

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Основы безопасности жизнедеятельности

Методические указания

к практическим занятиям

для обучающихся по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Ставрополь, 2022 г.

Методические указания составлены в соответствии с Федеральным

государственным образовательным стандартом среднего общего образования и программой дисциплины «ОБЖ», составленной на основе примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины "Основы безопасности жизнедеятельности" для профессиональных образовательных организаций от 2022 г.

Составитель: Шпур С.Б.

Рассмотрено на заседании методического объединения общеобразовательного цикла, протокол № 5 от «25» мая 2022 г.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом СмК, протокол № 6 от «26» мая 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическая работа 1. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Занятие физической культурой. Режим труда и отдыха. Правила личной гигиены и здоровье человека	7
Практическая работа 2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Здоровый сон и его значение для здоровья.	11
Практическая работа 3. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.	15
Практическая работа 4. Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Первичные средства пожаротушения.	19
Практическая работа 5. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	28
Практическая работа 6. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	29
Практическая работа 7. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуациях.	31
Практическая работа 8. Основное предназначение защитных сооружений ГО. Правила поведения в защитных сооружениях.	35
Практическая работа 9. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации	38
Практическая работа 10. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.	44
Практическая работа 11. Правила оказания первой помощи. Основные причины остановки сердца. Первая помощь при острой сердечной недостаточности. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	46
Список рекомендуемой литературы	49

Введение

Целями дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

- воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

Результаты освоения учебной дисциплины:

личностные:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно

- важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметные:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;

- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметные:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно - важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:

законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛР. 01 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР. 02 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР. 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

ЛР. 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР. 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР.10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

Раздел 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Практическое занятие № 1. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Занятие физической культурой. Режим труда и отдыха.
Правила личной гигиены и здоровье человека

Теоретическая часть

Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств, всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной, плодотворной жизнедеятельности.

Общеизвестно, что в процессе эволюции изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем организма человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы её воздействия на регуляторы жизненных функций организма.

Научно-технический прогресс - в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т. е. нагрузку на разум, в то же время обязательная

физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за нас механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конце концов, начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Поток информации постоянно растёт, и увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно. Обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для её выработки – подростковый возраст, когда ещё нет больших жизненных проблем.

Тому, кто дружит с физкультурой со школьных лет, легче выработать во взрослом возрасте индивидуальную систему здорового образа жизни, которая поможет добиться успеха в выбранной профессии

Итак, физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

Режим труда и отдыха. Одним из составляющих компонентов здорового образа жизни является распорядок дня. Вне зависимости от вида профессиональной или учебной деятельности, возраста, привычек, индивидуальных особенностей каждый человек испытывает нагрузку на свой организм. Оттого как организован день (длительности и тяжести трудового процесса, пауз и перерывов для отдыха и приема пищи) зависит самочувствие человека. При правильно организованном режиме создаются оптимальные условия для труда и отдыха, что способствует сохранению здоровья. Отсутствие рационального распорядка дня отрицательно влияет на организм. В основном устают не от большого объема работы, а от неправильности распределения времени. Человек живет в ритме с обществом: он должен в определенное время ложиться спать и вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать.

Трудовой процесс как физический, так и умственный является основным элементом дня человека. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывая усталости и утомления. Работа нужна не только для зарабатывания материальных благ, но и для реализации своих качеств в современном мире. Рациональное распределение трудовых обязанностей является основой высокой работоспособности человека и поможет получить максимальное удовольствие от своей деятельности.

Основным принципом сохранения здоровья в трудовом процессе является чередование работы и отдыха. Отдых после работы не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом переутомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы вид отдыха был противоположен характеру работы ("контрастный" принцип). Людям физического труда необходима деятельность, не связанная с дополнительными нагрузками мышечной системы, а работникам умственного процесса, наоборот, в часы досуга нужно

выбирать активность. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, работающий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать на прогулках в парках, на стадионах, за городом, экскурсиях, работой на садовых участках и т.п. К важнейшему виду ежедневного отдыха относится и полноценный сон. Потребность в нем у разных людей неодинакова и зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. В среднем эта норма составляет около 8 часов.

К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Однако сон нельзя заменить или компенсировать. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Недосыпание, особенно систематическое приводит к снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности, переутомлению и в конечном итоге истощению нервной системы и развитию заболеваний.

Для крепкого сна важно выработать привычку ложиться и вставать в одно и то же время. Желательно поужинать не позднее за 2-2,5 часа до сна, прекратить умственную работу и сосредоточиться на отдыхе, не нагружая себя мыслями и переживаниями прошедшего дня и будущего. Рекомендуется спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Не рекомендуется спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна приводит к бессоннице.

Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима труда и отдыха. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Говоря, о режиме труда и отдыха не имеются в виду строгие поминутные графики. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

В переводе с французского слово режим означает «управление» своим временем, но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Правила личной гигиены и здоровья. Личная гигиена и ее значение.

Дать четкое и однозначное определение такому понятию, как гигиена, довольно таки сложно, так как оно имеет очень широкое значение и охватывает практически все стороны жизни человека. Но, с уверенностью можно сказать, что такая наука, как гигиена, направлена на улучшение, профилактику и сохранение здоровья человека.

В переводе с греческого языка слово гигиена обозначает то, что приносит здоровье. Эта интересная и необходимая наука состоит из множества разделов, которые затрагивают вопросы, связанные с гигиеной питания, личной и спортивной гигиеной, гигиеной детей и подростков, гигиеной окружающей среды и т.п.

Личная гигиена состоит из общепринятых правил, благодаря которым человек сможет поддерживать свое здоровье, продлить свою жизнь, избежать различных

заболеваний, и других неприятностей.



Такой раздел науки, как личная гигиена, дает нам информацию о том, как ухаживать за своим телом, зубами, кожей, волосами, ногтями, а также за теми предметами, с которыми мы соприкасаемся в быту. Помимо этого, из раздела о личной гигиене, вы узнаете много нужной и полезной информации о правильном питании, психическом состоянии человека и правильном распорядке его дня. Ведь человек, который употребляет здоровую пищу, занимается спортом и следит за своим здоровьем, тем самым способствует укреплению своего организма, повышению иммунитета и благодаря этому продлевает свою жизнь.

Вопросы к практическому занятию

1. Чем обусловлена биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе его жизнедеятельности? Обоснуйте свой ответ.
2. Какое значение имеют занятия физической культурой для укрепления и сохранения здоровья?
3. Какова роль гармоничного распределения умственной нагрузки и двигательной активности человека для сохранения его здоровья?
4. Как наиболее рационально можно распределить занятия физической культурой и спортом в течение учебной недели? Обоснуйте свой ответ.
5. Какое значение имеют режим труда и отдыха для укрепления и сохранения здоровья?
6. Какое значение имеют правила личной гигиены и здоровья для укрепления и сохранения здоровья?

Задание для практического занятия

1. Составьте индивидуальный план занятий физической культурой и спортом на неделю и месяц с учётом учебной нагрузки, домашних дел и др.
2. Подготовьте сообщение на тему «Значение физической культуры для укрепления организма и закаливания воли».
3. Подготовьте сообщение на тему «Укрепление физического и духовного здоровья – задача каждого человека».

Практическое занятие № 2. Рациональное питание и его значение для здоровья

человека. Закаливание и его влияние на здоровье.

Здоровый сон и его значение для здоровья.

Теоретическая часть

К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию, относятся:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит характер питания, сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями. К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся, прежде всего, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Биологические основы питания человека (основные законы питания).

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.

2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.

3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.

4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.

5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.

6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.

7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.

8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.

9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.

Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам. Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных

желез желудка.

Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. А как небрежно мы порой относимся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожевывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня, не обращая внимания на физиологическую ценность еды.

Последствия же этого непременно сказываются, пусть иногда и не сразу, а спустя какое-то время. В развитии многих заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток. Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает.

Если работа протекает в первую половину дня, то калорийность питания распределяется следующим образом: первый завтрак - 25-30%; второй завтрак - 10-15%; обед - 40-45%; ужин - 25-10%. При работе во вторую половину дня суточный рацион распределяется с учетом введения полдника с горячим напитком (чай, кофе). Для лиц, занятых в ночной смене, предусматривается прием пищи в течение работы, и калорийность его должна составлять не менее 25% общей калорийности суточного рациона, причем обязательны горячие напитки (кофе или какао, менее желателен чай).

По разным причинам, но большинство людей все же питается только три раза в день. В любом случае распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Не рекомендуется, есть на ночь острые мясные блюда, пить кофе, какао, крепкий чай и т. п. Перед сном полезно выпить стакан кефира. Природа дала человеку способность к естественному самоконтролю в еде. Это выражается чувством насыщения и наполнения желудка.

Но никогда не следует, есть до явного перенасыщения, при котором возникает ощущение тяжести "под ложечкой". Запивать каждый кусок еды водой здоровому человеку незачем. Пить воду можно только перед едой, и то при жажде: в пустом желудке вода не задерживается. В заполненном желудке, наоборот, вода задерживается и, разбавляя его содержимое, замедляет пищеварение.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев.

Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают

одним из лучших способов сохранить здоровье.

Виды закаливания. Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

- Аэротерапия – закаливание воздухом.
- Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.
- Хождение босиком.
- Закаливание водой.

Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

1. Обтирание.
2. Обливание.
3. Душ.
4. Лечебное купание и моржевание

Здоровый сон. **ХОРОШИЙ СОН — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

СТАДИИ СНА

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии: медленный сон и быстрый сон. Стадия медленного сна делится еще на четыре стадии.

Медленный сон:

- Первая стадия. Человек находится в полусонном состоянии, дремлет. У человека снижается мышечная активность, пульс и частота дыхания, понижается температура тела.
- Вторая стадия. Это стадия неглубокого сна. Продолжает снижаться мышечная активность, пульс и частота дыхания.
- Третья стадия. Стадия медленного сна. На этой стадии организм человека почти полностью расслаблен, клетки начинают восстановительную работу.
- Четвертая стадия. Стадия глубокого медленного сна. Тело человека полностью расслаблено, организм отдыхает и восстанавливается. Благодаря третьей и четвертой стадиям при пробуждении мы чувствуем себя отдохнувшими.

Быстрый сон. Стадию быстрого сна также называют парадоксальный сон или стадия БДГ (быстрого движения глаз). Эта стадия наступает примерно через 70-90 минут после начала сна. Парадокс этой стадии состоит в том, что в этот период активность мозга практически такая же, как и при бодрствовании, несмотря на то, что тело человека находится в полностью расслабленном состоянии. Помимо этого, повышается температура тела и артериальное давление, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, а глаза под веками начинают быстро двигаться. Именно в этот период нам, как правило, сняться большинство

снов.

ФУНКЦИИ СНА:

- Отдых организма.
- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- Переработка, закрепление и хранение информации.
- Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
- Восстановление иммунитета организма.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
2. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
3. Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.
6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.
7. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.
8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.
9. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
10. Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.
11. Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.
12. Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.
13. Для отдыха организма достаточно спать четыре полных цикла сна, состоящих из медленного и быстрого сна и описанных выше.
14. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
15. Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.
16. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и

вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

Вопросы к практическому занятию

1. Расскажите про рациональное питание и режим питания. Какого его влияние на организм человека.
2. Каковы биологические основы питания человека (основные законы питания).
3. Дайте определение закаливания и его видов. Каково его влияние на организм человека.
4. Дайте характеристику понятию: здоровый сон и его значение для здоровья.

