**1. Участники дорожного движения и общие правила их поведения. Пешеход, безопасное поведение пешехода на улицах и дорогах.**

    Участники дорожного движения — это водители и пассажиры транспортных средств и пешеходы. Они обязаны выполнять требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, знаков, разметки, распоряжения регулировщиков и не должны причинять вреда и создавать опасность для движения.  
      
     Участникам дорожного движения запрещается загрязнять и повреждать дороги, приводить в негодность и самовольно устанавливать (снимать) дорожные знаки, светофоры, другие технические средства, загораживать дороги и оставлять на них предметы, мешающие движению.  
      
     Пешеходом называется лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам относятся люди, передвигающиеся в инвалидной коляске без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, коляску.  
      
     Движение пешеходов осуществляется по тротуарам и пешеходным дорожкам, а где их нет — по обочинам или велосипедным дорожкам. Двигаться можно как по направлению движения транспортных средств, так и в противоположном направлении. Вне населенных пунктов при отсутствии пешеходной и велосипедной дорожек, обочин пешеходам разрешается идти по краю проезжей части навстречу транспортному потоку.  
      
     Переход проезжей части пешеходом разрешен по переходам, обозначенным дорожной разметкой или дорожным знаком, а также на перекрестках по линии тротуаров или обочин. Автомобильную дорогу вне населенных пунктов разрешается переходить кратчайшим путем в местах, где она хорошо просматривается в обе стороны.  
      
     В местах, где движение регулируется светофором или регулировщиком, переход разрешается только по их сигналам.  
      
     Группы людей должны передвигаться по правой стороне проезжей части колоннами не более четырех человек в ряд. Впереди и позади колонны с левой стороны должны следовать сопровождающие: днем — с красными флажками, а в темное время суток или при ограниченной видимости — с зажженными фонарями (впереди — с белым, а позади — с красным).  
      
     Группы детей должны двигаться в сопровождении взрослых и только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочине, но только в светлое время.

**2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений.**

    Кровотечение — это истечение крови из поврежденного сосуда. В зависимости от поврежденного сосуда кровотечение может быть:  
      
     — венозным (кровь темного цвета непрерывно и медленно вытекает из раны);  
      
     — артериальным (кровь алого цвета из глубокой раны выбрасывается пульсирующей струей);  
      
     — капиллярным (кровь сочится по всей поверхности раны);  
      
     — смешанным (присутствуют признаки артериального и венозного кровотечения).  
      
     Различают наружное и внутреннее кровотечение. При наружном — кровь изливается на поверхность тела, а при внутреннем — во внутренние органы, ткани и полости.  
      
     Остановить кровотечение можно следующими способами:  
      
     — пальцевым прижатием несколько выше раны артериального сосуда, находящегося близко к коже. Этот способ дает возможность быстро остановить кровотечение на 3—5 мин;  
      
     — наложением кровоостанавливающего жгута на 3—5 см выше раны. Жгут накладывают на одежду и подложенную под него ткань. Под жгут подкладывают записку с указанием даты и времени (часы и минуты) его наложения. Летом жгут накладывают на 2ч, а зимой вне помещения — на 1 —1,5 ч. За это время следует доставить пострадавшего в лечебное учреждение, а если это невозможно, то жгут надо снять и наложить его через несколько минут немного выше места, куда он был наложен первоначально;  
      
     — максимальным сгибанием конечности. При кровотечении из раны кисти или предплечья следует положить в локтевой сгиб плотный валик из материи и, максимально согнув руку в локтевом суставе, прибинтовать предплечье к плечу. При кровотечении из стопы или голени пострадавшего следует уложить на спину, в подколенную ямку или в паховую складку поместить плотный валик, скатанный из материи, максимально согнуть ногу в коленном или тазобедренном суставе и прибинтовать голень к бедру.

**3. Современный общественный транспорт. Пассажир, правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте.**

    К общественному транспорту относятся автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации при проезде в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты, затопления салона и пожаров. В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.  
      
     Основные правила безопасного поведения пассажиров при пользовании этими видами транспорта заключаются в следующем:  
      
     — ожидать маршрутные транспортные средства следует только на остановках, обозначенных указателями;  
      
     — садиться в транспорт можно только после его полной остановки;  
      
     — не разрешается стоять на выступающих частях и подножках транспортных средств, прислоняться к дверям, отвлекать водителя разговорами во время движения;  
      
     — высаживаться из транспорта можно только после его полной остановки;  
      
     — при движении не следует спать, по возможности нужно следить за ситуацией на дороге;  
      
     — если во время движения возникает опасность столкновения транспортного средства с другим объектом, надо принять устойчивое положение и крепко ухватиться руками за поручни (ремни); сидящему пассажиру следует упереться ногами в пол, а руками в переднее сиденье (панель) и наклонить голову вперед;  
      
     — при аварии троллейбуса или трамвая покидать их во избежание поражения электрическим током следует только прыжком.  
      
