафе – углекислотные огнетушители для кухонь с жирами, на стройке нужен морозостойкий тип.

4. *Рассчитать количество огнетушителей:* площадь помещения делится на значение защищаемой площади одного огнетуши-

теля, полученное значение соответствует количеству огнетушителей (округление значения до целого числа в большую сторону).

Пример: помещение: 200 м², выбран огнетушитель ОП-5 (порошковый), защищает 50 м²; расчет: 200 / 50 = 4 огнетушителя.

Важно: на каждое помещение должно быть не менее двух огнетушителей (даже если по формуле выходит 1); если помещение многоэтажное, то оборудование рассчитывается на каждый этаж отдельно; все зоны должны быть защищены расстояние (до ближайшего огнетушителя не более 20 м); огнетушители устанавливаются на видимых местах, рядом с выходами, лестницами и потенциально опасными участками.

Задание. Рассчитать количество огнетушителей ОУ для офисных помещений площадью 120, 80, 160 м²; производственных помещений с наличием твердых материалов площадью 240 и 300 м². Данные внесите по образцу в таблицу 2.2.

Таблица 2.2

Тип помещения	Площадь, м²	Класс пожара	Тип ОУ	Площадь на один ОУ, м²	ОУ, штук
Офис	120	А	ОУ-5	40	3

Примеры тестовых заданий

1. К чрезвычайным ситуациям техногенного характера относятся (несколько вариантов ответа):

а) наводнения;

б) химические аварии;

в) радиационные аварии;

г) военные действия;

д) эпидемия.

2. ... – опасные химические вещества, применяемые на объектах экономики, при аварийном выбросе которых может произойти заражение окружающей среды.

3. При отравлении хлором необходимо (несколько вариантов):

а) сделать ингаляции кислородом;

б) надеть ватно-марлевую повязку, смоченную водой или 2% раствором пищевой соды;

в) промыть открытые участки тела проточной водой;

г) вызвать рвоту;

д) провести искусственное дыхание.

4. При отравлении аммиаком запрещается (несколько вариантов ответов):

а) одевать противогаз;

б) давать вдыхать теплые водяные пары;

в) вызывать рвоту;

г) давать вдыхать кислород;

д) делать искусственное дыхание.

5. Установите последовательность действий населения при получении уведомления о радиационной опасности:

а) закрыть форточки, уплотнить рамы и дверные проемы;

б) сделать запасы воды и еды;

в) провести экстренную йодную профилактику;

г) укрыться в жилых домах.

6. Химические соединения, повышающие устойчивость организма к действию ионизирующего излучения, называются:

а) антидоты;

б) сенсибилизаторы;

в) адаптогены;

г) радиопротекторы;

д) иммуностимуляторы.

7. Локализованным пожар считается (несколько вариантов):

а) развитие пожара ограничено;

б) обеспечена возможность ликвидации пожара имеющимися силами и средствами;

в) горение прекращено;

г) обеспечено предотвращение возникновения пожара;

д) все люди выведены из зоны пожара.

8. Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, называется:

а) взрыв;

б) пожар;

в) стихийное бедствие;

г) эпизоотия;

д) катастрофа.

9. В задымленном помещении отыскивать пострадавших необходимо (несколько вариантов):

а) в вертикальном положении;

б) ползком или пригнувшись;

в) накрывшись с головой мокрой плотной тканью;

г) зигзагообразно, от угла к углу;

д) в гражданском противогазе.

10. Гидротехническое сооружение, образованное в долине реки водоподпорными сооружениями для накопления воды и использования в народном хозяйстве, называется:

а) дамбой;

б) плотиной;

в) каналом;

г) водохранилищем;

д) шлюзом.

Ситуационные задачи

1. Жители дома получили оповещения о химической аварии на предприятии города и рекомендации о герметизации жилых помещений. Что необходимо сделать для герметизации помещений в случае аварий с выбросом АХОВ?

Ответ. Закрыть входные двери и окна, заклеить вентиляционные отверстия, заложить дверные проемы влажной тканью, заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы.

2. Жители рабочего поселка стороны услышали несколько взрывов на химическом комбинате. Со стороны промышленной зоны стало подниматься зеленовато-желтое облако, которое стелилось понизу и двигалось вдоль улицы, быстро увеличиваясь в размерах. Какое вещество выброшено в атмосферу при взрыве? Какие меры защиты необходимо принять и какую помощь оказать пострадавшим?

3. Семья проживаете в 5-этажном доме на 5 этаже около железнодорожной станции. Ночью произошел взрыв на станции. Через открытые форточки в квартиру стал проникать резкий запах нашатырного спирта. Люди начали кашлять и жаловаться на резь в глазах, слезотечение и насморк. Какое вещество выброшено в атмосферу в результате взрыва? Какие действия необходимо предпринять и что запрещено делать при отравлении данным веществом?

4. На химическом предприятии произошла авария с выбросом хлора в атмосферу. Вы проживаете в 5 км от предприятия, на пер-

вом этаже многоквартирного дома. Направление ветра в сторону вашего района со скоростью 4 м/с. Как быстро облако достигнет вашего дома? Какие действия необходимо выполнить после оповещения о данной аварии?

5. Произошла химическая авария на предприятии с выбросом хлора. Какие формы отравления хлором могут развиться у пострадавших? Каковы меры по защите персонала и населения необходимо предпринять?

6. На химическом заводе произошел взрыв с выбросом в атмосферу высокотоксичных веществ, преимущественно аммиака. Жилой район находится в 5 км от эпицентра на возвышенности. Какие действия необходимо предпринять населению после оповещения об аварии?

7. На трубопроводе произошла авария с выбросом аммиака. Из окон дома видно туманное облако, движущееся в направлении жилого района. Какие действия необходимо предпринять населению?

8. На водоочистительном сооружении города N произошла авария и выброс хлора. Ветер дует в сторону жилого района, расположенного в 5 км от завода. В районе проживают около 10 тыс. человек, включая детей и пожилых людей. Какие меры защиты должны принять жители района? Как действовать, если человек находится на улице в момент аварии?

9. Во время аварии на складе произошла утечка аммиака. Облако паров движется в сторону населенного пункта, расположенного в 3 км от места аварии. Какие меры защиты должны принять жители района?

10. При проведении ремонтных работ на предприятии произошло повреждение цистерны с хлором. Какие действия необходимы для защиты работников предприятия?

11. При проведении эксперимента в лаборатории произошел разлив ртути в помещении. Какие действия необходимо выполнить для защиты сотрудников предприятия?

12. Семья проживает в поселке вблизи гидродинамического сооружения – дамбы. Дом находится в зоне, потенциально подверженной воздействию волны прорыва. В доме есть подвал, чердак и несколько этажей. В районе имеются возвышенности, однако они расположены на значительном расстоянии. Какие действия следует предпринять заранее на случай гидродинамической аварии?

13. Произошел прорыв плотины, в результате которого мощные потоки воды полностью уничтожили постройки двух населенных пунктов, затоплены поля с сельскохозяйственными посевами. Определите действия для населения в данной ситуации.

14. Произошла авария на атомной электростанции. Ваши действия при эвакуации из зоны радиоактивного заражения?

15. Находясь дома, Вы услышали сигнал о радиационной опасности. Какие действия необходимо Вам выполнить?

16. На АЭС произошла авария 5 уровня событий. Назовите наименование события данного уровня. Какие мероприятия по защите персонала и населения необходимо провести?

17. На АЭС произошла авария 6 уровня событий. Назовите наименование события данного уровня. Какие мероприятия по защите персонала и населения необходимо провести?

18. В результате аварии на АЭС уровень радиации в поселке, где проживают Ваши родственники, составил 100 мк Р/ч. Массовая централизованная эвакуация жителей поселка не проводится. Вы решили вывезти родственников к себе на собственном автомобиле. Каковы Ваши действия по защите от радиации при нахождении в поселке и при отъезде из поселка?

19. Вы заходите в подъезд своего дома и увидели сильное задымление в подъезде. Какие действия необходимо выполнить?

20. При выходе из своей квартиры, расположенной на 5-м этаже многоэтажного дома, Вы обнаружили сильное задымление в подъезде. Каковы Ваши действия?

21. Находясь в квартире на 3 этаже многоэтажного дома, Вы почувствовали запах гари и увидели дым, проникающий через входную дверь с лестничной площадки. Какие действия необходимо предпринять в данной ситуации?

22. Вы находитесь в супермаркете на первом этаже многоэтажного торгового центра. Внезапно зал стал заполнятся дымом и зазвучали гудки пожарной сигнализации. Какие Ваши действия?

23. Семья проживает в многоэтажном доме на 8 этаже в 500 м от железнодорожной станции. Ночью произошел взрыв на станции. Информация о происшествии не поступила, но в квартиру через открытую форточку стал проникать запах нашатырного спирта. Выброс какого вещества произошел при аварии? Какие срочные меры защиты необходимо предпринять?

III. ТРАНСПОРТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Цель занятия: познакомить с особенностями безопасного использования различных видов транспорта, основными типами опасностей и путями сохранения жизни и здоровья человека при взаимодействии с транспортным комплексом.

Студент должен знать:

– понятие «транспортный комплекс», как совокупность всех видов транспорта, их инфраструктуры, транспортных средств и органов управления;

– основные угрозы и опасности, возникающие в процессе повседневного и профессионального взаимодействия человека в сфере транспортного комплекса;

– правила, права и обязанности человека, как участника безопасного взаимодействия и использования различных видов транспорта;

– преимущества и недостатки различных видов транспорта в зависимости от ситуаций;

– климатические влияния на безопасность транспортного комплекса;

– общие принципы обеспечения безопасности воздушного транспорта;

– общие принципы обеспечения безопасности автомобильного транспорта;

– общие принципы обеспечения безопасности железнодорожного транспорта;

– общие принципы обеспечения безопасности морского и речного транспорта;

– общие принципы обеспечения безопасности в метрополитене;

– угрозы и общие принципы обеспечения безопасности в общественном транспорте любого назначения;

– алгоритмы действий при различных чрезвычайных ситуациях при использовании различных видов транспорта.

Студент должен уметь:

– анализировать опасности, минимизировать их последствия при использовании или взаимодействии с транспортными структурами;

– конструировать безопасное пространство независимо от выполняемой роли участника транспортного процесса (пешеход, водитель (капитан/командир), пассажир, изобретатель, обслуживающий технический персонал, дорожные службы и т.д.);

– соблюдать правила безопасности при использовании и взаимодействии с различными видами транспорта и транспортных структур;

– мотивировать себя на безопасное взаимодействие с различными видами транспорта;

– своевременно и правильно действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций в транспортном комплексе;

– соблюдать противоэпидемический режим при использовании личного и общественного транспорта;

– оказывать первую помощь, в том числе самопомощь, при возникших нарушениях со стороны здоровья.

Современные угрозы при использовании транспортного комплекса

– акты незаконного вмешательства в различные структуры транспортной системы (террористические акты, захваты, угон транспортных средств);

– постоянно увеличивающиеся количество транспортных средств, особенно личного пользования;

– массовые скопления граждан на территории объектов транспортной инфраструктуры – риск терактов, реализации санитарно-эпидемических факторов, особенно, если учитывать перемещения людей в разные точки земного шара;

– интенсивное внедрение беспилотных летательных аппаратов

с различными целями назначения;

– цифровые риски, приводящие к взломам систем управления, краже персональных данных, шантажу, мошенническим схемам;

– сложности в техническом обслуживании в связи с санкционной политикой, что приводит к снижению надежности обслуживания транспортных средств;

– климатические особенности и изменения, влияющие на безопасность транспортной структуры;

– сохранение «классических» криминальных опасностей с использованием транспортных средств (кражи в общественном транспорте, ограбления, изнасилования);

– высокая интенсивность движения, нарушение правил дорожного движения (ПДД) водителями, пешеходами, пассажирами;

– управление транспортом в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, употребления энергетических напитков;

– снижение ответственности при использовании личного водного транспорта;

– расширение парка средств индивидуальной мобильности (СИМ) при несовершенной системе контроля за выполнением ПДД.

Транспортная система Российской Федерации – совокупность органов государственной власти и местного самоуправления, в ведении которых находятся вопросы транспортной деятельности и транспортной безопасности, транспортных инфраструктур, транспортных средств, хозяйствующих субъектов в области транспортной деятельности, потребителей транспортных услуг (Государственная концепция транспортной безопасности).

Целью государственной политики в области транспортной безопасности является обеспечение национальной безопасности и реализация национальных интересов при транспортной деятельности, устойчивость транспортной деятельности, предотвращение (минимизация) вреда здоровью и жизни людей, ущерба имуществу и

окружающей среде, общенационального экономического ущерба при транспортной деятельности.

Согласно Федеральному закону № 16-ФЗ «О транспортной безопасности» обеспечение транспортной безопасности на государственном уровне определяется деятельностью системы правовых, экономических, организационных и иных мер в сфере транспортного комплекса, соответствующих угрозам совершения актов незаконного вмешательства. Однако, выполнение требований безопасности лежит на каждом человеке, который становится участником процесса функционирования транспортного комплекса.

Транспортный комплекс – единая система совокупности всех видов транспорта (железнодорожного, автомобильного, воздушного, водного, трубопроводного), объектов и субъектов инфраструктуры, управления, предназначенная для безопасной перевозки пассажиров и грузов.

Для Российской Федерации безопасность транспортного комплекса является важнейшей составляющей обеспечения национальных интересов, т.к. масштабы территорий, уникальное положение на евразийском континенте оказывают значительное влияние на политические, социальные, экономические и другие процессы мирового взаимодействия, и имеет фундаментальное значение для развития инфраструктуры любой деятельности, благосостояния населения в внутри страны.

Транспортная инфраструктура включает в себя соответствующие видам транспорта пути сообщения и сооружения. В каждом из этих компонентов существуют свои риски и меры безопасности, однако человек не всегда осознает необходимость приобретения и соблюдения знаний, т.к. может считать их специфичными. Например, встречающие в залах ожидания железнодорожных вокзалов или аэропортов часто с раздражением относятся к «неудобствам»

досмотра, или не все пешеходы являются ответственными участниками дорожного движения.

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций в транспортной системе условно можно разделить на:

– антропогенные (недобросовестное выполнение своих обязанностей на всех этапах работы транспортного комплекса; нарушение правил движения, эксплуатации, управления любыми видами транспорта; усталость, невнимательность, психологический дискомфорт; употребление психоактивных веществ и энергетиков; криминальные факторы);

– технические (некачественная сборка, обслуживание и ремонт транспортных средств, отказ технических систем, систем связи, управления, нарушение электроснабжения регулирующих безопасность устройств);

– природные (огромные территории страны в разных климатических зонах);

– инфраструктурные (неудовлетворительное состояние дорог, средств сигнализации, неисправность путей, средств досмотра багажа, металлодетекторов, киберугрозы);

– нарушение правил перевозки опасных, взрывчатых веществ и других грузов, способных привести к чрезвычайным ситуациям.

Однако человеческий фактор лежит в основе каждой из причин. Мотивация к безопасному поведению при использовании транспортной системы является частью культуры безопасной жизни каждого человека, т.к. сформированная модель поведения «опасного» или «безопасного» не может работать выборочно. Основная направленность срабатывает на всех этапах нашей жизнедеятельности.

Последствия ЧС на транспорте характеризуются охватом всех основных структур мироустройства, т.к. транспорт участвует во всех сферах нашей жизни. Наиболее значимые – человеческие

жертвы, травматизм, инвалидизация; экологический ущерб; экономические потери; политическая нестабильность, связанная с возможностью террористических актов, санкционной политикой.

Каждый вид транспорта имеет общие и свои специфические угрозы, опасности, особенности, в том числе по обеспечению безопасности. Однако гораздо эффективнее осуществляется контроль на различных уровнях за соблюдением и обеспечением мер безопасности на транспорте с большим объемом пассажиро- и грузоперевозок. Личный транспорт, тем более относящийся к средствам индивидуальной мобильности, интенсивно внедряющийся в нашу жизнь – зона больше личной ответственности, несмотря на существующие правила и правовой контроль. К средствам индивидуальной мобильности относятся электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, моноколеса, значительно облегчающие перемещения в черте города и с финансовой точки зрения, и с позиции экономии времени. С 2022 года в России термин «средства индивидуальной мобильности» (СИМ) внесен в Правила дорожного движения, регламентированы правила безопасного использования и перемещения. Несмотря на то, что скорость движения данных средств не должна превышать 25 км/ч (рассматриваются еще большее снижение скоростного режима), основными «трассами» для них являются тротуары, велосипедные и пешеходные дорожки, поэтому возникает высокий риск травматизации пешеходов, даже с учетом того, что по ПДД при совместном перемещении пешеход всегда имеет приоритет.

Обеспечение транспортной безопасности – важнейшая задача государственного уровня, но и не менее ответственная для каждого гражданина.

Практическая работа 1. *Энергетики и управление транспортом*

Информация к выполнению работы. Энергетический напиток (энергетик) достаточно распространенный тонизирующий газированный продукт, предназначенный для временного повышения и поддержания жизненных сил организма. Может быть безалкогольным или слабоалкогольным, негативный эффект при употреблении которого значительно усиливается. Главный миф – это его безопасность, если в сутки не используется больше разрешенного количества. В первую очередь необходимо помнить, что «возродившиеся» силы/работоспособность появляется (не гарантировано) не в результате притока дополнительной энергии из веществ напитка, а в результате мобилизации собственных сил организма, которые в данном случае не должны были быть задействованы, т.к. «экономились» для выполнения более сложных задач, чем просто взбодриться. В этом случае действие энергетика на организм сравнимо с выражением «стегать уставшую лошадь». Данный эффект возникает даже при разрешенном количестве в сутки. Последствия любого вида употребления энергетических веществ носят непосредственный и отдаленный результат.

Задание. Вы в качестве пассажира путешествуете на автомобиле. Водитель в какой-то момент почувствовал усталость, сонливость и решил выпить безалкогольный энергетик. С его слов, он периодически употребляет данный напиток. Каких-то серьезных изменений в своем самочувствии не отмечал. Проанализируйте возможные варианты развития событий, если энергетик будет выпит. Распределите факторы (реальные и возможные), соответствующие ближайшим и отдаленным последствиям в случае употребления водителем энергетика и отправления в дальнейший путь. Ответы аргументируйте. Дайте рекомендации по поддержанию комфортного самочувствия и безопасного путешествия в данной ситуации.

Практическая работа 2. *Комфортное путешествие*

Информация к выполнению работы. При длительном перелете (поездке на поезде, автобусе) очень важно создать комфортные условия, особенно если выбираете вариант экономического класса; плацкарт и т.д. Существуют общие принципы и подходы для облегчения поездки в психологическом, социальном и физическом плане. В настоящее время предлагается достаточно большой выбор аксессуаров, облегчающие поездки такого уровня.

Задание. Составьте перечень основных «трудностей» при длительных перелетах (поездках) в самолете, поезде, автобусе и способы их минимизации.

Практическая работа 3. *Человеческий фактор и аварийные ситуации на автомобильном транспорте*

Информация к выполнению работы. Транспорт в нашей жизни – это возможность быстрого перемещения на большие расстояния, включая грузоперевозки. При всех очевидных преимуществах наличия различных видов транспорта, он остается потенциальной угрозой для жизни и здоровья человека. Знание причин, профилактики, алгоритма поведения во время и после аварийных ситуаций на различных видах транспорта – это минимизация риска возникновения аварий, травматизации и смертельных исходов. Человеческий фактор всегда стоит на первом месте в причинах аварий, т.к. человек является активным «пользователем» всего транспортного комплекса.

Задание. Проанализируйте и занесите в таблицу перечень опасных факторов, зависящих и независящих от человека, когда он выступает в роли (табл. 3.1):

Таблица 3.1

Человек:	**Зависящие опасные факторы**	**Независящие опасные факторы**
Пешеход		
Водитель автомобиля		
Водитель моторной лодки		
Пассажир общественного транспорта		
Свои варианты		

Примеры тестовых заданий

1. К какому виду ЧС относятся аварии на транспорте:

а) социального характера;

б) техногенного характера;

в) метеорологического характера;

г) природного характера;

д) биолого-социального характера

2. Выберите оптимальный вариант безопасного прыжка с борта тонущего корабля в воду при возникновении аварийной ситуации:

а) можно прыгать с любой высоты, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за спасательный жилет;

б) можно прыгать с высоты не более 3 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за спасательный жилет;

в) можно прыгать с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за спасательный жилет;

г) можно прыгать с высоты не более 5 метров, двумя руками крепко держась за спасательный жилет;

д) можно прыгать с высоты не более 3 метров, двумя руками крепко держась за спасательный жилет.

3. Что не относится к транспортной инфраструктуре:

а) мосты, тоннели;

б) аэропорты;

в) транспортные средства;

г) пути сообщения;

д) речные и морские порты.

4. Выберите оптимальный вариант безопасной фиксированной позы в самолете, принимаемой при аварийных ситуациях:

а) надеть кислородную маску, согнуться, схватиться за лодыжки, голову уложить на колени;

б) пристегнуться, ногами упереться в пол, положить руки в скрещенном положении на спинку переднего кресла и голову прижать к рукам;

в) пристегнуться, надеть кислородную маску, голову спрятать между коленями, ногами упереться в пол;

г) пристегнуться ремнем, ноги положить на сиденье, свернуться в «позе эмбриона»;

д) пристегнуться, ноги поместить под кресло сидящего пассажира, положить руки в скрещенном положении на спинку переднего кресла и голову прижать к рукам.

5. Средство индивидуальной мобильности – это:

а) устройство для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нем;

б) придание неподвижности поврежденному участку тела;

в) транспортное средство с одним или несколькими колесами/роликами и двигателем;

г) атрибут для комфортной длительной поездки в транспорте;

д) ремень безопасности в транспорте.

6. Какой способ не применяется для согревания и сохранения тепла при длительном пребывании в холодной воде:

а) активные (динамические) плавательные движения;

б) поза «поплавка»;

в) статическая гимнастика – поочередное напряжение и расслабление частей тела;

г) заблаговременное употребление алкоголя;

д) использование гидрокостюмов.