Задание для практического занятия

1. Подготовьте письменно конспект: основные требования, предъявляемые к рациональному питанию
2. Подготовьте конспект: стадии, функции и правила сна.

Практическое занятие № 3. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.

Теоретическая часть

Ежедневно и постоянно по улицам городов и населенных пунктов передвигаются тысячи людей, которые спешат на работу, в школу, во многие другие места или возвращаются домой. Для передвижения в заданном направлении люди пользуются общественным транспортом, личными транспортными средствами (автомобилями, мотоциклами, велосипедами) или идут пешком. Все они являются участниками дорожного движения.

Участник дорожного движения — это лицо, принимающее непосредственное участие в движении в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.

Для того чтобы это движение носило упорядоченный характер и обеспечивало всем участникам возможность быстро и безопасно двигаться в необходимом им направлении, они должны соблюдать определенные правила, которые регулируют движение на улицах и дорогах. Это Правила дорожного движения.

В настоящее время в Российской Федерации действуют Правила дорожного движения, введенные в действие с 1 июня 1994 г., с изменениями и дополнениями, внесенными в 1998—2017 гг.

В соответствии с Правилами в нашей стране принято правостороннее движение, т. е. транспорт при движении придерживается правой стороны проезжей части дороги.

Дорога — это обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (моста).

Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы.

Проезжая часть дороги предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (легковых и грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов), трамвайные пути — для трамваев, тротуары — для пешеходов, обочина — для движения пешеходов и для остановки автомобилей. Разделительная полоса разделяет смежные проезжие части и не предназначена для движения или остановки транспортных средств и пешеходов. Разделительная полоса (как и тротуар) немного возвышается над проезжей частью дороги. На разделительной полосе может быть устроен газон или установлены ограждения.

Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование

дорожного движения — управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют дорожная разметка, дорожные знаки, светофоры и регулировщики.

Общие правила поведения участников дорожного движения.

•Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:

1. —знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;

2. —помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.

•Участникам дорожного движения запрещается:

1. —повреждать или загрязнять покрытие дорог;

2. —снимать, загромождать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;

3. —оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

Безопасность пешехода на дороге.

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.

2. Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.

3. В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

4. При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.

5. Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

Движение пешехода по улице в сильный гололед

1. Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);

2. Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.

3. При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.

4. При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок.

Помните! Самое опасное падение —это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

Переход проезжей части дороги

•Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

•В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.

•При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить

дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

- На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

- Нельзя выбегать на дорогу.

- Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.

- Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

- Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

При приближении транспортных средств, с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

Безопасность пассажира

1. Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).

2. Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.

3. При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.

4. Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.

5. При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.

6. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.

7. Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае.

1. Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.

2. При блокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).

3. При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.

4. В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники,

закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

5. Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.

6. Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда.

Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом — не моложе 16 лет.

• Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд; можно правее.

• Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

• Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

1. - ездить, не держась за руль;
2. - перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении, оборудованном надежными подножками;
3. - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мешает его управлению;
4. - двигаться по проезжей части дороги при наличии рядом велосипедной дорожки.

• Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов.

• Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т. е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя.

• При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди — фарой белого цвета, сзади — фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

Вопросы к практическому занятию

1. Каковы правила и безопасность дорожного движения.
2. Перечислите общие правила поведения участников дорожного движения.
3. Как обеспечить безопасность пешехода на дороге.
4. Как обеспечить безопасность пассажира.
5. Какие меры безопасности предпринимают при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае.
6. Каковы правила безопасного вождения велосипеда и мопеда.
7. Перечислите требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов.

Задание для практического занятия

Задача № 1

В соответствии с Правилами дорожного движения к маршрутным транспортным средствам относят:

1. Все автобусы.
2. Автобусы, троллейбусы и трамваи, предназначенные для перевозки людей и движущиеся по установленному маршруту с обозначенными местами остановок.

3. Любые транспортные средства, предназначенные для перевозки пассажиров.

Задача № 2

Где могут двигаться пешеходы в жилой зоне?

1. По тротуарам и по всей ширине проезжей части.
2. По тротуарам и в один ряд по краю проезжей части, если нет тротуаров.
3. Только по тротуарам.

Задача № 3

Являются ли тротуары и обочины частью дороги?

1. Являются.
2. Являются только обочины.
3. Не являются.

Задача № 4

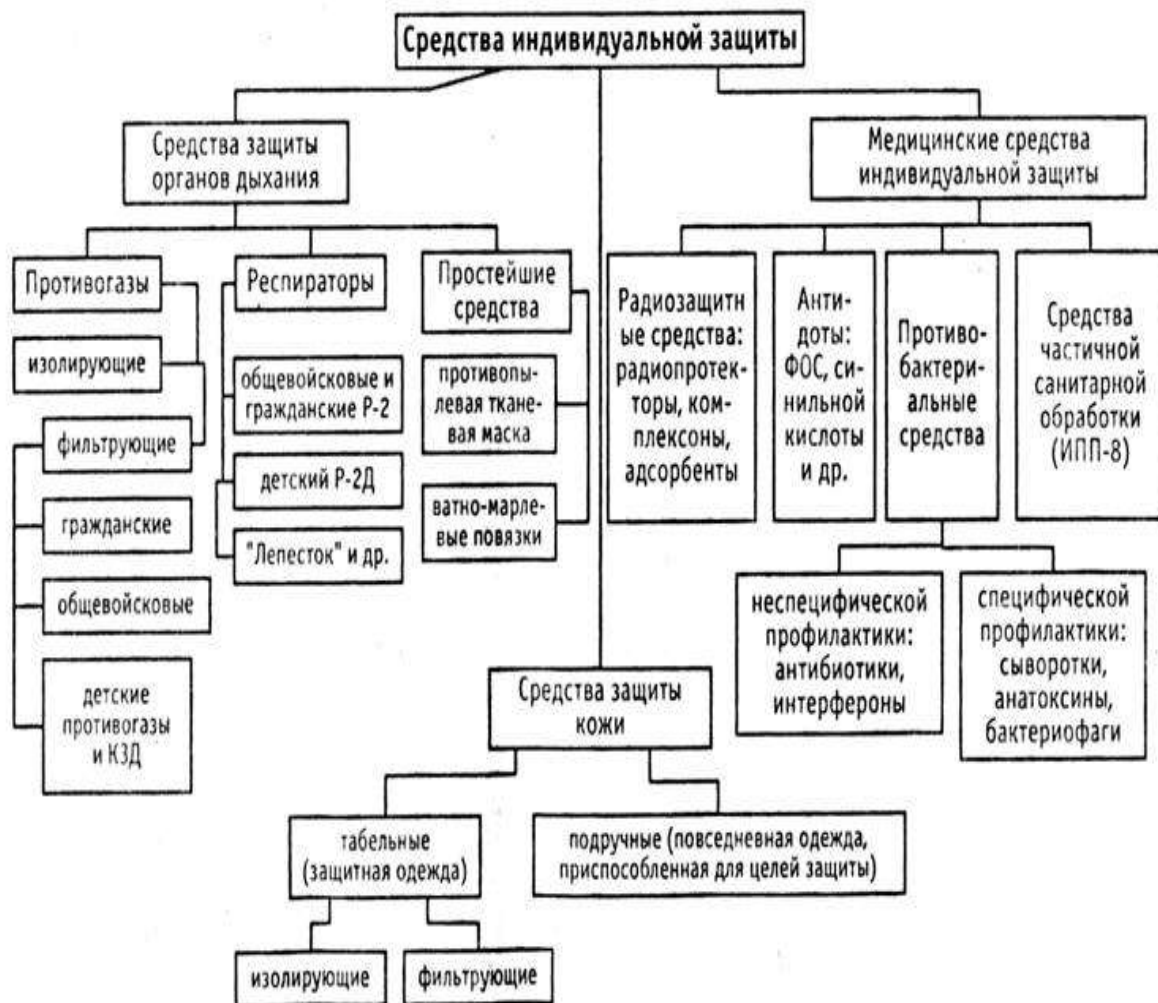
Что означает мигание зеленого сигнала светофора?

1. Предупреждает о том, что светофор неисправен.
2. Разрешает движение и информирует о том, что вскоре будет включен запрещающий сигнал.
3. Означает, что дальнейшее движение запрещено.

Практическое занятие № 4. Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Первичные средства пожаротушения.

Теоретическая часть

Средства индивидуальной защиты предназначены для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных (биологических) средств. К ним относятся средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, противопыльные тканевые маски, ватно-марлевые повязки) и средства защиты кожи (защитная одежда, подручные средства защиты кожи).



Для защиты органов дыхания используются фильтрующие противогазы (общевойсковой, ГП-5, ГП-5м, ГП-4у, ПДФ-Ш). Они являются основным средством индивидуальной защиты человека от попадания в органы дыхания, на глаза и лицо радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных (биологических) средств. Принцип защитного действия этих противогазов основан на очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха от вредных примесей.

Общевойсковой противогаз (рис. 106) состоит из фильтрующе-поглощающей коробки и лицевой части. В комплект противогаза, кроме того, входят сумка для хранения и переноски противогаза и коробка с незапотевающими пленками, используемыми для предохранения стекол от запотевания.

Фильтрующе-поглощающая коробка противогаза служит для очистки вдыхаемого воздуха от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных (биологических) средств. В металлическом корпусе коробки помещены специальные поглотители и противо-дымный фильтр. При вдохе воздух, поступающий в коробку, проходит сначала через фильтр, на котором остаются частицы пыли, дыма, тумана, а затем через поглотители, где задерживаются пары ОВ.

Лицевая часть противогаза состоит из резиновой шлем-маски (пяти ростов) с очковыми узлами и обтекателями, клапанной коробки и соединительной трубки. Она обеспечивает подведение очищенного в фильтрующе-поглощающей коробке воздуха к органам дыхания, а также служит для защиты глаз, кожи лица.

Очковый узел состоит из смотрового стекла, внутренней и внешней обоек, которыми стекло крепится в корпусе шлем-маски, и прижимного кольца для крепления незапотевающей пленки.

Обтекатели предназначены для подвода вдыхаемого воздуха непосредственно к стеклам очкового узла, благодаря чему снижается их запотеваемость.

Клапанная коробка служит для распределения потоков вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Внутри нее имеются клапан вдоха и два - основной и дополнительный - клапана выдоха. Соединительная трубка соединяет шлем-маску с фильтрующе-поглощающей коробкой.