     Аварийные ситуации в метрополитене возникают из-за столкновения и схода с рельсов поездов, взрывов, пожаров, разрушения конструкций эскалаторов, падения вещей и пассажиров на пути.  
      
     Наиболее опасными зонами в метро являются турникеты, эскалаторы, перроны и вагоны.  
      
     Безопасное поведение в метро заключается в выполнении следующих правил:  
      
     — не пытайтесь пройти в метро бесплатно (удар створок турникета довольно сильный);  
      
     — не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки, не садитесь на них, не стойте спиной по ходу движения;  
      
     — не задерживайтесь, выходя с эскалатора;  
      
     — не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки;  
      
     — не пытайтесь достать упавшую на пути вещь, обратитесь к дежурному по станции;  
      
     — в случае неожиданного разгона или разрушения ленты эскалатора следует перебраться на соседний эскалатор, перекатившись через ограждение.  
      
     При возникновении любой аварийной ситуации на городском общественном транспорте или в метро следует организованно и четко выполнять указания водителя, кондуктора и машиниста поезда.  
      
     В условиях активизации террористической деятельности при обнаружении бесхозных вещей  
      
     (сумок, коробок, пакетов, свертков и т. д.) следует немедленно сообщать об этом должностным лицам на транспорте (водителям транспортных средств, машинистам поездов, дежурным по станции) или сотрудникам милиции и действовать в соответствии с их указаниями.

**4. Травмы, получаемые в домашних условиях, наиболее частые причины травм. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах.**

    В домашних условиях чаще всего люди получают открытые повреждения кожи, тканей и внутренних органов и закрытые повреждения (ушибы, растяжения, переломы, вывихи, разрывы связок). Причинами этих травм является невнимательность при работе и игре, неосторожное обращение с колющими и режущими предметами, неумелое обращение с инструментами.  
      
     Ушиб является наиболее частым повреждением мягких тканей. Обычно он характеризуется болью, которая усиливается при движении, отеком тканей, кровоподтеком, иногда нарушением функций. Ушиб внутренних органов может привести к сильному внутреннему кровоизлиянию и опасен для здоровья и жизни пострадавшего.  
      
     Первая медицинская помощь при ушибе заключается в следующем:  
      
     — положить на место ушиба холод (пузырь или полиэтиленовый пакет со льдом или холодной водой);  
      
     — наложить на место ушиба тугую повязку и обеспечить покой поврежденной части тела;  
      
     — направить пострадавшего к врачу-травматологу для осмотра на предмет возможных осложнений.

**5. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Водитель. Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда.**

    Регулирование дорожного движения, в том числе с применением технических средств и автоматизированных систем, возложено на Государственную инспекцию безопасности дорожного движения. Регулирование осуществляется сигналами светофоров и регулировщиков, дорожными знаками и дорожной разметкой.  
      
     Под обеспечением безопасности дорожного движения понимается деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий.  
      
     Безопасность дорожного движения достигается соответствием дорог установленным требованиям и обустройством их объектами сервиса, хорошим техническим состоянием и оборудованием транспортных средств, организацией движения и выполнением участниками дорожного движения соответствующих законодательных и нормативных правовых актов.  
      
     Водителем называется лицо, управляющее каким-либо транспортным средством, а также погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо.  
      
     Управлять велосипедом разрешается с 14 лет, а мопедом — с 16 лет. На велосипедах и мопедах разрешается двигаться по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы, не более 10 человек каждая. Расстояние между группами должно составлять 80—100 м.  
      
     Водителям велосипеда и мопеда запрещается:  
      
     — ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;  
      
     — перевозить пассажиров, за исключением ребенка до 7 лет на дополнительном сиденье с надежными подножками;  
      
     — перевозить груз, мешающий управлению или выступающий по длине и ширине за габариты более чем на 0,5 м;  
      
     — при наличии велосипедной дорожки двигаться по дороге;  
      
     — разворачиваться и поворачивать налево на дорогах с трамвайным движением или имеющих более одной полосы движения в данном направлении;  
      
     — буксировать велосипеды и мопеды, а также велосипедами и мопедами, кроме специального прицепа.  
      
     На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой (вне перекрестка) водители велосипедов и мопедов должны пропустить транспортные средства, движущиеся по этой дороге.

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

    К травмам опорно-двигательного аппарата относятся закрытые и открытые переломы, растяжения и разрывы связок, вывихи. Причинами этих травм обычно бывают удары по конечностям, падение на руку или ногу, резкое подворачивание стопы, рывки в суставах. Чтобы избежать травмирования, следует строго выполнять правила безопасности при проведении различных работ (особенно погрузочно-разгрузочных), к занятиям физическими упражнениями и спортивным играм приступать только после разминки, в ненастную погоду (особенно в гололед) и по- льду передвигаться, соблюдая меры предосторожности.  
      
