

Документ подписан электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Куижева Саида Казбековна

Должность: Ректор

Дата подписания: 2017-05-03

Уникальный программный ключ:

71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ**

**политехнический колледж филиала федерального  
государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Майкопский  
государственный технологический университет» в  
поселке Яблоновском**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА**

по дисциплине

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

форма обучения -**очная**

**Яблоновский, 2017**



УДК 355.58. (07)

ББК 68.69

М-54

Одобрено предметной (цикловой) комиссией  
естественнонаучных и технических дисциплин  
Председатель: Схашок Н.Ю.

Разработчик: Богус А.И. – преподаватель политехнического колледжа филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском

## Предисловие.

СРС является развитие мотивации к изучению и пользованию дополнительной литературой, усовершенствование умения выделять главное из общей информации, усовершенствование ораторских навыков и получение студентом более глубоких знаний по дисциплине для специальностей 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 38.02.07 Банковское дело, 38.02.02 Страховое дело (по отраслям), 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Алгоритм работы студента может включать в себя:

- поиск литературы в библиотеках колледжа, библиотеках г. Краснодара, в Интернете;
- работа с книгами и другой литературой;
- сведения дополнительной информации в общий последовательный текст;
- оформление работы в соответствии с требованиями;
- подготовка выступления.

Самостоятельная работа студентов может быть индивидуальной, парной и в группе (3-5 человек).

Подведение итогов СРС может быть в виде выступлений на занятии, семинаре, конференции или использовании данных в качестве учебного пособия.

Оценка СРС осуществляется по содержанию и оформлению, а также устному выступлению студента.

Цели самостоятельной работы:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- формирование профессиональных явлений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельного мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Сохранение личной безопасности и сохранение здоровья	8
1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	8
1.2. Вредные привычки и их влияние на человека	11
1.3. Безопасное поведение в быту	13
1.4. Криминогенная ситуация, преступление против личности, необходимой оборона	17
1.5. Как не стать жертвой преступления	20
1.6. Выживание в условиях автономного существования	22
1.7. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях	25
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	27
2.1. ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения при ЧС.	27
2.2. Единая госсистема предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). ГО, история создания, цели и задачи	29
2.3. Современные средства поражения, защита от них. Ядерное, химическое, и бактериологическое	32
2.4. Инженерные средства защиты населения. Убежища, и ПРУ	34
2.5. Правила безопасного поведения при терактах и захвате в заложники	35
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	36
3.1. История создания ВС России. Памяти поколений – дни воинской славы России	36
3.2. Виды, рода ВС РФ, другие войска, их предназначение.	39
3.3. Функции и основные задачи современных ВС РФ.	42
3.4. Основные понятия о воинской обязанности и военной службе.	45
3.5. Воинский учет, обязанности граждан по воинскому учету	46
3.6. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе	47
3.7. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества	49

3.8. Прохождение военной службы по призыву	56
3.9. Альтернативная гражданская служба	51
4. Альтернативная гражданская служба	53
4.1. Эмоционально-волевая устойчивость. Учись управлять собой – самоубеждение, самоприказ и самовнушение.	53
4.2. Первая медицинская помощь при остановке сердца	55
4.3. Режим дня, труда и отдыха. Закаливание организма	56
4.4. Правила личной и общественной гигиены.	58
4.5. Репродуктивное здоровье, как составляющая часть здоровья человека и общества	59
4.6. Правовые аспекты взаимоотношения полов.	60
Литература	63

# **1. Сохранение личной безопасности и сохранение здоровья**

## **1.1. Здоровье и здоровый образ жизни**

Самый дорогой дар, который человек получает от природы, — здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому — все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, и мы не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20—30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Человек — творец своего здоровья, и за здоровье надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены — словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровье человека: здоровье это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; здоровье — это нормальное функционирование организма в системе «человек окружающая среда»; здоровье — это умение приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям существования в окружающей среде; здоровье — это отсутствие болезни; здоровье это способность к полноценному выполнению основных социальных функций. В Уставе Всемирной организации здравоохранения так и записано, что «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»; здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

1) биологические факторы (наследственность) 20 %;

- 2) окружающая среда (природная, техногенная, социальная) 20%;  
 3) служба здоровья 10%  
 4) индивидуальный образ жизни 50 % (табл. 1).

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90 % индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения, привычек, поступков, стремлений).

Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Таблица 1. Факторы, влияющие на здоровье

<b>Факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>Удельный вес фактора</b>	<b>Факторы риска</b>
Биологические факторы (наследственность)	20%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
Окружающая среда (природная, техногенная, социальная)	20%	Загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы, резкая смена природно-климатических условий, климатические изменения, электромагнитные и другие излучения
<b>Факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>Удельный вес фактора</b>	<b>Факторы риска</b>
Служба здоровья	10%	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания
Индивидуальный образ жизни	50 %	курение, употребление



	алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда и проживания, стресс, гиподинамия, плохие материально- бытовые условия, злоупотребление лекарствами, употребление наркотиков, одиночество, непрочность семей, низкий образовательный и Культурный уровень, высокий уровень урбанизации
--	---

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.

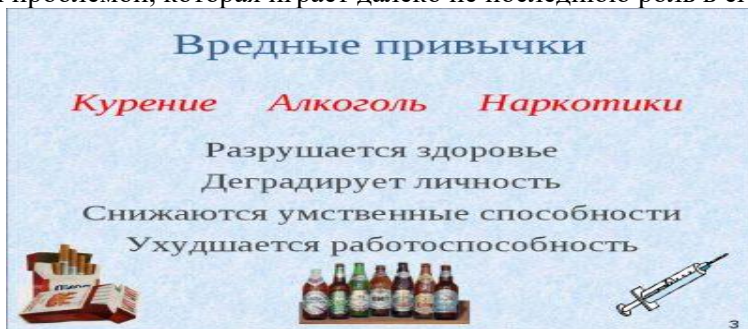
Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Человек настолько

совершенен, что в его силах вернуть здоровье, пока болезнь не запущена окончательно.

## 1.2. Вредные привычки и их влияние на человека.

Каждый человек имеет вредные привычки, что практически для всех является проблемой, которая играет далеко не последнюю роль в его жизни.



Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Эволюция человека обеспечила его организм неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Академик Н.М. Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжения примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в обыденной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, поведения, тех привычек, которые он приобретает, умения разумно распорядиться потенциальными возможностями организма на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет. Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение. Немецкий

профессор Танненберг подсчитал, что в настоящее время на миллион человек один смертный случай в результате авиакатастрофы возникает один раз в 50 лет; от употребления алкоголя — один раз в 4-5 дней, от автокатастроф — каждые 2-3 дня, а от курения — каждые 2-3 часа.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

1. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.

2. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.

3. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.

4. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение, употребление алкоголя и наркотиков.

### **Вредные пристрастия и факторы зависимости**

Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Болезненные пристрастия — особая группа вредных привычек — употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

В настоящее время общее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на его семье (и обществе) в целом. Частое применение фармакологических препаратов в целях развлечения вызывает лекарственную зависимость, что особенно опасно для молодого организма. В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют такие факторы, как индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств (количество, частота и способ введения внутрь — через дыхательные пути, подкожно или внутривенно).

Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) создана следующая классификация веществ, вызывающих зависимость:

- вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты, седативные — мепробромат, хлоральгидрат и др.);
- вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин);
- вещества типа кокаина (кокаин и листья коки);
- галлюциногенный тип (лизергид — ЛСД, мескалин);
- вещества типа ката — *Catha ectulis* Forsk;

- вещества типа опиата (опиаты — морфин, героин, кодеин, металон);
- вещества типа эфирных растворителей (толуол, ацетон и тетрахлорметан).

Перечисленные лекарственные препараты используются в лечебных целях, исключая эфирные растворители, и вызывают зависимость — привыкание к ним организма человека. В последнее время появились искусственно созданные наркотические вещества, действие которых превышает действие известных наркотиков, они особенно опасны.

Такой препарат немедицинского характера, как табак, также является наркотиком. Табак — вещество, вызывающее зависимость и способное наносить физический ущерб здоровью. Табак как стимулятор и депрессант оказывает относительно небольшой эффект на центральную нервную систему (ЦНС), вызывая незначительные нарушения восприятия, настроения, двигательных функций и поведения. Под действием табака даже в большом количестве (2-3 пачки сигарет в день) психотоксическое действие несравнимо с фармпрепаратами, но одурманивающий эффект наблюдается, особенно в молодом и детском возрасте. Поэтому табакокурение вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов.

### **1.3. Безопасное поведение в быту.**

#### Чем опасны электроприборы?

В определенных условиях при использовании хорошо знакомого оборудования и приборов могут возникнуть опасные ситуации для вас, для ваших близких и для дома.

Такие ситуации могут возникать по двум причинам. В первом случае вы сами можете создать опасную ситуацию, нарушив правила использования оборудования и бытовых приборов. В другом случае независимо от вас может возникнуть опасная ситуация: резко возросло электронапряжение в сети, потек кран, перекрывающий воду в ванной, и др.

Для того чтобы вы знали, как избежать возникновения опасной ситуации в быту, а если она возникла, уменьшить ее вредные последствия, мы рассмотрим основные бытовые ситуации, в которых необходимо соблюдать определенные правила.

#### Правила пользования электроприборами.

Электрический ток при прохождении через человеческое тело вызывает его нагрев и может привести к ожогу. При электрических ожогах могут быть серьезно повреждены внутренние ткани тела человека. Кроме того, поражение электрическим током может привести к остановке сердца или к остановке дыхания.

Чтобы этого не произошло, в повседневной жизни необходимо соблюдать ряд общих правил безопасного обращения с электричеством:

- не пользуйтесь неисправными электроприборами, никогда не оставляйте включенный электроприбор без присмотра;
- не включайте в одну розетку несколько электроприборов;
- соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сначала подключается шнур к прибору, а затем - шнур к сети.

Отключение прибора производится в обратном порядке;

- не прикасайтесь к включенному электроприбору мокрыми руками;-
- помните: нельзя пользоваться электрическими устройствами, находясь в воде;
- об обнаруженных неисправностях в электроприборах, об оголенных и плохо изолированных проводах немедленно сообщайте родителям или старшим.

***Помните!***

***Нельзя тушить водой горящие электрические устройства, подключенные в электрическую сеть.***

Компьютер очень полезная, а иногда и необходимая вещь. Однако неправильное обращение с ним может нанести вред здоровью.

Правила работы за компьютером:

- следите за тем, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведенной на уровне глаз или на 10-20° ниже;
- не работайте в темном или полутемном помещении.
- в соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером не должна превышать 25мин;
- после каждого продолжительного занятия на компьютере рекомендуется выполнять определенные физические упражнения.

Правила безопасного обращения с газовыми приборами

Утечка газа может привести к отравлению человека и взрыву помещения. Чтобы предотвратить это, необходимо соблюдать правила безопасности при пользовании бытовым газом. Перечислим основные из них:

- чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажженную спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран.
- не оставляйте включенные газовые горелки без присмотра.
- следите за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость не залила пламя горелки.
- заметив потухшую горелку, не пытайтесь ее зажечь вновь — это

может привести к взрыву. Перекройте кран подачи газа, распахните окна и как следует проветрите кухню. Сообщите о случившемся взрослым.

Самая обыкновенная газовая плита на кухне может стать источником многих неприятностей, если не соблюдать некоторых мер предосторожности: ведь, сгорая, газ выделяет в воздух различные токсические вещества. Поэтому пока горит газ, держите открытой форточку или фрамугу, а кухонную дверь обязательно закройте.

Следите, чтобы пламя над горелкой было голубым, без примеси желтого и красного цвета.

Чайники или кастрюли с широким дном старайтесь ставить на высокую подставку, иначе уменьшается доступ воздуха к горелке и газ сгорает неполностью.

Газ удобен и безопасен только при умелом и правильном обращении с газовыми приборами.

Необходимо постоянно помнить и выполнять правила пользования им:

- не оставляйте без присмотра включенные газовые приборы;
- не допускайте к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста, а также лиц, не знающих правил обращения с этими приборами.

Содержите в чистоте и исправности газовые приборы.