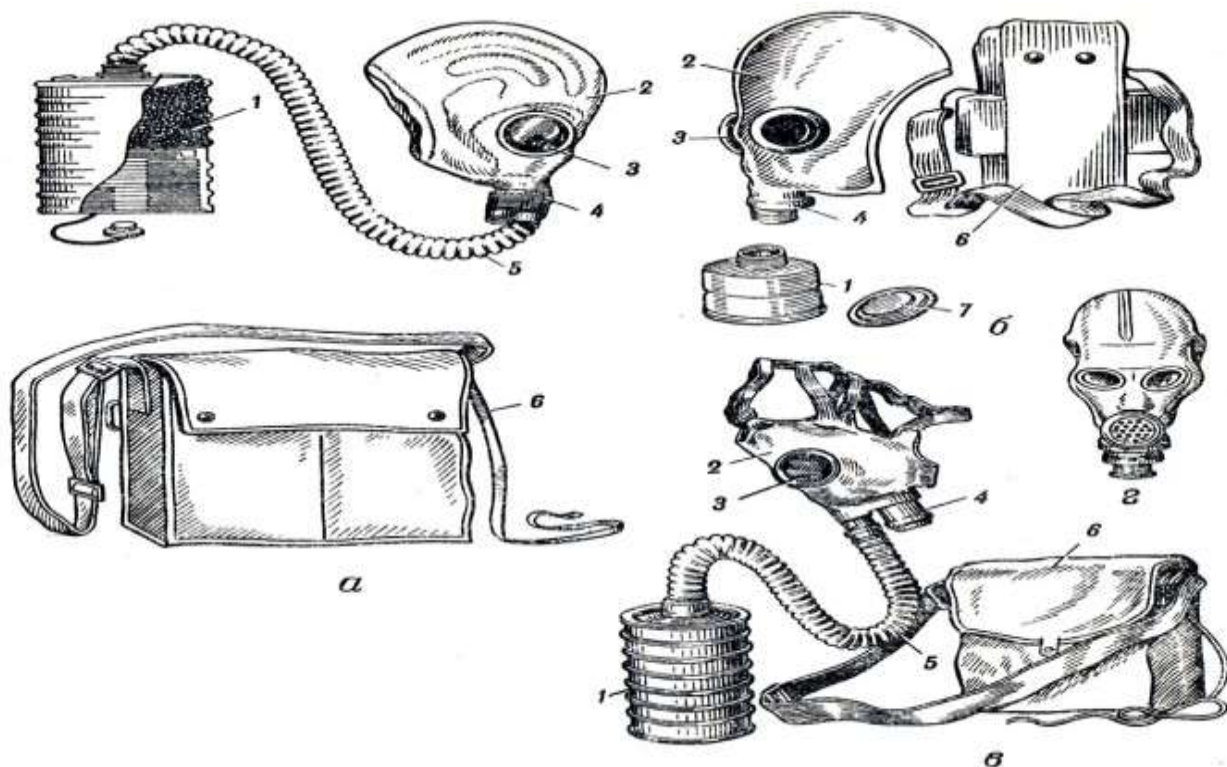


Рис. 106. Фильтрующие противогазы: а - общевойсковой противогаз; б - противогаз ГП-5; в - противогаз ГП-4у; г - шлем-маска с мембранной коробкой, входящая в комплект противогазов общевойскового и ГП-5м; 1 - фильтрующая поглощающая коробка; 2 - лицевая часть (у противогаза общевойскового и ГП-5 - шлем-маска; у противогаза ГП-4у-маска); 3 - очковый узел; 4 - клапанная коробка; 5 - соединительная трубка; 6 - сумка для противогаза; 7 - коробка с незапотевающими пленками

Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-4у, ПДФ-Ш.

Противогаз ГП-5 состоит из фильтрующе-поглощающей коробки малого габарита (типа ГП-5) и шлем-маски (пяти ростов); противогаз ГП-4у - из фильтрующе-поглощающей коробки большого габарита (типа ГП-4у) и маски (трех ростов) с соединительной трубкой. Противогаз ПДФ-Ш, предназначенный для учащихся старших классов, комплектуется аналогично противогазу ГП-5, но имеет шлем-маски только четырех ростов. В комплекты противогазов входят также сумка для противогаза и средство для предохранения стекол очковых узлов от запотевания (в противогазах ГП-5 и ПДФ-Ш - незапотевающие пленки, в противогазе ГП-4у - специальный карандаш).

Подбор шлем-маски (маски), проверка исправности, сборка и укладка противогаза.

Перед тем как пользоваться противогазом, важно правильно подобрать по росту

лицевую часть противогаза, проверить его исправность.

Для определения роста шлем-маски надо измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. При величине измерения до 63 см нужна шлем-маска нулевого роста; 63,5 - 65,5 см - первого; 66 - 68 см - второго; 68,5 - 70,5 см - третьего; более 71 см - четвертого роста. Для подбора маски нужно измерить высоту лица - расстояние от переносицы до нижней точки подбородка. При высоте лица 99 - 109 мм требуется маска первого роста; 109 - 119 мм - второго; более 119 мм - третьего. Правильно подобранная шлем-маска (маска) должна плотно прилегать к лицу и исключать возможность проникновения наружного воздуха органы дыхания, минуя фильтрующе-поглощающую коробку.

Подбор шлем-маски (маски) и проверка исправности противогаза проводятся внешним осмотром и испытанием противогаза на герметичность в целом. При внешнем осмотре устанавливают: нет ли трещин и проколов в шлем-маске (маске) и соединительной рубке; целостность стекол очковых узлов, исправность обтекателей, исправность клапанной коробки и состояние клапанов; состояние фильтрующе-поглощающей коробки (нет ли пробоев, вмятин).

Простейшие средства защиты органов дыхания. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся ватно-марлевые повязки и противопыльные тканевые маски (ПТМ-1).

Они применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли и бактериальных аэрозолей. Для защиты от отравляющих веществ простейшие средства защиты органов дыхания не пригодны.

Для изготовления ватно-марлевой повязки (рис. 107) берут кусок марли размером 100 X 50 см. На него кладут слой ваты толщиной 1 - 2 см, края марли загибают с обеих сторон и накладывают на вату, а концы по длине разрезают на 30 - 35 см с каждой стороны. Повязка должна закрывать подбородок, рот и нос. Глаза защищают противопылевыми очками.

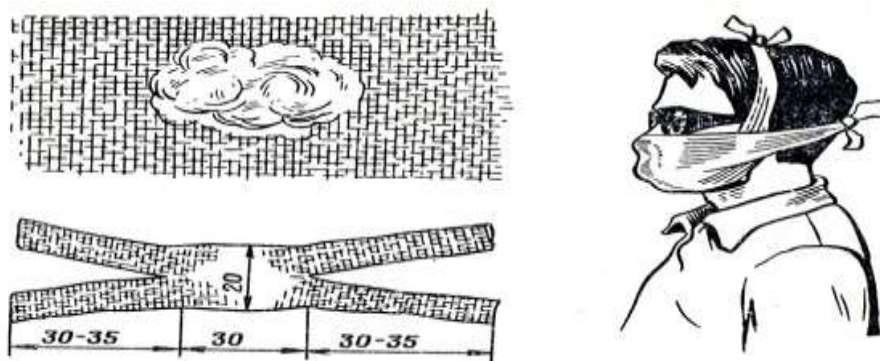


Рис. 107. Изготовление ватно-марлевой повязки (размеры даны в сантиметрах)

Противопыльная тканевая маска (рис. 108) состоит из корпуса и крепления (корпус изготавливается из четырех-пяти слоев ткани). Раскрой корпуса и крепления производится по выкройкам или лекалам. В корпусе маски делают смотровые отверстия, в которые вставляются стекла или пластины из какого-либо прозрачного материала. Плотное прилегание маски к голове обеспечивается с помощью резиновой тесьмы, вставляемой в верхний шов, и завязок, пришитых к нижнему шву крепления, а также с помощью поперечной резинки, прикрепляемой к верхним узлам корпуса маски.



Рис. 108. Противопыльная тканевая маска ПТМ-1: 1 - корпус маски; 2 - смотровые отверстия; 3 - крепление; 4 - резиновая тесьма; 5 - поперечная резинка; 6 - завязки

Для надевания маски ПТМ-1 необходимо поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски. Взять обеими руками нижний край крепления так, чтобы большие пальцы были обращены наружу, плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку, крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу. Затем, расправив крепление на голове, стянуть его. Завязать концы затылочных завязок и натянуть на голову поперечную резинку, придав маске наиболее удобное положение на лице.

Простейшие средства защиты кожи. При нахождении в зонах радиоактивного, химического и бактериологического (биологического) заражения необходимо защищать не только органы дыхания, но и все тело человека. Население, не связанное с работой в очаге поражения, может использовать простейшие средства защиты кожи. Это может быть как производственная одежда (спецовки, сшитые в большинстве случаев из брезента), так и бытовая (плащи с капюшоном и накидки из прорезиненной ткани или из ткани, покрытой хлорвиниловой пленкой), а также резиновые сапоги, резиновые и кожаные перчатки.

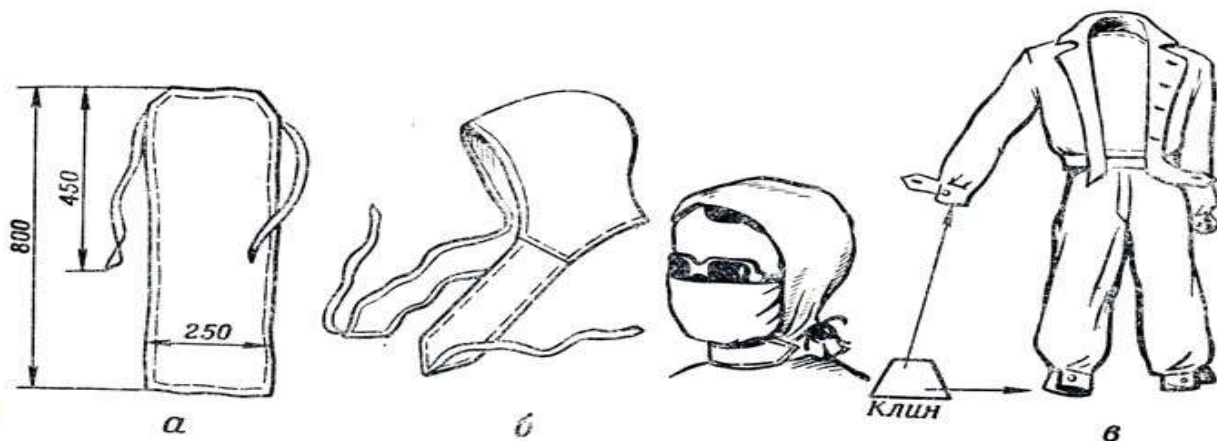


Рис. 111. Герметизация повседневной одежды: а - выкройка нагрудника (размеры даны в миллиметрах); б - капюшон и пользование им; в - герметизирующие клинья, пришитые к разрезам куртки и брюк

Обычные спортивные, рабочие или школьные костюмы и другую одежду можно использовать для защиты от радиоактивных веществ после их герметизации. С этой целью применяют нагрудные клапаны из плотной ткани, под боковые застежки и разрезы брюк пришивают клинья (рис. 111). Голову защищают капюшоном, шарфом или обычным головным платком. Одежда должна быть застегнута на все пуговицы, крючки или кнопки, воротник поднят и поверх него шея плотно обвязана шарфом, рукава обвязаны вокруг запястий тесемками, низ куртки, пиджака заправлен в брюки, брюки выпущены поверх сапог (бот). Чтобы одежда защищала от паров ОВ, ее пропитывают специальной пастой (К-4) или

мыльно-масляной эмульсией. Мыльно-масляную эмульсию готовят из расчета 250-300 г измельченного хозяйственного мыла и 0,5 л минерального или растительного масла на 2 л воды, подогретой до 60-70 °С. Масло добавляют после полного растворения мыла и энергично перемешивают. Костюм помещают в таз (ведро) с раствором, затем слегка отжимают и сушат на открытом воздухе.

Специальная защитная одежда. Для работы в очагах поражения личный состав невоенизированных формирований использует специальную одежду. К ней относятся: легкий защитный костюм Л-1, защитная фильтрующая одежда (ЗФО) и общевойсковой защитный комплект.

Легкий защитный костюм Л-1 изготовлен из прорезиненной ткани и состоит из рубахи с капюшоном, брюк с чулками, двупалых перчаток и подшлемника; имеется также сумка для переноски костюма. Костюмы изготавливают трех размеров: первый - при росте до 165 см, второй - от 165 до 172 см, третий - выше 172 см.