7. Объекты и субъекты транспортной инфраструктуры представляют собой – …

8. Какой из ручных сигналов, используемых в метрополитене обозначает для машиниста: «Стой!» (трогаться нельзя):

а) интенсивные беспорядочные движения двумя руками;

б) поднятая вверх правая рука;

в) поднятая вверх левая рука;

г) поднятые вверх скрещенные руки;

д) круговое движение рукой.

9. Вы едете в маршрутном автобусе по городу. Во время движения между остановками ближе к «хвосту» автобуса возникает пожар. Установите последовательность действий:

а) оказать помощь пострадавшим;

б) эвакуироваться из салона, при заблокировании дверей выходить через аварийные люки и боковые окна, стекла в которых выбить специальным молотком, твердым предметом или ногами;

в) немедленно сообщить о пожаре водителю;

г) оценить обстановку, продумать меры безопасности;

д) закрыть рот и нос платком или рукавом.

10. Выберите из предложенных самые опасные места в метро:

а) край платформы;

б) эскалатор;

в) ближайшие вагоны в час пик;

г) турникеты;

д) все ответы правильные.

Ситуационные задачи

1. Вам предстоит поездка железнодорожным транспортом. Сформулируйте основные правила личной безопасности при следовании на поезде.

Ход рассуждений.

– приобретая билет, нужно помнить, что вагоны расположенные в центре поезда наиболее безопасны; взвесить финансовые возможности, т.к. в купе возможен выбор только «мужское» или «женское»; аварийные выходы расположены в 3 и 6 купе;

– документы и деньги всегда должны быть при себе, поэтому необходимо подобрать сумку, удобную для постоянного ношения и которую можно спрятать под подушку или матрас во время сна; никогда не считать деньги, не демонстрировать кредитные карты и содержимое кошелька и сумки при посторонних людях;

– если соседи будут вызывать неприязнь или недоверие, казаться «странными» или «очень близкими по духу людьми», постарайтесь быть еще более чуткими, в том числе во время сна; помните, что «эффект случайного попутчика» не является абсолютно безопасным, вероятность новых встреч или пересечений в будущем достаточна высока;

– не употребляйте предложенные посторонними людьми воду, лимонад, пиво: в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества; аккуратно относитесь к предложенным попутчиками продуктам собственного приготовления, т.к. неизвестны реальные условия, сроки хранения, выполнение санитарно-эпидемиологических норм;

– не играйте с попутчиками в азартные игры, не вступайте в ожесточенные споры;

– в плацкартном вагоне, будьте особенно бдительны на промежуточных станциях: преступник может схватить Ваш чемодан и выскочить с ним на перрон, где задержать его будет очень сложно;

– запасайтесь достаточном количеством еды и воды, чтобы не делать дополнительные покупки на промежуточных станциях из-за риска отстать от поезда; продукты подбирайте с адекватными сроками и условиями хранения для поездки.

2. Проанализируйте Вашу дорогу из дома до университета. Какими видами транспорта Вы можете воспользоваться? Определите возможные риски и опасности?

3. Семье предстоит путешествие с пересадками. Основной авиарейс из аэропорта г. Москва в 11-00 утра. Но еще необходимо добраться из города проживания до столицы (более 1000 км). На какие моменты и факторы нужно обратить свое внимание при выборе транспорта следования до московского аэропорта? Представьте логистику безопасного комфортного маршрута.

4. В результате аварии капитан корабля принял решение о необходимости пассажирам покинуть судно с помощью шлюпок. Какие правила необходимо соблюдать в данной ситуации?

5. Опишите и аргументируйте действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья для пассажиров, попавших в железнодорожную катастрофу. Вагон сошел с рельсов, но не перевернулся.

6. Мужчина в час пик спустился в метро, пытается пробиться сквозь толпу, чтобы быстрее сесть в вагон. Какие рекомендации с позиции безопасности и эффективности скорейшей посадки Вы предложите?

7. При спуске на эскалаторе 5-летний ребенок присел на ступеньку. Родители данный факт не увидели. Как нужно поступить? Какие меры безопасного поведения существуют для перемещения на эскалаторе?

8. Девушке предстоит возвращаться с работы домой одной на общественном транспорте. Назовите основные опасные факторы при перемещении на автобусе, маршрутке в вечернее время суток. Рассмотрите варианты для разных сезонных особенностей с учетом, что девушка проживает в средней полосе РФ.

9. Назовите основные опасные факторы при перемещении на общественном электротранспорте (трамвай, троллейбус). Определите возможные преимущества и недостатки по сравнению с автобусами.

10. Находясь в состоянии алкогольного опьянения, молодой человек решил в разгар летнего периода переплыть р. Волгу без дополнительных вспомогательных средств. Определите опасные факторы такого поступка и их последствия.

11. Летом, во время рыбалки мужчина оступился в резиновой лодке и оказался в воде (t воды +21°С). Возможности доплыть до берега или вернуться на лодку не было (так сложились обстоятельства). Из одежды на пострадавшем был легкий спортивный костюм, футболка, нижнее белье. Сланцы упали во время падения. Какие меры нужно предпринять при длительном нахождении в воде?

12. Вас пригласили на дачу отмечать Новый год. На улице – 30ºС. От автобусной станции нужно доехать по шоссе 15 км. На остановке автобуса Вы узнаете, что автобусы начнут ходить только через 2 часа, но через лес можете дойти за 1 час. Продумайте риски

каждого из предложенных вариантов и выберите оптимальный с позиции безопасности:

а) стоять на остановке и ждать;

б) пойти через лес;

в) попытаться доехать на какой-либо проезжающей мимо машине;

г) вернуться домой;

д) попробовать найти какой-либо другой способ добраться до нужного места (другой автобус).

13. Возвращаясь поздно вечером в полупустой электричке Вы случайно обнаруживаете в конце вагона среди незанятых сидений оставленную кем-то коробку. Ваши дальнейшие действия? Ответы аргументируйте.

14. В дождливую погоду Вы едете в троллейбусе. Внезапно произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу данного транспортного средства. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как нужно безопасно покинуть троллейбус в данной ситуации?

15. Девушка возвращалась домой на последнем рейсовом автобусе практически в одиночестве, сидя примерно в средней части транспортного средства. На одной из остановок в автобус через заднюю дверь зашла компания из 5 подвыпивших мужчин. Предположите варианты развития событий и дайте рекомендации по каждому случаю с позиции безопасного поведения.

16. Во время полета в салоне самолета внезапно возник оглушительный звук. Пассажиры ощутили звон в ушах, боль в животе, нарушение дыхания. Какая аварийная ситуации произошла? Какие меры защиты используются при данной аварии?

17. В салон самолета во время взлета стал проникать дым и запах гари. Какие действия необходимо выполнить пассажирам?

18. Экипаж самолета информировал пассажиров о технической неисправности двигателя и решении произвести вынужденную посадку на ближайшую полосу. Ожидаются удары и резкое снижение высоты. Как подготовиться и действовать пассажирам при экстренной посадке?

19. Находясь на платформе в метро, трое подростков шумели и толкали друг друга. Внезапно один подросток с криком упал на рельсовое полотно. Какие действия необходимо выполнить пострадавшему и его друзьям?

20. Во время движения в туннеле вагон метро затрясло, раздался звук скрежета металла и произошла остановка поезда. Какие действия необходимо выполнить пассажирам сразу после аварии?

21. Семья с ребенком едут в купе пассажирского поезда. Внезапно раздались протяжные гудки, оповещающие об экстренном торможении поезда. Какие действия необходимо выполнить родителям и ребенку?

22. В пассажирском поезде, находясь в коридоре у окна, мужчина почувствовал запах гари и увидел небольшой дым в конце вагона. Можно ли открыть окно? Какие первоочередные действия необходимо выполнить пассажиру в данной ситуации?

23. Пассажир круизного лайнера, совершающего рейс по Черному морю, проснулся от резкого звука сигнала общей тревоги. В каюте слабое освещение, слышны голоса и шаги в коридоре. Каюта расположена на 4-й палубе, в кормовой части судна, спасательный жилет находится в шкафчике у выхода из каюты. Составьте план действий для пассажира.

24. Отдыхая на палубе прогулочного теплохода, компания молодых людей веселилась. Внезапно девушка поскользнулась и, не удержавшись, упала в воду. Какие действия необходимо выполнить очевидцам и девушке в воде?

25. Во время загородной прогулки Вы замечаете группу подростков, которые играют в мяч около железнодорожной насыпи. Они бросают мяч через рельсы и бегают за ним. Какие риски возникают при нахождении вблизи железнодорожных путей? Каковы Ваши действия?

26. Пассажиры поезда проснулись ночью от резкого толчка, шума и внезапной остановки поезда. Вагоны повреждены, путь впереди разрушен. Составьте порядок действий в подобной ситуации.

IV. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ БИОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Цель занятия: познакомить с основными понятиями, видами опасностей, путями сохранения жизни и здоровья человека при формировании и реализации угроз биолого-социального и социального характера.

Студент должен знать:

– угрозы и опасности биологического (инфекционного) и социального характера, возникающие в процессе повседневной и профессиональной деятельности человека;

– причины, особенности, последствия формирования и проявления социальных, эпидемических угроз и опасностей;

– общие принципы обеспечения информационной безопасности;

– общие принципы обеспечения инфекционной безопасности;

– основы сохранения психического, физического и социального здоровья;

– понятия «стресс», «эустресс», «дистресс», пути формирования и меры профилактики;

– правила работы с эмоциями;

– виды, механизмы формирования вредных привычек различного вида и характера, меры профилактики и способы преодоления зависимостей;

– алгоритмы действий при различных чрезвычайных ситуациях биолого-социального и социального характера;

Студент должен уметь:

– анализировать опасности, минимизировать их последствия и конструировать безопасное пространство в сфере повседневных и профессиональных коммуникаций и взаимодействий;

– соблюдать правила информационной гигиены и защиты;

– распознавать, понимать собственные и чужие эмоции, вы-

страивать профессиональные и повседневные отношения бесконфликтного типа;

– работать с эмоциями, соблюдать правила психогигиены для профилактики накопления стресса;

– своевременно выявлять признаки наличия формирования вредных привычек различного, в том числе поведенческого, характера, а также предотвращать и преодолевать их;

– своевременно и правильно действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций биолого-социального и социального характера;

– соблюдать противоэпидемический режим в повседневной и профессиональной деятельности;

– оказывать первую помощь и первую психологическую помощь, в том числе самопомощь, при возникших нарушениях со стороны психического, физического и социального здоровья.

Современные угрозы биолого-социального и социального характера

– неравномерная депопуляция и старение населения, неоднозначное отношение к институту семьи и деторождению, сложности протекания миграционных процессов на фоне перенаселения планеты;

– нарушение равновесия общественных отношений (экономических, политических, межэтнических, конфессиональных), вызывающее серьезные противоречия, конфликты и войны;

– высокий риск реализации международного терроризма и экстремизма;

– социальная уязвимость населения, связанная со страхом появления материальных и нематериальных последствий потенциальных и реальных социальных проблем и проявляющаяся формированием чувства незащищенности, безнадежности и отчаяния, депрессивных состояний;

– появление и реализация новых инфекций, перенесенная пандемия COVID-19;

– явные и скрытые риски цифровизации, полярность поколений в отношении цифрового взаимодействия и безопасности;

– информационная перезагруженность, быстроменяющиеся события в мире, многозадачность, приводящие к эмоциональному выгоранию;

– сохранение существующих и появление новых криминальных опасностей в связи с масштабным погружением в цифровую среду (кибербуллинг, кибермошенничество и т.д.);

– увеличение доли повседневной и профессиональной онлайн-коммуникации, что обедняет полноценное общение, снижает навыки комфортного и безопасного контактного взаимодействия;

– сохранение среди населения приверженности вредным привычкам, связанным с употреблением веществ, а также появление и усугубление поведенческих привычек на фоне многозадачности, цифровизации, стрессовой напряженности.

ЧС социального характера – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасных социальных или социально-политических явлений. Характеризуется нарушением нормальных условий жизни, реальной или реализованной угрозой жизни и/или здоровью человека, материальными потерями, как следствий конфликтов или противоправных действий.

ЧС биолого-социального характера – обстановка, сложившаяся в результате возникновения источника биолого-социальной чрезвычайной ситуации на определенной территории, когда нарушаются нормальные условия жизни и деятельности людей, существования сельскохозяйственных животных и произрастания растений, возникает угроза жизни и здоровью людей, широкого распространения инфекционных болезней, потерь сельскохозяйственных животных.

Несмотря на определенные отличия в основе лежат проблемы антропогенного характера, которые нарушают условия и качество жизни людей, повышают уровень стресса и в свою очередь усугубляют имеющиеся сложности и провоцируют людей на асоциальное поведение. При отсутствии у населения культуры безопасного поведения и взаимодействия отмечается замкнутость цикла формирования и реализации социальных опасностей с неизбежным усугублением проблем.

Доступность и перенасыщенность информационной среды, низкая цифровая грамотность населения, угрозы экономического и политического характера создают определенный уровень напряженности в обществе и расширение вариантов социальных опасностей.

Существующие явные угрозы социального и биолого-социального характера часто маскируют скрытые основополагающие причины – индивидуальные психологические особенности личности и особенности воспитания каждого человека, которые являются базовыми в реализации социальных опасностей разного уровня. Каждый человек должен осознавать мотивы своих реакций и поведения, ответственность при выборе способов разрешения конфликтных ситуаций.

Основной сложностью своевременного и безопасного реагирования при чрезвычайных ситуациях социального и биолого-социального характера является «повседневность» проблем, заключающаяся в том, что все эти угрозы всегда существуют в большей или меньшей степени, они как бы растворены в жизни каждого человека, и поэтому он либо привыкает к ним и перестает замечать, либо «соглашается» с последствиями или не верит, что это может с ним случится. В конечном итоге человек перестает соблюдать меры безопасности и адекватно реагировать. Создается паттерн небезопасного поведения, который начинает восприниматься, как безопасный, т.к. в каких-то ситуациях он все же срабатывает, нивелируются навыки выявления опасностей, создания безопасного пространства.

С другой стороны, зацикленность на повседневных рисках и опасностях вызывает у населения состояние хронического стресса, напряженности, неуверенности, приводит к эмоциональному выгоранию и способствует появлению вредных привычек с целью снятия уровня стресса, ухода от реальности. Наряду с «классическими» привычками (алкоголизм, курение, наркомания) в настоящее время актуальность приобретают поведенческие привычки, которые также, но с большей отсрочкой по времени, нарушают здоровье, социальные связи, снижают качество жизни, приводят к семейным конфликтам, потере трудоспособности, деградации личности и формируют социальные опасности и конфликты. Главная проблема заключается в том, что явный отрицательный компонент на первых этапах отсутствует. Они могут восприниматься, как безобидное времяпровождение (игромания, веб-серфинг, ониомания); необходимость сохранения режима «на связи» по учебе, работе, взаимодействия с родными (номофобия); особенностями характера (прокрастинация) и на первых этапах иметь положительный потенциал (перфекционизм, трудоголизм). Соблюдение правил психогигиены, работы с эмоциональным фоном, умение прослеживать причинно-следственные связи является базовым фактором профилактики формирования и реализации социальных опасностей.

Важным аспектом создания и сохранения безопасного пространства является умение защитить себя, при этом не превысить пределы необходимой самообороны, особенно в криминальных ситуациях. Каждый человек имеет право, гарантированное Конституцией РФ, на сохранение своего достоинства, чести, здоровья, жизни. Согласно статье 37 «Необходимая самооборона» Уголовного кодекса РФ, превышением пределов необходимой обороны признаются умышленные действия, явно несоответствующие характеру и степени общественной опасности посягательства. Определенные ситуации регламентируются ст. 38 «Причинение вреда

при задержании лица, совершившего преступление», ст. 39 «Крайняя необходимость», ст. 40 «Физическое и психическое принуждение», ст. 41 «Обоснованный риск». Однако для всех случаев самообороны работает один принцип, по которому можно выделить две категории развития событий и последующей ответственности:

– если нападение не представляет прямой угрозы для жизни или здоровья, то всегда оценивается соответствие выбранных средств защиты и реальной угрозы при нападении;

– если нападение опасно, то закон в этом случае предоставляет защищающемуся возможность обороняться и нанести любой вред нападающему.

Социальные опасности взаимосвязаны с понятием «социальные болезни». *Социальные болезни* (социально значимые заболевания) – группа заболеваний, возникновение которых обусловлено неблагоприятными социально-экономическими условиями, которые приводят к снижению качества жизни и здоровья. В периоды экономических кризисов (например, 1990-е гг. в РФ) наблюдается резкий рост заболеваемости туберкулезом и сифилисом в связи с обнищанием населения, состоянием хронического стресса, ухудшением питания и условий жизни, а также снижением качества медицинской помощи. К социальным заболеваниям относятся болезни с высоким уровнем заболеваемости, смертности и инвалидности, в основе которых лежат асоциальное поведение и условия жизни, вызывающие снижение иммунитета или способствующие игнорированию соблюдения правил повседневной противоэпидемической и психологической защиты. Согласно Постановлению Правительства РФ от 01.12.2004 N 715 (ред. от 31.01.2020) «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих» к социально значимым заболеваниям инфекционного характера относятся: туберкулез; инфекции, передающиеся преимущественно половым путем

(ИППП); гепатиты В и С; ВИЧ. Также к этой группе относят следующие заболевания, социальная значимость которых проявляется в широком распространении среди населения, высоким уровнем снижения качества жизни, трудоспособности: психические расстройства и расстройства поведения, сахарный диабет, злокачественные заболевания, болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением.

Предупреждение ЧС социального характера – комплекс заблаговременных мер, которыми занимаются МЧС России, Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), федеральные, региональные и местные органы власти. Включает в себя планирование, мониторинг, разработку мер по обучению, оповещение, надзор за выполнением в области защиты, направлен на максимально возможное снижение риска ЧС и минимизацию последствий.

Профилактика ЧС – понятие, входящее в термин «предупреждение» и направленное на выявление и устранение причин формирования социальных опасностей и реализации чрезвычайных ситуаций. Для этих целей используются социально-экономические, правовые и воспитательные действия среди населения (индивидуальная) и меры, направленные на повышения уровня жизни, улучшение межэтнических отношений, воспитание патриотизма, работа с поколениями (государственная).

Современный терроризм

Терроризм – метод, который используется определенной группой людей для достижения своих целей преимущественно через систематическое использование насилия.

Опорой терроризма во все времена служило устрашение психического (в виде угроз) и физического характера своих противников, запугивание и физическое насилие вплоть до уничтожения. К

основным причинам терроризма всегда относились:

– политические (политическая нестабильность);

– социально-экономические (низкий уровень жизни, расслоение населения по материальному положению, рост безработицы);

– национальные (деструктивный рост национального самосознания и обособления, приток мигрантов, дискриминация отдельных национальных общностей, деятельность национально- и религиозно-экстремистских группировок;

– религиозные (крайняя нетерпимость к представителям различных конфессий, непримиримое противоборство в рамках одной конфессии);

– территориальные (пограничное положение, близость к местности, где происходят межнациональные конфликты, войны).

Важным условием роста и реализации терроризма является наличие хотя бы минимум поддержки и сочувствии со стороны общественного мнения. В условиях полной социально-политической изоляции он обречен на скорое поражение. При этом террористы основную ставку делают на прессу (СМИ), цифровую среду. Такая тактика в повседневной жизни любого человека может играть незаметную, но провоцирующую, роль, т.к. всегда могут найтись поводы для личного недовольства происходящим в стране, мире. Каждый человек при адекватном восприятии информации, когда включаются механизмы анализа, прослеживания причинно-следственных связей, осознания своей ответственности, эмпатии, умения понимать, сопереживать, критически относится к разному виду информации и источников их продуцирующих, не станет слепой марионеткой в руках заинтересованных группировок.

Некоторые виды современного терроризма.

Технологический терроризм – использует в виде угроз или применения средства оружия массового применения, радиоактивные и высоко токсичные химические, биологические вещества; захват

ядерных и других промышленных объектов, представляющих повышенную опасность для жизни и здоровья людей.

Кибер-терроризм – использование (или угрозы использования) локальных и глобальных компьютерных сетей, технологий с целью нанесения ущерба отдельным элементам киберпространства, наведения помех, использования специальных программ, стимулирующих разрушение базы данных в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения, оказания воздействия на принятие решений органами власти для достижения политических, корыстных или любых других целей.

Биологический терроризм – в основе лежит применение различных биологических средств и бактериологических культур (бактерий, вирусов, токсинов и т. д.) для распространения эпидемий, эпизоотий или эпифитотий (массовых заболеваний людей, животных, растений) с целью устрашения, нарушения нормальной деятельности, развития панических состояний у населения.

Информационный терроризм – манипулирующие воздействия на социальные группы лиц (особенно молодежная среда и пожилые люди) и органы власти с использованием внедрения искаженных (фейковых) сведений или распространением информации, содержащей угрозы для нагнетания страха и напряженности в обществе.

Практическая работа 1. *Определение Вашего текущего состояния стресса по Щербатых Ю.В.*

***Информация к выполнению работы*.** Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее в результате чрезвычайных положительных и отрицательных воздействий**.** Основоположниками учения о стрессе были Уолтер Кэннон и Ганс Селье. Стрессовая реакция организму дана как естественная защита, адаптация к внешним и внутренним раздражителям. Эустресс – это мотивиру-

ющая на действие, мобилизующая реакция организма, не приводящая к негативным последствиям. Дистресс возникает при длительном или чрезмерном воздействии, а также при отсутствии возможности для восстановления организма, всегда характеризуется разной степенью истощения ресурсов, формированием нарушений со стороны здоровья. Психическое и физическое здоровье сохраняется, когда человек умеет не только снимать нервное напряжение, но и не накапливать стресс. Своевременное выявление наличия стресса – залог сохранения здоровья. Стресс может характеризоваться различными признаками (табл. 4.1).