В период промерзания грунта не исключена возможность разрыва подземных газопроводов. Газ, выходя из поврежденных мест, может распространяться на дальние расстояния и проникать в подвалы, первые этажи даже не газифицированных зданий. Спускаясь в подвалы, не пользуйтесь открытым огнем и электровыключателями, не убедившись в отсутствии запаха газа.

При появлении запаха газа немедленно сообщайте об этом по телефону 04. До прибытия аварийной машины примите меры безопасности: не допускайте открытого огня и, по возможности, проветривайте помещение.

Будьте внимательны и осторожны!

Не пренебрегайте мерами безопасности. Экономьте газ.

Не допускайте длительной работы газовых горелок без посуды. Регулируйте пламя газовых горелок. Убавляйте газ до минимального размера факела после закипания воды в посуде.

При наличии газовых горелок различной мощности применяйте большую горелку только в необходимых случаях.

Что делать при утечке газа?

Выключите газовые конфорки. Перекройте газовый кран.

Избегайте всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в помещении. Не трогайте электровыключатели, это тоже может вызвать появление искры. Обеспечьте интенсивное проветривание помещения, открыв все окна. Удалите всех присутствующих. Прекратите, по возможности, подачу газа. Вызовите мастера по 04.

#### Приборы, содержащие ртуть

Бытовые приборы, содержащие ртуть:

- лампы дневного света (это газоразрядные трубки, в которых находятся инертные газы и пары ртути). Все такие лампы содержат ртуть - от 40 до 70 мг.

- ртутные термометры;

- приборы для измерения давления (манометры).

Термометры находятся в каждом доме, они стеклянные и легко разбиваются при падении. Шарики ртути при этом легко закатываются в щели пола или всасываются в ковер.

Лампы дневного света нередко выбрасывают вместе с бытовыми отходами в мусорные баки, где они легко бьются, и пары ртути попадают в окружающую атмосферу.

Дети и подростки, разбивающие из хулиганства такие лампы, обычно даже не подозревают, что при этом попадает к ним в легкие.

#### Ядовитые свойства ртути

Ртуть — это тяжелый жидкий металл, серебристого цвета. Имеет сильно выпуклую поверхность. В маленьких количествах собирается в очень подвижные шарики. Легко проникает в щели полов, мебели, стен, впитывается пористыми телами, в том числе деревом, бумагой, тканью, штукатуркой, длительно сохраняясь там, является источником загрязнения воздуха помещений. Замерзает ртуть при  $-38,9^{\circ}\text{C}$ . Ртуть испаряется при комнатной и даже нулевой температуре, пары ртути бесцветны, не имеют запаха.

Поступление ртути и ее соединений в организм возможно через легкие, желудочно-кишечный тракт, кожу.

Пары ртути и ее соединения очень ядовиты. При хроническом отравлении ртутью и ее соединениями появляются металлический привкус во рту, рыхлость десен, сильное слюнотечение, возбудимость, ослабление памяти. Опасность такого отравления есть во всех помещениях, где ртуть находится в контакте с воздухом. Особенно опасны мельчайшие капли разлитой ртути, забившиеся под плинтусы, линолеум, мебель, в щели пола. Общая поверхность маленьких ртутных шариков велика, и испарение идет интенсивнее.

У детей через несколько часов после начала вдыхания паров ртути

может развиваться тяжелая пневмония (воспаление легких) - появляются кашель, одышка, температура. При тяжелом отравлении возможен отек легких (это смертельно опасное состояние). Возможен понос (диарея), сонливость, сменяющаяся нервным возбуждением.

#### Действия при разливе ртути

Особенно опасны мельчайшие капли разлитой ртути, забившиеся под плинтусы, линолеум, мебель, в щели пола. Общая поверхность маленьких ртутных шариков велика, и испарение идет интенсивнее.

Если прибор разбился, и ртуть попала на пол, следует осторожно собрать все видимые шарики в герметично закупориваемый пузырек, протереть место разлива ртути тряпкой, смоченной раствором марганцовки, а затем обратиться в специализированную организацию, которая проверит, не остались ли в квартире пары ртути, а если остались, то поможет их удалить.

Ртутные люминесцентные лампы (лампы дневного света) в жилых помещениях лучше вообще не использовать. Помните, что одна ртутная люминесцентная лампа, разбитая в комнате средних размеров, может создать концентрацию паров ртути в воздухе выше предельно-допустимой.

### **1.4. Криминогенная ситуация, преступление против личности, необходимой оборона.**

Люди становятся жертвами насилия вследствие собственной беспечности и незнания правил личной безопасности.

Однозначных рекомендаций на все случаи жизни при попадании в криминогенные ситуации нет, так как они зависят от многих факторов. Поэтому целесообразно использовать известные примеры, имевшие место в вашем городе, районе, населённом пункте. Опираясь на известные факты, выработайте свою точку зрения на правила поведения в той или иной ситуации.

Вы можете обсудить любые ситуации, которые считаете наиболее актуальными для вас.

Приведём рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в ряде наиболее характерных криминогенных ситуаций.

Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях  
Старайтесь не попадать в опасные ситуации, угрожающие вашей жизни и здоровью.

- Не ходите одни в отдалённые и безлюдные места.
- Не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей.
- Не пускайте посторонних в свою квартиру.



- Не садитесь в чужую машину.
- Не входите с незнакомым человеком в лифт.
- Соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе.
- Будьте бдительными: не трогайте незнакомые подозрительные предметы.

Нападение в лифте. Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами зайдёт в кабину.

- Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый вам человек, внушающий подозрение, не входите в кабину.
- Если вы вошли в лифт с незнакомцем, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями.
- При нападении на вас в лифте кричите, шумите, стучите по стенам кабины. Защищайтесь любым способом, используя право необходимой обороны.
- Постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.
- Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, позовите жильцов дома на помощь.
- Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в органы правопорядка по телефону 02 или по единому номеру 112 для вызова экстренных оперативных служб с любого телефонного аппарата сообщите, что с вами произошло, точный адрес, а также приметы и направление ухода нападавшего. Можно также воспользоваться телефонами экстренных служб сотовых операторов, например, для абонентов «Билайн» это 001, 002, 003, 004, для абонентов «МТС» - 010, 020, 030, 040.

Нападение в подъезде. Если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей вас встретить.

- Не выходите на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
- При угрозе нападения поднимите шум, привлеките внимание соседей, постарайтесь выскочить на улицу.
- При внезапном нападении оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом. Попытайтесь ошеломить нападающего, чтобы выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь.
- Оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся родителям и позвоните в органы правопорядка.

Безопасность на улице. Следует избегать кратчайших маршрутов, пролегающих через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места.

Хорошо изучите дорогу домой, имейте несколько вариантов движения.

Если вы оказались в малолюдном тёмном квартале, то идите посередине улицы.

Необходимо знать, где на вашем пути находится ближайшее отделение правоохранительных органов.

Если вам необходимо возвращаться домой в тёмное время суток, позвоните домой, чтобы вас встретили.

#### Профилактика насилия (рекомендации для девушек):

- Чтобы не подвергнуться насилию, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил.

- Всегда предупреждайте родственников о том, куда вы идёте, и просите их встретить вас в вечернее время.

- Назначайте свидание только в многолюдных и хорошо освещённых местах.

- Носите свободную одежду и обувь. Не провоцируйте насильников вызывающей одеждой.

- Имейте при себе средства самообороны (газовый баллончик) и самозащиты (свисток).

- Избегайте на своём маршруте строек, пустырей, плохо освещённых улиц.

- Почувствовав преследование, оглянитесь. Не ввязывайтесь в разговор с посторонними, идите в направлении освещённого многолюдного места.

- Если вы решили бежать, делайте это быстро и внезапно.

- Не забегайте в подъезды, подземные переходы, глухие дворы.

- С ближайшего телефона-автомата позвоните в органы правопорядка по номеру 02 или по единому номеру 112 для вызова экстренных оперативных служб о нападении и попросите о помощи, указав приметы преследователя и ваше местонахождение.

- Помните, что наиболее часто встречающаяся ситуация изнасилования не уличное нападение, а любовное свидание.

- Будьте осмотрительнее при случайных знакомствах.

- Не садитесь в машину с незнакомыми людьми.

- Собираясь в гости, предупредите родителей.

- В гостях ведите себя пристойно. Помните, что по статистике до 55% потерпевших в момент совершения на них посягательства были в нетрезвом состоянии.



***Остерегайтесь заходить в подъезд с незнакомым человеком!***

### **1.5. Как не стать жертвой преступления.**

Чтобы не стать легкой добычей, достаточно соблюдать несколько очень простых «не».

- Будь очень осторожен при знакомствах. Никогда не соглашайся идти в гости к незнакомцам. И если незнакомец с дамой, это не гарантия безопасности. На приглашение незнакомца зайти к нему в квартиру (гараж, сарай, подвал), чтобы посмотреть какое-то экзотическое животное (новый компьютер), говори «нет!».

- Не вступай в разговор, если кто-то попросит закурить. Такую ситуацию можно заранее просчитать: группа подростков вдруг резко направляется в твою сторону. Сразу перейди через дорогу или зайди в первый попавшийся магазин.

- Не садись в машину, ни в легковую, ни в грузовую, даже если за рулем или в салон женщина.

- Вот рядом с тобой останавливается машина. Водитель говорит, что ищет улицу и предлагает прокатиться, показать нужную улицу или подвезти по пути. Ответь категорическим отказом.

- Опасайся медленно едущих рядом машин, не ходи близко к дороге.

- Если на улице кто-то долго и упорно идет за тобой, обратись к патрульному. Если поблизости не видно ни одного милиционера, проси о помощи любого.

- Не сворачивай на темную улицу, когда тебе кажется, что за тобой идут. Надежда, что преследователь тебя потеряет, очень мала. Иди по

хорошо освещенной. В этом случае не только он видит тебя, но и ты его, что немаловажно.

- Не выставляй на всеобщее обозрение ключи от дома, мобильник, дорогие украшения.

- Ты задержался допоздна в гостях – попроси близких встретить тебя или приехать за тобой на машине.

- Если предполагаешь позднее возвращение, не одевай слишком открытую одежду. Твой вызывающий наряд может спровоцировать нападение. Захвати с собой более скромную одежду.

- Никогда не думай, что если противник выглядит тщедушным, ты легко его победишь. В данном случае он хозяин положения, и тебе о нем ничего неизвестно.

- Не пересчитывай наличность в людном месте. Выходя из дому, четко помни, сколько ты взял с собой денег. Зная первоначальную сумму и делая какие-то покупки, ты всегда сможешь подсчитать в уме остаток, не доставая денег.

- Не играй вблизи дорог или стоящих автомашин.

- Не лазай в подвалы и на чердаки.

- Если ты уходишь из дома в отсутствие родителей, оставь записку, куда и с кем идешь, где тебя искать и во сколько будешь обратно.

- Отправляясь с родителями или друзьями в магазин или на большой праздник, обязательно договорись, где ты будешь их ждать, если вы разминетесь. Ни в коем случае не уходи с обозначенного места, даже если к тебе начнут подходить посторонние люди и обещать свою помощь в розыске родителей или ссылаться на то, что это они их прислали.

- Если незнакомец предлагает заработать большие деньги, не соглашайся. Скажи, что хочешь посоветоваться с родителями, и попроси будущего работодателя оставить свои координаты, куда ты сможешь прийти вместе с отцом.

- Если тебя насильно сажают в машину, кричи: «Меня зовут... Мой телефон... Позвоните моим родителям!» Или: «Меня хотят украсть! Я не знаю этих людей! Позовите милицию!» Текст должен быть максимально кратким и не содержать лишней информации. Ты обязан помнить его всегда.

Будь предельно осторожен! Будь всегда начеку!

**Помни:** оскорбления, запугивания, угрозы – тоже насилие. И это не твоя вина. Это преступление, за которое ответственность должен нести обидчик.

**До нападения:** узнай заранее, кто может тебе помочь (родные, близкие, друзья, соседи, телефоны доверия, милиция).

**Во время нападения:** обороняйся и защищай себя. Зови на помощь

как можно громче. Постарайся вызвать милицию.