Защитная фильтрующая одежда обеспечивает надежную защиту кожных покровов от радиоактивных веществ и бактериальных (биологических) средств. При пропитке водным раствором специальной пасты она обеспечивает и защиту от паров отравляющих веществ. ЗФО состоит из хлопчатобумажного комбинезона особого покроя (рис. 112), нательного белья и двух пар хлопчатобумажных носочков. Комбинезон шьют трех размеров: первый - при росте до 160 см, второй - от 160 до 170 см, третий - выше 170 см.



Рис. 112. Комбинезон защитной фильтрующей одежды (ЗФО): а - общий вид; б - ЗФО в 'боевом' положении: 1 - капюшон; 2 - нагрудный клапан комбинезона; 3 - горловой клапан; 4 - штрипки подрукавников; 5 - вздержки

Общевойсковой защитный комплект состоит из защитного плаща ОП-1, защитных чулок и защитных перчаток. В зависимости от предназначения комплект может быть применен в виде накидки, надетым в рукава или в виде комбинезона. Как накидку комплект используют при внезапном применении противником отравляющих веществ и бактериальных (биологических) средств или при выпадении радиоактивных веществ; надетым в рукава - при действиях на местности, зараженной радиоактивными веществами и бактериальными (биологическими) средствами, а также при выполнении работ по обеззараживанию техники и транспорта. При действиях на местности, зараженной отравляющими веществами, и при сильном пылеобразовании в зонах химического и бактериологического (биологического) заражения комплект применяют в виде комбинезона.

Надевают специальную защитную одежду, как правило, на незараженной местности (в укрытиях, помещениях и т. д.) непосредственно перед работой (в условиях заражения воздуха это делается при надетом противогазе). Снимают ее также на незараженной местности. При этом надо следить, чтобы незащищенные части тела не касались внешней стороны защитной одежды. Сняв защитную одежду, надо отойти в наветренную сторону и снять противогаз, поддев шлем-маску большим пальцем с затылочной части.

Первичные средства пожаротушения

Основные виды первичных средств пожарной безопасности.

Огнетушители, внутренние пожарные краны, пожарные щиты с инвентарем и ящиками с песком относятся к первичным средствам пожаротушения. Использование этих средств, для тушения пожара допускается только при знании и соблюдении инструкций по пожарной безопасности.



Огнетушители

Порошковый или углекислотный огнетушитель, объемом около 3 л. Поможет справиться с открытым пламенем и с возгоранием электроприборов, находящихся под напряжением.



Внутренние

пожарные краны устанавливают в жилых, производственных, административных зданиях.

Пожарный кран.

Пожарные краны предназначены для тушения пожара и загораний в начальной стадии возникновения, а также для тушения развившихся пожаров как вспомогательное средство в дополнение к струям, подаваемым от пожарных машин. Размещается в специальном шкафчике, оборудуется стволом, рукавом, соединенным с краном.



Вода

Вода - наиболее распространенное средство для тушения огня. Огнетушащие свойства ее заключаются главным образом в способности охладить горящий предмет, снизить температуру пламени. Будучи поданной на очаг горения сверху, неиспарившаяся часть воды смачивает и охлаждает поверхность горящего предмета и, стекая вниз, затрудняет загорание его остальных, неохваченных огнем частей.



Сода и стиральный порошок

Пищевая сода входит в состав порошка, применяемого в порошковых системах пожаротушения. Она оттесняет кислород от очага горения выделяемым углекислым газом. Стиральный порошок и соль изолируют возгорание от кислорода, тем самым способствуя его затуханию.



Земля из цветочного горшка

Песок и земля с успехом применяются для тушения небольших очагов горения, в том числе проливов горючих жидкостей (керосин, бензин, масла, смолы и др.). Потушить возгорание дома можно используя грунт из цветочного горшка, особенно если он влажный.



Шерстяной плед

Плотная несинтетическая ткань действует также как кошма. Наброшенная на возгорание она локализует горения в начальной стадии пожара, путем перекрывания доступа кислорода.

Чем быстрее обнаружено и потушено начавшееся возгорание, тем больше шансов предотвратить серьезные последствия пожара. С небольшим возгоранием в начальной стадии можно справиться с помощью стакана воды, лимонада, сока. Для выхода из критической ситуации важно заранее продумать свои действия, знать какими из подручных средств Вы можете воспользоваться для тушения пожара.

• Вода с давних пор применяется для тушения пожаров. Она доступна и недорога. Когда вода попадает на горящий предмет, она охлаждает его, а образовавшийся пар препятствует попаданию кислорода к очагу горения. Но необходимо помнить что водой нельзя тушить электроприборы под напряжением. Приступать к тушению водой можно только полностью обесточив приборы. Так же нельзя тушить водой горящие легковоспламеняющиеся жидкости так как их плотность меньше плотности воды. Бензин, масла, керосин всплывают на поверхность воды и продолжая гореть растекаются увеличивая площадь возгорания. А разлетающиеся горящие брызги могут нанести Вам серьезные ожоги.

- Сода входящая в состав заряда порошковых огнетушителей есть почти в каждой кухне. При попадании в огонь она выделяет углекислый газ, вытесняя кислород от места возгорания. Содой можно тушить находящиеся под напряжением электроприборы.

- Поваренная соль и стиральный порошок при попадании на горящий предмет помогут изолировать его от попадания кислорода помогая потушить возгорание.

- Земля из цветочных горшков справится с небольшим возгоранием в квартире. Песок и землю часто применяют для тушения возгораний пролившихся ЛВЖ, поэтому ящики с песком обязательны при оборудовании АЗС и гаражных кооперативов.

- Плотная ткань, несинтетический плед при набрасывании на огонь перекроет доступ кислорода к очагу возгорания и поможет его потушить. Если загорелась одежда на человеке, то накрыв его тканью можно сбить пламя. Следует помнить что в таких случаях не следует накрывать человека тканью с головой.

Пожарный щит



На пожарном щите размещаются первичные средства пожаротушения и инвентарь. Так же как и пожарные шкафы их необходимо защищать от разворывания. Запрещается брать инвентарь с пожарного щита для использования не по назначению.

Стандартная комплектация пожарного щита включает лом, лопату, багор, два конусных ведра и два огнетушителя.

Вопросы к практическому занятию

1. Расскажите об устройстве общевоинского противогаза
2. Каковы особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-4у, ПДФ-Ш.
3. Назовите простейшие средства защиты органов дыхания.
4. Назовите простейшие средства защиты кожи.
5. Какая имеется специальная защитная одежда.
6. Каковы первичные средства пожаротушения

7. Назовите основные виды первичных средств пожарной безопасности.
8. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты и на чем основан принцип действия противогаза
9. Как приспособить повседневную одежду к защите от ОВ?

Задания для практического занятия

1. Расскажите о назначении и устройстве общевоинского противогаза и подберите по размеру шлем-маску.
2. Расскажите и покажите, как изготовить ватно-марлевую повязку?
3. Продемонстрируйте как подобрать шлем-маску, как проверить ее исправность.
4. Продемонстрируйте сборку и укладку противогаза.

Практическое занятие № 5. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Теоретическая часть

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, стихийного природного явления, катастрофы, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности. (Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

Природные чрезвычайные ситуации возникают в результате землетрясений, извержений вулканов, обвалов, лавин, оползней, ураганов, наводнений, крупных природных пожаров и др.

Техногенные чрезвычайные ситуации возникают в результате аварий на промышленных объектах и магистральных трубопроводах, химических аварий, аварий с выбросом радиоактивных веществ, аварий в зданиях жилого и социально-бытового назначения.

Отметим, что каждому региону страны свойственны свои климато-географические и экономические особенности. Следовательно, и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в вашем месте проживания, имеют свою специфику.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, как правило, возникают в результате производственных аварий и катастроф. Основные причины техногенных аварий и катастроф — высокий износ производственных фондов, особенно на предприятиях химического комплекса, нефтегазовой, металлургической и горнодобывающей промышленности; рост объемов транспортировки, хранения и использования опасных (вредных) веществ, материалов и изделий, а также накопление отходов производства, представляющих угрозу населению и окружающей среде; понижение уровня профессиональной подготовки персонала промышленных предприятий и др.

В последние годы, к сожалению, сохраняется тенденция роста числа чрезвычайных ситуаций как техногенного, так и природного характера, увеличивается количество пострадавшего и погибшего в них населения. Каждая опасная и чрезвычайная ситуация имеет свою специфику, зависит от многих условий (место, время, причины, ее вызвавшие, и другие факторы) и требует конкретных действий человека с учетом реально складывающейся обстановки. Тем не менее есть целый ряд общих положений поведения человека для обеспечения личной безопасности при чрезвычайных

ситуациях.

Прежде всего, каждый человек должен выполнять ряд общих правил, позволяющих ему подготовиться к наиболее вероятным для мест проживания чрезвычайным ситуациям, чтобы они не застали врасплох. В соответствии с законодательством граждане РФ имеют право быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности. Возникновение экстремальных ситуаций обусловлено наличием в районе вашего проживания предприятий химической промышленности, пожаро и взрывоопасных объектов, газопроводов и других промышленных объектов, аварии на которых могут создать опасность для жизни.

Необходимо знать и соблюдать ряд общих правил поведения в повседневной жизни, способствующих повышению их безопасности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Каждый человек должен знать сигналы оповещения и порядок информирования населения при чрезвычайных ситуациях.

В каждом доме необходимо иметь адреса и телефоны организаций (противопожарная служба, полиция, скорая помощь, орган ГОЧС), в которые в случае чрезвычайной ситуации можно обратиться за помощью.

Важно самому уметь изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты и изолировать жилище от внешней среды с помощью необходимых для этого материалов.

На случай эвакуации предусматривается минимальный набор предметов первой необходимости (документы, одежда, обувь, продукты питания и др.).

Вопросы к практическому занятию

1. Опишите понятие ЧС (Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).
2. Что такое ЧС природного и техногенного характера.
3. Каковы правила поведения при ЧС.
4. Что должны знать и уметь граждане, чтобы защитить свою жизнь и здоровье при возникновении ЧС?
5. Назовите правила поведения при получении сигнала о ЧС?

Задание для практического занятия

1. Подготовьте письменную работу по вопросу: какие чрезвычайные ситуации могут возникнуть в месте где вы проживаете с учетом климато-географических и экологических особенностей
2. Разработайте варианты вашего поведения при возникновении чрезвычайной ситуации в районе проживания в случае, если вы находитесь дома, на улице, в школе.

Практическое занятие № 6. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Теоретическая часть

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

В общей системе мер противодействия чрезвычайным ситуациям первенство отдается комплексу мероприятий, направленных на снижение риска возникновения чрезвычайных ситуаций и смягчение их последствий. Это можно обеспечить, если будет действовать

определенная система наблюдения за состоянием и развитием различных природных, техногенных процессов и явлений а также опережающее предвидение либо определение вероятности возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.

Такая система, направленная на наблюдение и предвидение, составляет общее понятие «мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций».

ЗАПОМНИТЕ! Под мониторингом понимается система постоянного наблюдения за явлениями, процессами, происходящими в природе и техносфере, для предвидения нарастающих угроз для человека и среды его обитания.

Общей целью мониторинга опасных явлений и процессов в природе и техносфере является повышение точности и достоверности прогноза чрезвычайных ситуаций на основе объединения интеллектуальных, информационных и технологических возможностей различных ведомств и организаций, занимающихся вопросами мониторинга отдельных видов опасностей.