Таблица 4.1.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА	**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА**
1. Преобладание негативных мыслей. 2. Трудность сосредоточения. 3. Ухудшение показателей памяти. 4. Постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы. 5. Повышенная отвлекаемость. 6. Трудность принятия решений. 7. Плохие сны, кошмары. 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях. 9. Пассивность, желание переложить ответственность на других. 10. Нарушение логики, спутанное мышление. 11. Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения. 12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение вариантов действия.	1. Потеря аппетита или переедание. 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий. 3. Более быстрая или замедленная речь. 4. Дрожание голоса. 5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе, в семье, при общении. 6. Хроническая нехватка времени. 7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями. 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность. 9. Антисоциальное поведение. 10. Низкая продуктивность деятельности. 11. Нарушение сна или бессонница. 12. Более интенсивное курение, употребление алкоголя.

Окончание таблицы 4.1

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ
1. Беспокойство. Повышенная тревожность. 2. Подозрительность. 3. Мрачное настроение. 4. Ощущение постоянной тоски, депрессия. 5. Раздражительность, приступы гнева. 6. Эмоциональная «тупость», равнодушие. 7. Циничный, неуместный юмор. 8. Уменьшение чувства уверенности в себе. 9. Уменьшение удовлетворенностью жизни. 10. Чувство отчужденности, одиночества. 11. Потеря интереса к жизни. 12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.	1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли. 2. Повышенное или пониженное артериальное давление. 3. Учащенный или неритмичный пульс. 4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, газообразование). 5. Нарушение свободы дыхания. 6. Ощущение напряжения в мышцах. 7. Повышенная утомляемость. 8. Дрожь в руках, судороги. 9. Появление аллергии или других кожных высыпаний. 10. Повышенная потливость. 11. Снижение иммунитета, частые недомогания. 12. Быстрое увеличение или потеря веса.

Задание. Определить по наличию у себя интеллектуальных, поведенческих, эмоциональных и физиологических признаков уровень стресса на данный момент времени. Сделать соответствующие выводы.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается, как 1 балл.

Наличие каждого симптома из «эмоциональных» признаков стресса – 1,5 балла.

Наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – 2 балла.

Полученные результаты суммируются.

Интерпретация результатов теста:

0–5 баллов. В данный момент жизни у Вас сколь-либо значимый стресс отсутствует.

6–12 баллов. Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

13–24 баллов. Достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который Вам пока не удалось компенсировать.

25–40 баллов. Состояние сильного стресса. Ваш организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, заняться своим здоровьем.

Свыше 40 баллов. ВНИМАНИЕ! Наиболее опасная стадия стресса – истощение запасов адаптационной энергии.

Практическая работа 2. *Тест на эмоциональный интеллект*

Информация к выполнению работы. Эмоциональный интеллект – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Обладание такими навыками будет способствовать развитию эмпатии, комфортному, безопасному общению и взаимодействию во всех сферах жизнедеятельности, минимизации конфликтов.

Эмоциональная грамотность – осознанная способность работы с эмоциями, чтобы улучшить Вашу личную силу и улучшить качество жизни вокруг Вас.

Задание. В Вашей группе недавно появился новый студент (студентка). Вы, как и одногруппники, пытаетесь наладить с ним контакт, однако новенький (-кая) оказывается не слишком дружелюбным. В разговоре часто перебивает Вас, редко слушает советы и мнения, не всегда отвечает в чатах. Возникали ситуации, при которых без объяснений он (она) не приходили на занятия, когда Вы вместе готовили задания (доклады). Изучите ситуацию, расставьте варианты ответов в порядке от самого оптимального до худшего, каким образом Вам нужно поступить в данном случае. Ответы аргументируйте. Итогом станет понимание насколько Вы умеете и готовы анализировать и учитывать состояние другого человека, а также Ваши мотивы выбора решения проблемы.

A. Попытаетесь поговорить наедине. Вежливо скажете, что иногда с ним (с ней) бывает трудно общаться и взаимодействовать. Попытайтесь установить способы совместной работы в будущем.

B. Поговорите всей группой с новеньким (-кой) об этой проблеме. Попросите перед всеми одногруппниками его (ее) объяснить свое некорректное поведение и исправиться в будущем.

C. Поговорите с куратором курса (группы) или обратитесь в деканат, чтобы помогли решить данную проблему. Обязательно перечислите недостатки нового студента, т.е. причины проблемы.

D. Обратитесь в деканат, чтобы данного студента (студентку) перевели в другую группу, т.к. взаимоотношения в Вашей уже были выстроены, были для Вас комфортны и способствовали лучшей учебе.

E. Ничего не будете говорить и делать, возможно новенький (-кая) заметит Ваш дискомфорт и соответствующим образом изменит свое поведение.

Практическая работа 3. ***Персональный цифровой след***

Информация к выполнению работы. Цифровая среда стала неотъемлемой частью нашей повседневной и профессиональной жизни. Социальные сети, мессенджеры вытесняют непосредственное «живое» общение, позволяя публиковать важные и не очень моменты нашей жизни, общаться в чатах. Мы размещаем достаточно много официальных документов в информационных системах, получая доступ к государственным, муниципальным и другим вариантам услуг. Мы сознательно и неосознанно оставляем цифровой след в интернете и цифровых системах, чем облегчаем возможность воспользоваться мошенникам разного уровня и целевой направленности.

Задание. «Познакомьтесь» с одногруппником (одногруппницей) через максимальный сбор фактов из открытых интернет-источников и сформируйте «портрет личности», как будто Вы с ним не знакомы. Сделать выводы:

1. Насколько полноценно отражает реальную картину представленная исследуемым человеком информация о себе.

2. Каков качественный и количественный потенциал цифрового следа, оставленного на всеобщее обозрение?

3. Насколько легко эти данные могут быть «полезными» для мошенников?

Для выполнения задания студенты разбиваются на группы по 3–4 человека; выбираются добровольцы, поиском цифрового следа которых будут заниматься представители других команд. Выводы зафиксировать. В конце занятия предложить рекомендации по обеспечению защиты персональных данных.

Практическая работа 4. *Гигиена использования мобильного телефона*

Информация к выполнению работы. Современная жизнь с точки зрения организационных аспектов не возможна без мобильных телефонов. Однако как и любое устройство, они имеют свои полезные и отрицательные стороны. Положительные моменты очевидны, причем каждый пользователь обязательно выделит и индивидуальные факторы. К требующим к себе внимания относят:

– высокий риск заражения различными инфекциями (контактно-бытовой путь передачи инфекции) – через руки, прикосновение к уху, лицу;

– формирование зависимого поведения – номофобия – страх при невозможности воспользоваться телефоном (разрядился, забыли, потеряли);

– ограничение и сложности при непосредственном, контактном общении, дефицит словарного запаса (смайлики, сленг);

– «съедание» времени (веб-серфинг, маркетплейсы и т.д.);

– нарушения со стороны здоровья (зрение, опорно-двигательный аппарат, нервная, эндокринная системы; гипотетическое (на данный момент исследований) развитие опухолей, нарушение сна и т.д.);

– проблемы с безопасностью (криминальные, включая киберугрозы, риск ДТП (использование за рулем), ожоги, взрывы (терроризм, некачественные зарядки, перегрев аккумуляторов).

Современные рекомендации по снижению рисков:

– протирать экран, чехол, когда приходите домой, особенно после посещения общественных мест; не контактировать в момент употребления или приготовления пищи, особенно если еда или ее компоненты берутся руками;

– придерживаться безопасного расстояния (не менее 40 см от глаз), не менее 1–1,5 м от головы во время сна;

– не использовать телефон во время зарядки, стараться при разговоре использовать гарнитуру или громкую связь (по возможности), прикладывать к уху через 10–20 секунд после начала вызова (снижается мощность сигнала);

– стараться не разговаривать, особенно на личные темы, в общественном транспорте и местах с незнакомыми людьми (даже без произнесения имен и т.д. можно составить впечатление о теме разговора; может быть громким динамик, воспроизводящий голос собеседника);

– длительное использование в одном положении тела (нарушение осанки, напряжение шейно-воротниковой зоны, «смартфонный палец»).

Задание. Ответьте на вопросы и разработайте рекомендации по безопасному использованию телефона лично для себя, с учетом условий Вашей жизнедеятельности.

1. Сколько времени всего Вы используете телефон в сутки (не важно с какой целью)?
2. Через сколько минут после того, как проснулись, Вы берете телефон для просмотра информации или другого использования? (можно не считать за полноценное использование только проверку времени или отключение будильника).
3. Пользуетесь ли Вы телефоном в транспорте (чтение, игры)?
4. Пользуетесь ли телефоном перед сном?
5. За сколько времени до засыпания откладываете телефон?
6. Пользуетесь ли телефоном во время приема пищи?
7. На каком расстоянии от головы находится Ваш телефон во время сна?
8. Обрабатываете (протираете) телефон, когда приходите домой или в течении дня?
9. Используете ли телефон во время его зарядки?

10. Даете себе осознанный отдых от телефона в течение дня, недели?

11. Замечали ли у себя признаки зависимости от телефона?

Примеры тестовых заданий

1. Какими знаниями и умениями должна обладать «личность безопасного типа»:

а) создавать безопасное пространство;

б) предвидеть опасности от среды и собственного «Я»;

в) избегать опасности;

г) преодолевать опасности с минимальными потерями;

д) все ответы правильные.

2. Приверженность крайним взглядам или действиям – это …

а) экстремизм;

б) религия;

в) эгоизм;

г) разжигание расовой розни;

д) перфекционизм.

3. Совокупность сбалансированности интересов личности, общества и государства в экономической, внутриполитической, социальной, международной и других сферах называется …

а) государственный суверенитет;

б) политическая стабильность;

в) национальные интересы государства;

г) основы демократии;

д) общественная безопасность.

4. Определите, какие признаки относятся к виктимности и кибербуллингу. Результаты зафиксируйте:

Виктимность	Кибербулинг

а) выраженная жалость к себе;

б) травля в цифровом пространстве;

в) склонность стать жертвой преступления;

г) страхи и тревога перед ситуациями;

д) высмеивание при помощи оскорблений;

е) публикация личной информации.

5. Создание безопасности жилища, находящегося в нем имущества в первую очередь – это…

а) забота государства;

б) обязанность полиции (милиции);

в) обязанность самого гражданина;

г) задача местных органов управления;

д) бдительность соседей.

6. Установите соответствие термина и его определения:

1. Трудоголизм	а) состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения
2. Перфекционизм	б) склонность человека к постоянному откладыванию дел на потом, даже если они важны и требуют срочного внимания
3. Прокрастинация	в) постоянное непродуктивное возвращение к одним и тем же мыслям, событиям,

	которые нас продолжают тревожить («мысленная жвачка»)
4. Переутомление	г) патологическое состояние с сильно выраженной зависимостью от работы
5. Руминация	д) стремление к безупречности, установление чрезмерно высоких стандартов и настойчивое желание довести все до идеала

7. Лавинообразное распространение достоверной и недостоверной информации по определенной тематике, связанной с непосредственной угрозой здоровью и жизни человека – это …

8. Определите, какие признаки (несколько признаков) не относятся к проявлениям эмоций:

а) телесные ощущения;

б) чувства;

в) болезнь;

г) мысли;

д) гиподинамия.

9. Выберите оптимальный ответ, что обозначает комплекс режимных противоэпидемических мероприятий, направленных на ограничение контактов инфицированного или подозреваемого в инфицированности лица.

а) карантин;

б) профилактика;

в) дезинфекция;

г) инкубационный период;

д) дезинсекция.

10. Выберите из предложенных основные правила безопасного поведения в интернете:

а) использовать надежное интернет-соединение;

б) выбирать надежные пароли;

в) анализировать надежность сайта;

г) обновлять программное обеспечение и операционную систему;

д) все ответы правильные.

Ситуационные задачи

1. Компания отмечала очередной праздник; алкоголя было достаточно. На утро Константин Л. обнаружил, что находится в постели с незнакомой девушкой. Через 5 дней молодой человек почувствовал сначала неприятные, а затем болезненные ощущения в мочеиспускательном канале, усиливающиеся при отделении мочи. Кожа вокруг уретры стала красной и болезненной, отмечалось гноетечение. О чем пожалел молодой человек, ощутив данные изменения в своем организме? Симптомы какой инфекции были у юноши?

Ход рассуждения. Как правило, неприятные, болезненные ощущения и выделения из мочеиспускательного канала возникают при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала или при инфекциях, передающихся половым путем. Недавний незащищенный сексуальный контакт с незнакомой партнершей говорит в пользу венерических заболеваний. Короткий промежуток между контактом и начальными симптомами, гноетечение характерны для гонореи.

Из всех изученных инфекций яркую характерную симптоматику имеют гонорея, трихомониаз, генитальный герпес, сифилис и кандидоз (грибковое поражение половых органов). Остальные протекают либо бессимптомно, либо ограничиваются неприятными ощущениями внизу живота, в наружных половых органах при или

после сексуального контакта, незначительными изменениями со стороны выделений из уретры или влагалища.

Молодому человеку надо было помнить, что половым путем передается огромное количество инфекций, в том числе такие опасные как ВИЧ и вирусные гепатиты В, С. Надо обязательно пользоваться презервативами при контактах с малознакомым человеком, а лучше избегать их.

2. Ваш знакомый (35 лет) постоянно работает, берет еще дополнительную нагрузку на выходные дни в течение многих лет. Испытывает беспокойство, когда работа выполнена и/или не находится новая. Он одинок, не имеет никаких интересов, кроме работы, неохотно поддерживает отношения с друзьями. В последнее время часто испытывает состояние раздражения. Предположите, какие состояния (заболевания) можно предположить исходя из данной информации. Объясните причины формирования данных состояний. Предложите меры профилактики.

3. Цифровизация нашей жизни неразрывно связана с длительной работой за компьютером. Какие органы и системы подвергаются наибольшему негативному влиянию. Какие профилактические меры нужно предпринимать при работе за стационарным компьютером, ноутбуком?

4. Ваш одногруппник часто откладывает дела на потом, даже если они важны и требуют срочного внимания. Определите вид поведенческой вредной привычки. Назовите причины и меры профилактики.

5. В настоящее время в Вашей жизни все складывается достаточно успешно, настроение хорошее, ощущается интерес к жизни, продуктивный рабочий настрой. Однако периодически в своих мыслях Вы возвращаетесь к неприятному инциденту, произошедшему в старших классах школы. Данный факт моментально портит настроение, снижается уверенность в себе и собственных силах.

В эти моменты часто ведете внутренний диалог, пытаясь воссоздать возможные реакции, ответы оппонентов в той ситуации, тем самым оправдывая и обеляя себя. О каком явлении идет речь? Чем опасно непродуктивное возвращение к одним и тем же мыслям, событиям, которые нас продолжают тревожить?

6. Перед экзаменом гиперответственная студентка побледнела, сидит, как будто в оцепенении. Какое состояние у нее может наблюдаться? Как правильно необходимо вести себя в данной ситуации? Назовите возможные причины поведенческого характера, которые могли привести ее к такому состоянию.

7. Какие варианты быстрой психологической помощи Вы знаете при сильных волнениях, панических атаках?

8. С какими видами острых стрессовых реакций мы можем встретиться в жизни. Назовите признаки каждой из них и принципы оказания первой психологической помощи.

9. Произошел захват заложников. Как психологически помочь себе и другим в сложившейся ситуации?

10. Перечислите ключевые моменты оказания первой психологической помощи. Ответы аргументируйте.

11. Перед непосредственным ответом преподавателю на экзамене Вы почувствовали учащенное сердцебиение, дрожь в руках, ощущение нехватки воздуха, пустоты в голове. Какое возникло состояние? Как себе помочь в этой ситуации?

12. Ваша бабушка (78 лет) решила перейти с кнопочного мобильного телефона на смартфон. Какие рекомендации Вы ей дадите для безопасного использования?

13. В почтовый ящик положили письмо для Вас без обратного адреса, содержащее угрозы. Ваши действия в этой ситуации? Что нужно предпринять и чего делать не следует?

14. От Ваших знакомых в мессенджере пришло письмо-пожелание положительного характера, которое просят отправить 5 близким людям и ни в коем случае не прерывать этот цикл, чтобы сбылось это пожелание. Как Вы поступите в это ситуации по отношению самого смс-послания; знакомого (знакомой)? Чем чреваты пересылки такого характера?

15. Вы узнали, что электронная почта Ваших знакомых взломана. Будете ли Вы что-то предпринимать для поддержания безопасности собственного электронного ящика?

16. От Вашего друга (подруги) пришло сообщение по мессенджеру с просьбой переслать ему (ей) деньги в связи с непредвиденными обстоятельствами. Ответьте аргументированно на вопросы. Перешлете ли деньги без каких-либо уточнений? Будете ли анализировать текст послания (может это в чем-нибудь помочь)? Что нужно сделать в данной ситуации?

17. В чате группы Вы видите, что к одному из студентов стали поступать послания унижающего характера от нескольких человек. Он пытается отвечать тем же, но еще больше навлекает на себя насмешки и негатив. Признаки чего Вы наблюдаете? Что нужно предпринять, чтобы продуктивно выйти из создавшегося положения?

18. Занятия в университете начались с 8-00 утра. Вы не успели поесть и не выспались, в связи с чем испытываете раздражение, усталость, сонливость, снижение работоспособности. Так сложилось, что Ваши финансовые возможности на сегодня таковы, что можете позволить в буфете купить либо только еду, либо энергетический напиток. На чем остановите свой выбор? Ответ аргументируйте не зависимо от выбора.

19. Ваш знакомый (знакомая) стал ежедневно употреблять по 1 банке энергетика в день, мотивируя тем, что вкусно и это безопасная доза. Согласны Вы с этими аргументами? Перечислите последствия употребления энергетических напитков даже в «разрешенной дозе».

20. Какие инфекционные заболевания можно получить при использовании всеми членами собравшейся компании одного мундштука при употреблении кальяна? Какой путь передачи инфекции реализуется в данном случае?

21. Для длительного выполнения домашнего задания Вы с комфортом устроились в полулежачем положении на диване. Для этого под голову положили несколько подушек так, чтобы спина практически лежала на поверхности дивана, а голова оказалась приподнятой и подбородком практически опиралась о грудную клетку почти под углом 90°. К согнутым в коленях ногам прислонили ноутбук (планшет), который располагается на уровне глаз; а для того, чтобы коснуться сенсорного экрана, приходится вытягивать дополнительно руки. Оцените реальную комфортность такого положения. Определите факторы, соответствующие и не отвечающие гигиеническим правилам работы с гаджетами в положении полусидя/полулежа.

22. Существует мнение, что в ситуации длительного нахождения на холоде лучше употреблять алкоголь для согревания и «чтобы не простудиться». Согласны ли Вы с таким утверждением? Ответы аргументируйте.

23. Как Вы считаете, в повседневной жизни какие действия может предпринимать человек, чтобы внести свою лепту в сохранение экологии?

24. Гипотетически Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для жизни? В чем заключается понятие «героизм» в данной ситуации?

25. Если Вы планируете посетить общественное место (открытое пространство в черте города) с предполагаемым большим количеством народа, какие меры безопасности должны учитывать и предпринять?

26. Если Вы планируете посетить общественное место (на природе, вдалеке от населенных пунктов) с предполагаемым большим

количеством народа, какие меры безопасности должны учитывать и предпринять?

27. Вы случайно оказались в толпе, не проявляющей агрессию или панику, на достаточно широкой улице, но с плотным забором с одной стороны и расположенными близко друг другу высотными домами с другой.

28. Концерт любимой группы проходит на площади города. Вам повезло приехать пораньше и занять место (стоя) недалеко от сцены. Внезапно в середине толпы начался шум, потасовка, которая вовлекала все больше народа и приближалась в Вашу сторону. Что будете делать?

29. В малознакомом населенном пункте Вам нужно пройти пешком из одной части в другую, а потом вернуться в место временного проживания. Скорее всего это займет достаточно большое количество времени и возвращение может быть в темное время суток. Рассмотрите варианты действий по обеспечению личной безопасности в случае, если Вы – юноша, если Вы – девушка.

30. Вы живете в малолюдном месте города и периодически возвращаетесь домой поздно вечером. Каким образом нужно побеспокоиться о своей безопасности на улице, в подъезде, в лифте?

31. Обозначьте меры безопасности, если Вам звонят с незнакомого номера. По роду работы (деятельности) это могут быть и полезные для Вас звонки. О каких мерах безопасности должны помнить?

32. Ваш знакомый (-ая), пережив очередное разочарование в личной жизни, стал замыкаться, реже общаться с Вами и другими знакомыми. У него (нее) появились новые приятели, о которых он (она) ничего не говорит, не объясняет. Какие варианты развития событий могут быть в данном случае? Какие риски? Как правильно себя вести?

33. После длительного выполнения домашнего задания за компьютером студент почувствовал ощущение онемения, зажатости в

области воротниковой зоны. Появилась головная боль. Определите причины данного состояния, предположите последствия игнорирования данных признаков с позиции собственной безопасности, предложите меры восстановления и профилактики.

34. Вейпы из-за отсутствия процесса горения являются безопасными. Согласны Вы с таким утверждением?

V. БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ И ТУРИЗМ

Цель занятия: познакомить с понятиями, видами отдыха и туризма, их опасностями и путями сохранения жизни и здоровья человека в этот период.

Студент должен знать:

– угрозы и опасности природного, техногенного, биологического (инфекционного) и социального характера во время путешествий и отдыха;

– общие принципы обеспечения безопасности во время отдыха;

– особенности отдыха на природе с детьми;

– особенности выживания в дикой природе;

– виды, средства и способы подачи сигналов бедствия;

– алгоритмы действий при различных чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть во время отдыха;

– телефоны посольств, турфирм и службы спасения зарубежной страны отдыха;

– состояние медицины и условия оказания первой и медицинской помощи в зарубежной стране отдыха.