     Первая помощь при открытом переломе кисти или предплечья оказывается в следующей последовательности :  
      
     — остановить кровотечение;  
      
     — наложить на рану стерильную повязку, ни в коем случае не пытаясь поставить на место костные отломки;  
      
     — наложить стандартную или импровизированную шину;  
      
     — направить пострадавшего к врачу. При закрытом переломе следует:  
      
     — наложить на место перелома шину;  
      
     — направить пострадавшего в лечебное учреждение.  
      
     При необходимости получившему травму следует дать болеутоляющее средство (анальгин или содержащий его препарат).  
      
     Вывих предплечья в локтевом суставе происходит при падении на кисть руки. В этом случае первая помощь оказывается в следующей последовательности:  
      
     — дать пострадавшему обезболивающее средство;  
      
     — наложить на место травмы холод;  
      
     — руку пострадавшего согнуть в локтевом суставе;  
      
     — наложить шину от верхней трети плеча до основания пальцев кисти.  
      
     Травмированную при переломе или вывихе руку следует подвесить на косынке.

**7. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан в области пожарной безопасности.**

    Причинами возникновения пожаров в жилых, производственных и служебных помещениях являются неисправности электросети и электроприборов, утечка газа, возгорание бытовых приборов, оставленных под напряжением, использование самодельных и неисправных отопительных приборов, применение бензина для разжигания печей и каминов, оставление открытыми топок, шалости детей с огнем, неосторожность и беспечность при курении и множество других причин.  
      
     Меры пожарной безопасности в быту заключаются в выполнении следующих основных правил, которые запрещают:  
      
     — хранение в доме (квартире) большого количества легковоспламеняющихся и горючих веществ;  
      
     — загромождение лестничных площадок, проходов, чердаков, подвалов, балконов различными вещами и предметами;  
      
     — пользование неисправными и самодельными электрическими и газовыми приборами;  
      
     — оставление без присмотра включенных электроприборов, особенно плиток, утюгов, телевизоров;   
      
     — сушку белья вблизи электронагревательных приборов, газовых плит, топящихся печей;  
      
     — отогревание замерзших труб отопления открытым огнем;  
      
     — зажигание свечей, бенгальских огней, фейерверков вблизи новогодних елок, занавесок и других быстровосп л вменяющихся предметов;  
      
     — применение для разжигания печей бензина, керосина и других горючих веществ;  
      
     — поручение надзора за топящимися печами малолетним детям;  
      
     •— включение в одну розетку такого количества электроприборов, которые перегружают сеть (как правило, более трех).  
      
     В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О пожарной безопасности» граждане нашей страны обязаны:  
      
     — соблюдать требования пожарной безопасности;  
      
     — иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности, первичные средства пожаротушения и противопожарный инвентарь;  
      
     — при обнаружении пожаров немедленно сообщить о них в пожарную охрану;  
      
     — до прибытия пожарной охраны принять посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;  
      
     — при тушении пожаров оказывать содействие пожарной охране;  
      
     — выполнять законные требования должностных лиц пожарной охраны;  
      
     — предоставлять в установленном законом порядке возможность должностным лицам пожарной охраны проводить проверки принадлежащих им помещений и строений в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности.

**8. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах.**

    Ожоги в большинстве случаев вызываются воздействием на кожные покровы высокой температуры. Такие ожоги называются термическими. Различают три степени этих ожогов: легкую, среднюю и тяжелую.  
      
     Кроме того, неосторожное обращение со щелочами и кислотами может повлечь за собой химические ожоги. Ультрафиолетовое излучение солнца может привести к солнечным ожогам.  
      
     Оказывая первую медицинскую помощь при термическом ожоге, необходимо:  
      
     — удалить с поверхности тела источник ожога;  
      
     — в течение 5—10 мин охладить пакетами со льдом (холодной водой) обожженную поверхность;  
      
     — здоровую кожу вокруг ожога обработать раствором спирта (зеленки, марганцовки);  
      
     — наложить стерильную повязку;  
      
     — при необходимости дать пострадавшему обезболивающее средство;  
      
     — доставить пострадавшего в лечебное учреждение.  
      
     Недопустимы: удаление с поврежденной кожи остатков одежды, грязи; обработка ожога спиртом, йодом, жиром, мазями, порошками; наложение тугих повязок.  
      
     При солнечном ожоге кожу следует смазать увлажняющим кремом (простоквашей, кефиром). Можно приложить холодные примочки.  
      