Данные мониторинга служат основой для прогнозирования. В общем случае прогнозирование — это творческий исследовательский интерес, в результате которого получают данные о будущем состоянии какого-либо объекта явления, процесса.

ЗАПОМНИТЕ! Прогнозирование чрезвычайных ситуаций — это опережающее отражение вероятности возникновения и развития чрезвычайной ситуации на основе анализа причин ее возникновения, ее источника в прошлом и настоящем.

Прогнозирование включает в себя ряд элементов. Один из них — информация об объекте прогнозирования (природном явлении), раскрывающая его поведение в прошлом и настоящем, а также закономерности этого поведения.

В основе всех методов, способов и методик прогнозирования лежит эвристический или математический подход.

Суть эвристического подхода состоит в оценке мнений специалистов-экспертов. Он находит применение для прогнозирования процессов, формализовать которые нельзя.

Математический подход заключается в использовании имеющихся данных о некоторых характеристиках прогнозируемого объекта, их обработке математическими методами, получении зависимости, связывающей указанные характеристики со временем, и вычислении с помощью найденной зависимости характеристик объекта (техногенного процесса) в данный момент времени.

Прогнозирование в большинстве случаев является основой предупреждения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

В режиме повседневной деятельности прогнозируется вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций — факт возникновения чрезвычайного события, его место, время и интенсивность, возможные масштабы и другие характеристики предстоящего происшествия.

При возникновении чрезвычайной ситуации прогнозируется ход развития обстановки, эффективность тех или иных намеченных мер по ликвидации чрезвычайной ситуации, необходимый состав сил и средств. Наиболее важным из всех этих прогнозов является прогноз вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций. Его результаты могут быть в основном эффективно использованы для предотвращения чрезвычайных ситуаций (особенно в техногенной сфере, а также для защиты от некоторых природных бедствий), заблаговременного снижения возможных потерь и ущерба, обеспечения готовности к ним, определения оптимальных превентивных мер.

Для прогнозирования возникновения техногенной чрезвычайной ситуации

мониторинг организуется на конкретных объектах экономики. Так, например, на химически опасных объектах важно контролировать параметры, обеспечивающие хранение ядовитых веществ при заданных давлении и температуре, надежности технологических устройств (трубопроводов, задвижек, насосов, клапанов, приводов, датчиков резервуаров, теплоизоляции, компрессоров), а также устойчивость конструкций объектов к воздействию проектных нагрузок.

В прогнозировании опасных природных процессов используются два подхода.

Первый подход основан на изучении предвестников конкретных катастрофических природных явлений и анализе информации, полученной от сетей мониторинга.

Второй подход опирается на математические расчеты на основе имеющихся статистических данных.

Вопросы к практическому занятию

1. С какой целью создана система мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и какие мероприятия она в себя включает?
2. Как осуществляется мониторинг на отдельных объектах экономики для прогнозирования чрезвычайных ситуаций техногенного характера?
3. Какая система и с какой целью была создана МЧС России для оперативного выявления природных и техногенных чрезвычайных ситуаций?
4. Почему прогноз вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций является наиболее важным?

Задание для практического занятия

1. Напишите конспект по теме: основные подходы для прогнозирования чрезвычайных ситуаций природного характера

Практическое занятие № 7. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Теоретическая часть

Эвакуация в безопасные районы включает в себя непосредственно эвакуацию населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы из городов и иных населенных пунктов, отнесенных к группам по гражданской обороне, из населенных пунктов, имеющих организации, отнесенные к категории особой важности по гражданской обороне, и железнодорожные станции первой категории, из населенных пунктов, расположенных в зонах возможного катастрофического затопления в пределах 4-часового добегания волны прорыва при разрушениях гидротехнических сооружений, а также рассредоточение работников организаций, продолжающих в военное время производственную деятельность в указанных населенных пунктах (далее - рассредоточение работников организаций).

Безопасный район представляет собой территорию в пределах загородной зоны, подготовленную для жизнеобеспечения местного и эвакуированного населения, а также для размещения и хранения материальных и культурных ценностей.

Загородная зона в пределах административных границ субъекта Российской Федерации должна располагаться вне зон возможных разрушений, возможного опасного химического заражения, катастрофического затопления и опасного радиоактивного загрязнения.

Рассредоточение – это комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу)

из категорированных городов и размещение в загородной зоне для проживания и отдыха рабочих и служащих объектов экономики, производственная деятельность которых в военное время будет продолжаться в этих городах.

Рассредоточению подлежат рабочие и служащие:

уникальных (специализированных) объектов экономики, для продолжения работы которых соответствующие производственные базы в загородной зоне отсутствуют или располагаются в категорированных городах;

организаций, обеспечивающих производство и жизнедеятельность объектов категорированных городов (городских энергосетей, объектов коммунального хозяйства, общественного питания, здравоохранения, транспорта и связи, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления).

Эвакуация населения в мирное время – это комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) населения из зон чрезвычайной ситуации (ЧС) или вероятной чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера и его кратковременному размещению в заблаговременно подготовленных по условиям первоочередного жизнеобеспечения безопасных (вне зон действия поражающих факторов источника ЧС) районах (местах).

Для кратковременного размещения населения могут развертываться пункты временного размещения (ПВР) на объектах, способных вместить необходимое количество эвакуированных и обеспечить их первоочередное жизнеобеспечение на период от нескольких часов до нескольких суток.

В зависимости от времени и сроков проведения выделяются варианты эвакуации населения – упреждающая (заблаговременная) или экстренная (безотлагательная).

Упреждающая (заблаговременная) эвакуация населения проводится из зон возможного действия поражающих факторов (прогнозируемых зон ЧС).

В случае возникновения ЧС проводится экстренная (безотлагательная) эвакуация населения. Вывоз (вывод) его из зон ЧС может осуществляться при малом времени упреждения и в условиях воздействия на людей поражающих факторов источника ЧС.

Организация планирования, подготовки и проведения эвакуации в военное время, а также подготовка районов для размещения эвакуированного населения и его жизнеобеспечения, хранения материальных и культурных ценностей возлагаются:

- а) в федеральных органах исполнительной власти – на руководителей гражданской обороны – руководителей федеральных органов исполнительной власти;
- б) в субъектах Российской Федерации и входящих в их состав муниципальных образованиях – на руководителей гражданской обороны – руководителей органов исполнительной власти субъектов РФ и руководителей органов местного самоуправления;
- в) в организациях – на руководителей гражданской обороны – руководителей организаций.

Эвакуации на военное время подлежат:

- а) работники расположенных в населенных пунктах организаций, переносящих производственную деятельность в военное время в загородную зону (далее – работники организаций, переносящих производственную деятельность в загородную зону), а также неработающие члены семей указанных работников;
- б) нетрудоспособное и не занятое в производстве население, в том числе персонал организаций, прекращающих свою деятельность на период войны;
- в) материальные и культурные ценности.

В зависимости от масштабов, особенностей возникновения и развития военных действий проводится частичная и общая эвакуация.

Частичная эвакуация проводится без нарушения действующих графиков работы транспорта. При этом эвакуируются нетрудоспособное и не занятое в производстве население (лица, обучающиеся в школах-интернатах и образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования, совместно с преподавателями, обслуживающим персоналом и членами их семей, воспитанники детских домов, ведомственных детских садов, пенсионеры, содержащиеся в домах инвалидов и ветеранов, совместно с обслуживающим персоналом и членами их семей), материальные и культурные ценности, подлежащие первоочередной эвакуации.

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

Эвакуация населения в безопасные районы планируется заблаговременно, в мирное время, и осуществляется по территориально-производственному принципу в соответствии с разработанными планами:

эвакуация и рассредоточение работников организаций, переносящих производственную деятельность в загородную зону, а также эвакуация неработающих членов семей указанных работников организуются и проводятся соответствующими должностными лицами организаций;

эвакуация остального нетрудоспособного и не занятого в производстве населения осуществляется по месту жительства должностными лицами соответствующих органов местного самоуправления.

Ответственность за организацию, планирование, обеспечение и проведение эвакуации (рассредоточения) населения (персонала организаций), материальных и культурных ценностей и их размещение в загородной зоне, а также за подготовку районов размещения эвакуированного населения в загородной зоне и его жизнеобеспечение, хранение материальных и культурных ценностей возлагается:

в федеральных органах исполнительной власти и организациях – на соответствующих руководителей гражданской обороны – руководителей федеральных органов исполнительной власти и организаций;

на территориях субъектов Российской Федерации и входящих в их состав административно-территориальных образований – на соответствующих руководителей гражданской обороны – глав органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и руководителей органов местного самоуправления.

При планировании эвакуации населения и рассредоточения учитываются производственные планы, мобилизационные планы на расчетный год и порядок работы организаций в военное время, прогнозы демографической ситуации, миграции населения, решения, принятые в схемах расселения и размещения производительных сил, схемах (проектах) районной планировки, генеральных планах городов, других градостроительных документах на ближайшую и отдаленную перспективу.

Заблаговременно (в мирное время) формируются (создаются) следующие эвакуоргны:

- эвакуационные комиссии республиканские, краевые, областные, городские, районные в городах и других населенных пунктах и объектовые;

- эвакуационные комиссии министерств (ведомств) и организаций;

- сборные эвакуационные пункты – городские и объектовые;

- эвакуационные комиссии – при органах местного самоуправления;
- промежуточные пункты эвакуации (ППЭ);
- приемные эвакуационные пункты (ПЭП);
- оперативные группы (ОГ) – по организации вывоза эвакуируемого населения;
- группы управления на маршрутах пешей эвакуации;
- администрации пунктов посадки (высадки) населения на транспорт (с транспорта).

Экстренная (безотлагательная) эвакуация населения из зон ЧС осуществляется, как правило, без развертывания СЭП. Их задачи в этом случае возлагаются на оперативные группы, за которыми закрепляются соответствующие административно-территориальные единицы.

Нетрудоспособное и не занятое в производстве население и лица, не являющиеся членами семей работников организаций, продолжающих производственную деятельность в военное время, размещаются в более отдаленных безопасных районах по сравнению с районами, в которых размещаются работники указанных организаций.

Перевозки населения на расстояние до 100 км выполняются, как правило, автотранспортом, местными и пригородными поездами, воздушными, морскими и речными судами. Перевозки населения на расстояние свыше 100 км – железнодорожным транспортом, воздушными, морскими и речными судами.

Эвакуированное население в загородной зоне размещается на территории соответствующего субъекта Российской Федерации с учетом местных условий.

Каждой организации, переносящей свою деятельность в военное время в загородную зону, заблаговременно (в мирное время) определяется производственная база и назначается (выделяется) федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления район (пункт) размещения в загородной зоне.

При отсутствии загородной зоны на территории субъекта Российской Федерации на территории другого субъекта РФ выделяется загородная зона по согласованию с органами исполнительной власти этого субъекта.

Районы размещения населения в загородной зоне согласовываются с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления, органами военного управления (штабами военных округов) и 34эвакуационными подразделениями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Аналогичный порядок распространяется на закрепление загородной зоны для размещения и хранения материальных и культурных ценностей, подлежащих эвакуации в безопасные районы.

ПАМЯТКА по правилам поведения населения при эвакуации.

Эвакуация является одним из способов защиты населения в период стихийных бедствий, крупных промышленных аварий и катастроф.

Эвакуация заключается в организованном выводе (вывозе) населения из крупных городов, других населенных пунктов и размещение его в безопасных районах, а также выводе (вывозе) населения из зон возможного катастрофического затопления, землетрясения, районов, которым угрожают селевые потоки, снежные заносы, крупные пожары и другие стихийные бедствия. О начале эвакуации населению объявляет местная администрация органов самоуправления.