Студент должен уметь:

– обеспечивать безопасную среду во время отдыха;

– обеззараживать воду в экстремальных ситуациях;

– действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, биологического и социального характера, возникших в период отдыха;

– оказывать первую помощь при возникших травмах и внезапных состояниях.

Современные опасности, возникающие во время отдыха и туристических поездок

Современные опасности могут быть связаны с природными явлениями, технологическими угрозами, социальными и медицинскими рисками.

Природные

– *Чрезвычайные ситуации* – ураганы, бури, снежные лавины, оползни, землетрясения, наводнения, цунами, жара, грозы, снегопады и снежные метели, пожары и т.д.

– *Нападения диких животных и змей* – медведи, волки, лисы, кабаны, тигры, львы, слоны, бегемоты, крокодилы.

– *Опасности на воде* – большие волны, водовороты, подводное течение, морские животные (акулы, медузы), рыбы (например, пираньи). Высок риск травм от развлечений на воде – прыжки со скал, с пирсов, волнорезов и стоек, нечистое дно водоема (стекло, банки, шприцы и мусор, которые могут оставить порезы и вызвать заражение крови), а также надувные матрасы, камеры, гидроциклы, катера и другие средства передвижения на воде; нахождение в состоянии алкогольного опьянения.

– *Неизвестные ягоды, грибы, плоды, ядовитые растения* – вороний глаз, паслен, ландыш, борщевик, ясенец, волчье лыко, красавка (белладонна); белая поганка, мухомор и др.

Социальные

– *Кражи, грабежи, избиения* – наблюдаются в странах и районах с развитым туристическим бизнесом. Лучше отдыхать большими компаниями или на оборудованных стоянках и кемпингах.

– *Аферы с экскурсиями и активным отдыхом* – возникают часто при обращении туристов к непроверенным компаниям.

– *Толпа* – пребывание человека в толпе на отдыхе встречается на концертах, стадионах, стадионы, пляжах. Может возникнуть

в случае возникновения какой-либо угрозы, например, стихийного бедствия, техногенной катастрофы.

Технологические

– *Пожары* – как природные, так и в местах проживания (гостиницы) и отдыха (клубы, рестораны, торговые центры).

– *Аварии на канализационных системах* **(**в том числе возникших в результате землетрясений, оползней и обвалов горных пород) – попадание сточных вод в водоемы. Возможно заражение как при заглатывании загрязненной воды, так и через повреждения на коже и при соприкосновении со слизистыми, на которых есть микротравмы, или через конъюнктиву глаз.

Медицинские

– *Риск заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями* – например, из-за укусов насекомых (клещей, комаров) или купания в открытых водоемах, где размножаются болезнетворные микроорганизмы. Чтобы минимизировать риск, рекомендуется: использовать репелленты для защиты от насекомых; употреблять свежеприготовленные блюда, так как в теплую погоду еда портится быстро; соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи; не гулять босиком по влажному песку.

– *Риск отравления* – в теплую погоду вода в открытых водоемах может быть опасна из-за бактерий. Потреблять можно только кипяченую или бутилированную воду.

– *Риск аллергии* – например, фотодерматита, который может проявиться отеками, сыпью по всему телу, сильным жжением, шелушением кожи. Возможны аллергические реакции на цветение многочисленных растений, при употребление новых продуктов питания, укусы насекомых и контакты морских животных.

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе

Движение

– Знать прогноз погоды на длительный период – не выходить в многодневные сложные походы, если предвидится плохая погода.

– Уметь ориентироваться на местности.

– Не ходить в поход в одиночку – один человек легко теряет бдительность и хуже ориентируется.

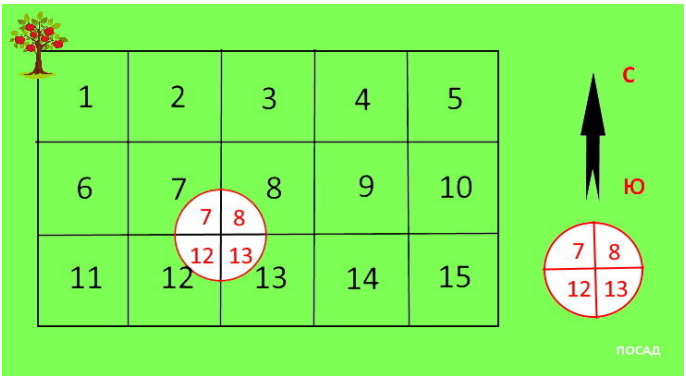
– Передвигаться только в составе группы – если человек устал или плохо себя чувствует, сообщить руководителю.

– Если человек отстал от группы**,** оставаться на месте и подавать сигналы с помощью свистка.

Одним из способов ориентации в лесной местности являются *квартальные столбы* – это деревянные столбики диаметром около 20 см, верхняя часть которых стесана в виде четырехгранной пирамиды, а на боковых сторонах имеются плоские затесы с номерами лесных кварталов. Такие столбы устанавливаются на пересечении лесных просек и служат для разметки лесного хозяйства. Обычно нумерация идет рядами с запада на восток и затем с севера на юг [https://dzen.ru/a/YN9q9oW3RyS0V0yy].

По квартальным столбам можно ориентироваться в лесу**,** например, определять стороны света. Если просека идет в направлении север-юг, то грань между двумя меньшими номерами будет указывать на север, а грань между двумя большими номерами – на юг (рис. 1). Нумерация кварталов нарастает с северо-запада на юго-восток.

Если человек знает, что к югу от леса, в котором он заблудился, проходит железная дорога, или другой приметный объект, то, определив по столбу, где «север», он выйдет из леса в нужном ему направлении.



https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/4120782/pub_60df6af685b74724b4574cb2_60e4a7c1580f9e5387091343/scale_2400

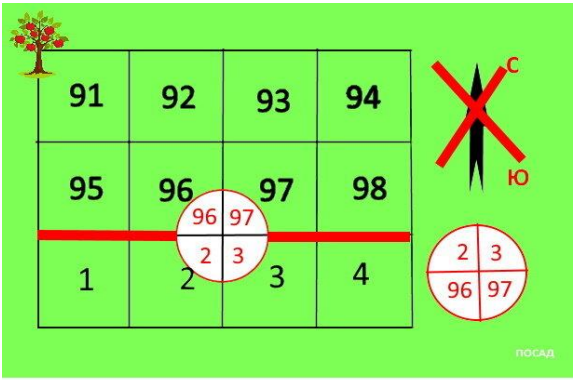
Рис. 1. Пример квартального столба с указанием север-юг [https://dzen.ru/a/YN9q9oW3RyS0V0yy]

Надо помнить, что лесные просеки и кварталы не всегда соответствуют направлению на стороны света. Если порядок номеров не совпадает, значит столб стоит на границе двух лесничеств, и большие номера принадлежат кварталам одного лесничества, а маленькие – другого (рис. 2). В этом случае ребро между наименьшими номерами не обязательно будет направлено на север. Поэтому нужно идти вдоль квартальной просеки, на которую указывает ребро между двумя номерами, идущими подряд.

Длина квартала в Европейской части Российской Федерации редко составляет более 2 км, обычно 500 м – 1 км. Пройдя расстояние вдоль просеки, которые могут быть заросшими, люди выйдут к следующему квартальному столбу.

Такое направление квартальных просек встречается и в том случае, если границы проходят по имеющимся в лесу берегам больших водоемов, дорогам, рекам, тропам. Движение вдоль них так же

выведет человека или к водоему, или к дороге. Но, если квартальный столб стоит на четко видимом пересечении просек, то ребро между наименьшими номерами кварталов будет указывать на север.



https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/5213501/pub_60df6af685b74724b4574cb2_60e4a845ea60b04402a54021/scale_2400

Рис. 2. Пример квартального столба, стоящего на границе двух лесничеств

Костер

– Разводить огонь только в случае действительной необходимости**.**

– Выяснить заранее, нет ли полного запрета на разведение костров в данной местности.

– Не бросать непогашенные окурки и спички на траву**.**

– Всегда иметь под рукой средства для тушения огня – около костра обязательно должны находиться емкости с водой и запас веток для экстренного тушения возможного возгорания.

– Не оставлять костер без присмотра**.**

– После отдыха тщательно потушить костер – место лагеря можно покидать только при полной уверенности, что огонь потух – спустя примерно 20–30 минут после его заливания.

Водоемы

– Купаться можно только в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

– Перед купанием в незнакомых местах обследовать дно.

– Не отплывать далеко от берега, не заплывать за предупредительные знаки.

– Не нырять в незнакомых местах: на дне могут оказаться бревна, камни, коряги.

– Если человек оказался в воде на сильном течении, необходимо плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

– Если человек попал в водоворот, набрать побольше воздуха, нырнуть и постараться резко свернуть в сторону от него.

Биологические опасности

– При передвижении по лесу избегать участков, заросших высокой травой и густым кустарником.

– Для защиты от насекомых и клещей следует воспользоваться репеллентами, аэрозолями или лосьонами.

– Двигаясь по лесу группой, нужно издавать как можно больше звуков, перекрикиваться между собой, петь и свободно переговариваться – громкий шум заставит зверя обойти компанию стороной.

– На ночь не оставлять без присмотра открытыми сумки, коробки, обувь – в них может спрятаться змея, а открытая пища может послужить добычей для грызунов или диких животных.

Правила поведения при встрече со змеей

– одежда должна полностью закрывать ноги;

– осмотреться прежде, чем сесть отдохнуть;

– нельзя проверять руками дупла деревьев, пустоты под корнями, норы грызунов;

– если заметили ползущую змею, необходимо замереть, не двигаться, дать ей возможность уйти; обычно при приближении человека гадюка всегда спешит уползти или спрятаться;

– если змея приняла позу угрозы, отступить медленно назад. Избегать резких, пугающих змею движений! Нельзя, защищаясь, выставлять вперед руки, разворачиваться к змее спиной. Если есть палка, держать ее перед собой по направлению к змее. Гадюка никогда не нападает сама и не станет преследовать человека, она лишь шипит и делает выпады, как бы «клюет» в сторону опасности. Укусит она только в том случае, когда человек наступит на нее или схватит рукой;

– не убегать от встретившейся змеи – существует опасность наступить на другую змею, незамеченную человеком. Сохранять спокойствие в решениях, действиях, жестах;

– не пытаться ловить змей или играть с ними, даже если они малы размером и внешне вялы.

Необходимо помнить: опасна змея, которую человек не заметил, обнаруженная змея представляет минимальную угрозу. Следует также соблюдать осторожность в обращении с мертвыми змеями, у некоторых из них яд сохраняет свои свойства долгое время. Случайный укол ядовитым зубом может вызвать отравление.

При укусе ядовитых змей (в том числе и гадюк) на коже человека отмечаются выраженные следы от клыков в виде двух ярких точек. Вокруг укуса появляется покраснение, нарастающий отек и кровоточивость ранок. Кожа может быть лоснящейся, багрово-синюшного цвета. Человека беспокоит сильная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, бледность лица, возбуждение, которое сменяется слабостью. Может повышаться температура тела.

Укус неядовитой змеи (например, ужа) выглядит как две тонкие мелкие царапины или как небольшие проколы с минимальным отеком.

Общие правила поведения при встрече с дикими животными

1. Не паниковать, не делать резких движений.
2. Не смотреть дикому животному в глаза.

3. Если дикое животное не заметило человека, необходимо аккуратно отойти подальше, не выдавая своего местоположения.

4. Если животное вас заметило, но не проявляет признаков агрессии, – замрите, а потом медленно отходите назад, не делая резких движений. Помочь отпугнуть медведя может сигнальный огонь или подожженный коробок спичек. В большинстве случаев вас не будут преследовать.

5. Если обнаружены детеныши животных, не приближаться к ним – их мать находится где-то рядом.

Гроза. Признаки приближающейся грозы:

– высокая влажность воздуха (можно заметить по долго высыхающей росе);

– низко летающие птицы и насекомые;

– медленное падение атмосферного давление, причем снижение может происходить рывками;

– облачность с утра, если перед этим в ночное время было ясно;

– становится слишком душно.

Основные правила поведения перед грозой:

– отойти подальше от высоких предметов (отдельно стоящих деревьев, вышек, опор);

– находясь на возвышении (холм, сопка, скала), спуститься вниз;

– не укрываться в камнях и скалах;

– если поблизости нет никаких строений, постараться найти углубление в земле. Необходимо снять и убрать на расстояние 20–25 м от себя все металлические предметы. Сесть, ноги согнуть в коленях и прижать к животу, голову уложить на колени;

– не рекомендуется собираться в группы по несколько человек, лучше держаться обособлено;

– если от близлежащих предметов исходит стойкий гул, или волосы на голове начали подниматься, надо срочно поменять местоположение;

– запрещается держать в руках металлические предметы;

– держаться подальше от металлических конструкций (сетчатых оград, крупных металлических объектов и влажных стен, которые могут проводить электрический ток) и линий электропередач;

– не находиться у воды, так как вода является отличным проводником электричества;

– не рекомендуется использовать велосипед и мотоцикл, так как металлические части могут притягивать молнию.

Основы автономного выживания в различных жизненных и чрезвычайных ситуациях

Экстремальные условия – условия, которые существенно отличаются от обычных условий жизни человека и представляют собой угрозу для его здоровья, благополучия и жизни.

Экстремальная ситуация – событие за пределами личного человеческого опыта, когда человек вынужден действовать (либо бездействовать) при полном отсутствии оборудования, снаряжения и начальной подготовки.

Автономное существование – деятельность человека (группы людей) без оказания помощи извне.

Основа выживания – прочные знания в самых различных областях, начиная с астрономии и медицины, заканчивая рецептурой приготовления блюд из гусениц и коры деревьев. Приемы выживания зависят от климатогеографического региона: то, что можно делать в тайге, недопустимо в пустыне и наоборот. Человек должен знать, как ориентироваться без компаса, подать сигнал бедствия, выйти к населенному пункту, добыть при помощи собирания, охоты, рыбной ловли (в том числе без ружья и необходимой снасти)

питание, обеспечить себя водой, суметь защититься от стихийных бедствий, уметь оказать себе первую помощь и многое другое.

Факторы риска, влияющие на выживание [https://mchs.gov.ru/]:

– Климат: холод, жара, сильный ветер, дождь, снег и т.д. (охлаждение, отморожения, замерзание, заболевания).

– Жажда: отсутствие воды влечет за собой физические и психические страдания, общий перегрев организма, тепловые и солнечные удары, обезвоживание организма в пустыне и неотвратимую смерть.

– Голод: угнетает человека морально, ослабляет физически, усиливает воздействие на организм неблагоприятных факторов внешней среды.

– Страх: снижает сопротивляемость организма жажде, голоду, климатическим факторам, ведет к принятию ошибочных решений, провоцирует панику, психические срывы.

– Переутомление.

– Стихийные бедствия.

– Травмы и болезни.

Как выжить в условиях автономного существования? Ключевым для данной ситуации является слово «SURVIVAL»:

S – оценить обстановку, распознавать опасности, искать пути из безвыходного положения.

U – чрезмерная поспешность вредит, но решения принимать надо быстро.

R – запомнить, где находишься, определить свое местонахождение.

V – победить страх и панику, постоянно контролировать себя, быть настойчивым, но если нужно – подчиниться.

I – импровизировать, быть изобретательным.

V – дорожить средствами существования, признавать пределы своих возможностей.

A – вести себя как местный житель, уметь оценивать людей.

L – научиться все делать самому, быть самостоятельным и независимым.

Алгоритм действий в условиях автономного выживания

Если в чрезвычайном положении оказалась группа людей, необходимо выбрать старшего – человека, знающего и способного предпринять все необходимые меры, направленные на выживание; и непрекословно ему подчиняться!

С целью выработки оптимального режима поведения в сложившейся обстановке необходимо

1. Оценить:

– состояние здоровья членов группы, физическое и психическое состояние и оказать помощь в виде само- и взаимопомощи;

– особенности внешней среды (температура воздуха, атмосферные условия, рельеф местности, растительность, близость водоисточников и т.п.);

– наличие аварийных запасов пищи, воды и предметов аварийного снаряжения.

2. Организовать:

– определение своего местоположения;

– временный лагерь с учетом рельефа, растительности, водоисточников и т.п.;

– места приготовления пищи, хранения продуктов, размещения отхожего места, расположения сигнальных костров;

– обеспечение связи и сигнализации;

– распределить обязанности между членами группы;

– установить дежурства, задачи дежурных и определить очередность дежурств;

– подготовить средства визуальной сигнализации.

Практическая работа 1. *Определение (расшифровка) маркировки баночных консервов*

Информация к выполнению работы. В России введена обязательная маркировка консервов в системе «Честный ЗНАК». Это позволяет контролировать качество и отслеживать движение продукта на российском рынке. Маркировке подлежат консервированные продукты из рыбы и морепродуктов, мяса и мясных субпродуктов, плодоовощной продукции и фруктов, грибов, ягод.

Маркировка может наноситься в три или два ряда:

Первый ряд – дата изготовления продукта (число, месяц, год). Число – двумя цифрами, месяц – двумя цифрами, год – двумя последними цифрами.

Второй ряд – ассортиментный номер продукта. Позволяет определить, какое именно мясо или рыба находятся в консервах. Например, код 308 – сайра натуральная.

Третий ряд – номер предприятия-изготовителя (одна-две цифры) и индекс отрасли, к которой оно относится. Обозначается буквами: «А» – мясная промышленность, «К» – плодоовощные хозяйства, «М» – молочная промышленность, «Р» – рыбная промышленность.

Если маркировка наносится в два ряда, то «Р» (индекс рыбной промышленности) ставится перед датой изготовления, а номер смены – перед ассортиментным знаком.

Консервы могут храниться годами без признаков порчи, если они изготовлены с соблюдением температурного режима и при отсутствии дефектов и нарушения герметичности банок. *Срок хранения* мясных консервов 3–5 лет, рыбных в собственном соку и в масле – 2–3 года; в томатном соусе – 1–1,5 года, молочных – 3–5 лет. Пресервы при температуре 0–2 °С хранятся до 8 месяцев.

Задание. Оценить годность банок мясной, рыбной, грибной, молочной консервов.

Практическая работа 2. ***Опасные ситуации во время отдыха на природе***

Задание. Проанализировать ситуации, которые могут возникнуть во время отдыха на природе: пожар в лесу; заблудился в лесу; укус змеи; укус клеща; встреча с диким животным (медведь, кабан).

По каждой ситуации оценить:

– в чем заключается их опасность;

– возможные негативные последствия;

– правила поведения при возникновении;

– как избежать данной ситуации;

– как оказать при необходимости первую помощь.

Сделать выводы, как сделать свой отдых безопасным.

Практическая работа 3. ***Кроссворд по теме «Безопасный отдых на природе»***

Задание. Составить кроссворд по терминам (15–20 определений) раздела «Безопасный отдых и туризм».

Практическая работа 4. ***Кейс-задания по теме «Безопасный отдых и туризм»***

Задание. Команды по 3–5 человек получают кейс-задания. В процессе обсуждения необходимо ответить на вопросы и представить обоснованные ответы. Вопросы для решения кейса:

1. Распишите, как сохранить жизнь и здоровье в данной конкретной ситуации.

2. Какие сигналы бедствия нужно использовать?

Кейс- задания для команд:

Кейс 1. Группа альпинистов из 5 человек застряла на вершине горы в метель и не смогла до темноты выйти к базовому лагерю.

Кейс 2. Корабль потерпел крушение в Красном море. До берега 10 км. Группа из 7 человек оказалась в шлюпке без запасов воды и

продовольствия.

Кейс 3. Самолет потерпел крушение в лесах Западной Сибири. Выжили 5 человек. Зима. Температура –15° С.

Практическая работа 5. *Кейс-задания по теме «Путешествие в страну N»*

Задание. Команды по 3–5 человек получают кейс-задания. В процессе обсуждения необходимо ответить на вопросы и представить обоснованные ответы. Вопросы для решения кейса:

1. Что нужно узнать о зарубежной стране прежде, чем отправишься отдыхать?

2. Распишите, как сохранить жизнь и здоровье во время путешествия.

3. Какие опасности могут подстерегать туриста?

Кейс-задания для команд:

Кейс 1. Отдых в Перу.

Кейс 2. Путешествие в Центральную Африканскую Республику.

Кейс 3. Путешествие по Индии.

Примеры тестовых заданий

1. Как перебраться вброд через реку с быстрым течением:

а) идти вниз по течению;

б) перпендикулярно течению;

в) против течения;

г) по торчащим в реке камням;

д) опираясь на длинную палку, стоя лицом к течению и слегка боком повернуть тело.

2. Установите соответствие между характеристиками и видами молний:

1. Линейная	а) Молния в виде ярко светящегося электрического заряда различного о краске и величине
2. Плоская	б) Молния, представляющая собой искровой электрический разряд в виде ломаной линии, зачастую с многочисленными ответвлениями
3. Шаровая	в) Молния, имеющая вид рассеянной вспышки света на поверхности облаков

3. Перечислите способы ориентирования на местности знаете (несколько вариантов ответа):

а) по памяти;

б) по растениям;

в) по небесным светилам;

г) по компасу;

д) по местным признакам.

4. Выберете правильные варианты ответов и расположите их в нужной последовательности. При укусе змеи, необходимо:

а) напоить чаем, водой;

б) разрезать место укуса;

в) прижечь место укуса спичками;

г) наложить жгут выше места укуса;

д) наложить асептическую повязку на рану;

е) уложить в горизонтальное положение;

ж) отсосать яд из ранки, постоянно сплевывая;

з) доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение;

и) провести транспортную иммобилизацию конечности.

5. Способы обеззараживания воды в экстремальных условиях (несколько вариантов):

а) пантоцид;

б) иод;

в) настаивание зверобоя;

г) кипячение;

д) марганцовокислый калий;

е) фильтрация.

6. К источникам опасности, встречающихся в любом походе, относятся (несколько вариантов):

а) водоемы;

б) топор;

в) костер;

г) посуда с горячей пищей;

д) бревна;

е) палатки.