**После нападения:** расскажи о своей беде людям, которым ты доверяешь. Обратись в органы правопорядка.

### **1.6. Выживание в условиях автономного существования**

Выживание в дикой природе предполагает определенную базу знаний, умений и навыков. Чем больше эта база, тем легче справиться в самых сложных ситуациях. Но даже в условиях автономного существования необходимо иметь элементарные представления, как выжить. В прочем, в таком случае человек себя готовит заранее, знаком с местностью, имеет определенный запас пищи (или умеет ее добывать самостоятельно) и необходимых вещей.

Экстремальное и автономное выживание.

Экстремальные условия без подготовки могут привести к самому плачевному исходу, поэтому любые советы о добычи пищи, огня и пресной воды, сооружении укрытия и первой медпомощи будут не просто важными, а жизненно необходимыми.

Автономные условия же если не включают налаженный быт, то, по крайней мере, предполагают заранее выбранную местность, маршрут и умения ориентироваться.

Самыми важными проблемами, которые практически всегда соприкасаются с выживанием в экстремальных условиях, являются:

- отсутствие питьевой воды;
- место для ночлега;
- добыча огня;
- поиск пищи.

О таких трудностях надо знать и по возможности максимально подготовиться к ним. При первой же неудаче – продолжать и постараться сохранять спокойствие и психическое равновесие, которые так же важны в экстремальном выживании.

Преодоление страха, уверенность в своих силах и другие психологические моменты очень важны для человека, когда он остался один на один с природой. Даже если с собой рюкзак с полным набором жизненно необходимых вещей – это не залог безопасности и спокойствия. Автономное существование может длиться довольно большое количество времени. Запасы быстро закончатся, и придется добывать все самому.

Выживание – не важно, экстремальное или автономное, требует преодоления многих задач, препятствий, собственных страхов. И также приобретения еще множества новых практических умений, о которых в условиях цивилизации, возможно, человек даже и не подозревал.

## Главные навыки выживания

Каждый, кто желает освоить эту науку, должен иметь представление об основах автономного существования. Это касается как теоретических знаний, так и практических умений. Чтобы заранее подготовиться к суровой действительности, с которой придется столкнуться в условиях дикой природы, необходимо освоить некоторые основы.

Подкованность в создании крова и нахождении пищи пригодятся каждому – и взрослым и детям. Чтобы знать, что нужно тренировать, стоит определить основные моменты.

### Добыча огня и обустройство костра

Для выживания в экстремальной ситуации это умение поможет согреться, пережить любой мороз. Существует множество простых и действенных способов получения огня с помощью обычных предметов. При обучении ребенка, стоит показать ему, как пользоваться огнивом и спичками.

Разведение костра – один из базовых навыков выживания. Добывание веток, умение разжечь и сохранить пламя поможет даже в самых суровых условиях. Основной принцип открытого огня – либо он будет гореть долго, либо жарко.

### Умение добыть воду

При экстремальном выживании организм быстрее теряет влагу. Именно поэтому необходимо знать, как ее искать и обрабатывать. Не стоит пить любую пресную воду, которая встретится на пути – она может содержать множество вредных бактерий. Также стоит научиться такому способу добычи, как конденсация. Добыча питьевой воды крайне важна в любой ситуации. Если у путешественника есть несколько целлофановых пакетов, он может обмотать веточки деревьев и кустов, а через несколько часов собрать их – они будут содержать небольшое количество жидкости.

### Ориентирование

Базовым навыком выживания является умение ориентироваться на местности. Для начала стоит научиться пользоваться компасом и картой, соотносить полученные данные с реальной местностью. Это достаточно просто. Помимо основных топографических знаков и масштабов, нужно знать, как определяются стороны горизонта по природным признакам. Выживание в экстремальных условиях без таких умений станет гораздо сложнее.

### Знание диких животных

Частой причиной недееспособности людей, оказавшихся в лесу, становится ранение диким животным. Нередко это оказывается змея. Здесь главный совет по выживанию – быть внимательным при прохождении

лесной местности. Также важно обучиться правилам поведения в подобных ситуациях. К примеру, в змей не стоит кидаться палками, нападая на них. Этот специфический навык выживания представляет собой знания о поведении различных видов диких животных.

#### Оказание первой помощи

Наиболее частой причиной, по которой стоит научиться правилам оказания первой помощи – риск оказаться в ситуации, когда она потребуется. Это может быть травма, потеря сознания, внезапный приступ. Основная сложность при обучении медика – выработать умение не паниковать. Если сохранять спокойствие, это может спасти жизнь не одному человеку. Изучая основы врачебного искусства на практике, можно быстро запомнить каждое движение и уверенно действовать в случае опасности.

#### Создание укрытия

Если костер разведен, зверей вокруг нет, а первая помощь пострадавшим оказана, стоит задуматься о создании крова. На случай дождя сооружается шалаш из лапника и ветвей деревьев. Также нужно знать, в каком месте можно ставить сооружение, а в каком – нецелесообразно или даже опасно. Нужно четко представлять, какие функции должно выполнять убежище, знать основные типы укрытий и методы обустройства с минимальными усилиями.

#### Психологическая подготовка

Любой человек может знать тонкости нахождения пищи и разведения костра, уметь соорудить шалаш и оказать первую помощь, но в стрессовой ситуации окажется недееспособен из-за страха, отчаяния или уныния. Все действия должны выполняться на автоматизме, какими бы экстремальными ни оказались условия вокруг. Этого поможет добиться только практика в сочетании с личным примером.

#### Физическая подготовка

Одно из самых важных правил и навыков выживания – уметь всегда быть в форме. Нужно заранее научиться справляться с физическими нагрузками. Для этого не нужно изнурять себя каждодневными тренировками – достаточно бегать по 30-40 минут в день легким темпом, делать по 3-5 подходов на турнике и брусьях. Чтобы обучать ребенка здоровому образу жизни, нужно стать для него примером для подражания.

#### Автономные и экстремальные условия

Что касается различий в экстремальных и автономных условиях, то они весьма существенны.

Первые еще можно обозначить как пребывание в дикой природе, где нет привычных или знакомых мест и сооружений. Также экстремальное выживание иногда включает и характер внезапности (крушение самолета,

авария, стихийное бедствие, природная катастрофа). Поэтому в таком случае обостряется психологический фактор поведения.

Экстремальные условия, в отличие от автономных, предполагают сооружение убежища, добычу пищи, медицинскую помощь и другие необходимые действия при помощи подручных средств и, скорее всего, без нужных инструментов.

Условия автономного существования, включая характер местности, наличие какой-либо инфраструктуры и близость населения, как правило, заранее изучены. У выживающего имеется набор из полезных вещей, которые пригодятся для разжигания костра, готовки, сооружения жилья. Главное, к таким обстоятельствам и среде человек готовится морально, а также изучает азы выживания в экстремальных ситуациях и запасается знаниями, чтобы при необходимости применить их на практике.

Какими бы ни были условия – экстремальными или не очень, если человеку необходимо выживать, значит, он потерял комфорт и обычную жизнь. Нестандартные ситуации готовят людей к трудностям, которые могут застать врасплох, и времени на подготовку может не оказаться. Лучше об этом позаботиться заранее и встретить опасность с уверенностью в своих силах и умениях, чтобы не оказаться в числе неготовых к чрезвычайной ситуации.

### **1.7. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях**

Любое транспортное средство - источник повышенной опасности. Это связано с возможными ДТП, крушениями и авариями пассажирских поездов, воздушных и морских судов, травмами при посадке в транспортное средство и в процессе его движения.

В целом транспортно-дорожная безопасность человека как пассажира и пешехода обеспечивается высоким уровнем профессиональной подготовки водителей, конструктивными свойствами транспортных средств, составляющими их техническую безопасность, а также строгим и неукоснительным выполнением пассажирами, пешеходами правил пользования различными видами транспорта и правил дорожного движения. Вместе с тем участники транспортного потока в силу неправильных действий либо поведения могут создавать опасные транспортно-дорожные ситуации как на самом транспортном средстве, так и вне его. При этом под участниками транспортного потока понимаются лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения как водитель, пассажир транспортного средства либо пешеход. Не все опасные ситуации разрешаются благополучно, значительная их часть заканчивается транспортными авариями. Транспортная авария - это происшествие,



повлекшее за собой гибель или телесное повреждение людей либо повреждения транспортных средств, сооружений и грузов. Лучший способ повысить личную транспортно-дорожную безопасность - это не создавать аварийные ситуации, а в случае их возникновения (независимо, вследствие чего они возникли) успешно им противодействовать.

### ГОРОДСКОЙ ТРАНСПОРТ

В единой транспортной системе важное место занимает городской транспорт. Он представлен различными видами транспортных средств, осуществляющих перевозку пассажиров и грузов. Это - автобусы, трамваи, троллейбусы, такси, грузовые и личные автомобили. Интенсивность транспортных потоков, низкая квалификация водителей, недисциплинированность участников дорожного движения и другие обстоятельства являются причиной огромного количества аварий (в основном автодорожных), многие из которых заканчиваются трагически. Основными видами аварий городского транспорта являются: опрокидывания, столкновения транспортных средств, наезды на пешеходов, животных и неподвижные препятствия. В настоящее время автомобильный транспорт стал наиболее опасен. Его жертвами становятся водители, пассажиры и пешеходы. При пользовании услугами городского транспорта и в повседневной жизни следует всегда помнить следующие правила личной безопасности, выполнение которых увеличит ваши шансы избежать аварийных ситуаций, а в случае их возникновения - выйти с меньшим ущербом для здоровья. Возьмите себе за правило двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет - по обочине. Вне населенных пунктов при движении по обочине или краю проезжей части идите навстречу движению транспортных средств. Проезжую часть пересекайте по пешеходным переходам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочине. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить проезжую часть на участке, где она хорошо просматривается в обе стороны. В местах, где движение регулируется, руководствуйтесь сигналами светофора или регулировщика. В других случаях выходите на проезжую часть только после того, как убедитесь, что переход безопасен и вы не создадите помех транспортным средствам. Не выходите из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии движущихся транспортных средств. Ожидайте общественный транспорт на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.

При пользовании общественным транспортом придерживайтесь следующих правил:

1. Садитесь в транспортное средство и выходите после полной его остановки.

2. Старайтесь занять место в средней части салона у стенки, а не в проходе.

3. Не становитесь около дверей, никогда не используйте их как опору.

4. Чтобы исключить опасные соударения с деталями внутреннего оборудования транспортных средств, держитесь за вертикальные и горизонтальные поручни, дуги спинок кресел, используйте ремни безопасности и т. п.

5. Во время движения не отвлекайте водителя от управления транспортным средством.

6. Не засыпайте во время движения, потому что при резком изменении скорости можно получить травму шеи, а также опоздать со своевременной и адекватной реакцией на опасную ситуацию.

7. Если вы поняли, что авария неизбежна, займите соответствующее фиксированное положение. Например, если вы сидите в кресле, то наклонитесь вперед и положите в скрещенном положении ваши руки на кресло, расположенное впереди вас. Прижмите голову к рукам. Продвиньте ноги вперед, насколько это возможно, но не пытайтесь просунуть их под кресло, находящееся перед вами, так как, если кресло сломается, оно может повредить ваши ноги.

8. Заставьте себя сохранять спокойствие и не делать ничего, что может дезорганизовать окружающих (не кричите и не паникуйте).

9. Если необходимо, вызовите "Скорую помощь" и сообщите о случившемся в милицию.

## **2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

### **2.1. ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения при ЧС.**

Высокая степень нервного потрясения, угроза жизни и здоровью, экстренное положение в стране — все это может вызвать у людей состояние шока. Оно может проявляться следующими признаками:

- учащенное дыхание и сердцебиение или, наоборот, «потеря» дыхания (пульс слабо прощупывается);
- расширение зрачков;
- бледность;
- оцепенение, невозможность адекватно реагировать на ситуацию;

- появление холодного пота;
- общая слабость

Что же делать, если вы оказались в чрезвычайной ситуации?

#### Сохраняйте спокойствие

Очень важно соблюдать хладнокровие в любой чрезвычайной ситуации. К сожалению, зачастую опасность состоит в том, что люди совершают необдуманные действия, которые и приводят к их гибели. Вы точно должны знать, что будете делать в следующую минуту и какие шаги предпримите. Однако старайтесь не тратить на это слишком много времени, помните, что промедление в опасной ситуации также грозит серьезными последствиями.