Получив извещение о начале эвакуации, каждый гражданин обязан: собрать все необходимые документы и вещи, паспорт, военный билет, документы об образовании и

специальности, трудовую книжку, свидетельства о браке и рождении детей, страховые полисы, деньги, имеющиеся средства индивидуальной защиты, одежду и обувь приспособленные для защиты кожи, аптечку индивидуальную и другие лекарства, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный медицинский или другие перевязочные материалы, йод, комплект верхней одежды и обуви по сезону (в летнее время необходимо взять и теплые вещи), постельное белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов.

Продукты и вещи сложить в чемоданы, рюкзаки, сумки или завернуть в свертки для удобства, переноски и транспортировки, к каждому переносимому предмету прикрепить бирку с указанием фамилии и инициалов, адреса проживания и конечного пункта эвакуации.

На одежде и белье детей дошкольного возраста должна быть сделана вышивка с указанием фамилии, имени, отчества ребенка, года рождения, места постоянного жительства и конечного пункта эвакуации.

Уходя из квартиры, необходимо выключить все осветительные и нагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сети, окна и форточки. К установленному сроку прибыть на эвакуационный пункт для регистрации и отправки в загородную зону или безопасный район.

В пути следования необходимо соблюдать установленный порядок, неукоснительно выполнять распоряжения старшего команды, быстро и грамотно действовать по сигналам оповещения.

Эвакуируемые не имеют права самостоятельно, без разрешения местных эвакуационных органов, выбирать пункты и место жительства и перемещаться из одного района в другой. Они обязаны точно выполнять все указания местных органов власти. Все эвакуируемые должны оказывать друг другу помощь.

Вопросы к практическому занятию

1. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
2. Правилам поведения населения при эвакуации.
3. С какой целью осуществляется Эвакуация?
4. Что такое рассредоточение и как это проводится?
5. Перечислите правила поведения при эвакуации.

Задание для практического занятия

1. Подготовьте конспекты по темам: Порядок эвакуации в мирное время; Порядок эвакуации в военное время.

Практическое занятие № 8. Основное предназначение защитных сооружений ГО. Правила поведения в защитных сооружениях.

Теоретическая часть

Защитные сооружения гражданской обороны предназначены для защиты людей от современных средств поражения. Они подразделяются на убежища и укрытия.

Убежища — коллективные средства защиты.

Убежище — защитное сооружение герметического типа, обеспечивающее защиту укрываемых в нем людей от всех поражающих факторов ядерного взрыва, а также от отравляющих веществ, бактериальных средств, высоких температур и вредных газов в зоне пожаров. По месту расположения убежища могут быть встроенные и отдельно стоящие.

Встроенные убежища оборудуются в заглубленной части зданий, отдельно стоящие располагаются вне зданий. Под убежища могут приспособляться горные выработки, метрополитен и пр.

Убежища ослабляют радиоактивное излучение в 1000 и более раз.

Убежища обычно имеют следующие помещения:

- помещение для размещения людей;
- шлюзные камеры;
- фильтровентиляционную камеру;
- помещение для дизельной электростанции;
- кладовую для продуктов питания;
- санитарный узел (умывальник и туалет);
- медицинскую комнату.

Запас продуктов питания создается из расчета не менее чем на двое суток для каждого укрываемого. Убежища обычно имеют не менее двух входов, расположенных в противоположных сторонах. Входы в убежище оборудуются в большинстве случаев в виде шлюзовых камер (тамбуров).

Противорадиационные укрытия, их назначение и устройство.

Противорадиационные укрытия (ПРУ) защищают людей от ионизирующего излучения при радиоактивном заражении местности, светового излучения, проникающей радиации (в том числе и от нейтронного потока) и частично от ударной волны ядерного взрыва, а также от непосредственного попадания на кожу и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

В качестве ПРУ используются подвалы зданий, погреба, овощехранилища, подземные горные выработки и др.

Приспособление указанных помещений (сооружений) под ПРУ включает проведение следующих работ:

- герметизацию;
- повышение защитных свойств;
- устройство простейшей вентиляции.

Защитные свойства ПРУ —от воздействия радиоактивного излучения оцениваются коэффициентом защиты (ослабления радиации), который показывает, во сколько раз доза радиации на открытой местности больше дозы радиации в укрытии. Средняя часть подвала многоэтажного бетонного здания имеет коэффициент защиты 500—1000, а внутренние помещения первого этажа деревянного дома — 2, кирпичного — 5-7.

В укрытии оборудуются: помещения для защиты людей с местами для сидения и сна по тем же нормам, как и в убежище; помещения для санитарного узла, вентиляции и хранения загрязненной верхней одежды. В укрытии необходимо иметь не менее двух входов. Заполняются ПРУ по сигналам гражданской обороны.

Простейшие укрытия, их краткая характеристика.

Наиболее доступными простейшими укрытиями являются щели — открытые и перекрытые.

Щель представляет собой ров глубиной 180—200 см, шириной по верху 120 см и по дну 80 см. Строительство ее может проводиться в два этапа: на первом этапе отрывается и оборудуется открытая щель, на втором этапе она перекрывается. Щели следует строить вне зон возможных завалов при ядерных взрывах, т. Е. на расстоянии от наземных зданий не менее их высоты (но не ближе 7 м), а при наличии свободной территории — еще дальше.

Вместе с тем их следует располагать по возможности ближе к местам постоянного или предполагаемого пребывания людей, которые будут пользоваться щелями. Входы в щель делаются ступенчатыми под прямым углом к конечным участкам щели. Входы оборудуются двумя дверями с тамбуром примерно 1 м. В крайнем случае входы в щель можно завешивать брезентом, прорезиненной или другой плотной тканью, мешковиной в два слоя.

Открытая щель уменьшает вероятность поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией в 1,2—2 раза, снижает облучение в зоне радиоактивного заражения в 2—3 раза.

Перекрытая щель защищает от светового излучения полностью, снижает поражение ударной волной в 2,5—3 раза, ослабляет воздействие проникающей радиации и радиоактивного излучения в 200—300 раз. Оно предохраняет также от непосредственного попадания на одежду и кожу человека радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

Правила поведения в защитных сооружениях.

Население укрывается в защитных сооружениях в случае аварии на АЭС, химическом предприятии, при стихийных бедствиях (смерч, ураган) и возникновении военных конфликтов. В убежище (укрытие) люди приходят со средствами индивидуальной защиты, с продуктами питания и личными документами. Нельзя приносить с собой громоздкие вещи, сильно пахнущие и воспламеняющиеся вещества, приводить домашних животных. В защитном сооружении запрещается ходить без надобности, шуметь, курить, выходить наружу без разрешения коменданта (старшего), самостоятельно включать и выключать электроосвещение, инженерные агрегаты, открывать защитно-герметические двери, а также зажигать керосиновые лампы, свечи, фонари. Аварийные источники освещения применяются только с разрешения коменданта укрытия на ограниченное время в случае крайней необходимости. В убежище можно читать, слушать радио, беседовать, играть в тихие игры (шашки, шахматы, современные электронные).

Прием пищи осуществляется, если вентиляция отключена. Предпочтительнее продукты без острых запахов и в защитной упаковке. Рекомендуют следующий набор для дневной нормы питания взрослого человека: сухари, печенье, галеты, мясные или рыбные консервы, готовые к употреблению, конфеты, сахар-рафинад. Для детей можно брать сгущенное молоко, фрукты, фруктовые напитки. Для всех, за исключением детей, больных и слабых, устанавливается определенный порядок приема пищи, например 2—3 раза в сутки, и в это время раздают воду, если она лимитирована. Медицинское обслуживание проводится силами санитарных постов и медпунктов предприятий, организаций и учреждений, в чьем распоряжении находится убежище. Здесь могут пригодиться навыки оказания само- и взаимопомощи. После заполнения убежища герметизируется и включается режим чистой вентиляции. Для нормальных условий внутри убежища поддерживается определенная температура и влажность. Если в убежище предстоит находиться длительное время, людям создаются условия для отдыха. Уборка помещения производится два раза в сутки самими укрываемыми по указанию старших групп. В случае обнаружения проникновения вместе с воздухом ядовитых или отравляющих веществ укрываемые немедленно надевают средства защиты органов дыхания, а убежище переводится на режим фильтравентиляции.

Вопросы к практическому занятию

1. Какие вы знаете защитные сооружения гражданской обороны.
2. Охарактеризуйте убежища, как коллективные средства защиты.
3. В чем специфика противорадиационных укрытий.

4. Каковы простейшие укрытия, Дайте их краткую характеристику.

Задание для практического занятия

1. Письменно опишите защитные сооружения ГО, их виды и характеристики.
2. Выполните конспект по теме: Правила поведения в защитных сооружениях.

Практическое занятие № 9. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.

Теоретическая часть

Вооруженные силы в любом государстве являются ключевым элементом обеспечения обороноспособности страны. Надлежащее управление ими зависит от правильной их организации. Структура Вооруженных Сил РФ обеспечивает быстрое и правильное выполнение функций, возложенных законодательно на государственную военную организацию страны.

Структура ВС РФ. Вооруженные Силы – военная организация Российской Федерации, основной функцией которой является отражение военной агрессии с целью обеспечения территориальной целостности, а также выполнения задач согласно международным обязательствам России. ВС РФ созданы 7 мая 1992 года. Верховным главнокомандующим является Президент Российской Федерации.

Состав Вооружённых Сил Российской Федерации

Вооруженные Силы состоят из трёх видов Вооруженных Сил, двух отдельных родов войск и спецвойск, не входящих в виды Вооруженных Сил и рода войск.

Кроме того Структура Вооруженных Сил РФ создана и по территориальному принципу: территория РФ разделена на 4 военных округа.

Территориальная структура

На сегодняшний день в РФ существует четыре военных округа, которые предполагает территориальная структура ВС:

1. Западный военный округ. Командование и штаб находятся в Санкт-Петербурге.
2. Восточный военный округ. Командование и штаб находятся в Хабаровске.
3. Центральный военный округ. Командование и штаб находятся в Екатеринбурге.
4. Южный военный округ. Командование и штаб находятся в Ростове-на-Дону.



Сухопутные войска.

Самый многочисленный по боевому составу вид вооружённых сил. Сухопутные войска предназначены для ведения наступления в целях разгрома группировки противника, овладения и удержания его территорий, районов и рубежей, нанесения огневых ударов на большую глубину, отражения вторжений противника и его крупных воздушных десантов. В сухопутные войска Российской Федерации, в свою очередь, входят рода войск:

- Мотострелковые войска, МСВ— самый многочисленный род сухопутных войск, представляет собой моторизованную пехоту, оснащенную БМП и БТР, грузовыми автомобилями КраЗ 255 Б, КраЗ 6322, КАМАЗ 5320, КАМАЗ 4310, КАМАЗ 53201. Состоят из мотострелковых соединений, частей и подразделений, в которые входят мотострелковые, артиллерийские, танковые и другие части и подразделения.
- Танковые войска, ТВ— основная ударная сила сухопутных войск, манёвренные, высоко мобильные и устойчивые к воздействию ядерного оружия войска, предназначенные для осуществления глубоких прорывов и развития оперативного успеха, способны с ходу преодолевать водные преграды в брод и на переправочных средствах. Танковые войска состоят из танковых, мотострелковых (механизированных, мотопехотных), ракетных, артиллерийских и других подразделений и частей.
- Ракетные войска и артиллерия, РВиА предназначены для огневого и ядерного поражения противника. Имеют на вооружении ствольную и реактивную артиллерию. Состоят из соединений частей и подразделений гаубичной, пушечной, реактивной, противотанковой артиллерии, миномётов, а также артиллерийской разведки, управления и обеспечения.
- Войска ПВО Сухопутных войск, ПВО СВ— род сухопутных войск, предназначенный для защиты сухопутных войск от средств воздушного нападения противника, для их поражения, а также воспреещения его воздушной разведки. ПВО СВ вооружены мобильными, буксируемыми и переносными зенитно-ракетными и зенитно-пушечными системами.
- Специальные войска и службы— совокупность войск и служб сухопутных войск, предназначенных для выполнения узкоспециальных мероприятий по обеспечению

боевой и повседневной деятельности вооруженных сил. Специальные войска состоят из войск радиационной, химической и биологической защиты, инженерных войск, войск связи, войск РЭБ, автомобильных войск ит.д.