7. К способам снижения водопотери в пустыни относятся (несколько вариантов):

а) ограничение физической активности;

б) обильное питье;

в) ограничение суточного потребления воды до 50–100 мл;

г) максимальная защита тела одеждой;

д) активное передвижение по пустыне днем.

8. При внезапной встрече с диким животным необходимо (несколько вариантов ответа):

а) повернуться спиной и убежать;

б) залезть на дерево;

в) медленно отступать, на поворачиваясь спиной;

г) поиграть с детенышами зверя;

д) разговаривать громким спокойным голосом.

9. Сигнал SOS – это:

а) три точки – короткая пауза – три тире – три точки;

б) три тире – три точки – три тире;

в) три точки – три тире – три точки;

г) три точки – короткая пауза – три тире – короткая пауза – три точки.

10. По принципу передачи сигнала различают средства:

а) табельные;

б) подручные;

в) звуковые;

г) дымовые;

д) жестовые.

Ситуационные задачи

1. Студенты-историки выехали летом на раскопки. Стояла жаркая погода, все запасы питьевой воды были израсходованы, до ближайшего населенного пункта 10 км. При обследовании местности был обнаружен родник. Можно ли использовать воду из родника, какими способами возможно провести ее обеззараживание?

Ход рассуждения. Воду из открытых источников использовать нельзя. Для обеззараживания воды в походных условиях можно использовать такие способы, как:

– кипячение (уничтожает большинство патогенных микроорганизмов, но не удаляет мутность и химические вещества) не менее 3–5 минут;

– отстаивание (процесс длительный);

– фильтрацию (уничтожает большинство патогенных микроорганизмов, простейшие бактерии и взвешенные вещества, но не задерживают вирусы); чаще всего используют фильтры с активированным углем;

– химические средства (хлорсодержащие и йодсодержащие таблетки);

– из бытовой аптечки (перманганат калия (добавлять кристаллы до слабо розового раствора; или 5% настойка йода 1 мл на 4 л воды).

В данной ситуации, если у студентов нет никаких средств для обеззараживания воды, можно использовать кипячение в течение 3–5 минут.

2. Путешествуя по пустыне, человек оказался в районе, где много ядовитых змей. Как правильно передвигаться в такой ситуации: бесшумно и медленно или производить как можно больше шума?

3. Группа туристов остановилась на привале около ручья. Разбили лагерь, поставили палатки, развели костер, приготовили ужин, поели и легли спать. Внезапно ночью туристов разбудили крики: «Пожар!» Люди выскочили из палаток. Вокруг горела трава, кусты; огонь приближался к деревьям. Отмечалось сильное задымление, видимость 15–20 м. Стало трудно дышать. Как правильно поступить в данной ситуации?

4. Группа студентов собирается идти в поход. Какие продукты с собой надо взять? Как определить свежесть консервов?

5. Молодой человек отправился в лес за грибами. Вскоре он обнаружил, что заблудился. Он знает, что идти ему надо на северо-восток. Как определить направление движения, не имея компаса?

6. Жаркий летний день подростки провели на речке. К вечеру у большинства поднялась температура, появились тошнота, понос,

боли в животе, преимущественно слева. Известно, что в двух километрах выше по течению на берегу расположена свиноферма. Каковы возможные причины заболевания подростков?

7. У многих жителей поселка С. на зубах имеются желтые пятна. Беседа с жителями показала, что в поселке для питья используется вода, полученная из скважины с глубины 10 м. Какова возможная причина появления пятен на зубах?

8. Расскажите, как добыть воду из растений.

9. Расскажите, как добыть воду на море.

10. Группа альпинистов во время восхождения на вершину горы, попала в сильную двухдневную снежную пургу. Из-за угрозы снежной лавины передвигаться было опасно. Вылетевшие на вертолете спасатели увидели на склоне горы вытоптанные в снегу знаки: К и F. О чем просили спасателей альпинисты?

11. В пустынной местности может появиться роса. Как ее можно собрать с влажного камня? В какое время лучше это сделать?

12. Распишите, что делать при укусе клеща.

13. Отдыхающему на природе в ухо заползло какое-то насекомое. У него возникло чувство сверления, боли, ощущение скрежета в ухе. Как оказать первую помощь? Опишите меры профилактики.

14. В жаркий солнечный день группа студентов расположилась на берегу горной реки. Палатки оборудовали поближе к воде для безопасного разведения костров на песке и удобства приготовления пищи. Вечером в горах прошли обильные дожди. Какие природные опасности могут возникнуть? Имеются ли ошибки в действиях студентов с точки зрения безопасности?

15. Во время отдыха на природе молодые люди решили искупаться в незнакомом водоеме. Каковы действия по обеспечению личной безопасности во время купания?

16. Во время отдыха на природе человека застала гроза. Каковы действия по обеспечению личной безопасности во время грозы?

17. Расскажите, как ориентироваться в незнакомой местности в темное время суток? Какие сигналы бедствия можно использовать?

18. Пытаясь проехать на машине через небольшую речку, водитель попал в глубокую яму. Как следует покидать тонущую машину?

19. Какие меры предосторожности необходимо предпринять перед тем, как идти в лес на прогулку?

20. Расскажите, как выжить человеку в условиях пустыни. Какие опасности подстерегают человека? Как ориентироваться в такой местности? Перечислите опасные животные пустыни и способы защиты от них.

21. Что такое «Международная система подачи сигналов бедствия»? Ее виды.

22. Перечислите, какие способы разведения огня и типы костров знаете?

23. Распишите, что делать при укусе змеи.

24. В группе туристов за три дня до окончания маршрута, пролегающего по ненаселенной местности, были исчерпаны все продуктовые запасы. Как быть туристам в данной ситуации?

25. Во время вынужденного автономного пребывания на природе у группы туристов возникли проблемы с запасами чистой воды. Какие способы очистки или улучшения качества доступной в данной местности воды можно использовать?

26. Самолет потерпел крушение над тайгой. Остались в живых 5 пассажиров. Как сообщить спасателям о месте катастрофы и о том, что нужна помощь?

27. Во время грозы человек оказался на развилке дорог: направо дорога ведет к деревянному сараю, налево – к металлическому ангару. В какую сторону человеку идти? Ответ обоснуйте.

VI. ЕДИНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС). ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА (ГО). ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Цель занятия: познакомить с основными понятиями РСЧС и ГО, способами защиты населения в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций и военных действий.

Студент должен знать:

– понятия «РСЧС», «Гражданская оборона», их цели и задачи;

– нормативно-правовую базу в области ГО, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и при ведении военных действий;

– сигналы ГО и тактику поведения при их передаче;

– основные способы защиты населения при возникновении ЧС природного, техногенного, биолого-социального характера и террористических актов; при ведении военных действий или вследствие этих действий;

– понятия рассредоточение и эвакуация; способы эвакуации;

– средства индивидуальной, коллективной защиты и медицинские средства защиты.

Студент должен уметь:

– предвидеть, идентифицировать опасность и обеспечивать себе и близким безопасную среду во время возникновения ЧС и в условиях военных действий;

– адекватно реагировать на сигналы гражданской обороны;

– уметь действовать при возникновении ЧС природного, техногенного, биологического и социального характера, террористических актов, а также при артобстреле и полетах БПЛА;

– использовать при возникновении ЧС и военных действий средства коллективной, индивидуальной, медицинской защиты.

Основные понятия и определения

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) – государственная организационно-правовая структура, объединяющая органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов защиты населения и территорий от ЧС.

Гражданская оборона – система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характеров.

Режимы функционирования РСЧС

– *режим повседневной деятельности* – при отсутствии угрозы возникновения ЧС, нормальной производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической (бактериологической), сейсмической и гидрометеорологической обстановки, при отсутствии эпидемий, эпизоотий и эпифитотий. В этом режиме изучается состояние окружающей среды, происходит сбор и обработка информации, реализуются меры по предотвращению ЧС, проводится обучение населения, создаются резервы ресурсов и планируются мероприятия на случай возникновения чрезвычайной ситуации;

– *режим повышенной готовности* – при угрозе возникновения ЧС, ухудшении производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической (бактериологической), сейсмической и гидрометеорологической обстановки. В этом режиме усиливается контроль за состоянием окружающей среды, принимаются оперативные меры по предупреждению ЧС или уменьшению ущерба от

нее, силы и средства РСЧС приводятся в готовность, а при необходимости – проводится эвакуация;

– *режим чрезвычайной ситуации* – при возникновении и во время ликвидации ЧС.

Деятельность РСЧС регулируется Федеральным законом от 21.12.1994 №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Также порядок деятельности РСЧС определен постановлением Правительства РФ от 30.12.2003 №794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

Способы защиты населения

– своевременное оповещение населения;

– мероприятия противорадиационной и противохимической защиты;

– укрытие населения в защитных сооружениях гражданской обороны;

– использование средств индивидуальной защиты;

– эвакуация населения в безопасные районы.

Оповещение населения производится передачей сообщений через местные радиовещательные станции и по телевидению. Для привлечения внимания людей пред передачей речевой информации включают электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Это – предупредительный сигнал *«Внимание всем!»*. Услышав его, необходимо включить радио, телевизоры, громкоговорители и прослушать сообщение.

Средства коллективной защиты – инженерные сооружения для защиты населения от воздействия опасных факторов, возникающих в результате чрезвычайных ситуаций, военных действий или террористических актов.

Согласно ГОСТ Р 42.4.03–2022 «Гражданская оборона. Защитные сооружения гражданской обороны. Классификация. Общие технические требования» выделяют следующие средства коллективной защиты:

– *Убежища* – защитное сооружение гражданской обороны, предназначенное для защиты укрываемых в течение нормативного времени от расчетного воздействия поражающих факторов ядерного и химического оружия и обычных средств поражения, бактериальных (биологических) средств и поражающих концентраций аварийно химически опасных веществ, возникающих при аварии на потенциально опасных объектах, а также от высоких температур и продуктов горения при пожарах. Продолжительность непрерывного пребывания укрываемых в защитных сооружениях составляет 48 ч. На объектах атомной энергетики – до 5 суток.

– *Противорадиационные укрытия (ПРУ)* гражданской обороны должны обеспечивать защиту укрываемых от радиации внешнего облучения при радиоактивном заражении (загрязнении) местности и допускающие непрерывное пребывание в нем укрываемых в течение нормативного времени.

ПРУ, расположенные в зоне возможных слабых разрушений, рассчитываются на избыточное давление 0,2 кгс/ $см^2$ и в зависимости от места расположения должны иметь степень ослабления радиации внешнего излучения от 100 до 500 раз. Вновь проектируемые ПРУ, располагаемые в пределах зоны возможного опасного радиоактивного загрязнения, должны обеспечивать степень ослабления проникающей радиации ограждающими конструкциями, равную A_n = 500. По продолжительности функционирования ПРУ должны обеспечивать защиту укрываемых в течение двух суток.

– *Укрытия* должны обеспечивать защиту укрываемых от фугасного и осколочного действия обычных средств поражения, пора-

жения обломками строительных конструкций, а также от обрушения конструкций вышерасположенных этажей зданий различной этажности.

Укрытия располагаются в приспособленных для этой цели подвальных, цокольных и первых этажах существующих зданий и сооружений различного назначения, подземных пространств городов, в том числе метрополитенов, а также в подземных горных выработках, естественных пещерах и других подземных полостях. По продолжительности функционирования укрытия должны обеспечивать защиту укрываемых в течение 12 ч.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – предназначены для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных и отравляющих веществ, бактериальных средств. Относятся средства защиты органов дыхания (респираторы, противогазы, простейшие средства, в том числе, ватно-марлевая повязка, самоспасатели типа капюшон «Феникс» или «Шанс», камера защитная детская); средства защиты кожи (общевойсковой защитный комплект – ОЗК, легкий защитный костюм Л-1, подручные средства – плащи, перчатки, брюки, сапоги); медицинские средства индивидуальной защиты.

Ватно-марлевая повязка изготавливается самостоятельно. При выбросе радиоактивных веществ ватно-марлевая повязка должна быть сухой, при выбросе аммиака – смачивается 2%-ным раствором лимонной кислоты, при выбросе хлора – 2–5%-ным раствором пищевой соды, при выбросе угарного газа – водой.

Камера защитная детская (КЗД) – предназначено для защиты детей в возрасте до 1,5 от отравляющих веществ, радиоактивного йода и пыли и бактериальных средств. Очищение воздуха происходит за счет диффузно-сорбирующих элементов, которые вмонтированы непосредственно в герметичную оболочку. Пребывание ребенка в камере – до 6 часов.

Медицинские средства индивидуальной защиты предназначены для профилактики и оказания медицинской помощи населению, пострадавшему от оружия массового поражения.

Радиопротекторы – вещества, снижающие степень воздействия ионизирующих излучений.

Антидоты (противоядие) – вещества, предупреждающие или ослабляющие действие отравляющих веществ. Имеются антидоты отравляющих веществ нервнопаралитического действия (тарен, атропин), синильной кислоты и др. цианидов (амилнитрит, пропилнитрит), люизита и др. мышьяксодержащих веществ (унитол) и отравляющих веществ раздражающего действия. Антидоты могут быть использованы как средства профилактики и оказания медицинской помощи.

Противобактериальные средства подразделяются на средства неспецифической и специфической профилактики. К средствам неспецифической профилактики относятся антибиотики и интерфероны, а к средства специфической профилактики – сыворотки и вакцины.

К табельным медицинским средства защиты относятся Комплект Индивидуальный Медицинской Гражданской Защиты (КИМГЗ), индивидуальный противохимический пакет (ИПП-11) и индивидуальный перевязочный пакет.

КИМГЗ – предназначен для оказания первой медицинской помощи (в порядке само- и взаимопомощи) при возникновении чрезвычайной ситуации в очагах поражения, с целью предупреждения или максимального ослабления эффектов воздействия поражающих факторов химической, радиационной и биологической природы.

Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, ИПП-9, ИПП-11) – используется для частичной санитарной обработки открытых участков кожи и прилегающей к ним одежды (дегазация) при попадании на них капельножидких или туманообразных отрав-

ляющих веществ, радиоактивных веществ, бактериальных аэрозолей. При отсутствии ИПП могут использоваться подручные средства частичной санитарной обработки: растворы аммиака, перекиси водорода, персоли. Зараженные участки вначале следует обрабатывать щелочными, а затем хлорсодержащими растворами. Затем необходимо обильно смыть их водой с мылом. За пределами очага поражения (химического) при первой же возможности должна быть проведена полная санитарная обработка пораженных.

Эвакуация населения, материальных и культурных ценностей – это комплекс мероприятий по организованному перемещению населения, материальных, культурных ценностей и архивных документов из зон возможных опасностей и их размещение в безопасных районах.

Безопасный район – территория, расположенная в пределах административных границ субъекта Российской Федерации вне зон возможных опасностей, зон возможных разрушений и подготовленная для размещения временно отселяемых жителей, эвакуируемого или рассредоточиваемого населения, его первоочередного жизнеобеспечения, а также для размещения (хранения) материальных, культурных ценностей и архивных документов.

Зона возможных опасностей – прогнозируемые зоны сильных разрушений, радиоактивного, химического и биологического заражения (загрязнения), сплошных пожаров и катастрофического затопления, зоны ведения военных действий, а также прифронтовые территории.

Зона ведения военных действий – территория, в пределах которой планируется (осуществляется) развертывание группировок войск (сил) для отражения агрессии и (или) разрешения внутренних вооруженных конфликтов, а также при ведении военных действий или проведении специальных военных и контртеррористических операций.

Реэвакуация – комплекс мероприятий по возвращению населения из безопасных районов в места постоянного проживания, а также материальных, культурных ценностей и архивных документов в районы (места) их размещения (хранения) до эвакуации.

Виды эвакуации в зависимости от времени и сроков проведения:

– упреждающая (заблаговременная) – проводится из зон возможного действия поражающих факторов (прогнозируемых зон ЧС);

– экстренная (безотлагательная) – в случае возникновения ЧС, осуществляется при малом времени упреждения и в условиях воздействия на людей поражающих факторов источника ЧС.

Виды эвакуации в зависимости от масштабов, особенностей возникновения и развития военных действий:

– частичная – эвакуируются нетрудоспособное и не занятое в производстве население, материальные и культурные ценности, подлежащие первоочередной эвакуации

– общая эвакуация проводится в отношении всех категорий населения, за исключением нетранспортабельных больных, обслуживающего их персонала, а также граждан, подлежащих призыву на военную службу по мобилизации.

Способы эвакуации:

– пешим порядком (среднее расстояние прохождения колонны эвакуированных в сутки до 15–20 км.);

– транспортом (автомобильным; железнодорожным; автомобильным; морским; воздушным);

– комбинированная.

Сборные эвакуационные пункты (СЭП) предназначены для организации сбора и регистрации эваконаселения, формирования эвакуационных колонн и эшелонов.

Промежуточные пункты эвакуации (ППЭ) предназначены для кратковременного размещения эваконаселения для его перерегистрации, проведения (при необходимости) дозиметрического и химического контроля и санитарной обработки.

В *пунктах временного размещения (ПВР)* осуществляется прием и регистрация эвакуированных, их кратковременное размещение по условиям первоочередного жизнеобеспечения.

Пункты длительного пребывания (ПДП) предназначены для долговременного размещения эвакуированных и организации их жизнеобеспечения.

Рассредоточение – особый вид эвакуации, предусматривающий проведение мероприятий по организованному перемещению рабочих (служащих), продолжающих производственную, трудовую, хозяйственную и служебную деятельность, из зон возможных опасностей для проживания и отдыха в безопасные районы и обратно.

Тревожный чемоданчик – базовый набор вещей для выживания в экстремальных ситуациях до прибытия спасателей или до безопасной эвакуации из зоны ЧС. Такой набор поможет обеспечить автономное существование, когда поблизости нет воды, еды, тепла, крыши над головой.

Правила поведения при атаке БПЛА

В здании: немедленно спуститься на нижние этажи, в подвалы, паркинг. Не пользоваться лифтом.

В квартире: найти место без окон, между несущих стен, как правило, это ванная комната, сесть на пол, закрыть голову руками. Не подходить к окнам!

На улице: немедленно укрыться в ближайшем здании, паркинге, подземном переходе. Нельзя делать фото, снимать видео!

В транспорте: немедленно остановить транспортное средство, отбежать от дороги в направлении «от зданий и строений», залечь

на землю, визуально поискать более надежное укрытие и спрятаться в нем.

БПЛА залетел в квартиру или на дачу: не трогать, жилое пространство ограничить от людей и, в первую очередь, от детей; выйти из квартиры или отойти как можно дальше, позвонить по телефону 112.

После атаки и при обнаружении БПЛА и его частей: ничего не трогать, покинуть опасное место, сообщить по телефону 112.

Запрещается:

– находиться в пределах видим ости БПЛА;

– пытаться сбить БПЛА подручными предметами или другими средствами поражения;

– пользоваться вблизи беспилотника радиоаппаратурой, мобильными телефонами и устройствами GPS;

– при падении БПЛА походить к нему и его трогать.

Правила поведения при артобстреле и угрозе с воздуха

– услышав свист пролетающего боеприпаса или его взрыв, немедленно лечь на землю;

– переждать артобстрел, плотно заткнув уши и приоткрыв рот для регулирования давления – звуковое поражение (акустический удар) может привести к разрывам сосудов, барабанных перепонок;

– укрыться в защитном сооружении, можно в водостоке, смотровой яме, воронке от взрыва, за бордюром, фундаментом забора, в канаве, рве;

– чрезвычайно опасны современные здания, которые содержат большое количество стеклянных элементов – в случае взрыва такая постройка сложится, а стекло разобьется на множество мелких острых осколков даже при небольшой взрывной волне;

– следует избегать нахождения возле техники, пожароопасных и взрывоопасных объектов;

– от многоэтажных панельных домов во время обстрела следует находиться на расстоянии не менее 30–50 метров, чтобы обезопасить себя от обрушений конструкций дома.

Правила поведения в случае вооруженного нападения на образовательную организацию

Стрелок в здании

Сигналом о нападении являются: звуки выстрелов, взрывы; крики; вид вооруженных людей за окном.

Алгоритм действий. Необходимо:

– спрятаться;

– скрыться в ближайшем помещении (лучше всего в запирающемся);

– разместиться наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели;

– сохранять спокойствие, разговаривать тихо, внимательно слушать и выполнять указания работника организации;

– переключить средства связи в бесшумный режим либо их выключить;

– оказать помощь и поддержку обучающимся и работникам;

– сообщить о нападении администрации и по телефону 112;

– проинформировать друзей и близких о сложившейся ситуации через СМС или звонок, говорить надо тихо;

– разблокировать выходы и выходить из помещения только по указанию работника организации, руководителя или оперативных служб.

Если появляются сотрудники правоохранительных органов:

– держать руки на виду, не делать резких движений;

– слушать сотрудников правоохранительных органов и выполнять их инструкции.

Стрелок на территории

– при нахождении *вне здания* объекта немедленно уйти в сторону от опасности, по возможности покинуть территорию объекта и сообщить родителям (законным представителям) о своем месте нахождения, в случае нахождения в непосредственной близости работника организации сообщить ему об опасности и далее действовать по его указаниям;

– при нахождении *в здании* переместиться в ближайшее помещение или в сторону работника организации, сообщить ему об опасности и далее действовать по его указаниям;

– помочь работнику организации заблокировать входы, в том числе с помощью мебели (самостоятельно заблокировать входы, если рядом не оказалось работника);

– разместиться наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели;

– сохранять спокойствие, разговаривать тихо, внимательно слушать и выполнять указания работника организации;

– переключить средства связи в бесшумный режим либо их выключить;

– оказать помощь и поддержку другим обучающимся только по указанию работника организации;

– разблокировать выходы и выходить из помещения только по указанию работника организации, руководителя или оперативных служб.

При проведения операции по пресечению вооруженного нападения:

– лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;

– по возможности держаться подальше от проемов дверей и окон;

– при ранении постараться не двигаться с целью уменьшения потери крови;

– не бежать навстречу сотрудникам, проводящим операцию по пресечению вооруженного нападения, или от них, так как они могут посчитать бегущих за преступников.