Подготовьте Комплект первой необходимости (а лучше два комплекта) Для любой чрезвычайной ситуации следует составить и хранить в отдельной непромокаемой сумке, в легко доступном месте Комплект первой необходимости. Он включает в себя следующие вещи: 1) Аптечку первой помощи. 2) Консервированные продукты в банках и питьевую воду в пластиковых бутылках (можно еще банку кофе и пачку чая, коробочку с солью). 3) Транзисторный приемник и электрический фонарик. 4) Комплект запасных батареек для приемника и фонарика. 5) Спички в герметичной коробке, зажигалку, бумагу на случай разжигания костра. 6) Инструменты и столовые принадлежности - складной нож, ложки, вилки, миски и кружки, открывалку для консервов, легкий туристский топорик. 7) Лекарства, употребляемые членами семьи по медицинским показателям регулярно (если инструкция не требует их хранения в холодильнике).

#### Не берите ничего лишнего

Храните документы и ценные вещи в одном месте. Это нужно для того, чтобы в случае необходимости вы могли без промедления собрать их и покинуть жилье.

#### Постарайтесь покинуть опасное место

Важно помнить о том, что, если вы не являетесь специалистом (например, спасателем или врачом), не нужно стараться помочь профессионалам. Этим вы можете только усугубить ситуацию.

В случае ЧС природного или техногенного характера никогда не пользуйтесь лифтом

В таких ситуациях электроэнергия, как правило, отключается в первую очередь. Это касается и пожара, и землетрясения, и наводнения, и многих других случаев.

#### Вызовите экстренные службы

Номера экстренных служб обязательно должны быть записаны

в телефоне. Помните, что в чрезвычайных обстоятельствах даже легкие номера можно забыть.

Телефон пожарно-спасательной службы МЧС России — **101**

Полиция — **102**

Скорая медицинская помощь — **103**

Газовая служба — **104**

Единый телефон спасательных служб — **112**

## **2.2. Единая госсистема предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). ГО, история создания, цели и задачи**

РСЧС состоит из территориальных (создаются в субъектах РФ) и функциональных подсистем (создаются федеральными министерствами и ведомствами);

она имеет пять уровней:

1. федеральный,
2. региональный,
3. территориальный,
4. местный,
5. объектовый.

В свою очередь, каждый уровень РСЧС имеет:

1. координирующие органы,
2. постоянно действующие органы управления РСЧС,
3. силы и средства РСЧС,
4. системы связи и оповещения и резервы финансовых и материальных ресурсов.

Органы управления системы РСЧС:

- на федеральном уровне – МЧС России;
- на региональном уровне – региональные центры по делам ГОЧС;
- на территориальном уровне – министерства, комитеты, главные управления и другие органы управления по делам ГОЧС;
- на объектовом уровне – отделы (сектора или специально уполномоченные лица) по делам ГОЧС.

В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей чрезвычайной ситуации решением соответствующих органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в пределах конкретной территории устанавливается один из следующих режимов функционирования РСЧС.

Режим повседневной деятельности – при нормальной производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической (бактериологической), сейсмической и

гидрометеорологической обстановке, при отсутствии эпидемий, эпизоотий, эпизоотий.

Режим повышенной готовности – при ухудшении производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической (бактериологической), сейсмической и гидрометеорологической обстановки, при получении прогноза о возможности возникновения ЧС.

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

Рассмотрим основные мероприятия, осуществляемые при функционировании РСЧС.

#### В режиме повседневной деятельности:

- осуществление наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды, обстановкой на потенциально опасных объектах и на прилегающих к ним территориях;

- планирование и выполнение целевых и научно-технических программ и мер по предупреждению ЧС, обеспечению безопасности и защиты населения, сокращению возможных потерь и ущерба, а также по повышению устойчивости функционирования промышленных объектов и отраслей экономики в чрезвычайных ситуациях;

- совершенствование подготовки органов управления по делам ГОЧС, сил и средств к действиям при чрезвычайных ситуациях, организация обучения населения способам защиты и действиям при чрезвычайных ситуациях;

- создание и выполнение резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации ЧС;

- осуществление целевых видов страхования.

#### В режиме повышенной готовности:

- принятие на себя соответствующими комиссиями по чрезвычайным ситуациям непосредственного руководства функционированием подсистем и звеньев РСЧС, формирование при необходимости оперативных групп для выявления причин ухудшения обстановки непосредственно в районе возможного бедствия, выработки предложений по ее нормализации;

- усиление дежурно-диспетчерской службы;

- усиление наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды, обстановкой на потенциально опасных объектах и прилегающих к ним территориях, прогнозирование возможности возникновения ЧС и их масштабов;

- принятие мер по защите населения и окружающей природной среды, обеспечению устойчивого функционирования объектов;

- приведение в состояние готовности сил и средств, уточнение

планов их действий и выдвижение при необходимости в предполагаемый район ЧС,

В режиме чрезвычайной ситуации:

- организация защиты населения;
  - выдвижение оперативных групп в район ЧС;
  - организация ликвидации ЧС;
  - определение границ зоны ЧС;
- организация работ по обеспечению устойчивого функционирования отраслей экономики и объектов, первоочередному жизнеобеспечению пострадавшего населения;
- осуществление непрерывного контроля за состоянием окружающей природной среды в районе ЧС, за обстановкой на аварийных объектах и на прилегающей к ним территории.

Постановлением Правительства Российской Федерации определен перечень сил и средств РСЧС. В состав сил и средств РСЧС входят силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, участвующих в соответствии с возложенными на них обязанностями в наблюдении и контроле за состоянием окружающей природной среды, потенциально опасных объектов и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

В состав этих сил входят аварийно-спасательные формирования, укомплектованные с учетом обеспечения работы в автономном режиме в течение не менее трех суток и находящиеся в состоянии постоянной готовности. Силы постоянной готовности могут привлекаться МЧС России и другими органами управления по делам ГОЧС по согласованию с федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями для экстренного реагирования в случае возникновения ЧС.

Специально подготовленные силы и средства Вооруженных Сил РФ, других войск и воинских формирований привлекаются для ликвидации чрезвычайных ситуаций в порядке, определяемом Президентом Российской Федерации. Силы и средства органов внутренних дел применяются при ликвидации ЧС в соответствии с задачами, возложенными на них законами и иными нормативными правовыми актами РФ.

Итак, на этом уроке Вы рассмотрели основные задачи, структуру и режимы функционирования Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

### **2.3. Современные средства поражения, защита от них. Ядерное, химическое, и бактериологическое**

Ядерное оружие — это один из основных видов оружия массового поражения. Оно способно в короткое время вывести из строя большое количество людей и животных, разрушить здания и сооружения на обширных территориях. Массовое применение ядерного оружия чревато катастрофическими последствиями для всего человечества, поэтому Российская Федерация настойчиво и неуклонно ведет борьбу за его запрещение.

Поражающее действие ядерного оружия основано на энергии, выделяющейся при ядерных реакциях взрывного типа. К ядерному оружию относятся ядерные боеприпасы. Основу ядерного боеприпаса составляет ядерный заряд, мощность поражающего взрыва которого принято выражать тротиловым эквивалентом, то есть количеством обычного взрывчатого вещества, при взрыве которого выделяется столько же энергии, сколько ее выделится при взрыве данного ядерного боеприпаса. Ее измеряют в десятках, сотнях, тысячах (кило) и миллионах (мега) тонн.

Средствами доставки ядерных боеприпасов к целям являются ракеты (основное средство нанесения ядерных ударов), авиация и артиллерия. Кроме того, могут применяться ядерные фугасы.

Наиболее надежным средством защиты от всех поражающих факторов ядерного взрыва являются защитные сооружения. В поле следует укрываться за прочными местными предметами, обратными скатами высот, в складках местности.

Очагом ядерного поражения называется территория, подвергшаяся непосредственному воздействию поражающих факторов ядерного взрыва. Он характеризуется массовыми разрушениями зданий, сооружений, завалами, авариями в сетях коммунально-энергетического хозяйства, пожарами, радиоактивным заражением и значительными потерями среди населения.

Химическое оружие — это оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ. К нему относятся боевые отравляющие вещества и средства их применения.

В качестве средств индивидуальной защиты используются противогаз и защитная одежда. Для оказания пораженному первой помощи на него надевают противогаз и вводят ему с помощью шприц-тюбика или путем приема таблетки противоядие. При попадании ОВ нервно-

паралитического действия на кожу или одежду пораженные места обрабатываются жидкостью из индивидуального противохимического пакета.

Отравляющие вещества кожно-нарывного действия (иприт, люизит) обладают многосторонним поражающим действием. В капельножидком и парообразном состоянии они поражают кожу и глаза, при вдыхании паров — дыхательные пути и легкие, при попадании с пищей и водой — органы пищеварения. Характерная особенность иприта — наличие периода скрытого действия (поражение выявляется не сразу, а через некоторое время — 4 часа и более). Признаками поражения являются покраснение кожи, образование мелких пузырей, которые затем сливаются в крупные и через двое-трое суток лопаются, переходя в трудно заживающие язвы. Очень чувствительны к иприту глаза. При попадании в глаза капле или аэрозоля О В уже через 30 минут появляются чувство жжения, зуд и усиливающиеся боли. Поражение быстро развивается в глубину и большей частью завершается потерей зрения. При любом местном поражении ОВ вызывают общее отравление организма, которое проявляется в повышении температуры, недомогании.

При поражении на пострадавшего надевают противогаз, выводят его из зараженного района, тепло укрывают и обеспечивают ему покой. Ни в коем случае нельзя делать пострадавшему искусственное дыхание.

Для оказания помощи пострадавшему надо раздавить ампулу с антидотом и ввести ее под шлем-маску противогаза. В тяжелых случаях пострадавшему делают искусственное дыхание, согревают его и отправляют на медицинский пункт.

Биологическое оружие является средством массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и растений. Действие его основано на использовании болезнетворных свойств микроорганизмов (бактерий, риккетсий, грибков, а также вырабатываемых некоторыми бактериями токсинов). К биологическому оружию относятся рецептуры болезнетворных микроорганизмов и средства доставки их к цели (ракеты, авиационные бомбы и контейнеры, аэрозольные распылители, артиллерийские снаряды и др.).

К основным средствам защиты населения от биологического оружия относятся: вакцинно-сывороточные препараты, антибиотики, сульфаниламидные и другие лекарственные вещества, используемые для специальной и экстренной профилактики инфекционных болезней, средства индивидуальной и коллективной защиты, химические вещества, используемые для обезвреживания возбудителей инфекционных заболеваний.



При обнаружении признаков применения противником биологического оружия немедленно надевают противогазы (респираторы, маски), а также средства защиты кожи и сообщают об этом в ближайший штаб гражданской обороны, директору учреждения, руководителю предприятия, организации.

Для предотвращения распространения инфекционных заболеваний среди населения в очаге поражения проводится комплекс противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий: экстренная профилактика; обсервация и карантин; санитарная обработка населения; дезинфекция различных зараженных объектов. При необходимости уничтожают насекомых, клещей и грызунов (дезинсекция и дератизация).

#### **2.4. Инженерные средства защиты населения. Убежища, и ПРУ**

В комплекс заблаговременных и оперативных мер по защите населения в чрезвычайных ситуациях входят мероприятия инженерной защиты. По оценкам специалистов, эти мероприятия способны обеспечить снижение возможных людских потерь и материального ущерба примерно на 30 %, а в сейсмо-, селе- и лавиноопасных районах - до 70 %.

Инженерная защита планируется и осуществляется на основе оценки возможной опасности; учета категорий защищаемого населения; результатов инженерно-геодезических, геологических, гидрометеорологических исследований; схем инженерной защиты территорий (генеральных, детальных, специальных); учета особенностей использования территорий.

Наиболее эффективным среди мероприятий инженерной защиты является укрытие населения в защитных сооружениях гражданской обороны, которые подразделяются на убежища и противорадиационные укрытия.