Воздушно-космические силы.

Вид Вооружённых Сил России, сформированный в 2015 году, в результате объединения Военно-воздушных сил (ВВС) и Войск воздушно-космической обороны.

Военно-воздушные силы

Род сил, предназначенный для ведения разведки группировок противника, обеспечения завоевания господства (сдерживания) в воздухе, защиты от ударов с воздуха важных военно-экономических районов и объектов страны и группировок войск, предупреждения о воздушном нападении, поражения объектов, составляющих основу военного и военно-экономического потенциала противника, поддержки с воздуха сухопутных войск и сил флота, десантирования воздушных десантов, перевозки войск и материальных средств по воздуху.

В составе ВВС России выделяются:

- Дальняя авиация— основное ударное средство Военно-воздушных сил, предназначенное для поражения (в том числе ядерного) группировок войск, авиации, военно-морских сил противника и разрушения его важных военных, военно-промышленных, энергетических объектов, узлов коммуникаций в стратегической и оперативной глубине. Может привлекаться также для ведения воздушной разведки и минирования с воздуха.

- Фронтовая авиация— основная ударная сила ВВС, решает задачи в общевойсковых, совместных и самостоятельных операциях, предназначена для поражения войск, объектов противника в оперативной глубине в воздухе, на земле и на море. Может привлекаться для ведения воздушной разведки и минирования с воздуха.

- Армейская авиация предназначена для авиационной поддержки Сухопутных войск путём поражения наземных бронированных подвижных объектов противника на переднем крае и в тактической глубине, а также для обеспечения общевойскового боя и повышения мобильности войск. Части и подразделения армейской авиации выполняют огневые, десантно-транспортные, разведывательные и специальные боевые задачи.

- Военно-транспортная авиация— один из видов военной авиации, входящей в состав Вооруженных сил Российской Федерации. Она обеспечивает перевозку по воздуху войск, боевой техники и грузов, а также выброску воздушных десантов. Выполняет внезапные задачи в мирное время при возникновении как чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, так и конфликтных ситуаций в том или ином регионе, создающих угрозу безопасности государства. Основным предназначением военно-транспортной авиации является обеспечение стратегической мобильности Вооруженных Сил России, а в мирное время— обеспечение жизнедеятельности войск в различных регионах.

- Специальная авиация предназначена для решения широкого спектра задач: дальнего радиолокационного обнаружения и управления, ведения радиоэлектронной борьбы, разведки и целеуказания, обеспечения управления и связи, дозаправки самолетов в воздухе, ведения радиационной, химической и инженерной разведки, эвакуации раненых и больных, поиска и спасения летных экипажей ит.д.

- Зенитные ракетные войска, ЗРВ предназначены для защиты от средств воздушного нападения важных административных и экономических районов и объектов России.

- Радиотехнические войска, РТВ предназначены для ведения радиолокационной разведки, выдачи информации для радиолокационного обеспечения частей зенитных ракетных войск и авиации, а также для контроля использования воздушного пространства.

Войска противовоздушной и противоракетной обороны

Род войск, предназначенный для доведения информации, предупреждающей о ракетном нападении, противоракетной оборона Москвы, создания, развертывания, поддержания и управления орбитальной группировки космических аппаратов военного, двойного, социально-экономического и научного назначения. Комплексы и системы Войск воздушно-космической обороны решают задачи общегосударственного стратегического масштаба не только в интересах Вооружённых Сил, других силовых структур, но и большинства министерств и ведомств, экономики, социальной сферы.

В структуре Войск воздушно-космической обороны выделяются:

- 1-й Государственный испытательный космодром Министерства обороны Российской Федерации «Плесецк», в функции которого входит запуск космических аппаратов военного и двойного назначения (до 2007 года функционировал также Второй государственный испытательный космодром «Свободный», до 2008 года— Пятый государственный испытательный космодром «Байконур», впоследствии ставший только гражданским космодромом);

- 153-й Главный испытательный космический центр имени Г.С.Титова;
- управление по вводу средств РКО;
- военно-учебные заведения (Основное учебное заведение— Военно-космическая академия имени А. Ф. Можайского);
- части обеспечения.

Космические войска

Род войск в составе Воздушно-космических сил (ВКС). Как отдельный род войск, космические войска существовали в Вооружённых Силах Российской Федерации в 2001—2011 годах и предназначались для обеспечения безопасности России в космической сфере. С 1 декабря 2011 года прекратили самостоятельное существование, войдя в состав Войск воздушно-космической обороны. С 1 августа 2015 года воссозданы, как род войск в составе ВКС.

Военно-Морской Флот.

Вид вооружённых сил, предназначенный для проведения поисково-спасательных операций, защиты экономических интересов России, ведения боевых действий на морских и океанских театрах военных действий. Военно-морской флот способен наносить обычные и ядерные удары по морским и береговым силам противника, нарушать его морские коммуникации, высаживать морские десанты ит.д. ВМФ состоит из четырёх флотов (Балтийского, Северного, Тихоокеанского и Черноморского) и Каспийской флотилии. В составе Военно-морского флота выделяются:

- Подводные силы— основная ударная сила флота. Подводные силы способны скрытно выходить в океан, приближаться к противнику и наносить по нему внезапный и мощный удар обычными и ядерными средствами. В подводных силах выделяют многоцелевые/торпедные корабли и ракетные крейсера.

- Надводные силы обеспечивают скрытный выход в океан и развёртывание подводных сил, их возвращение. Надводные силы способны перевозить и прикрывать высадку десанта, устанавливать и снимать минные заграждения, нарушать коммуникации противника и защищать свои.

- Морская авиация— авиационная составляющая Военно-морского флота. Выделяют стратегическую, тактическую, палубную и береговую авиацию. Морская авиация предназначена для нанесения бомбовых и ракетных ударов по кораблям противника и по его береговым силам, ведения радиолокационной разведки, поиска подводных лодок и их уничтожения.

- Береговые войска предназначены для защиты военно-морских баз и пунктов базирования флота, портов, важных участков побережья, островов и проливов от нападения кораблей и морских десантов противника. Основу их вооружения составляют береговые ракетные комплексы и артиллерия, зенитные ракетные комплексы, минное и торпедное оружие, а также специальные корабли береговой обороны. Для обеспечения обороны силами войск на побережье создаются береговые укрепления. Включают в себя два рода сил:

- Морская пехота;
- Береговые ракетно-артиллерийские войска.

- Спецназ ВМФ— соединения, части и подразделения Военно-Морского Флота, предназначенные для проведения специальных мероприятий на территории военно-морских баз противника и в прибрежных территориях, ведения разведки.

Отдельные рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения.

Род войск Вооружённых Сил, главный компонент стратегических ядерных сил России. РВСН предназначены для ядерного сдерживания возможной агрессии и поражения в составе стратегических ядерных сил или самостоятельно массированными, групповыми или одиночными ракетно-ядерными ударами стратегических объектов, находящихся на одном или нескольких стратегических воздушно-космических направлениях и составляющих основу военного и военно-экономического потенциала противника. На вооружении РВСН состоят межконтинентальные баллистические ракеты наземного базирования с ядерными боезарядами.

В структуре РВСН:

- три ракетные армии (штаб-квартиры в городах Владимир, Оренбург, Омск);
- 4-й Государственный центральный межвидовой полигон Капустин Яр (в состав которого входит также бывший 10-й Испытательный полигон Сары-Шаган в Казахстане);
- 4-й Центральный научно-исследовательский институт (г. Королёв в Московской области);
- учебные заведения (Военная академия имени Петра Великого в Москве, Серпуховской военный институт ракетных войск);
- арсеналы и центральные ремонтные заводы, базы хранения вооружения и военной техники.

Воздушно-десантные войска.

Резерв ВГК, самостоятельный род войск, имеющий в своём составе аэромобильные соединения: воздушно-десантные и десантно-штурмовые дивизии и бригады, а также отдельные части. ВДВ предназначены для оперативного десанта и ведения боевых действий в тылу противника.

В составе ВДВ имеется: 7-я (Новороссийск), 76-я (Псков), 98-я (Иваново), 104-я (Ульяновск) и 106-я (Тула) дивизии, 56-я (Камышин), 11-я (Улан-Удэ) и 83-я (Уссурийск) бригады, 45-я разведывательная бригада (Кубинка), 38-я бригада связи (Медвежьи Озера), Учебный центр (Омск), Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф.Маргелова, Тверское Суворовское военное училище.

Специальные войска

Составная часть вооружённых сил; совокупность воинских соединений, частей, подразделений, учреждений, осуществляющих тыловое обеспечение и по службам тыла техническое обеспечение войск и сил (флота и авиации). Состоит из железнодорожных, трубопроводных, дорожных войск, медицинской службы, МТО; топографической службы, частей специального назначения.

Вооружение и военная техника.

Традиционно, начиная с середины XX века в ВС СССР практически полностью отсутствовали иностранная военная техника и вооружение, за редким исключением отдельной продукции социалистических стран (например, чехословацкие 152-мм САУ vz.77, учебные самолёты L-29 и L-39, средние десантные корабли проектов 770, 771 и 773 и большие десантные корабли проекта 775, построенные на польских верфях). В СССР было создано полностью самостоятельное военное производство, которое было способно производить для нужд вооружённых сил любое вооружение и технику. В годы холодной войны происходило её постепенное накопление, и к 1990 году объём вооружений в ВС СССР достиг небывалых значений: только в сухопутных войсках находилось около 63 тысяч танков, 86 тысяч боевых машин пехоты и бронетранспортёров, 42 тысяч стволов артиллерии. Значительная часть этих запасов перешла в Вооружённые Силы Российской Федерации и других республик.

В настоящее время на вооружении сухопутных войск состоят танки Т-72, Т-80 и Т-90; боевые машины пехоты БМП-1, БМП-2, БМП-3; боевые машины десанта БМД-1, БМД-2, БМД-3, БМД-4М; бронетранспортёры БТР-70, БТР-80, БТР-82; бронеавтомобили ГАЗ-2975 «Тигр», итальянские Iveco LMV; самоходная и буксируемая ствольная артиллерия; реактивные системы залпового огня Град, Ураган, Смерч, Буратино и Солнцепёк; тактические ракетные комплексы Точка и Искандер; системы противовоздушной обороны Бук, Тор, Панцирь-С1, С-300, С-400.