Практическая работа 1. *Оповещение и информирование населения в условиях ЧС. Действия населения при эвакуации*

Задание: Составить текст оповещения для следующих ситуаций.

1. Населению прибрежного города N пришло сообщение о подводном землетрясении вблизи Курильских островов магнитудой 8,8 балла и высокой вероятности возникновения цунами. Распишите текст оповещения и алгоритм действий для населения в данной ситуации.

2. Вокруг поселка с числом жителей 500 человек бушуют лесные пожары. Есть угроза населенному пункту. Распишите текст оповещения и алгоритм действий для населения в данной ситуации. Составьте список вещей, которые необходимо взять с собой при эвакуации.

Практическая работа 2. *Средства коллективной защиты*

Задание. Дать определение конкретным средствам коллективной защиты, заполнить таблицу 6.1.

Таблица 6.1

Средства коллективной защиты

Виды средств коллективной защиты	Определение	Характеристика
Убежище		
Противорадиационное укрытие		
Укрытие		

Практическая работа 3. ***Средства индивидуальной защиты***

Задание. Подобрать средства индивидуальной защиты, которые необходимо использовать по сигналу «Химическая тревога» для взрослых и детей. Заполнить таблицу 6.2.

Таблица 6.2

Средства индивидуальной защиты

Средства индивидуальной защиты	Название	Характеристика
Средства защиты органов дыхания, кожи лица и глаз		
Средства защиты кожи		
Медицинские средства индивидуальной защиты		

Практическая работа 4. ***Разбор нештатной ситуации***

Задание. Разберите нештатную ситуацию. Ответьте на вопросы.

В результате нештатного сброса воды на Жигулевской ГЭС, уровень воды в реке Волга вырос на 7 метров.

1. Укажите тип возникшей чрезвычайной ситуации.

2. Какие природные явления могут вызывать указанный вид чрезвычайной ситуации?

3. Укажите мероприятия ГОЧС по предотвращению возникшей чрезвычайной ситуации.

4. Укажите действия населения при возникшей ЧС.

5. Какие еще чрезвычайные ситуации могут возникнуть в данном случае?

Практическая работа 5. ***Определение размера противогазов ГП-5 и ГП-7***

Размер шлем-маски противогаза *ГП-5* определяется путем измерения сантиметровой лентой окружности головы по условной линии, проходящей через макушку, подбородок и щеки (измерения округлить до 0,5 см).

Величину шлем-маски определить по размеру окружности головы:

- «нулевой» размер – до 63 см;
- 1-й – от 63,5 до 65 см;
- 2-й – от 65,5 до 68 см;
- 3-й – от 68,5 до 70,5 см;
- 4-й – 71 см и более.

Подбор маски необходимого размера противогаза *ГП-7* осуществляется на основании результатов определения горизонтального и вертикального обхвата.

Горизонтальный обхват определяется с помощью сантиметровой ленты путем измерения размера головы по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам, сбоку на 2–3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы.

Вертикальный обхват головы определяется с помощью сантиметровой ленты путем измерения размера головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок.

Полученные измерения последних цифр округлить либо до 0, либо до 5. Затем сложить оба результата и посмотреть, какой номер противогаза нужен:

- первый размер – менее 1190 мм;
- второй размер – от 1195 до 1210 мм;
- третий размер – от 1215 до 1235 мм;

- четвертый размер – от 1240 до 1260 мм;

- пятый размер – от 1265 до 1285 мм;

- шестой размер – от 1290 до 1310 мм.

Задание. Провести измерение окружности головы, определить размер противогазов ГП-5 и ГП-7 для себя.

Примеры тестовых заданий

1. Удаление радиоактивных веществ, обезвреживание или удаление отравляющих веществ, болезнетворных микроорганизмов и токсинов с кожных покровов людей, одежды и средств индивидуальной защиты – это:

а) санитарная обработка;

б) дегазация;

в) дезактивация;

г) дератизация;

д) дезинфекция.

2. Карантин устанавливается:

а) в случае применения любых видов оружия массового поражения;

б) при угрозе применения оружия массового поражения;

в) в случае применения возбудителя особо опасных инфекций – чумы, холеры, натуральной оспа;

г) при угрозе применения бактериологического оружия;

д) при применении химического оружия.

3. Для какого возраста детей предназначена камера защитная детская КЗД-6:

а) до 6 месяцев;

б) до 1 года;

в) до 1,5 лет;

г) до 3 лет:

д) до 3,5 лет.

4. К средствам индивидуальной защиты, используемым в ЧС, относятся:

а) противогазы, радиопротекторы и респираторы;

б) диэлектрические перчатки и противогазы;

в) изолирующие химические костюмы и противолазерные очки;

г) респираторы и защитные экраны;

д) противогазы, убежища, противорадиационные укрытия.

5. К способам защиты населения в условиях ЧС относятся:

а) эвакуация (рассредоточение) населения из опасных зон и его перепись;

б) укрытие в защитных сооружениях и замер уровня поражающих факторов;

в) эвакуация населения из опасных зон или его укрытие в защитных сооружениях, использование средств индивидуальной защиты;

г) маскировка защитных сооружений и использование средств индивидуальной защиты;

д) разработка новых ГОСТ для строительства новых защитных сооружений.

6. По сигналу «Внимание всем!» человек должен:

а) немедленно покинуть помещение;

б) открыть окно и вызвать помощь;

в) включить радио или телевизор для получения информации;

г) спуститься в подвальное помещение;

д) вызвать полицию.

7. Определите, какие действия необходимы и запрещены при угрозе радиационного заражения. Результаты зафиксируйте в таблицу:

Необходимые действия	Запрещено

а) герметизировать окна;

б) включать вентиляцию;

в) помещать продукты в полиэтиленовые мешки и убирать их в буфет, в холодильник, подвал;

г) набирать запас воды в открытых водоемах и оставлять стоять в открытой таре;

д) проводить йодопрофилактику;

е) перемещаться по открытой местности без СИЗ.

8. Установите соответствие между группой средств защиты и самим средством:

1. Коллективное средство защиты	а) Респиратор, противогаз
2. Индивидуальные средства защиты	б) Комплект индивидуального медицинского гражданской защиты (КИМГЗ), индивидуальный противохимический пакет (ИПП-11)
3. Медицинские средства индивидуальной защиты	в) Убежище, ПРУ

9. Мероприятия, необходимые для проведения обеззараживания одежды и оборудования от радиоактивных веществ:

а) санобработка;

б) дегазация;

в) дезинфекция;

г) дератизация;

д) дезактивация.

10. Расположите в правильной последовательности действия при атаке БПЛА:

а) позвонить по телефону 112, сообщить об атаке;

б) отойти на безопасное расстояние;

в) предпринять меры защиты.

Ситуационные задачи

1. Во время поездки на общественном транспорте Вы увидели бесхозную хозяйственную сумку. Каковы Ваши действия?

Ответ. Не трогать. Сообщить водителю транспортного средства. Потребовать, чтобы он остановился и выпустил всех пассажиров. Позвонить по телефонам экстренной службы – 112, 101, 102. Зафиксировать время обнаружения. Не допускать людей к предмету. Дождаться приезда сотрудников МЧС.

2. Определите размеры противогаза ГП-5 и ГП-7, если вертикальный обхват головы военнослужащего составляет 64 см, а горизонтальный – 63 см.

3. Какие мероприятия должны быть проведены органами управления и силами РСЧС в режиме функционирования повышенной готовности?

4. При возникновении крупной химической аварии в городе N персонал завода рассредоточили в загородной зоне. Район размещения персонала оказался ближе к городу, чем район размещения эвакуированного населения. Правильно ли это и почему?

5. В результате аварии на АЭС население оказалось в зоне радиоактивного заражения. Выброс каких радиоактивных веществ мог произойти? Какие меры профилактики нужно предпринять населению?

6. С 23 по 26 октября 2002 г. в здании Театрального центра на Дубровке группа вооруженных бандитов удерживала в заложниках 916 человек. Распишите правила поведения людей, оказавшихся в заложниках.

7. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Укажите, что необходимо делать человеку, проживающему в частном доме, при угрозе и во время урагана.

8. Распишите алгоритм действий при попадании БПЛА на территорию дачи.

9. Расскажите, что такое СЭП, каковы его задачи?

10. Расскажите, что Вы знаете о ПВР? Каковы его задачи?

11. Противник на территории города N применил химическое оружие. Расскажите об алгоритме действий населения в зоне химического заражения.

12. В городе N на территории железнодорожной станции произошла авария с грузовым поездом, две цистерны с нефтепродуктами опрокинулись. В городе объявлен режим ЧС. Какие угрозы для населения имеются? Каков алгоритм действий?

13. В городе N произошла авария на водоочистительных сооружениях с выбросом хлора. Люди жалуются на раздражение глаз и верхних дыхательных путей, беспокоит мучительный кашель с выделением пенистой мокроты желтоватого цвета. Какие угрозы для

населения имеются? Распишите алгоритм действий человека при отравлении хлором.

14. Город N попал в зону выпадения радиоактивных осадков. Какой препарат необходимо использовать с целью защиты ткани щитовидной железы?

15. Вы находитесь в одном из магазинов торгового комплекса. В момент оплаты покупки на кассе услышали громкий хлопок, затем второй. В проходе магазина появились вооруженные люди, требующие всех присутствующих собраться в углу помещения и сообщили о захвате всех людей в заложники. Каковы Ваши действия? Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать человеку, оказавшемуся в заложниках, чтоб снизить угрозу для здоровья и жизни? Определите порядок действий заложника в случае начала контртеррористической операции по освобождению.

16. В населенном пункте N по системе оповещения РСЧС, а также в средствах массовой информации было получено сообщение о возможных вооруженных вспышках и конфликтах. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать гражданам для сохранения здоровья и жизни в данной ситуации?

17. Семья из 4 человек отправилась за грибами в лес. По системе оповещения ими была получена информация об аварии на химическом предприятии с выбросом аммиака. Зараженное облако движется в сторону нахождения людей и через 4 часа достигнет территории. Перечислите поражающие факторы воздействия аммиака на организм человека. Распишите алгоритм действий в данной ситуации.

18. Расскажите о правилах поведения при непрерывном протяжном звуке сирены.

19. В 100 километрах от города N произошла авария на атомной электростанции. Возникла угроза радиоактивного заражения территорий и местности. Распишите алгоритм действия людей в данной ситуации.

20. В городе N МЧС объявлен режим повышенной готовности. Расскажите, в каких ситуациях данный режим объявляется и какие мероприятия проводятся?

21. Расскажите, какие опасности могут быть при покорении гор и какие меры должны предпринять туристы, чтобы не получить травмы и остаться в живых.

22. Группа студентов зимой приехала на дачу. Ребята затопили печь, чтобы прогреть помещение. К вечеру многие стали ощущать головную боль, головокружение, шум в ушах. Что произошло? Что делать студентам в данной ситуации?

23. Известно, что главную опасность для людей, оказавшихся на загрязненной радиоактивными веществами местности, представляет внутреннее облучение (т.е. попадание радионуклидов внутрь организма при дыхании, приеме пищи и воды). Какие простейшие методы защиты следует предпринять населению для защиты от внутреннего облучения?

24. Студентам при тренировочной эвакуации в случае радиоактивного заражения местности были выданы противогазы и даны рекомендации по их одеванию по команде «Газы!» Расскажите, каких правил следует придерживаться при подгонке и одевании противогаза. Что делать, если обнаружены дефекты в коробке и шлеме противогаза?

25. Расскажите, какие опасности характерны для Вашего региона проживания (пребывания). Какие из этих опасностей чаще всего приводят к возникновению чрезвычайных ситуаций?

26. При надевании фильтрующего противогаза человек вынул шлем-маску, взял ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были внутри, а остальные снаружи ее, приложил верхнюю часть шлем маски к затылку и резким движение рук вверх и вперед натянул шлем-маску на голову. При этом возникли складки в теменной части, а очки пришлись ниже

глаз. Оцените выполнение правил надевания фильтрующего противогаза. Укажите ошибки, допущенные при надевании.

27. 11 июня 2009 года из-за сильных дождей на севере Приморья произошел резкий подъем воды в горных реках и ручьях. В результате была подтоплена часть улиц и домов в портовых поселках, повреждены многие участки дорог, подмыты три опоры линии электропередачи. Как называется быстрый подъем воды из-за ливней или зимних оттепелей? Укажите последовательность действий человека, если его дом попал в зону затопления.

28. Человек, проходя мимо площади, на которой был организован митинг, заинтересовался происходящим и подошел к трибуне. Вдруг произошел взрыв, в толпе началась паника. Человек не удержался на ногах и упал. Перечислите правила безопасного поведения в толпе. Укажите, какими должны быть действия человека при падении.

29. Расскажите, что такое РСЧС, ее цели и основные задачи.

30. Вы проживаете в районе Сочи. Получено СМС-сообщение о штормовом предупреждении. Расскажите алгоритм действия, если Вы проживаете в частном доме в 100 м от моря.

31. Вы поехали на отдых в Сочи. Ваш отель расположен на берегу горной речки. МЧС сообщает, что в горах выпали массивные осадки в виде дождя и мокрого снега. Какие чрезвычайные ситуации могут возникнуть? Расскажите алгоритм действия.

VII. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Первая помощь – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и поддержание жизни и здоровья пострадавших и проводимых при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавших, до оказания медицинской помощи.

Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и (или) остановка сердца.
3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания.
4. Наружные кровотечения.
5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.
6. Отравления.
7. Укусы ядовитых животных.
8. Судороги.
9. Острые психологические реакции на стресс.

Основные принципы оказания первой помощи

- Убедиться и соблюдать меры собственной безопасности и безопасности пострадавшего на всем протяжении оказания первой помощи, даже если сталкиваемся в повседневной и внешне безопасной ситуации. Учитываем возможные действия из вне, а также психологические и поведенческие особенности поведения пострадавшего и

очевидцев. Стараться при оказании первой помощи исключить нахождение незнакомых людей за спиной оказывающего помощь.

- Всегда придерживаться принципа – «Не навреди!». При сомнениях в своих силах и знаниях всегда есть возможность получить совет в процессе вызова «скорой помощи» или спасателей. При отсутствии такой возможности выполнять только те действия, в которых уверены.
- Все действия должны быть быстрыми, целесообразными, без паники.
- Осмотр и оказание первой помощи возможны только, если человек дал свое согласие или находится без сознания.
- Первичный осмотр пострадавшего нужно проводить в том положении, в котором он находится. Изменение положения возможно только в случае, если пострадавшему продолжает угрожать опасность и появилась новая угроза (при соблюдении принципов собственной безопасности) или неотложное оказание первой помощи невозможно в таком положении.
- Всегда нужно учитывать возрастные особенности и габариты пострадавшего (соотносить их со своими). В момент состояния стресса человек может не осознавать эмоциональный подъем, влияющий на возможности человека, и не рассчитать свои силы.
- В процессе ожидания приезда «скорой помощи» и в период самостоятельной транспортировки ПОСТОЯННО следить за состоянием пострадавшего.

Универсальный алгоритм оказания первой помощи

1. Убедиться в собственной безопасности и безопасности пострадавшего.

2. Оценить обстановку в плане безопасности, а также с целью понять, предположить, что случилось и что могло повредиться у человека (возможные нарушения здоровья).

3. Выявить наличие повреждающих факторов и по возможности прекратить их действие, соблюдая меры собственной безопасности.

4. Выявить наличие внешних повреждений. В первую очередь обращаем внимание на наличие наружного кровотечения, необычную позу пострадавшего или необычное положение его частей тела. Обращаем внимание на наличие сознания.

5. Устанавливаем контакт с пострадавшим, называем себя, спрашиваем его, можем ли мы ему помочь, осмотреть?

Важно:

– первые 5 пунктов алгоритма проводятся до момента подхода к пострадавшему, факторы рассматриваются параллельно, дополняя друг друга;

– в случае, если обеспечить свою безопасность невозможно, вызываем по «112» спасателей, «скорую помощь»; по возможности устанавливаем голосовой контакт с пострадавшим, успокаиваем его;

– в случае, когда мы можем безопасно подойти, но пострадавший, находясь в сознании, не дает разрешение, то наблюдаем за развитием ситуации, т.к. человек может находиться в шоке и не осознавать степени своего состояния; возможно он потеряет сознание в ближайшие минуты, тогда Вы имеете полное право подойти, осмотреть и по возможности оказать помощь даже при предварительном отказе, т.к. именно в данный момент человек не имеет возможности попросить помощи;

– можно столкнуться с ситуацией, когда человеку реально помощь не нужна, он справляется сам, тогда не подходим к нему в случае отказа и не навязываемся.

6. Оценить состояние пострадавшего в зависимости от ситуации:

– если человек отказался от помощи, но по совокупности данных первых 4 пунктов алгоритма предполагается наличие признаков, угрожающих жизни и здоровью, то, не подходя к человеку,

необходимо позвонить в «скорую помощь», объяснить ситуацию отказа и получить консультацию о дальнейших действиях;

– если человек находится без сознания, не вступает в контакт, или разрешает осмотр и оказание первой помощи, то приступаем к оценке состояния.

7. Если бригада «скорой помощи» еще не была вызвана до этого этапа, то после оценки состояния при необходимости сделать вызов.

8. Оказать необходимый (возможный) объем первой помощи, если до этого этапа он еще не был осуществлен. Создаем оптимальное положение пострадавшему.

9. Транспортировка пострадавшего. При вызове «скорой помощи», транспортировка осуществляется специалистами. При самостоятельной транспортировке (только в исключительных случаях при невозможности вызова) необходимо учитывать состояние пострадавшего, наличие/отсутствие сознания, виды повреждений и травм, возможности оказывающего помощь, выбирать оптимальное положение пострадавшего и постоянно следить за его состоянием до момента передачи медицинским работникам или спасателям.

Алгоритм оценки состояния пострадавшего, находящегося в сознании

1. Первые 5 пунктов алгоритма выполнены и учтены.

2. Выслушиваем жалобы пострадавшего на свое самочувствие, задаем уточняющие вопросы. Важно помнить, что человек не всегда может адекватно оценивать свое состояние (шок; возраст), поэтому данные опроса являются дополнением к имеющимся сведениям первых пунктов.

3. Проверяем *характер* дыхания (визуальный осмотр), пульса на лучевой артерии, измеряем артериальное давление (по возможности).

4. Оцениваем результаты, делаем выводы и решаем вопрос о необходимости вызова скорой помощи и объеме первой помощи.

Алгоритм оценки состояния пострадавшего, находящегося без сознания

1. Первые 5 пунктов алгоритма выполнены и учтены.

2. Наклоняемся к пострадавшему, аккуратно трясем его за плечи и повторно спрашиваем: «Нужна ли помощь?», «Что случилось?». Иногда таких действий достаточно, чтобы привести пострадавшего в сознание.

3. Если ответа и реакции нет, то проверяем *наличие* дыхания в течение 10 секунд методом «Вижу-слышу-ощущаю». Если положение пострадавшего или обстоятельства (объемная одежда, а человек в положении, лежа на животе) не позволяют проверить дыхание, только в этом случае проверяется *наличие* пульса на сонной артерии. Если дыхание есть, но человек без сознания, то при отсутствии травматических повреждений (внешний осмотр, данные оценки обстановки), человека повернуть в боковое стабильное положение.

4. Если дыхание отсутствует, а происшествие случилось только что, то сразу приступить к проведению базовой сердечно-легочной реанимации, соблюдая необходимые правила и положение пострадавшего. В ситуациях, когда неизвестно время возникновения нарушений работы организма, то необходимо проверить наличие признаков биологической смерти и к оживлению приступать, только при их отсутствии.

Оценка состояния пострадавшего имеет важное значение, от правильности проведения которой зависит адекватность и своевременность оказания первой помощи, последствия и качество жизни пострадавшего. Однако, не менее важно знать особенности работы и нормальные показатели своего организма, уметь замечать изменения в своем самочувствии уже на ранних этапах.

Практическая работа 1. *Антропометрические и функциональные исследования сердечно-сосудистой системы*

Цель занятия: провести анализ массы тела с учетом роста и возраста, дать понятие должного веса; дать оценку состояния сердечно-сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку.

Студент должен знать: нормальные показатели основных жизненных функций (частота пульса, частота дыхания, артериальное давление – АД, свой рост и вес).

Студент должен уметь: измерять вес, рост, артериальное давление; определять частоту пульса; провести оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Студент должен выполнить:

– практическую работу 1.1 «Оценка идеального теоретического веса с учетом возраста и пола»;

– практическую работу 1.2 «Проба с задержкой дыхания»;

– практическую работу 1.3 «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»;

– практическую работу 1.4 «Определение коэффициента здоровья по формуле Р.М. Баевского (модификация)»;

Практическая работа 1.1. *Оценка идеального теоретического веса с учетом возраста и пола*

Задание. Определить свой идеальный теоретический вес. Оценка ИТВ с учетом роста и возраста проводится с использованием различных формул.

1. ИТВ = 50 + (Р-150) х К + (возраст-21)/4, где Р – рост в см, К – 0,32 – для женщин, 0,75 – для мужчин.

2. Индекс Брока: ИТВ= при росте до 165 см из роста вычитают 100, от 165 до 175 – вычитают 105, более 175 – вычитают 110.

3. ИТВ для женщин = А – 2/5 х (А-52);

ИТВ для мужчин = А – 1/5 х (А-52); где А – индекс Брока.

4. ИТВ = Р х 0,7 - 50, где Р – рост.

5. ИТВ = [рост (см) х окружность грудной клетки (см)]/ 240.

6. ИТВ = (Р–100) – (Р–150)/2, где Р – рост.

7. Мой средний идеальный теоретический вес равен

$ИТВ_{ср.}$= (1+2+3+4+ … + n)/n, где n – число полученных значений ИТВ.