Убежища—это защитные сооружения герметического типа, предназначенные для защиты населения от оружия массового поражения, радиоактивных веществ, сильно действующих ядовитых веществ, бактериологических средств, а также для защиты от высоких температур и отравляющих веществ во время массовых пожаров.

Классификация убежищ:

1. По условиям возведения убежища могут быть *заблаговременно возводимые*, которые создаются в мирное время, и *быстрозводимые*, сооружаемые в особый период при угрозе ЧС.

2 По вместимости различают убежища *малой вместимости* (до 600 человек), *средней вместимости* (600-2000 человек) и *большой*

вместимости (более 2000 человек).

3. По месту расположения убежища бывают *встроенные* (рис. 1), которые располагаются в подвалах и цокольных этажах зданий и *отдельно стоящие* (рис. 2), т.е. находящиеся вне наземных зданий и сооружений.

Убежища располагаются под землей и строятся из железобетонных блоков толщиной 1 м. В убежище должны предусматриваться основные входы и аварийные выходы. Вход и выход имеют герметично закрывающиеся двери, способные выдержать давление ударной волны ядерного взрыва. Вход снабжен системой шлюзовых тамбуров, отделенных друг от друга и от основных отсеков герметичными дверями. Эти тамбуры предназначены для удаления с одежды людей и кожи отравляющих веществ.

Снабжение убежища воздухом осуществляется через систему вентиляции. В убежище выделяют три режима вентиляции. Режим чистой вентиляции (I режим) предназначен для очистки воздуха от радиоактивных веществ. Режим фильтровентиляции (II режим) позволяет очистить воздух от химических отравляющих веществ и бактериологических средств. Режим регенерации внутреннего воздуха (III режим) предусматривает наличие запаса кислорода в баллонах. При этом режиме вентиляции не допускается забор воздуха с поверхности земли. Он используется при выбросе аммиака и массовых пожарах.

Электроснабжение убежищ осуществляется от городской сети, если это не возможно, то предусматривается автономное электроснабжение от дизельной электростанции. Системы водоснабжения и канализации убежищ оборудуются на базе существующих городских. Убежища должны иметь телефонную связь с пунктом управления и быть подключены к радиотрансляционным сетям.

В помещениях убежища размещают средства для ведения радиационной, химической и бактериологической разведки (дозиметрические приборы), средства индивидуальной защиты, средства тушения пожара, запас продовольствия и воды.

Убежища обеспечивают непрерывное пребывание людей в течение 2-3 суток. В убежище нельзя пользоваться свечами и керосиновыми лампами.

## **2.5. Правила безопасного поведения при терактах и захвате в заложники**

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует всегда быть настороже. Главное правило: избегайте без

необходимости посещения регионов, городов, мест и мероприятий, которые могут привлечь внимание террористов.

#### Общие рекомендации:

- обращайтесь внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;

- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;

- у семьи должен план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.

- необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;

- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;

- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;

- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;

- организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;

- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;

- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

### **3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **3.1. История создания ВС России. Памяти поколений – дни воинской славы России**

В первой половине XIII в. военные дружины отдельных феодальных княжеств Руси не смогли оказать достойного и действенного сопротивления организованным и многочисленным полчищам монголо-татар. Несмотря на это, еще и в XIV в. основу ратных сил русских земель по-прежнему составляли княжеские конные дружины. Городские ополчения номинально сохранились, но практически потеряли значение. С образованием централизованного Московского государства возникла и новая военная организация. В XV в. главной воинской силой стало служилое дворянство. Дворянская конница, постепенно заменив княжеские дружины, заняла

ведущее место в русском войске.

Вооружение воинов Московского государства до XV в. в основном составляли мечи, боевые топоры, копья, сабли, палицы, луки, щиты и пр. При осаде и обороне городов широко применяли осадные и метательные орудия. В конце XIV в. появились первые пищали и пушки.

Исключительно важную роль в укреплении нашего государства и его армии имели военные реформы. Наиболее известны военные реформы Ивана IV, Петра I, 1860—1870 гг. и 1905—1912 гг.

Военные реформы Ивана IV были проведены в середине XVI в. В их ходе были упорядочены системы комплектования и военной службы в поместном войске, организовано централизованное управление армией, создано постоянное стрелецкое войско, артиллерия выделена в самостоятельный род войск, была централизована система снабжения, создана постоянная сторожевая служба на южной границе страны и т. д.

В первой четверти XVIII в. Петр I провел военные реформы, в результате которых были: созданы регулярная армия и флот, упразднены существовавшие ранее разнородные воинские формирования и введены однотипные организация и вооружение в пехоте, коннице и артиллерии; введена единая система воинского обучения и воспитания, централизовано военное управление; открыты военные школы для подготовки офицеров; проведены военно-судебные реформы. Эти реформы выдвинули русские армию и флот на одно из первых мест в Европе по организации, вооружению и боевой подготовке.

Проведенные в России под руководством военного министра Д. А. Милютина военные реформы 1860—1870 гг. имели целью создать массовую армию и ликвидировать военную отсталость страны, выявившуюся в Крымской войне 1853—1856 гг. Рекрутская повинность была заменена всеобщей воинской повинностью. Была создана военно-окружная система управления (15 округов). Было введено новое «Положение о полевом управлении войсками в военное время». Армия была вооружена нарезным стрелковым оружием и артиллерией. Были разработаны и введены в войска новые воинские уставы. Была реорганизована система подготовки офицерских кадров. Были проведены также военно-судебные реформы. Все это способствовало усилению русской армии.

Военные реформы 1905—1912 гг. были проведены после поражения России в русско-японской войне 1904—1905 гг. В их результате были: усилена централизация военного управления; сокращены сроки военной службы; приняты новые программы для военных училищ; приняты новые уставы; внедрены в армию новые образцы артиллерийских орудий; создана корпусная и полевая тяжелая артиллерия, усилены инженерные войска;

улучшено материальное положение офицерского состава. Все это подняло боеспособность русских армии и флота, хотя и не устранило многих недостатков.

В 1918 г. была создана Рабоче-крестьянская Красная Армия. Поначалу она комплектовалась на добровольных началах. С расширением масштабов Гражданской войны военная служба стала обязательной. В 1946 г. термин «Красная Армия» был заменен на другой— «Советская Армия». В это понятие входили все виды вооруженных сил, кроме Военно-Морского Флота. Перед распадом Советского Союза его Вооруженные Силы состояли из Ракетных войск стратегического назначения, Сухопутных войск, войск ПВО, Военно-Воздушных Сил, Военно-Морского Флота, а также включали в себя тыл Вооруженных Сил, штабы и войска гражданской обороны, пограничные и внутренние войска и предназначались для выполнения задач, определяемых руководством коммунистической партии, которое осуществляло тогда реальную государственную власть в стране.

Вооруженные Силы Российской Федерации были образованы 7 мая 1992 г. указом Президента Российской Федерации.

В настоящее время в рамках военной реформы проводится их структурная реорганизация, обусловленная изменением политических задач и экономических условий.

Днями воинской славы России являются дни славных побед, которые сыграли решающую роль в истории страны и в которых российские войска снискали себе почёт и уважение современников и благодарную память потомков.

Победы русского оружия над врагами Отечества всегда отмечались в России, чтобы сохранить в памяти поколений разные подвиги предков. Русской православной церковью были установлены специальные «викториальные дни» (*Виктория* – в древнеримской мифологии богиня победы). Это были дни, когда российское общество воздавало дань воинскому подвигу, славе и доблести своих защитников, а служилые люди глубже ощущали свою причастность к славным делам наших предков.

Возрождая одну из лучших российских традиций, в 1995 г. Государственная Дума приняла Закон «О днях воинской славы и памятных датах России». В список праздников вошли часть «викториальных дней» и наиболее выдающиеся события военной истории России – Советского Союза.

Законом установлены 17 дней воинской славы России. Коротко вспомним о каждом из них, мысленно заглянем в глубину истории России в установленной законом хронологии, чтобы получить цельное представление

о воинской славе России, о духовном неиссякаемом источнике патриотизма русского народа – его защитниках.

### 3.2. Виды, рода ВС РФ, другие войска, их предназначение.

Армия в той или иной степени касается каждого гражданина, поэтому волей-неволей люди осведомлены о ней. Но ведь армия – это слишком обобщенное и абстрактное понятие, включающее в себя танки и портянки, ядерное оружие и звездочки на погонах, а также многое другое. С целью упорядочения войск по видам, установления определенной иерархии и разделения территории государства на подконтрольные участки существует специальный термин – организационная структура вооруженных сил РФ. С его помощью мы сегодня узнаем, из каких видов и родов войск состоит современная армия России, на сколько военных округов поделена наша огромная страна, а также ознакомимся с системой командования войсками РФ.

Всем знакомая армия России – это прежде всего военная организация, датой создания которой официально считается 7 мая 1992 года (в этот день издан соответствующий Указ президента страны). Главным предназначением вооруженных сил РФ является отражение нападения со стороны внешнего военного источника, а также сохранение целостности территории страны, иными словами, **оборона**. Также в перечень предназначения ВС входит гарантированное выполнение задач, поставленных на основании международных обязательств РФ.

#### СОСТАВ АРМИИ

В состав армии России входят 3 вида вооруженных сил (СВ, **ВВС**, **ВМФ**), а также 3 рода войск, подчиняющихся центральному главнокомандованию напрямую ( **ВДВ**, РВСН, **ВКС** ). Рассмотрим каждую из боевых единиц подробнее.

#### СУХОПУТНЫЕ ВОЙСКА

СВ представляют собой самый большой по численности военнослужащих вид. Основным предназначением СВ являются действия оборонительного характера (отражение вражеского нападения на территорию страны), а также последующее **наступление** (включая разгром вражеских подразделений с захватом территории). СВ включают в свой состав следующие рода войск:

- мотострелковые (пехотинцы, осуществляющие **наступление** при помощи БМП и БТР);

- танковые (главной целью является осуществление прорыва линии противника за счет использования мобильной техники с высокой степенью

защищенности);

- ракетные и артиллерийские (задача этих войск заключается в поражении огнем вражеских целей на дальнем расстоянии посредством реактивных и ствольных установок);

- войска ПВО (осуществляют защиту остальных сухопутных войск от атак и бомбардировок с воздуха и противодействуют вражеской воздушной разведке).

Как правило, все перечисленные рода войск не действуют по отдельности, а применяются вместе в качестве комплексной обороны или наступления. Также в состав СВ входят узкоспециализированные войска (например, железнодорожные или инженерные).

### ВВС

По аналогии с сухопутными войсками ВВС подразделяется на рода авиации, каждый из которых выполняет свои определенные задачи:

- дальняя авиация (осуществляет бомбардировку на стратегическую глубину по экономически важным районам противника);

- фронтовая (выполняет задачи на более малой глубине);

- армейская (поддерживает СВ за счет бомбардировки с воздуха по бронированным и подвижным целям врага);

- военно-транспортная (осуществляет транспортировку техники, живой силы и специализированных грузов).

Кроме того, к военно-воздушным силам относятся такой подвид как специальная авиация, а также подразделения зенитно-ракетных и радиотехнических войск.

### ВМФ

Этот вид ВС представляет собой особые войска, предназначением которой является защита экономической территории РФ, расположенной в открытом море. Также в перечне задач, поставленных перед ВМФ в мирное время, значится реализация поисково-спасательного процесса.

Военно-морской флот РФ располагает подводными и надводными силами, береговыми войсками, а также морской авиацией. Территориально ВМФ делится на 5 отдельно существующих флотов, расположенных по всем морским границам России.

### ВДВ

Эти войска относятся к виду самостоятельных, подчиняющихся центральному командованию. Главной задачей бойцов является успешное осуществление выброса десанта на вражескую территорию с последующим проведением боевых операций.

### РВСН

Также является видом войск, подчиняющихся главнокомандованию.

Основной задачей таких войск является сдерживание возможной агрессии со стороны внешнего врага за счет ядерного потенциала ракет, при введении в действие которых возможны катастрофические последствия в мировом масштабе.

### ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИЕ ВОЙСКА

Относительно новый вид, который также подчиняется центральному главнокомандованию. Задачей, поставленной перед этим видом войск, является выявление факта ракетного удара со стороны возможного противника, а также противовоздушная оборона города Москва.

### СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ

Узнав, какие виды и рода вооруженных сил имеются в армии РФ, нам осталось выяснить, как устроена высшая иерархия. Выглядит она следующим образом. Верховным главнокомандующим ВС РФ является президент России. В период мирного времени он определяет направленность вектора военной политики, утверждает государственные военные программы, а также лично утверждает расположение объектов повышенной секретности, в том числе и содержащих ядерные боеголовки. Также президент лично формирует указы о призыве граждан на срочную службу в армии.





Второе по важности с военной точки зрения лицо в стране – министр обороны. В его ведомстве находятся генеральный штаб и **Министерство обороны** (главные органы центрального военного управления). В этих учреждениях, в свою очередь, располагаются высшие командования видами войск. Начальники военных округов при этом находятся в штабах, располагающихся в соответствующих городах.

### 3.3. Функции и основные задачи современных ВС РФ.

Вооруженные силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны нашей страны. Деятельность Вооруженных сил осуществляется на основании Конституции РФ, Федерального закона «Об обороне» от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ с последующими дополнениями и изменениями и других законов РФ, нормативных и правовых актов в области обороны.

Функции Вооруженных сил включают отражение внешней агрессии, защиту целостности и неприкосновенности государственной территории и выполнение задач в соответствии с международными договорами

Российской Федерации.

Вооруженные силы России играют главную роль в обеспечении национальной безопасности государства силовыми методами. Исходя из этого, определены *основные задачи Вооруженных сил РФ*:

- обеспечение ядерного сдерживания в интересах предотвращения как ядерной, так и обычной крупномасштабной или региональной войны;
- обеспечение надежной защиты страны от воздушно-космического нападения и решение задач по отражению агрессии в локальной войне, а также развертывание группировки войск для решения задач в региональной войне;
- осуществление миротворческой деятельности как самостоятельно, так и в составе международных организаций.

Для решения этих задач Вооруженные силы РФ в своем составе должны иметь:

- силы ядерного сдерживания: для удержания ядерных держав от развертывания ядерной войны, а также государств и их коалиций, обладающих превосходством в обычных вооружениях, от ширококомасштабной неядерной войны;
- силы неядерного сдерживания: для удержания возможного агрессора от развязывания и эскалации (расширения) региональных конфликтов, а также для гибкого реагирования на возникающие угрозы с целью локализации и ликвидации конфликтов малой интенсивности;
- мобильные силы, обеспечивающие наращивание противодействия при ликвидации военных конфликтов;
- средства информационного противодействия вероятному противнику в информационной войне.

В числе приоритетных направлений военно-технического обеспечения безопасности России можно назвать:

- поддержание комплекса стратегических вооружений на уровне, обеспечивающем безопасность страны; развитие высокоэффективных систем управления войсками и оружием, а также связи, разведки, радиоэлектронной борьбы;
- создание нового поколения высокоточных мобильных безъядерных средств поражения и систем их информационного обеспечения;
- повышение индивидуальной оснащенности военнослужащих средствами поражения, защиты, связи и экипировки.

В военно-стратегическом плане основными *задачами военного строительства* являются:

- поддержание сил ядерного сдерживания в составе и со-

стоянии, обеспечивающих предотвращение развязывания ядерной и крупномасштабной обычной войны против России и ее союзников;

- создание на территории РФ и в воздушно-космическом пространстве сбалансированных по составу группировок сил, средств и систем, обеспечивающих своевременное обнаружение воздушно-космического нападения противника и предупреждение о нем; оповещение органов государственного и военного управления, оповещение войск (сил); прикрытие важнейших объектов страны от воздействия средств воздушно-космического нападения противника и нанесение ответных ударов;

- создание на стратегических направлениях, в прилегающих океанских и морских зонах группировок войск (сил) общего назначения, способных в составе мирного времени совместно с другими войсками, воинскими формированиями и органами выполнять задачи по локализации и нейтрализации вооруженных конфликтов, а также иные задачи в соответствии с международными обязательствами Российской Федерации;

- создание высокомобильного резерва, способного в кратчайшие сроки выполнить задачи самостоятельно либо усилить группировки сухопутных войск на любом стратегическом направлении;

- оптимизация мобилизационной базы военной организации государства и системы мобилизационной подготовки экономики страны для проведения развертывания Вооруженных сил Российской Федерации в целях решения задач обороны страны;

- совершенствование боевой и мобилизационной готовности силового компонента военной организации государства;

- повышение способности всех компонентов военной организации государства к согласованным действиям по предотвращению и противодействию внутренним угрозам национальной безопасности на основе централизации оперативного руководства всеми привлекаемыми силами и средствами и совершенствования межведомственного взаимодействия при выполнении совместных задач;

- создание военной инфраструктуры государства, обеспечивающей стратегическое развертывание и ведение военных действий Вооруженными силами Российской Федерации, другими войсками, воинскими формированиями и органами в соответствии с Планом применения Вооруженных сил в условиях военного времени;

- совершенствование системы комплектования и подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;

- создание адекватной сложившимся условиям развития страны

системы резервов, а также необходимых запасов материально-технических средств для всех компонентов военной организации государства;

- создание централизованной системы управления военной организацией государства, способной без проведения существенных структурных преобразований обеспечить оперативное управление войсками (силами), воинскими формированиями и органами при решении задач как в мирное время при нейтрализации и пресечении внутренних угроз национальной безопасности и в других чрезвычайных ситуациях, так и в угрожаемый период и в военное время.

### **3.4. Основные понятия о воинской обязанности и военной службе.**

Воинская обязанность — это установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Правовой основой воинской обязанности и военной службы в Российской Федерации являются Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе», Федеральный закон «О статусе военнослужащих», Федеральный закон «Об обороне», другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты РФ и области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, международные договоры Российской Федерации, в которых подробно определяется совокупность прав, свобод, обязанностей и ответственности военнослужащих, система воинского учета и подготовки граждан к военной службе, четко оговариваются вопросы призыва на военную службу, поступления на службу по контракту и прохождения военной службе в запасе.

Согласно статье 59 Конституции РФ защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

Воинская обязанность предусматривает:

- воинский учет;
- обязательную подготовку к военной службе;
- призыв на военную службу;
- прохождение военной службы по призыву;
- пребывание в запасе;
- призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

### 3.5. Воинский учет, обязанности граждан по воинскому учету

Воинский учет — это составная часть воинской обязанности граждан. Воинскому учету подлежат все граждане мужского пола, достигшие призывного возраста, а также военнообязанные по месту жительства.

Все граждане Российской Федерации обязаны состоять на воинском учете. Исключение составляют граждане:

- освобожденные от исполнения воинских обязанностей в соответствии с Законом «О воинской обязанности и военной службе»;
- проходящие военную службу или альтернативную гражданскую службу;
- отбывающие наказание в виде лишения свободы;
- лица женского пола, не имеющие военно-учетной специальности или категории воинского учета, указывающей военную специальность (получаются при окончании определенного образовательного учреждения);
- граждане, постоянно проживающие за пределами Российской Федерации.

Воинский учет призван определить возможности государства по обеспечению комплектования Вооруженных сил личным составом.

Воинский учет граждан Российской Федерации осуществляется по месту жительства *военными комиссариатами*. В населенных пунктах, где нет военных комиссариатов, первичный воинский учет осуществляется органами местного самоуправления.

В период мобилизации, военного положения, а также в военное время воинская обязанность определяется соответствующими законами и нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

Мобилизация — это комплекс мероприятий по переводу на военное положение Вооруженных сил, экономики государства и органов государственной власти страны.

Военное положение — это особый правовой режим в стране или отдельной ее части, устанавливаемый решением высшего органа власти при исключительных обстоятельствах; выражается в расширении полномочий военных властей и возложении на граждан ряда дополнительных обязанностей и определенных ограничений.

Военное время — это период фактического нахождения государства в состоянии войны; характеризуется существенными изменениями во всех сферах жизни государства и межгосударственных отношений, введением законов военного времени.

Одной из составляющих воинской обязанности является обязательная подготовка граждан к военной службе.

В соответствии с Федеральным законом «Об обороне» Президент РФ, являясь Верховным главнокомандующим, в случае агрессии или непосредственной угрозы агрессии против государства, а также в случае возникновения вооруженных конфликтов в той или иной части Федерации объявляет общую или частичную мобилизацию, вводит на территории страны или в отдельных ее местностях военное положение и отдает приказ о ведении военных действий. В этом случае предусматривается призыв на военную службу по мобилизации.

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет.

В первый период подготовка граждан к военной службе в основном направлена на достижение общеобразовательного уровня, определяющего пригодность к исполнению воинской обязанности. Работа идет по следующим направлениям: совершенствование физических качеств; выработка необходимых психологических качеств, умения работать в коллективе и малых группах; определение индивидуальных наклонностей и возможностей; первоначальный профессиональный отбор (определение склонностей и предрасположенности к определенным профессиям). В этот период юноши получают начальные знания в области обороны.

### **3.6. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.**

Обязательная подготовка гражданина к военной службе установлена Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» и постановлением Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. № 1441. Она предусматривает:

- получение начальных знаний в области обороны;
- подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций;
- военно-патриотическое воспитание;
- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование и медицинское обследование;
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Обязательную подготовку гражданина к военной службе условно можно разделить на два периода.

Первый период – подготовка к военной службе граждан допризывного возраста. Допризывным считается возраст до момента первоначальной постановки на воинский учет.

Второй период – подготовка к военной службе граждан призывного возраста, состоящих на воинском учете, до момента отправки их к месту прохождения военной службы.

В первый период эта подготовка в основном направлена на достижение необходимого общеобразовательного уровня, позволяющего успешно исполнять воинские обязанности. Работа организуется по следующим направлениям: совершенствование физической подготовки, выработка психологических качеств, необходимых для службы и жизни в коллективе и малых группах, определение индивидуальных наклонностей и возможностей.

Во второй период подготовка граждан к военной службе носит более целенаправленный характер.

В это время призывнику следует более детально ознакомиться с основами военной службы по призыву, основными требованиями к состоянию здоровья и к индивидуальным психологическим качествам военнослужащих. Уяснив требования к своей военной специальности, призывник должен спланировать систему индивидуальной подготовки так, чтобы подготовиться к выполнению обязанностей военной службы по предназначенной воинской специальности.

Воинские специальности и должности, комплектуемые солдатами, матросами, сержантами и старшинами, подразделяются на классы: командные, операторские, связи и наблюдения, водительские, специального назначения и технологические. Рассмотрим требования, которые предъявляются к призывнику, готовящемуся к выполнению обязанностей по той или иной военной специальности.

Добровольная подготовка граждан к военной службе в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» предусматривает:

- занятия военно-прикладными видами спорта;
- обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, а также в военных оркестрах;
- обучение по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при государственных муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных

учреждений высшего профессионального образования.

### **3.7. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.**

Важнейшими боевыми традициями Вооруженных Сил Российской Федерации являются преданность Родине и постоянная готовность к ее защите; верность Военной присяге и воинскому долгу, Боевому Знамени части и Военно–морскому флагу корабля; боевое товарищество; неустанное стремление к овладению военно–профессиональными знаниями, совершенствованию воинского мастерства, высокая бдительность и боевая готовность.

Патриотизм и верность воинскому долгу – главные качества защитника отечества.

Патриотизм – это любовь гражданина к своей Родине, народу, его истории, языку и национальной культуре. Патриотизм воинов Вооруженных Сил Российской Федерации проявляется в верности воинскому долгу, в беззаветной службе Родине, в готовности в любое время с оружием в руках защищать ее интересы, целостность и независимость.