На вооружении Военно-Космических Сил состоят истребители МиГ-29, МиГ-31, Су-27, Су-30, Су-35; фронтовые бомбардировщики Су-24 и Су-34; штурмовики Су-25; дальние и стратегические бомбардировщики-ракетоносцы Ту-22М3, Ту-95, Ту-160. В военно-транспортной авиации используются самолёты Ан-22, Ан-72, Ан-124, Ил-76. Используются специальные самолёты: воздушный танкер Ил-78, воздушные командные пункты Ил-80 и Ил-96-300ПУ, самолёты дальнего радиолокационного обнаружения А-50. На вооружении ВВС имеются также боевые вертолёты Ми-8, Ми-24 различных модификаций, Ми-35М, Ми-28Н, Ка-50, Ка-52; а также зенитные ракетные системы С-300 и С-400. Готовится к принятию на вооружение Су-57.

В составе Военно-Морского Флота имеется один авианесущий крейсер проекта 1143.5, ракетные крейсера проекта 1144 и проекта 1164, эскадренные миноносцы и большие противолодочные корабли проекта 1155, проекта 956, сторожевые корабли и фрегаты проектов 11540, 1135, 1135М, 01090 и 11661К, корветы проекта 20380, проекта 1124, морские и базовые тральщики, десантные корабли проекта 775. В составе подводных сил имеются многоцелевые торпедные корабли проекта 971, проекта 945, проекта 671, проекта 877; подводные ракетоносцы проекта 949, ракетные крейсера стратегического назначения проектов 667БДРМ, 667БДР, 941, а также РПКСН проекта 955.

В 2010 году в рамках массового сокращения мобилизационного компонента было принято решение утилизировать 42 тысячи железнодорожных вагонов устаревших боеприпасов, вооружения и военной техники, среди которых 30 тысяч вагонов ракет и

боеприпасов, 10 тысяч вагонов военной техники (танков, БМП и БТР) и 2 тысячи вагонов стрелкового оружия. До 2020 года планируется утилизировать 60% (356 тысяч) устаревших образцов военной техники и вооружения (ВВТ), в том числе около 50 тысяч танков, боевых машин пехоты и бронетранспортеров, более 108 миллионов единиц боеприпасов и более 500 тысяч ракет различного типа; 40% ВВТ будет оставлено на базах и складах длительного хранения.

Ядерное оружие

Основная статья: Стратегические ядерные силы Российской Федерации

Россия обладает самым крупным в мире запасом ядерного оружия и второй после США по численности группировкой стратегических носителей ядерного оружия. К началу 2011 года в составе стратегических ядерных сил находилось 611 «развёрнутых» стратегических носителей, способных нести 2679 ядерных боезарядов. В арсеналах на долговременном хранении в 2009 году находилось около 16 тысяч боезарядов. Развёрнутые стратегические ядерные силы распределены в так называемую ядерную триаду: для их доставки используются межконтинентальные баллистические ракеты, баллистические ракеты подводных лодок и стратегические бомбардировщики. Первый элемент триады сосредоточен в РВСН, где на вооружении состоят ракетные комплексы Р-36М, УР-100Н, РТ-2ПМ, РТ-2ПМ2 и РС-24. Морские стратегические силы представлены ракетами Р-29Р, Р-29РМ, Р-29РМУ2, носителями которых служат ракетные подводные крейсера стратегического назначения проектов 667БДР «Кальмар», 667БДРМ «Дельфин». Приняты на вооружение ракета Р-30 и РПКСН проекта 955 «Борей». Стратегическая авиация представлена самолётами Ту-95МС, Ту-160 и Ту-160М вооружёнными крылатыми ракетами Х-55/555 и Х-101/102.

Нестратегические ядерные силы представлены тактическим ракетным вооружением, артиллерийскими снарядами, корректируемыми и свободнопадающими авиабомбами, торпедами, глубинными бомбами.

Вопросы к практическому занятию

1. Какова организационная структура Вооружённых Сил РФ.
2. Какие виды Вооружённых Сил РФ их предназначение вы знаете
3. Каковы основные виды вооружения и военной техники.

Задание для практического занятия

1. Выполните конспект по теме: Рода Вооружённых Сил РФ и их предназначение.

Практическое занятие № 10. Обязанности граждан по воинскому учёту. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учёт.

Теоретическая часть

Обязанности граждан по воинскому учёту

Граждане, подлежащие воинскому учёту, обязаны:

а) состоять на воинском учёте по месту жительства или месту пребывания в военном комиссариате, а в поселении или городском округе, где нет военных комиссариатов, — в органах местного самоуправления. Граждане, имеющие воинские звания офицеров и пребывающие в запасе Службы внешней разведки Российской Федерации и запасе Федеральной службы безопасности Российской Федерации, состоят на воинском учёте в указанных федеральных органах исполнительной власти;

б) являться в установленные время и место по вызову (повестке) в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учёт, по месту жительства или месту пребывания, имея при себе военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета; справку взамен военного билета) или удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу, а также паспорт гражданина Российской Федерации и водительское удостоверение при его наличии;

в) явиться при увольнении с военной службы в запас Вооруженных Сил Российской Федерации в 2-недельный срок со дня исключения из списков личного состава воинской части в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учёт, по месту жительства для постановки на воинский учёт;

г) сообщать в 2-недельный срок в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учёт, по месту жительства об изменении сведений о семейном положении, образовании, состоянии здоровья (получении инвалидности), месте работы или должности, месте жительства в пределах муниципального образования;

д) сняться с воинского учёта при переезде на новое место жительства или место пребывания (на срок более 3 месяцев), а также при выезде из Российской Федерации на срок более 6 месяцев и встать на воинский учёт в 2-недельный срок по прибытии на новое место жительства, место пребывания или возвращении в Российскую Федерацию;

е) бережно хранить военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета), а также удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу. В случае утраты указанных документов в 2-недельный срок обратиться в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учёт, по месту жительства для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

Граждане, подлежащие призыву на военную службу и выезжающие в период проведения призыва на срок более 3 месяцев с места жительства, обязаны лично сообщить об этом в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учёт, по месту жительства.

Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учёт.

Граждане при первоначальной постановке на воинский учёт подлежат медицинскому освидетельствованию врачами-специалистами: терапевтом, хирургом, невропатологом, психиатром, окулистом, отоларингологом, стоматологом, а в случае необходимости и врачами других специальностей. Кроме того, им проводят флюорографическое исследование грудной клетки, анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, а при необходимости делают профилактические прививки.

Врач-специалист по результатам освидетельствования выносит заключение о категории годности к военной службе, причем использует следующие формулировки:

«А» — годен к военной службе;

«Б» — годен к военной службе с незначительными ограничениями;

«В» — ограниченно годен к военной службе;

«Г» — временно не годен к военной службе;

«Д» — не годен к военной службе.

Врач, руководящий работой врачей-специалистов, дает итоговое заключение о категории годности к военной службе, об обследовании, лечении и годности (негодности) к обучению и службе по конкретным военно-учетным специальностям.

Вопросы к практическому занятию

1. Каковы обязанности граждан по воинскому учёту.
2. Как проходит организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет

Задание для практического занятия

1. Выполните конспект по теме: Категории годности воинского учета.

Практическое занятие № 11. . Правила оказания первой помощи. Основные причины остановки сердца. Первая помощь при острой сердечной недостаточности. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

Теоретическая часть

Причины и симптоматика прекращения сердечной деятельности

Причин для остановки дыхания и прекращения работы сердца несколько. За долгие годы их изучения специалисты определили среди них наиболее распространенные:

- последствия сердечно-сосудистых заболеваний;
- утопление;
- переохлаждение;
- удар током;
- дефицит кислорода (удушьё);
- анафилактический шок;
- гемморагический шок.

Существует еще ряд неустановленных факторов. Независимо от их образования важно своевременно и правильно действовать до приезда медицинских работников.

В момент остановки сердечной деятельности кровоток прекращает функционировать по сосудам. При этом человек:

1. Теряет сознание.
2. У него отсутствует пульс.
3. Зрачки расширяются.
4. Не прослушивается дыхание.
5. Наблюдаются судороги.
6. Кожные покровы слизистых оболочек становятся бледными или появляется синюшность.

При данных симптомах важно своевременно сориентироваться, какие действия предпринять, чтобы спасти жизнь пострадавшему.

Способы первой помощи.

Оказание первой помощи при остановке сердца проводится непрямым массажем сердца и искусственным дыханием. Нельзя прибегать к данным мероприятиям если:

- пациент находится без сознания, не проявляет реакции на окружающее, но при этом прощупывается пульс и наблюдается дыхание;
- есть подозрения на обширный перелом грудной клетки;
- у пациента ранее диагностировали онкологические заболевания с метастазами;
- при травме черепа с размождением мозга.

Если перечисленные факторы отсутствуют, следует моментально действовать, вызвав неотложную помощь.

Доврачебная первая помощь при остановке сердца заключается в следующих

мероприятиях:

1. На сонной артерии прощупать пульс.
2. Удостовериться в не функционировании дыхания.
3. При пульсировании и дыхании надо измерить пульс, артериальное давление больного.
4. Делать искусственное дыхание.
5. Параллельно выполнять массаж сердца.
6. Расположить больного спиной на твердую плоскость, чтобы открыть дыхательные пути.
7. Исследовать ротовую полость на наличие предметов, которые могут помешать процедуре и исключить их.
8. Голову пострадавшему запрокинуть в положение, в котором подбородок будет располагаться вертикально. При этом нижнюю челюсть следует немного выдвинуть, чтобы не произошло заглывание языка.
9. При процессе искусственного дыхания нос пострадавшего надо зажать. Набрав в легкие максимум воздуха, обхватить губами губы больного, сделав два выдоха в его рот. Важно обхватить губы больного таким образом, чтобы выдыхаемый воздух не потеряться.
10. Параллельно с дыхательными упражнениями после двух вдохов рекомендуют массажировать грудную клетку. Для этого следует удобно расположиться на коленях возле больного, левую кисть верхней конечности положить на грудную клетку снизу, следить, чтобы она была посередине. На левое крестообразное положение расположить правую руку в прямом состоянии. Руками ритмично надавливать на грудную клетку. Данная процедура способствует сжатию сердечной мышцы, что локализуется между грудиной и позвоночником.
11. Дыхание и массаж рекомендуют делать два раза, после чего следует проверить дыхательную деятельность и пульсирование у пациента. Если они отсутствуют, продолжать начатые действия еще не менее двух раз.

Если на месте происшествия оказалось несколько человек, мероприятия лучше проводить вдвоем. Один может делать искусственное дыхание, второй выполнять массаж сердца. При этом соотношение вдохов и надавливаний на грудную клетку происходит в соотношении 1:5 (5 надавливаний и один вдох).

Продолжать оказание помощи до восстановления дыхательной деятельности и пульса. Если пострадавший начал дышать, но пульс не прощупывается, надо делать массаж уже без дыхания «рот в рот». При пульсации без дыхания практиковать искусственное дыхание без нажатий на грудную клетку. До приезда квалифицированной помощи держать под контролем состояние больного, чтобы точно передать все измерения работникам скорой помощи.

Вопросы к практическому занятию

1. Каковы основные причины остановки сердца.
2. Какая первая помощь оказывается при острой сердечной недостаточности.
3. Какие правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

Задание для практического занятия

1. Продемонстрируйте навыки оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности.
2. Покажите, как проводить непрямой (наружный) массаж сердца и

искусственное дыхание.

Список рекомендуемой литературы

Основная:

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Просвещение, 2019 г.

Дополнительная:

1. Микрюков, В.Ю., Основы безопасности жизнедеятельности + еПриложение : учебник / В.Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2022. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08825-8. — URL:<https://book.ru/book/941147>