Для оценки *реальной массы тела и пропорциональности фигуры* существует несколько коэффициентов:

- Весоростовой показатель Брока = фактический вес тела (кг)/индекс Брока. Показатель должен быть равен 1,0. Если 0,9 и меньше – недостаточный вес; 1,1 и больше – избыточный вес.
- Весоростовой показатель военно-медицинской академии (ВМА, г. Санкт-Петербург) равен: [вес тела (г)]/[рост стоя (см)]. Данный показатель учитывается во время призыва в армию, в норме он составляет 360-430.
- Коэффициент массы тела = [фактический вес тела (кг)] / [рост (м)]^2.

Если показатель равен 19 и меньше – недостаточный вес;

20-23 – гармоничные параметры фигуры;

24-29 – избыточный вес;

30 и больше – ожирение.

Сделать вывод по полученным результатам.

Практическая работа 1.2. *Проба с задержкой дыхания*

Задание. Подсчитать пульс за 10 сек в покое.

Затем сделать глубокий вдох и задержать дыхание, насколько можно, засечь время в секундах. Опять подсчитать пульс за 10 сек.

Оценка результатов: если время задержки дыхания более 50 сек – результат хороший; 40–49 сек – удовлетворительный; менее 40 сек – неудовлетворительный. Урежение пульса после задержки дыхания свидетельствует о тренированности организма.

Сделать вывод о тренированности Вашего организма по полученным результатам.

Практическая работа 1.3. *Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку*

Задание.

1. Подсчитать пульс за 10 сек в покое (P_1).
2. Сделать 20 наклонов туловища вперед, подсчитать пульс за 10 сек стоя (P_2).
3. Через 1 мин еще раз подсчитать пульс за 10 сек сидя (P_3).
4. Подставить в формулу: $[(P_1) + (P_2) + (P_3) - 33]/10$.

Оценка результатов: 0-0,3 – реакция прекрасная; 0,31-0,6 – реакция хорошая; 0,61-0,9 – реакция средняя; 0,91-1,2 – реакция посредственная; больше 1,2 – реакция неудовлетворительная.

Сделать вывод о реакции сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке.

Практическая работа 1.4. *Определение коэффициента здоровья по формуле Р.М. Баевского (модификация)*

Информация к выполнению работы. Выделяют следующие виды адаптации:

1. Удовлетворительная адаптация. Лица данной группы характеризуются малой вероятностью заболеваний, они могут вести обычный образ жизни.

2. Напряжение механизмов адаптации. У лиц данной группы вероятность заболевания выше, механизмы адаптации напряжены, по отношению к ним требуется применение соответствующих оздоровительных мероприятий.

3. Неудовлетворительная адаптация. Эта группа объединяет людей с высокой вероятностью возникновения заболеваний в достаточно близком будущем, если не будут приняты профилактические меры.

4. Срыв адаптации. К этой группе относятся люди со скрытыми, нераспознанными формами заболеваний, явлениями «предболезни», хроническими или патологическими отклонениями, требующими более детального врачебного обследования.

Задание.

1. Измерить рост, массу тела, частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление в покое.

2. Определить коэффициент здоровья (КЗ) по формуле:

КЗ = 0,011 х ЧСС + 0,014 х САД + 0,008 х ДАД + 0,014 х В + 0,009 х М + 0,004 х П – 0,009 х Р – 0,273.

ЧСС – частота сердечных сокращений за 60 сек;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

В – возраст в годах;

М – масса тела в килограммах;

П – пол (мужской – 1, женский – 2);

Р – рост в сантиметрах.

3. Оценить функциональное состояние системы кровообращения:

2,1 баллов и ниже – Удовлетворительная адаптация

2,11-3,2 балла – Напряжение механизмов адаптации

3,21-4,3 баллов – Неудовлетворительная адаптация

4,31 баллов и выше – Срыв механизмов адаптации

Сделать вывод о своем потенциале здоровья и составьте индивидуальные рекомендации для улучшения резервных возможностей организма.

Практическая работа 2. *Учение о повязках. Виды повязок. Техника наложения повязок*

Информация к выполнению работы. *Десмургия* – учение о повязках, способах их применения и правильном наложении. *Тур* – однократный оборот бинта вокруг конечности (тела).

Повязка – способ удержания перевязочного материала на ране.

Перевязка – это процесс наложения стерильного перевязочного материала на обработанные раны и окружающие его участки кожи, а также смена его.

Цели наложения повязки:

1. Защита повреждений мягких тканей и костей от вторичного инфицирования.
2. Остановка кровотечения.
3. Иммобилизация поврежденной части тела (растяжения связок суставов, вывихи, переломы костей).
4. Очищение раны от гнойного отделяемого.
5. Удержание лекарства на ране.
6. Антисептическая и гигиеническая обработка.
7. Защита раневой поверхности от окружающей среды.

Следует учитывать положительное психологическое воздействие повязки на больного и окружающих: появления чувства защищенности, успокоения после ее наложения и устранения неприятного зрительного восприятия очага повреждения.

При наложении повязки важно:

− соответствие выбранного типа цели наложения;

− правильность подбора перевязочного материала и техники наложения повязки;

− регулярность смены повязки;

− соблюдение сроков годности и правил хранения перевязочного материала (стерильность).

К перевязочным материалам относятся;

– бинты (трубчатые, эластичные, иммобилизирующие, марлевые, повязки-бинты). Самые удобные современные бинты – самофиксирующиеся, они легко накладываются и фиксируются, без дополнительных действий;

– салфетки;

– пластыри;

– повязки медицинские;

– вата;

– марля.

Перевязочный материал должен быть эластичным, гипоаллергенным, прочным, стерильным, гигроскопичным, не раздражать кожу, недоступным для проникновения болезнетворных микроорганизмов.

Правила бинтования

1. Пациент должен находиться в удобном для него положении.

2. Оказывающий помощь должен видеть лицо пациента, что бы наблюдать за его состоянием.

3. Перед бинтованием конечности следует придать среднефизиологическое положение, при котором происходит равномерное расслабление мышц (состояние физиологического покоя).

4. Обеспечить неподвижность поврежденной части тела.

5. Бинтование конечности проводят от периферии к туловищу и начинают с фиксирующего тура. Головку бинта держат в правой руке, а начало – в левой. Раскатывают бинт слева направо спинкой по бинтуемой поверхности тела, не отрывая от нее рук и не растягивая бинт в воздухе. Бинт следует катить гладко, не образовывать складок и карманов. Каждый последующий тур бинта должен покрывать две трети предыдущего тура, не отрывая рук и не растягивая бинт.

6. По окончании нужно закрепить бинт, чаще всего с помощью узла или булавки.

7. Повязка должна хорошо закрывать поврежденную часть тела; прочно удерживаться на теле; не вызывать нарушения кровообращения (появления цианоза, побледнения кожи, ощущения онемения забинтованного участка тела); при сгибании в суставе туры бинта не должны расходиться.

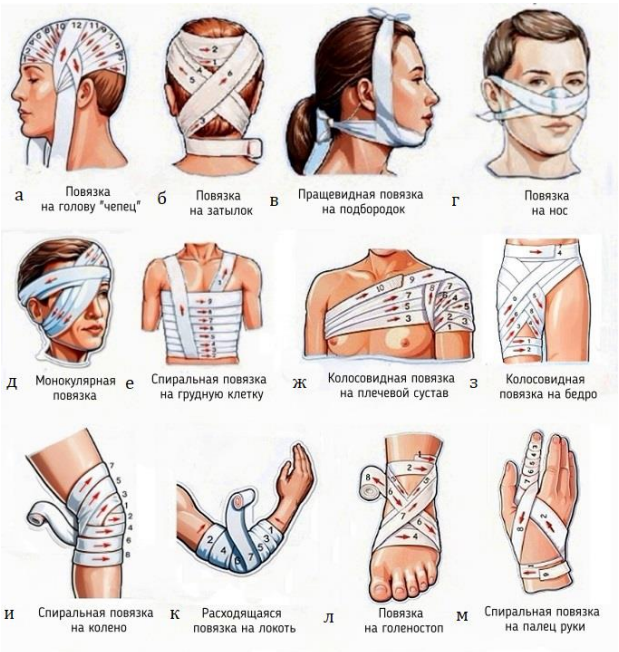
При появлении указанных признаков следует переналожить повязку.

Задание. Наложить повязки на голову («чепец»), спиральную, колосовидную повязку на плечевой сустав, спиральную повязку на локтевой сустав, восьмиобразную повязку на кисть.

После каждой повязки ***сделать вывод*** о качестве ее наложения.

Наложение повязки «чепец» на голову. На теменную область наложить бинт-«завязку» длиной до 70 см, концы свободно свисают впереди ушных раковин. Наложить 2–3 закрепляющих тура вокруг головы по лобно-затылочным частям. Продолжать накладывать последующие туры в начатом направлении, перекрывая предыдущий на 2/3, постепенно забинтовывая всю голову от затылка до лба. Головку бинта оборачивать вокруг свисающего конца бинта-завязки при каждом проходе. Завязать концы бинта-завязки под подбородком по окончании наложения повязки (рис. 3а).

Спиральная повязка (рис. 3, е, и). Повязка позволяет закрывать большие поверхности тела, поэтому ее накладывают при обширных ранениях конечностей, груди, живота, спины. Начинают с круговых фиксирующих туров бинта. Затем туры бинта располагают под некоторым углом, чтобы последний тур закрывал половину или 2/3 предыдущего. Туры бинта можно вести снизу вверх (восходящая) или сверху вниз (нисходящая).



https://www.litres.ru/book/pavel-viktorovich-semi/pervaya-pomosch-pri-neschastnom-sluchae-rukovodstvo-70859473/chitat-onlayn/

Рис. 3. Виды повязок

В случаях бинтования конусовидных участков тела (предплечье, голень) для лучшего прилегания повязки используют перегиб бинта. Бинт ведут косо вверх, большим пальцем левой руки придерживают его нижний край и, делая поворот бинта на себя, перегибают его под углом 45º. Далее ведут бинт как при наложении обычной спиральной повязки или делают новые перегибы, располагая их на одной линии.

Колосовидная повязка на плечевой сустав (рис. 3 ж). Такая повязка надежно удерживает перевязочный материал в верхней трети плеча, на плечевом суставе, в надключичной области, можно накладывать на верхнюю треть бедра (рис. 3 з). Расположение туров

бинта напоминает строение колоса, что и дало название повязке. Начинают бинтование с 2-3 круговых туров в верхнем отделе плеча. Далее бинт ведут по наружной стороне плеча на больное предплечье и по спине – к подмышечной области противоположной стороны. Отсюда тур бинта ведут вверх по поверхности груди к больному предплечью, обвивая его, проводят в подмышечную область, пересекая предыдущий ход и закрывая 2/3 его ширины. Таким перекрещивающимся ходом бинта постепенно закрывают всю поврежденную область

Спиральная повязка на локтевой и коленный суставы (рис. 3) может быть двух видов: расходящаяся (рис. 3 к) и сходящаяся (рис. 3 и). Бинтование начинают с фиксирующих туров. В случае применения расходящейся повязки циркулярный тур бинта начинают с вершины сустава (сустав нужно согнуть под прямым углом). Последующие туры бинта направляют косо, чередуя плечо-предплечье или бедро-голень. Туры бинта будут расходиться к периферии от сустава, располагаясь то выше, то ниже него. Туры должны перекрещиваться на сгибательной поверхности сустава. Наложение сходящейся повязки (рис. 3 к) начинают круговыми турами бинта на предплечье. Затем бинт ведут косо по сгибательной поверхности сустава на заднюю поверхность плеча, огибают его и снова возвращаются на предплечье. Продолжая такие ходы бинта, сближают их к центру сустава, где и заканчивают бинтование.

Крестообразная (восьмиобразная) повязка на кисть. Повязку накладывают при повреждении ладонной или тыльной поверхности кисти, и также для иммобилизации лучезапястного сустава. Начинают с двух циркулярных тура бинта на запястье. Далее бинт ведут по тылу кисти к основанию пятого пальца, по ладонной поверхности на тыл кисти, образуя 8-образные туры, которые охватывают нижний отдел предплечья и область пястных костей.

Крестообразная повязка на голеностопный сустав (рис. 3 л). Эту повязку часто используют при растяжении связок. Накладывают два циркулярных тура бинта выше лодыжек, затем ведут бинт по тылу стопы на подошву, вокруг стопы и далее по тылу стопы возвращают в область лодыжек. Накладывают несколько таких 8-образных туров, что создает тугоэластичную фиксацию голеностопного сустава.

Сделать вывод о качестве наложенных повязок.

Практическая работа 3. *Остановка кровотечения*

Информация к выполнению работы. При оказании первой помощи бывает сложно определить вид кровотечения. Поэтому необходимо ориентироваться на интенсивность кровотечения и останавливать его любым доступным способом или их комбинацией.

Признаками интенсивного наружного кровотечения являются:

– одежда, пропитанная кровью;

– скопление значительного количества крови на земле возле пострадавшего;

– видимые раны с интенсивно вытекающей из них кровью.

В настоящее время для временной остановки кровотечения используют:

– прямое давление на рану;

– наложение давящей повязки;

– наложение кровоостанавливающего жгута.

Задание 1. При неосторожном обращении с ножом подросток получил резаную рану в области предплечья. Из раны обильно вытекает кровь темно-вишневого цвета. Определить вид кровотечения и провести его остановку.

Задание 2. На дискотеке, подвыпившая молодежь, затеяла драку. В результате один из молодых людей получил ножевое ранение в область предплечья. Он лежит на полу, из раны фонтаном бьет

струя алой крови. Определить вид кровотечения и провести его остановку.

Задание 3. Оказать первую помощь человеку, получившему ранение в области шеи.

Обосновать тактику оказания первой помощи в каждой ситуации. Сделать выводы.

Практическая работа 4. *Отработка алгоритма действий по извлечению водителя из транспортного средства, попавшего в ДТП*

Задание 1. Провести извлечение из автомобиля пострадавшего, находящегося в сознании.

Задание 2. Провести извлечение из автомобиля пострадавшего, находящегося без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника.

Какие подручные средства могут потребоваться? Отметить особенности извлечения пострадавших в разных ситуациях. Сделать выводы.

Практическая работа 5. *Отработка оказания первой помощи при травматическом токсикозе (синдроме длительного сдавливания)*

Задание. В городе N во время ремонтных работ произошел взрыв газа в одном из подъездов 5-этажного панельного здания. Под завалом через 2 часа спасатели обнаружили мужчину, который сообщил, что его левая нога прижата железобетонной плитой. Окажите первую помощь согласно алгоритму действий в данной ситуации. Сделайте выводы.

Практическая работа 6. ***Отработка оказания первой помощи при приступе эпилепсии***

Задание. Девушка 18 лет, на занятии в университете потеряла сознание. Отмечались конвульсии, потеря контроля над ситуацией, повышенное слюноотделение. Ноги вытянуты, оставались прямыми, руки были согнуты в локтях. Через минуту начались генерализованные судороги. Девушка беспорядочно дергалась, изгибалась в неестественных позах, но в себя не приходила. Что с девушкой? Расскажите алгоритм оказания первой помощи. Чего нельзя категорически делать?

Примеры тестовых заданий

1. Оказание первой помощи начинается с:

а) дачи лекарственных препаратов;

б) проверки реакции зрачков на свет у пострадавшего;

в) устного информирования о готовности оказания первой помощи;

г) придания оптимального положения тела пострадавшему;

д) обеспечения безопасности.

2. Признаками интенсивного наружного кровотечения на месте происшествия являются (несколько вариантов ответов):

а) одежда, пропитанная кровью;

б) скопление значительного количества крови на земле возле пострадавшего;

в) наличие инородного тела;

г) затрудненное дыхание;

д) видимые раны с интенсивно вытекающей из них кровью.

3. Признаки правильного наложения кровоостанавливающего жгута (несколько вариантов ответов):

а) побледнение кожи конечности;

б) конечность приобретает багрово-синюшную окраску;

в) усиление кровотечения;

г) прекращение кровотечения;

д) потепление конечности.

4. При оказании первой помощи запрещается (несколько вариантов ответов):

а) создавать безопасные условия;

б) давать обезболивающее;

в) извлекать пострадавшего из аварийного автомобиля при угрозе его жизни;

г) оставлять пострадавшего без сознания с наличием дыхания в положении на спине;

д) укладывать пострадавшего без сознания с наличием дыхания на бок.

5. По алгоритму оказания первой помощи определение признаков жизни включает (несколько вариантов ответов):

а) определение наличия сознания;

б) определение артериального давления;

в) определение наличия дыхания;

г) определение наличия двигательной активности;

д) определение реакции зрачков на свет.

6. Установите последовательность остановки кровотечения из полости носа:

а) если есть возможность, в носовые ходы ввести марлевые турунды;

б) крылья носа прижать к перегородке;

в) приложить холод к переносице;

г) голову пострадавшего наклонить вперед.

7. Установите правильную последовательность при оказании первой помощи:

а) вызвать бригаду скорой помощи;

б) выполнить остановку кровотечения наиболее подходящим способом;

в) установить контакт с пострадавшим;

г) обеспечить безопасные условия, устранить возможные риски;

д) провести обзорный осмотр для определения наличия и интенсивности кровотечения.

8. Симптомы травматического токсикоза (синдрома длительного сдавления) (несколько вариантов ответов):

а) кожа конечности багрово-синюшного цвета;

б) кожа конечности бледная;

в) мелкие кровоизлияния и пузыри, наполненные светлой или кровянистой жидкостью;

г) артериальное давление повышено;

д) уменьшение выделяемой мочи (олигурия) вплоть до полного ее отсутствия (анурия).

9. Абсолютные признаки перелома кости (несколько вариантов ответов):

а) деформация кости;

б) выпячивание под кожей костных отломков;

в) локальная боль;

г) нарушение функции поврежденной конечности;

д) отек.

10. Соотношение надавливаний на грудь и вдохов искусственного дыхания при проведении сердечно-легочной реанимации взрослому пострадавшему составляет:

а) 4–5 надавливаний / 1 вдох;

б) 15 надавливаний / 2 вдоха ;

в) 30 надавливаний / 2 вдоха ;

г) в зависимости от количества людей, проводящих сердечно-легочную реанимацию: 15 надавливаний / 2 вдоха при реанимации в одиночку; 5 надавливаний / 1 вдох при реанимации вдвоем.

Ситуационные задачи

1. Во время похода в лес за грибами молодого человека укусила змея. На коже правой голени у него отмечаются выраженные следы от клыков в виде двух ярких точек. Вокруг укуса появилось покраснение, нарастающий отек и кровоточивость ранок. Пострадавшего беспокоит сильная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, бледность лица, возбуждение, которое сменилось резкой слабостью.

Какая змея (ядовитая или неядовитая) укусила человека? Как оказать первую помощь в данной ситуации? Ответ обоснуйте.

Ход рассуждения. Так как на коже молодого человека имеются выраженные следы от клыков змеи в виде двух ярких точек, можно с уверенностью сказать, что змея ядовитая. Необходимо:

1. Обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении, так как движения существенно ускоряют поступление яда в кровь. При укусе в ногу максимально ее обездвижить.

2. Наложить стерильную повязку таким образом, чтобы она не врезалась в мягкие ткани и периодически ее ослаблять.

3. Приложить холод (пузырь со льдом) к месту укуса.

4. Давать обильное питье.

5. Доставить в медицинское учреждение.

Запрещается:

– самостоятельное движение пострадавшего;

– высасывать кровь из ранки ртом, так как во рту могут быть царапины или разрушенные зубы, через которые яд проникнет в кровь того, кто оказывает помощь;

– использовать спирт или спиртовые растворы для обработки раны;

– накладывать жгут.

2. При обрушении здании во время землетрясения, происшедшего 1,5 часа назад, мужчине придавило плитой обе нижние конечности до средней трети бедер. В сознании. Стонет от боли. Пытается самостоятельно освободиться из-под завала. Расскажите алгоритм оказания первой помощи в данной ситуации.

3. Молодой человек, работая в горячем цеху в течении 5 часов в спецодежде, не пропускающей воздух, почувствовал головокружение, головную боль. При осмотре медицинский работник отметил у него возбужденное состояние, повышение температуры тела до 39°, отсутствие пота, сухость кожи, учащение дыхания, пульса, нарушение сознания и судороги. Что с молодым человеком? Как оказать ему первую помощь?

4. Распишите, что делать при носовом кровотечении.

5. В школьной столовой у сотрудницы во время торопливой еды и разговора появился судорожный кашель, затруднение дыхания. Ее беспокоит боль в области гортани. Пациентка растеряна, говорит с трудом, испытывает страх. Отмечается осиплость голоса. Периодически повторяются приступы судорожного кашля, шумное дыхание с затруднением вдоха. Что произошло с женщиной? Как оказать первую помощь?

6. Во время наводнения спасатели извлекли из воды молодого мужчину без дыхания и сердцебиения, с синюшным цветом кожных

покровов. Что с пострадавшим? Распишите алгоритм оказания первой помощи.

7. Горные спасатели извлекли из под снежной лавины туриста и доставили его в медпункт. Пострадавший предъявляет жалобы на жгучие боли и зуд в обеих стопах. При осмотре кожа на обеих стопах отечна, отмечается «мраморность» кожи, снижение чувствительности. О какой патологии можно думать? Как оказать первую помощь?

8. Во время урагана произошел обрыв электрического провода. Оборванный провод упал на правое плечо человека. Пострадавший упал на землю, находится в бессознательном состоянии. Что произошло? Как оказать первую помощь?

9. Во время экзамена студентка внезапно потеряла сознание. Составьте алгоритм действия в этой ситуации.

10. Вечером на турбазе был обнаружен в кустах мужчина, раненый в грудь. Пострадавший находится в сознании. Он рассказал, что его ранили ножом двое неизвестных людей. При осмотре на груди спереди обнаружена колото-резаная рана, кровь, вытекающая из раны, пузырится. Пострадавший бледен, тяжело дышит, пульс на лучевой артерии частый, нитевидный. О чем можно подумать? Составьте алгоритм оказания первой помощи.