Долг – это нравственные обязанности человека, выполняемые из побуждений совести. Самыми важными в обществе являются гражданский и патриотический долг перед Отечеством, которые всегда связаны с общественными интересами и потребностями людей. Нравственно–правовой нормой поведения российских военнослужащих является воинский долг, который заключается в защите государственного суверенитета и территориальной целостности Российской Федерации, обеспечении ее безопасности, а также в выполнении задач в соответствии с международными обязательствами страны. В мирной повседневной жизни воинский долг обязывает каждого воина глубоко осознать личную ответственность за защиту Отечества, требует от него мастерского овладения вверенным оружием и военной техникой, постоянной работы над повышением своих морально–боевых и психологических качеств, высокой организованности и дисциплины. Патриотизм и верность воинскому долгу проявляются в глубоком осознании каждым военнослужащим личной ответственности за защиту Родины и необходимости добросовестно и честно выполнять свои служебные обязанности. Они выражаются в постоянной морально–психологической, физической и профессиональной подготовке к вооруженной защите Отечества, в готовности к преодолению любых трудностей при исполнении воинского долга в условиях мирного и военного времени. Патриотизм и верность воинскому долгу – это те морально–духовные качества воинов, которые делают армию непобедимой.



### 3.8. Прохождение военной службы по призыву.

Порядок прохождения военной службы по призыву определяется Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и Положением о порядке прохождения военной службы.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, могут быть направлены (в том числе в составе подразделения, воинской части, соединения) для выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов (для участия в боевых действиях) в мирное время *исключительно на добровольной основе*, и только *если срок их военной службы составляет не менее шести месяцев*.

Началом военной службы для граждан, призванных на военную службу, считается день убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения службы. С этого момента гражданин приобретает статус военнослужащего.

По прибытии в часть и после прохождения начальной военной подготовки, продолжительность которой не превышает двух месяцев, военнослужащий приводится к *военной присяге*.

До приведения военнослужащего к военной присяге он не может привлекаться к участию в боевых действиях, несению боевого дежурства, боевой и караульной службы. За ним также не могут закрепляться оружие и военная техника, и на него не может налагаться дисциплинарное взыскание в виде ареста.

Повседневная жизнь военнослужащих в военной части осуществляется в соответствии с требованиями внутренней службы.

Внутренняя служба, организованная в соответствии с положениями Устава внутренней службы Вооруженных сил РФ, предназначена для поддержания в частях внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающих постоянную боевую готовность и учебу личного состава, организованное выполнение им задач в повседневной деятельности. Внутренняя служба требует организованных действий военнослужащих независимо от их желаний.

Руководство внутренней службой осуществляет командир воинской части, а в расположении подразделения — командир подразделения. Непосредственным организатором внутренней службы является начальник штаба, а в расположении роты — старшина роты.

Каждый военнослужащий проходит военную службу на определенной воинской должности, которой соответствует *воинское звание*.

В Вооруженных силах Российской Федерации, других войсках и воинских формированиях установлены составы военнослужащих и

соответствующие им воинские звания. Перечень составов и воинских званий определен Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

Для прохождения военной службы в каждом звании устанавливается определенный срок. Очередное воинское звание присваивается в день истечения срока службы в предыдущем звании. Воинское звание может быть присвоено досрочно за особые личные заслуги, но не выше воинского звания, предусмотренного воинской должностью.

Проведение армейской реформы предусматривает упразднение института прапорщиков и мичманов. Лица в этом звании будут сокращены, переведены на другие должности или уволены в запас.

### **3.9. Альтернативная гражданская служба**

Альтернативная гражданская служба – это особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства, которая осуществляется взамен военной службы по призыву.

Перечень видов работ, профессий, должностей, на которых могут быть заняты граждане, проходящие альтернативную службу (более ста позиций, среди которых значительное количество должностей – медработники), а также перечень организаций, где предусматривается прохождение такой службы, утверждены Приказом Минздравсоцразвития России от 15.02.2011 N 135н. Гражданин РФ имеет право на замену военной службы по призыву альтернативной службой в случаях, если:

- несение военной службы противоречит его убеждениям или вероисповеданию

- он относится к коренному малочисленному народу, ведет традиционный образ жизни, осуществляет традиционное хозяйствование и занимается традиционными промыслами. Единый перечень таких народов утвержден Постановлением Правительства РФ от 24.03.2000 N 255. Данное право закреплено ч. 3 ст. 59 Конституции РФ и реализовано Федеральным законом от 25.07.2002 N 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (далее – Закон).

Граждане, которые проходят альтернативную службу, за свой труд получают зарплату, на них распространяются нормы социального и государственного пенсионного обеспечения. Кроме того, им предоставляются отпуска в порядке, установленном Трудовым кодексом РФ.

На альтернативную службу направляются мужчины в возрасте от 18 до 27 лет, которые соответствуют следующим требованиям:

- не пребывают в запасе
- имеют право на замену военной службы по призыву альтернативной службой
- лично подали в военкомат заявление о желании заменить военную службу по призыву альтернативной службой.

В их отношении призывная комиссия приняла соответствующее решение.

Не направляются на альтернативную службу граждане, которые:

- имеют основания для освобождения или предоставления отсрочки от призыва на военную службу
- не подлежат призыву на военную службу.

Более подробно об этом говорится в ст. 23 и 24 Федерального закона от 28.03.1998 N 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

Заявление о замене военной службы альтернативной и порядок его рассмотрения Гражданин, желающий пройти альтернативную службу, должен подать заявление в тот военкомат, где он состоит на учете. Сделать это нужно заблаговременно: граждане, подпадающие под призыв в октябре-декабре, должны подать заявление до 1 апреля того же года, а те, кто должен отправиться служить в апреле-июне, заявление подают до 1 октября предыдущего года.

В заявлении гражданин указывает, что служба в армии противоречит его убеждениям или вероисповеданию. Это утверждение он должен аргументировать, перечислив причины и обстоятельства, побудившие его ходатайствовать о замене службы.

К заявлению нужно приложить автобиографию, характеристику с места работы или учебы и прочие документы – по желанию заявителя. Можно также указать лиц, которые согласны подтвердить, что несение военной службы противоречит убеждениям или вероисповеданию заявителя.

Военкомат должен выдать гражданину документ, подтверждающий регистрацию заявления.

Заявление рассматривается на заседании призывной комиссии в присутствии заявителя. Соответственно, его должны заблаговременно уведомить о времени и месте проведения заседания. Призывная комиссия заслушивает выступления заявителя, а также лиц, которые согласились подтвердить достоверность его доводов. Кроме того, она анализирует документы и сведения – как представленные заявителем, так и полученные комиссией самостоятельно.

Рассмотрев заявление, призывная комиссия выносит заключение о замене военной службы по призыву альтернативной или принимает мотивированное решение об отказе. Сделать это она должна в течение

месяца со дня окончания срока подачи заявления в военкомат.

При положительном заключении претендента направят на медицинское освидетельствование. Потом он должен будет явиться еще на одно заседание комиссии, где будет решен вопрос о его направлении на альтернативную службу.

#### **4. Альтернативная гражданская служба.**

##### **4.1. Эмоционально-волевая устойчивость. Учись управлять собой – самоубеждение, самоприказ и самовнушение.**

Эмоционально-волевая устойчивость – это очень ценное качество, свойство, умение личности, являющееся крайне необходимым в современном мире. Человек, которому оно не свойственно, по жизни подвергается воздействию самых разных раздражителей, что негативно влияет на его жизнь и моральное состояние.

По большому счёту эмоции - это психические процессы и состояния, они непосредственно связаны с инстинктами, потребностями и мотивами деятельности.

Сила и интенсивность проявления эмоций зависит от типа темперамента человека, от актуальности потребности, от внутренних установок.

Тип темперамента задан врождённых анатомо-физиологическими особенностями. И хоть он несколько может корректироваться воспитанием и условиями жизни, но глобально и кардинально его изменить, всё же нельзя.

Свойства темперамента - это темп, ритм, сила, переключаемость психических процессов и устойчивость чувств. Так что холерик больше склонен к бурным эмоциональным реакциям нежели флегматик. Но тот же флегматик может впасть в ступор в самый важный ,напряжённый момент, и долго раскачиваться ,начиная какое-то дело. И правильно ли его считать эмоционально устойчивым? Конечно, мы, скорее всего, не будем наблюдать бурных реакций, но это не значит, что человек справился со стрессовой ситуацией и вышел из неё победителем.

Получается, что темперамент полностью не определяет эмоциональную устойчивость.

Эмоциональная устойчивость во многом зависит от *навыков саморегуляции*. И это как раз то, чему можно научиться.

Очень полезно знать и отличать эмоции, так как даже простое их словесное обозначение снижает интенсивность переживания, как бы локализует эмоцию. Когда есть название у предмета или явления ним намного проще обращаться.

К сожалению с этим у большинства людей проблемы, отличить, что же он сейчас чувствует, может далеко не каждый.

Одна из причин - запрет или осуждение в семьях, да и в

обществе в целом проявления некоторых эмоций. Например, нельзя гневаться, нехорошо грустить, неприлично бурно радоваться.

Тогда приходится их как-то маскировать, подавлять, не чувствовать, выдавать одно за другое. Так за печалью может стоять гнев, за тревогой- сильное возбуждение или страх. Или человек вообще не может сказать что он чувствует, при этом прекрасно описывая телесные ощущения.

Итак, допустим - мы научились отличать свои эмоции , следующим важным шагом будет освоение умения проявлять свои эмоции и считывать эмоциональные реакции других людей . Ведь примерно 80% информации мы передаём и получаем невербально.

Тогда коммуникация становится более чёткой и понятной, связи с людьми, особенно с близким начнут претерпевать трансформации и изменения. Может быть удастся преодолеть изоляцию и одиночество? Потому как именно эмоции (и чувства) связывают нас с другими людьми, мы чувствуем к кому-то симпатию, интерес, сочувствие, восхищение.

Связи в свою очередь влияют на нашу эмоциональную устойчивость и успешность в социуме. Чем больше у человека качественных крепких связей, тем он устойчивее, есть с кем вместе порадоваться и погрустить, поделиться впечатлениями, попросить помощи и участия.

Эмоции, как написано выше, связаны с потребностями и инстинктами, они, как проводники, указывают нам в чём мы нуждаемся, каковы наши потребности, удовлетворены ли они и в правильном ли мы направлении действуем. Например, чувство хронической злости часто говорит о хроническом неудовлетворении базовых потребностей. И тогда забота самого человека- определить свою потребность и позаботиться об удовлетворении оной или попросить у другого человека об услуге, содействии, помощи.

Если же нет навыка распознавания своих потребностей или человек привык, в силу воспитания, что кто-то берёт ответственность за его потребности, а может быть он считает, что стыдно иметь те или иные потребности. Тогда неосознанность и безответственность (по отношению к своим потребностям) ведут к очень интересной и драматичной игре Тиран, Жертва, Спасатель (треугольник Карпмана). Например, Спасатель не осознаёт свои потребности, игнорирует их, но "знает" что и как надо Жертве и помогает, причиняет добро вместо того, чтобы заниматься своей жизнью.

Здесь ни о какой эмоциональной устойчивости речи быть не может, все участники испытывают колоссальный стресс и им нет покоя ни днём, ни ночью.

Существует, конечно, и здоровая, взрослая позиция, когда человек берёт ответственность за свои потребности на себя и уважает чужие

личностные границы.

#### **4.2. Первая медицинская помощь при остановке сердца.**

Экстренная сердечно-легочная реанимация нужна при различных внезапных состояниях, в частности, это первая помощь при остановке кровообращения. Причиной остановки могут стать различные обстоятельства, как сердечные заболевания, так и несчастные случаи. Остановка кровообращения приводит к нарушению снабжения кислородом всех систем органов, а, как известно, все клетки организма без поступления кислорода просто погибают. По этой причине помощь должна быть оказана своевременно, правильно и быстро. С каждой секундой промедления шансы на спасение пострадавшего уменьшаются. Потому, если вы оказались свидетелем ситуации, при которой у человека останавливается сердце и прекращается дыхание, следует знать, как себя вести и что делать, ведь в ваших руках – жизнь человека!

**- На диагностику остановки сердца (кровообращения) и дыхания отводится не более 10 секунд! Несколько простых фактов, указующих на то, что пора переходить к активным реанимационным действиям:**

- Полное отсутствие сознания у пострадавшего
- Человек не дышит или дышит неправильно
- Отсутствует пульса

После того, как точно установлен факт остановки кровообращения, пострадавшего укладывают на ровной поверхности (желательно твердой) в положение на спину. Ноги нужно слегка приподнять и уложить на возвышение (это улучшит приток крови к сердцу из нижних вен). Тело можно прикрыть одеялом, чтобы не допустить охлаждения.