11. После интенсивного рабочего дня мужчина 58 лет сел на стул, держится за область груди. Составьте алгоритм действия.

12. Зима. Автосервис. Двери прикрыты для сохранения тепла. Рабочие включили двигатель автомобиля, находящегося в помещении автосервиса, чтобы оценить качество его работы. Опасны ли такие действия для здоровья? Какие симптомы могут появиться у рабочих автосервиса?

13. Юношу, возвращавшегося поздно вечером домой, ударили чем-то тяжелым по голове сзади. Он упал, потеряв сознание. После возвращения сознания у пострадавшего сильно болела голова,

слегка подташнивало. При расспросе выяснилось, что юноша ничего не помнит из того, что произошло с ним до травмы. О чем можно подумать? Как правильно оказать пострадавшему первую помощь?

14. Мужчину укусила бездомная собака, явно не проявляющая каких-либо отклонений в поведении. Что необходимо сделать? Какое заболевание может возникнуть при укусе животных?

15. В ванной комнате обнаружена женщина, неподвижно лежащая на мокром кафеле. Каков алгоритм действий в данной ситуации?

16. Студентка жалуется на интенсивные боли внизу живота, тошноту, сухость во рту. При осмотре живот твердый как доска. О чем можно подумать? Как правильно надо поступить в данной ситуации?

17. В результате ДТП женщина получила травму в средней трети голени. На голени имеется рана, из которой вытекает кровь ярко алого цвета. Из раны выступает участок кости. Какой вид травмы? Как оказать первую помощь?

18. На обочине стоит автомобиль, в котором на водительском кресле сидит мужчина, облокотившись на руль. Признаков ДТП не наблюдается. Вы постучались в закрытое стекло, но мужчина не реагирует. Какова тактика Ваших действий?

19. Выходя из автомобиля автоледи оступилась и теперь жалуется на боль в области голеностопного сустава. Рассмотрите все варианты возможных повреждений и определите алгоритм действий.

20. На дискотеке, подвыпившая молодежь, затеяла драку. В результате один из молодых людей получил ножевое ранение в область предплечья. Он лежит на полу, из раны фонтаном бьет струя алой крови. Определите вид кровотечения на основании данных осмотра. Что необходимо срочно предпринять для спасения жизни пострадавшего? Вспомните, какими средствами можно остановить данное кровотечение и как правильно это сделать.

21. Из окна третьего этажа выпал мужчина. Он лежит на спине неподвижно и громко стонет от сильной боли в спине. При осмотре никаких повреждений конечностей не обнаружено. О чем можно подумать? Что следует предпринять?

22. Зимой в гололед старушка, шедшая в магазин поскользнулась и упала, получив травму левой ноги. Пострадавшая не может встать на ноги, жалуется на сильную боль в левой ноге в области бедра и невозможность на нее наступить. Левая нога стала несколько короче, чем здоровая правая. Какой вид травмы можно предположить? С чего необходимо начать оказание первой помощи?

23. В походе молодой человек подвернул ногу. Он жалуется на сильную боль и с трудом может наступить на ногу, в области наружной лодыжки появился нарастающий отек. Что произошло? Как оказать помощь?

24. Мальчик, съезжая по перилам лестницы вниз, сорвался и упал животом на площадку первого этажа. Быстро вскочил, но снова упал, закричав от боли. При осмотре лицо ребенка бледное, пульс и дыхание учащены. О какой травме можно думать в данном случае? Какую помощь до приезда «Скорой помощи» ему можно оказать?

25. На берег реки вынесли из воды утонувшего человека. Лицо его синюшного цвета, вены на шее вздулись, изо рта вытекает розовая пена. Что надо предпринять в данной ситуации? Надо ли ждать «Скорую помощь»?

26. В бассейне утонул ребенок. Когда его вытащили из воды, лицо было бледное, изо рта выделялась сухая белая пена. Люди пытаются удалить из дыхательных путей и желудка ребенка воду, но безрезультатно. Правильно ли проводится оказание первой помощи утонувшему в бассейне? С чего надо начинать оказание первой помощи в данном случае?

27. Находясь в натопленной бане, молодые люди стали ощущать нарастающее головокружение, слабость, стук в висках. Самочувствие ухудшалось: появилась головная боль по типу “обруча”, возникла тошнота, затем рвота. Каковы причины такого состояния? Как надо помочь в данной ситуации?

28. Женщину, стиравшую белье на стиральной машине, внезапно ударило током. Она вскрикнула и упала, потеряв сознание. При осмотре было выявлено, что полы вокруг стиральной машины сырые. Как помочь пострадавшей женщине, чтобы самому не попасть под воздействие электрического тока? С чего необходимо начать оказание помощи? Опишите весь комплекс мероприятий, который, возможно, понадобится.

29. Молодой человек в течение 6-часового рабочего дня в защитном костюме провел на сталелитейном производстве. В концу смены почувствовал возбуждение, головокружение, появилась головная боль, отмечались повышение температуры тела, отсутствие пота, сухость кожи, учащенное дыхание, пульса. Появились нарушение сознания и судороги. Что произошло с молодым человеком? Как оказать первую помощь?

VIII. АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. *Задание.* Расположить по порядку перечисленные ниже 15 предметов, чтобы выжить в описанной экстремальной ситуации:

Августовское утро. Самолет, на котором находится группа туристов, только что произвел вынужденную посадку в пустыне Сахара. Самолет полностью разрушен и обгорел. Погиб весь экипаж самолета. Спаслась только ваша группа. Непосредственно перед катастрофой штурман самолета сказал, что ближайшее поселение находится к северо-востоку на расстоянии 115 км. Вокруг только песок и единичные пустынные высохшие кусты. Температура воздуха 45-50 °С, на поверхности земли – выше на 10 °С. Люди одеты легко – короткая рубашка, шорты, носки, уличная обувь. У каждого в кармане немного денег, расческа, носовой платок, пачка сигарет и ручка. После воздушной катастрофы спасены 15 предметов: охотничий нож, карманный фонарь, летная карта окрестности, полиэтиленовый плащ, магнитный компас, переносная газовая плита, охотничье ружье, парашют, пачка соли в таблетках (1000 шт), 1,5 л воды на каждого спасшегося, определитель съедобных животных, одни солнечные очки на каждого, 2 л водки, одна легкая накидка на каждого, карманное зеркало. Останутся ли люди в живых, зависит от того, удастся ли им дойти до ближайшего поселения. Критерием для оценки является значение предметов в поддержании жизни. Расположите предметы по значимости: предмет 1 наиболее важен, предмет 15 − наименее. Ответ обоснуйте.

2. Корабль, плывущий рейсом Самара-Ярославль, потерпел крушение в Жигулевском море. Группа туристов из 15 чел. (пять опытных туристов-мужчин, пять умеющих плавать женщин и пять детей до 14 лет), находится в лодке. Лодка вмещает только 13 чел. Примерно через 15 мин начнется шторм, и потерпевшие смогут спастись только в том случае, если в лодке останется на два человека меньше. Как в данной ситуации выжить всем туристам?

3. Корабль тонет в Тихом океане. Все навигационные приборы и средства связи вышли из строя. При эвакуации на плот разрешено взять с собой десять предметов из имеющихся в наличии: зеркало для бритья, канистру с водой, карту Тихого океана, средство от комаров, маленький радиоприемник, рыболовную снасть, канистру со спиртом, рулон полиэтиленовой пленки, компас, консервы, крепкую веревку, шоколад, спасательный жилет, канистру с горючей смесью, спички, шнурок, нож. Какие предметы возьмете? Ответ обоснуйте.

4. Оцените следующую ситуацию. Оля и Жора встречались в 8–11 классах. По окончании школы Жора уехал в военное училище, Оля осталась в Самаре. Три года назад Жора женился и летом привез жену с дочкой в Самару. В это время начался музыкальный фестиваль, и Жора решил свозить туда свою семью. Договорившись со своим другом, который был также женат и имел двух дочек (4-х и 2-х лет), обе семьи отправились в Мастрюково.

Небольшая справка: за две недели до отъезда у Иры, жены Жоры, появились зловонные пенистые выделения и врачом-гинекологом был поставлен диагноз – трихомониаз. Ира в известность мужа не поставила, но интимной близости с ним не имела. До заболевания она имела один раз интимные отношения с соседом, с которым познакомилась во время прогулок Иры с дочерью, они познакомились и стали близкими друзьями. Лечение прошло успешно, но иногда появлялись скудные выделения.

На следующий день после прибытия на фестиваль Жора встретил друзей из старой компании. Они пришли в палатку, и отпросили Жору на 2 дня. Ира возражать не стала, тем более с ней была дочь и семья, которые приехали вместе с ними. К тому же накопилось много белья, ребятишки умудрились за день испачкать всю одежду, да и купальники, еще влажные, висевшие на ветках, тоже просились в таз.

Тем временем происходит встреча старых друзей, среди которых оказалась и Оля – бывшая школьная любовь Жоры. Оля в университет не попала, изредка стала баловаться наркотиками, была легка в интимной жизни, даже в этой компании периодически встречалась с Глебом, Иваном, Игорем, а Сережа был постоянным ее партнером.

Кроме Оли в компании была еще одна девушка – Алена, которая возвратилась с отдыха из ЮАР. В один из вечеров в ночном клубе (за 3 дня до фестиваля) она познакомилась с Иваном, который и пригласил ее в свою компанию. Алена великолепно выглядела и поэтому пользовалась всеобщим вниманием. Прекрасное после отдыха настроение омрачалось наличием на кайме губ язвочки с неровными краями на мягком основании, и каждый раз во время приема пищи или питья болезненная гримаса искажала ее лицо. На этот дефект у Алены Иван внимания не обращал, тем более у него самого был герпес на кайме губ. В конце вечера к ним за столик подсел парень, у которого на губах была блюдцеобразная язва, но в отличие от Алены парень болезненности не ощущал. Все юноши напитки пили из одной бутылки.

Алена и в России, и за рубежом, в основном, занималась оральным сексом.

Встреча Оли с Жорой была необыкновенной, ночь они провели бурно. Утром следующего дня Жора обратил внимание на покраснение уретры, боли и гнойные выделения из нее. В случившимся он стал обвинять Олю. Однако она заявила, что так как месяц тому назад имела интимную связь с ВИЧ-инфицированным, то перед поездкой на фестиваль прошла все анализы на ИППП, и они были отрицательными.

После скандала с Олей Жора пожаловался на нее своему близкому другу Сереже, который с Олей имел длительные интимные отношения. Сережа сказал, что никаких изменений у Оли никогда не наблюдал, правда на половых органах видел маленькие пузырьки.

Через 6 месяцев анализ на ВИЧ-инфекцию у Оли оказался положительным.

Задание. 1. Необходимо расписать про каждого отдыхающего, включая детей, кто с чем (каким заболеванием) приехал на фестиваль, и кто с каким заболеванием уехал?

2. Какие выводы вы сделали для себя после решения данной задачи (выводов должно быть не менее 10).

5. Оцените данную ЧС по трем признакам (классификациям) – причине возникновения, временным характеристикам, масштабами тяжести последствий.

Землетрясение, силой 8,1 балла по шкале Рихтера, произошло в Индийском океане севернее Суматры в Индонезии, на глубине 30 км. Цунами, вызванное землетрясением, было одним из сильнейших в истории. Оно обрушилось на побережья Индонезии, Шри-Ланки, Южной Индии, Таиланда и еще некоторых стран и островов. Высота волн достигала 30 м. Волнам потребовалось от нескольких минут до семи часов, чтобы добраться до берегов различных территорий. Согласно данным геологической службы США, в результате цунами погибли 283 100 человек, 14 100 пропали без вести и еще миллион человек остались без крова. Социально-экономическое состояние региона мгновенно ухудшилось. Страны охватил голод и болезни. Согласно научным данным, главной причиной столь катастрофических последствий является разрушение человеком коралловых рифов, структуры прибрежных районов.

6. Во время ДТП пострадали три человека. У одного из них в области лба имеется ушибленная рана размером 3 на 0,5 см. Он в сознании, адекватно отвечает на вопросы, ориентируется в месте

и времени. У второго пострадавшего отмечается ушиб в области лба. Он жалуется на головную боль, головокружение, мелькание мушек перед глазами, была однократная рвота, потеря сознания в течение 2-х часов. О том, что произошло, не помнит. У третьего пострадавшего в средней трети левого плеча отмечается болезненность при прощупывании, отек, небольшое кровоизлияние. Расскажите, о каком патологическом состоянии и на основании каких признаков у каждого пострадавшего можно думать? Установите очередность и объем оказания первой помощи для каждого пострадавшего.

7. Вы узнали, что у Вашего знакомого (знакомой) вирусный гепатит, но неизвестно А или В. Посочувствовав, начинаете беспокоиться, а не заразились ли Вы от него. На какие основные моменты нужно обратить внимание, чтобы проанализировать возможность заражения. Гипотетически предположите все возможные ситуации, при которых реализовались бы пути передачи инфекции, характерные для гепатита А, для гепатита В.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Безопасность как одна из основных потребностей человека в современном мире.

2. Роль здорового поколения как одно из направлений национальной безопасности страны.

3. Демографические процессы в России, их влияние на национальную безопасность страны. Пути сохранения репродуктивного здоровья.

4. Современные поведенческие вредные привычки.

5. Эргономические и психофизиологические условия организации и безопасности труда. Особенности работы за компьютером, ноутбуком.

6. Рациональная организация учебы и отдыха в период получения высшего образования.

7. Зависимость здоровья людей от состояния экологии. Современные проблемы и перспективы.

8. Социальные болезни современного мира.

9. Потребление психоактивных веществ в Российской Федерации. Факторы риска наркотизации подростков.

10. Юридические аспекты оказания и неоказания первой помощи в Российской Федерации.

11. Безопасность на различных видах транспорта.

12. Терроризм как глобальная опасность. Причины возникновения. Основные черты современного терроризма.

13. Деструктивно-тоталитарные секты.

14. Основы организации защиты населения и персонала в мирное и военное время.

15. Энергетические напитки и здоровье.

16. Средства индивидуальной мобильности – преимущества и опасности.

17. Цифровизация досуга.

18. Цифровые риски и преимущества в современной жизни.

19. Виктимность: понятие, причины формирования, способы компенсации.

20. Буллинг в современном мире.

21. Перфекционизм – совершенствование или сверхтребовательность?

22. Искусственный интеллект – дружить или бояться?

23. Беспилотные летательные аппараты – угроза и помощь.

24. Роль СМИ в распространении терроризма.

25. Глобальные проблемы современного мира.

26. Ущерб от ЧС природного характера.

27. Радиационная безопасность населения.

28. Средства пожаротушения в быту.

29. Стресс, причины, разновидности, механизм развития. Меры по снижению негативного воздействия стресса.

30. Роль эмоций в нашей жизни.

31. Эмоциональный интеллект.

32. Психология толпы, основы безопасности при массовых скоплениях людей.

33. Современные информационные технологии и безопасность жизнедеятельности человека.

34. «Тревожный чемоданчик» – паника или разумная защита?

35. Синдром эмоционального выгорания.

36. Сотовый телефон в современном мире с позиции здоровья.

37. Как не потеряться в гаджетах.

38. Социально-политические конфликты с использованием обычного оружия и средств массового поражения.

39. Поведенческие реакции населения в ЧС

40. Личность безопасного типа.

Список литературы

1. Гафнер, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студентов квалификации бакалавр / В.В. Гафнер, Н.В. Гризодуб – Екатеринбург, 2021. – 484 с.

2. Калачев, В.А. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Базовый уровень: электронное учебное пособие / В. А. Калачев: Курсы гражданской обороны, 2025. – 30 с.

3. Карьенов, С.Р. Актуальность и особенности изучения чрезвычайных ситуаций социального характера по дисциплине безопасности жизнедеятельности в современном мире / С.Р. Карьенов // Современное образование. 2022. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-i-osobennosti-izucheniya-chrezvychaynyh-situatsiy-sotsialnogo-haraktera-po-distsipline-bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-v.

4. Кривобокова, В.А. Методы оценки состояния здоровья человека / В.А. Кривобокова – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018 – 102 с.

5. Кучумов, А.В. Угрозы и риски демографической безопасности российской федерации / А.В. Кучумов, Е. В. Печерица // ТТПС. 2020. №4 (54). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ugrozy-i-riski-demograficheskoy-bezopasnosti-rossiyskoy-federatsii.

6. Обучение в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций: электронный образовательный ресурс. – URL: https://obuchenie-gochs.ra.rutp.ru/mod/page/view.php?id=178 (дата обращения: 06.01.2026).

7. Первая помощь: учебное пособие для лиц, оказывающих первую помощь в соответствии с Порядком оказания первой помощи / под ред. Л.И. Дежурного, Г.В. Неудахина, А.А. Колодкина, А.Ю. Закурдаевой. – М.: ФГБУ «НМХЦ им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, 2025. – 118 с.

8. Пивненко, Ю. Сигналы бедствия в экстренной ситуации: Учебно-методическое пособие по формированию культуры безопасности / Ю. Пивненко, С. Золотарева – Санкт-Петербург, 2021. – 48 с.

9. Пименов, А.Б. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / А.Б. Пименов, Н.Е. Бурдакова, С.Г. Баранов – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 119 с.

10. Родионов, П.В. Организация и ведение аварийно-спасательных, поисковых и других неотложных работ силами и средствами РСЧС / П.В. Родионов, Журавлев В.А. – Юрга: изд-во типография ООО «Медиасфера», 2018. – 217с.

11. Сидоренко, Г. Г. Безопасность жизнедеятельности: сборник ситуационных заданий / Г.Г. Сидоренко, С.И. Буслаев, Л.Н. Романченко – Москва, 2019. – 88 с.

12. Тебенькова, Е.А. Основы безопасности и защиты Родины: учебник / Е.А. Тебенькова, И.Н. Семенов. – Москва: КНОРУС, 2025. – 224 с.

13. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

14. Российская Федерация. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изм., одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

15. Российская Федерация. Уголовный кодекс Российской Федерации: УК: текст с изменениями и дополнениями на 29.12.2025 (вступил в силу с 20.01.2026) https://www.consultant.ru /document/cons_doc_LAW_10699/

16. Федеральный закон "О транспортной безопасности" от 09.02.2007 N 16-ФЗ (ред. от 08.08.2024) https://www.consultant.ru/ document/cons_doc_LAW_66069/ht

17. ГОСТ Р 22.3.17-2020 Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Планирование мероприятий по эвакуации и рассредоточению населения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций. Основные положения: национальный стандарт Российской Федерации: Дата введения 2021-06-01

18. ГОСТ Р 42.4.03–2022 Гражданская оборона. Защитные сооружения гражданской обороны. Классификация. Общие технические требования: национальный стандарт Российской Федерации: Дата введения 2023-02-01

19. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 №794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

20. Постановление Правительства РФ от 01.12.2004 N 715 (в ред. от 31.01.2020) «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих» https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=356130#h28

21. Постановление Правительства РФ от 19.09.2022 №1654 «Об утверждении правил проведения эвакуационных мероприятий при угрозе возникновения или возникновении ЧС природного и техногенного характера».

22. Постановление Правительства РФ от 30.11.2023 №2056 «О порядке эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы».

23. Приказ Министерство здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. N 220н Об утверждении порядка оказания первой помощи. Зарегистрировано в Минюсте России 31 мая 2024 г. N 78363. Вступил в силу с 1.09.2024.

24. Методические рекомендации «По планированию, подготовке и проведению эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы» МЧС России №22-4-71-11 от 10.02.2021 г.

25. Письмо Минпросвещения России от 28.06.2023 N АБ-2594/14 «Алгоритмы действий персонала образовательной организации, работников частных охранных организаций и обучающихся при совершении (угрозе совершения) преступления в формах вооруженного нападения, размещения взрывного устройства, захвата заложников, срабатывания на территории образовательной организации взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом, нападения с использованием горючих жидкостей, а также информационного взаимодействия образовательных организаций с территориальными органами МВД России, Росгвардии и ФСБ России». г. Москва, 2023.

26. Правила дорожного движения 2026 года https://pdd24.com/

Ответы на тестовые задания

ЧС природного характера	ЧС техногенного характера
1. в	1. б, в
2. 1г, 2д, 3а, 4б, 5в	2. АХОВ
3. затопление	3. б, в
4. б	4. в, г
5. а	5. г
6. б, в	6. г, а, в, б
7. а, б	7. а, б
8. в, а, г, б	8. б
9. в	9. б, в
10. г	10. г
Безопасность на транспорте	ЧС биолого-социального характера
1. б	1. д
2. в	2. а
3. в	3. в
4. б	4. Виктимность – а, в, г. Кибербулинг – б, д, е
5. в	5. в
6. а	6. 1г, 2д, 3б, 4а, 5в
7. Транспортный комплекс	7. Информационная эпидемия
8. д	8. в, д
9. г, в, д, б, а	9. а
10. д	10. д
Безопасный отдых и туризм	РСЧС и ГО. Защита населения в условиях чрезвычайной ситуации
1. д	1. а
2. 1б, 2в, 3а	2. в
3. б, г	3. в
4. е, д, и, а, з	4. а
5. а, б, г, д, е	5. в
6. а, б, в, г, д, е	6. в
7. а, в, г	7. Необходимые действия – а, в, д

	Запрещено – б, г, е
8. в, д	8. 1в, 2а, 3б
9. в	9. д
10. в, г, д	10. б, в, а
Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	
1. д	6. г, б, в, а
2. а, б	7. г, в, д, б, а
3. а, г	8. а, в, д
4. б, г	9. в
5. а, в	10. а, б

Учебное издание

Кретова Ирина Геннадьевна
Беляева Ольга Владимировна
Косцова Елена Александровна

БЕЗОПАСНОТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРАКТИКУМ

Практикум

Редакционно-издательская обработка
издательства Самарского университета

Подписано в печать 25.05.2026. Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Печ. л. 10,5.
Тираж 27 экз. Заказ № . Арт. – 5(ПР)/2026

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)
443086, САМАРА, МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 34.

Издательство Самарского университета.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.