**- Дальнейшая тактика поведения:**

- Первым делом нужно немедленно вызвать Скорую помощь
- После чего незамедлительно начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР) пострадавшего

**- Непрямой массаж сердца, инструкции:**

- Одна рука кладется ладонью на нижнюю треть грудины, так чтобы основной упор приходился на пясть. Другая рука кладется

сверху

- Глубина надавливания (компрессий) должна составлять 5 см для взрослых людей, для детей 4-5см или 1/3 от диаметра грудной клетки

- Частота компрессий – 100 нажатий в минуту
- Соотношение компрессий и вдохов – 30 нажатий на 2 вдоха

- **Искусственное дыхание:**

- Объем – 500-600 мл воздуха (6-7мл/кг) 6-10 вдохов в минуту
- Прерывание компрессий снижают шансы пострадавшего на выживание. Постарайтесь делать вдох как можно быстрее, чтобы сократить паузы между компрессиями

- При этом следует избегать избыточной вентиляции легких

В идеале, спасателей должно быть двое, и они должны сменять друг друга каждые 2 минуты! Как только проявится пульс и можно будет услышать дыхание пострадавшего, следует прекратить массаж и искусственную вентиляцию легких. До приезда скорой помощи вы сделали все, что смогли. Необходимо помнить, что при остановке кровообращения ухудшение может наступить очень внезапно и резко. В этот период может наступать клиническая смерть, которая продлится всего 4-6 минут. Это то время, которое есть у вас для оказания первой помощи и спасения жизни человека.

#### **4.3. Режим дня, труда и отдыха. Закаливание организма.**

Здоровый образ жизни - единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни:

- 1) Режим труда и отдыха
- 2) Режим сна
- 3) Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)
- 4) Закаливание организма
- 5) Гигиенические основы здорового образа жизни
- 6) Профилактика вредных привычек
- 7) Рациональное питание

Труд является основой ЗОЖ. В случаях напряжения или

утомления виноват не сам труд, а неправильная его организация. Интересная, любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывая усталости. Важен правильный выбор профессии с учетом индивидуальных особенностей человека. Необходимым условием сохранения здоровья является чередование работы и отдыха. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека.

Для сохранения нормальной деятельности центральной нервной системы и всего организма большое значение играет полноценный сон. Павлов доказал, что сон – торможение, которое защищает ЦНС от переутомления.

Учитывая наличие особенностей в учебной или трудовой деятельности различных категорий людей, нельзя для всех установить какой-то единый распорядок дня, но можно, например, рекомендовать следующие основные правила его организации для студенческой молодежи:

- ежедневный сон не менее 7 часов (желательно 8), отход ко сну и подъем в одно и то же время; отход ко сну рекомендуется не позднее 23 часов, подъем - в 6-7 часов;

- после подъема от сна выполнение утренней гигиенической гимнастики (зарядки);

- прием пищи ежедневно не менее 3-х раз (желательно 4);

- самостоятельная работа над учебным материалом ежедневно, по возможности в одни и те же часы;

- через каждые 1-1,5 часа делать перерывы пребывания на свежем воздухе;

- занятия физическими упражнениями или спортом не реже 2 раз в неделю со значительной оптимальной нагрузкой.

- Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое **закаливание организма**. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем



воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

К основным принципам закаливания относятся: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей организма.

#### **4.4. Правила личной и общественной гигиены.**

Гигиена считается медицинской наукой, которая изучает влияние всей окружающей среды на здоровье людей. Также она подразумевает соблюдение правил личной и общественной гигиены. Целью этой науки является профилактика разных заболеваний, обеспечение лучших условий жизни для человеческого организма, сохранение здоровья индивида и продление его жизни. А основа личной и общественной гигиены - физические упражнения и правильное питание. Эти два понятия взаимосвязаны. От выполнения человеком его личной гигиены, как части общественной гигиены, зависит социальная, так как каждый индивидум находится в социуме, и по другому не может быть. А под понятием общества подразумевается государство, в котором обязательно есть Министерство здравоохранения. Оно должно проводить специальные мероприятия личной и общественной гигиены, чтобы в государстве не развивались всевозможные эпидемии.

**Личная гигиена** - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену тем, кто занимается физкультурой и спортом.

Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа не только орган осязания, она защищает тело от вредных воздействий и играет большую роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Кожные заболевания, загрязненность ослабляют ее деятельность, а это, понятно, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей - регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать на реже одного раза в 4 - 5 дней (прием душа, ванны или посещение бани), после чего обязательно меняется нагельное белье.

Овладеть правилами личной гигиены и повседневно их соблюдать - обязанность каждого человека.

Как говорится, личность одного порождает целое общество. Поэтому может защищать от инфекционных заболеваний личная и общественная гигиена. Вопрос здоровья граждан может контролировать Министерство здравоохранения. То, что имеется индивидуальной уход за собой, - это огромное преимущество. Любой индивид придерживается личной гигиены в той или иной степени. Если бы этого не происходило, общество в огромной степени было бы болезненным. Любой человек следит за собой, а социум только лишь поддерживает, помогает всему населению в целом. Далее будет более подробно описано понятие общественной гигиены, ее особенности и меры соблюдения.

#### **4.5. Репродуктивное здоровье, как составляющая часть здоровья человека и общества**

Репродуктивное здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Пол человека закладывается уже в первые недели внутри утробного развития плода. На восьмой неделе, когда плод весит около четырех граммов, начинают формироваться половые органы. Очевидные внешние отличия мальчиков и девочек – это результат работы половых органов, синтезируемых половыми железами. Мужские половые органы называются андрогены, а женские эстрогены. Андрогены и эстрогены изначально присутствуют в организме противоположных полов, однако способность к размножению достигается только по завершении процесса полового созревания.

Преобладание эстрогенов в женском организме обуславливает циклические процессы, осуществляющиеся при участии центральной нервной системы. Еще в период полового созревания у девочек за счет гормонов округляются контуры тела, увеличивается грудь, кости таза становятся шире - таким образом их организм постепенно готовится к выполнению будущей функции воспроизводства.

Мужской организм за счет, андрогенов крепче женского, хотя не

всегда выносливее. Неслучайно важнейшую миссию вынашивания ребенка природа возложила именно на женщину.

Если попытаться нарисовать психологический портрет обоих полов, то, видимо, они будут выглядеть следующим образом.

Женщина: мягкость, терпимость, потребность в защите, эмоциональность, мечтательность, покорность. В отличие от мужчины женщине не надо постоянно доказывать окружающим свою значимость, но она всегда ждет признания своей привлекательности.

Мужчина: деловитость, рассудочность, напористость, авторитарность, стремление к самоутверждению. Он готов к постоянной борьбе, ищет признания своей сил, исключительности возможностей.

Половая принадлежность в значительной степени накладывает отпечаток на образ жизни человека. И все же в этом вопросе нельзя быть абсолютно категоричным, противопоставляя женский и мужской организмы, так как в каждом из них в той или иной степени присутствуют оба начала. Речь идет об учете специфических особенностей в поисках гармонии социальных ролей, которые мужчины и женщины играют в семье и обществе. Вряд ли в обозримом будущем развитие цивилизации и изменение социальных условий смогут нивелировать биологические различия полов, предопределяющие индивидуальные особенности поведения, реакции и пр.

Состояние репродуктивного здоровья во многом зависит от образа жизни человека, а также от ответственного отношения к половой жизни. И то и другое влияет на стабильность семейных отношений, на общее самочувствие человека. Негативным фактором, влияющим на состояние репродуктивной функции, является *нежелательная беременность*. Нередко женщина стоит перед непростым выбором: родить ребёнка или сделать аборт. Особенно сложно эту проблему решить в подростковом возрасте. Аборт, тем более при первой беременности, может нанести серьезную психическую травму и во многих случаях, даже привести к необратимым нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить часто ставит под угрозу дальнейшую учебу, другие жизненные планы, поэтому каждая ситуация должна рассматриваться индивидуально и бережно. Для того чтобы такие ситуации происходили реже, подростки должны иметь зрелые представления о значении репродуктивного здоровья и о таком понятии, как планирование семьи. Подросток не должен замыкаться в себе со своими проблемами. Он должен знать, что на помощь ему всегда готов прийти мудрый и тактичный взрослый.

#### **4.6. Правовые аспекты взаимоотношения полов.**

Правовые аспекты взаимоотношения полов регулируются семейным законодательством. Семейное законодательство устанавливает условия и

порядок вступления в брак, прекращения брака и признание его недействительным; регулирует личные неимущественные и имущественные отношения между членами семьи; определяет формы и порядок устройства детей, оставшихся без попечения родителей, в семью.

Основным документом семейного законодательства является Семейный кодекс Российской Федерации, принятый Государственной думой в декабре 1995 г. В нем определены личные права и обязанности супругов; законный режим имущества супругов; договорный режим имущества супругов (порядок заключения и содержание брачного контракта); ответственность супругов по обязательствам.

Заключение брака. Брак заключается в органах записи актов гражданского состояния (загсах) в личном присутствии лиц, вступающих в брак, по истечении месяца со дня подачи заявления в загс (При наличии особых обстоятельств (беременность, рождение ребенка, непосредственная угроза жизни одной из сторон и др.) брак может быть заключен в день подачи заявления).

Для заключения брака необходимо взаимное добровольное согласие вступающих в брак, обязательно также достижение брачного возраста. Брачный возраст законодательно устанавливается в восемнадцать лет. При наличии уважительных причин, например беременности, в брак можно вступить с шестнадцати лет.

Медицинское обследование лиц, вступающих в брак, проводится только с их согласия. При сокрытии одним из брачующихся венерического заболевания или ВИЧ-инфекции пострадавший вправе обратиться в суд с требованием о признании брака недействительным.

Прекращение брака. Брак прекращается вследствие смерти одного из супругов или по расторжении по заявлению одного или обоих супругов. Растяжение брака производится в загсе по истечении месяца со подачи заявления при взаимном согласии супругов, не имеющих несовершеннолетних детей. При наличии несовершеннолетних детей, а также при отсутствии согласия одного из супругов на развод дело рассматривается в судебном порядке.

Вопросы, разрешаемые судом при вынесении решения о расторжении брака:

- с кем из супругов будут проживать несовершеннолетние дети;
- порядок выплаты средств на содержание детей и (или) нетрудоспособного супруга;
- размер этих средств и раздел общего имущества супругов.

Права и обязанности родителей. Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей. Родительские права

прекращаются по достижении детьми возраста восемнадцати лет, а также при вступлении в брак несовершеннолетних детей.

Родители обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Они обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.

Несовершеннолетние родители имеют право на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании. Если несовершеннолетние родители в браке не состоят, но достигли шестнадцатилетнего возраста, они вправе самостоятельно осуществлять родительские права. Если родители не достигли шестнадцати лет, их ребенку может быть назначен опекун. Несовершеннолетние родители имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке.

## Литература

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Микрюков В.Ю. - Москва: КноРус, 2018. - 290 с.
2. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - Москва: Академия, 2014. - 368 с.
3. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник/ [В.А. Бондаренко] и др. - М.: РИОР: ИНФРА-М, 2019. - 224 с.
4. Микрюков, В.Ю. Основы военной подготовки (для суворовских, нахимовских и кадетских училищ): 10-11 класс.: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2018. — 201 с.
5. Микрюков, В.Ю. Общевоенная подготовка (серия "Военная подготовка"): учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2017. — 365 с.
6. Смирнов А.Т./ Б.О. Хренников, учебник для общеобразовательных организаций (Базовый уровень) 10 класс, Основы безопасности жизнедеятельности, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018г.-367 с.
7. Смирнов А.Т./ Б.И. Мишин/ П.В.Ижевский, учебник для общеобразовательных организаций (Базовый уровень) 10 класс, Основы безопасности жизнедеятельности, 8-е издание Москва «Просвещение» 2010г. – 255 с.
8. Смирнов А.Т./ Б.О. Хренников, учебное пособие для общеобразовательных организаций (Базовый уровень) 10 класс Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2020г.-253 с.
9. Смирнов А.Т./ Б.О. Хренников, учебное пособие для общеобразовательных организаций (Базовый уровень) 11 класс Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2020г.-320 с.