     При попадании на кожу щелочи или кислоты необходимо:  
      
     — снять одежду, пропитанную химикатом;  
      
     — промыть кожу проточной водой;  
      
     — промыть поврежденное место (при ожогах щелочью— 1—2%-ным раствором уксусной кислоты, при ожогах кислотой — 2% -ным раствором питьевой соды);  
      
     — дать пострадавшему обезболивающее средство и направить его в лечебное учреждение.  
      
     Профилактика ожогов заключается в соблюдении правил противопожарной безопасности, обращения с кислотами и щелочами, выполнении мер безопасности при нахождении в местах, где используются высокие температуры и применяются агрессивные среды (горячие производства, химические предприятия, научно-исследовательские учреждения), при проведении сварочных, кузнечных, паяльных работ и в быту.  
      
     Чтобы избежать солнечных ожогов, следует строго дозировать продолжительность солнечных ванн и воздерживаться от их приема в дни повышенной активности солнца.

**9. Характеристика городского и сельского жилищ, особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей.**

    Городские жители проживают, как правило, в многоэтажных кирпичных, блочных или панельных домах. Их квартиры электрифицированы, газифицированы, оборудованы водопроводом и канализацией. Во многих домах имеются лифты. В городах имеются службы безопасности (пожарная охрана, милиция, «скорая помощь», службы газа), а в некоторых имеются и службы спасения.  
      
     Сельских жилищ, в отличие от городских, меньше коснулась современная цивилизация. Большинство их обитателей проживают в деревянных одноэтажных домах. Не в каждом селе и деревне есть газ, водопровод, канализация. Многие сельские жители пользуются водой из колодцев, для приготовления пищи и обогрева помещений применяют газовые баллоны и обычные печи. Службы безопасности чаще всего находятся в соседних городах и поселках городского типа. Поэтому во многих случаях сельский житель должен в первую очередь рассчитывать на свои силы.  
      
     Правила пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов запрещают:  
      
     — оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, радиоприемники и телевизоры;  
      
     — использовать неисправные рубильники, розетки и другие электроустановочные устройства;  
      
     — применять самодельные и неисправные электронагревательные приборы, нестандартные предохранители и другие средства защиты от перегрузки и короткого замыкания;  
      
     — накрывать и оборачивать светильники и лампы бумагой, тканью и другими легковоспламеняющимися материалами;  
      
     — использовать приборы с нарушением приложенных инструкций и рекомендаций;  
      
     — применять провода и кабели с поврежденной изоляцией, прокладывать электропроводку через складские помещения, через пожаро- и взрывоопасные зоны.  
      
     Особые правила следует соблюдать при эксплуатации телевизоров. Нельзя устанавливать телевизионные приемники рядом с отопительными приборами, а также поблизости от легковоспламеняющихся вещей и приборов. Не следует оставлять включенный телевизор без присмотра, закрывать вентиляционные отверстия в его стенках и применять нестандартные и самодельные предохранители. Розетка подключения вилки питания должна находиться в доступном месте, чтобы в случае неисправности телевизора (гудение, запах гари, дым) его можно было быстро отключить от сети.  
      
     При пользовании в быту газовыми приборами следует выполнять следующие меры безопасности:  
      
     — эксплуатацию оборудования и приборов осуществлять только в соответствии с требованиями инструкций;  
      
     — при прекращении подачи газа и неисправности газового оборудования закрыть краны и вентили и сообщить в аварийную службу по телефону 04;  
      
     — по окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при пользовании баллонами — и вентили баллонов;  
      
     — при обнаружении запаха газа в жилом помещении, подъезде, подвале, на улице немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны и вентили, в помещениях открыть окна и форточки. Удалить людей из опасной зоны, предупредив о мерах предосторожности, и вызвать аварийную службу газового хозяйства (по телефону 04 из незагазованного помещения).  
      
     При наличии запаха газа категорически запрещается зажигать огонь, включать и выключать электроосвещение и электроприборы, пользоваться электрозвонками.  
      
     Правилами пользования газом в быту запрещается:  
      
     — оставлять работающие газовые приборы без присмотра и допускать к ним детей дошкольного возраста;  
      
     — использовать газовые плиты для отопления помещений;  
      
     — применять открытый огонь для обнаружения утечек газа;  
      
     — отдыхать и спать в помещениях, где установлено газовое оборудование;  
      
     — располагать газовые баллоны ближе 2 м от топочных дверок печей.  
      
     В помещении разрешается иметь только такое количество баллонов, которое необходимо и разрешено соответствующей инструкцией.  
      
     При эксплуатации отопительных печей следует выполнять следующие правила безопасности:  
      
     — нельзя оставлять без присмотра топящуюся печь или поручать надзор за ней малолетним детям;  
      
     — не следует использовать для разжигания печи бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости;  
      
     — нельзя сушить белье над раскаленной печью и располагать пожароопасные вещи и жидкости вблизи топящейся печи;  
      
     — не следует оставлять открытыми двери топок, а пол перед топочным отверстием должен быть прикрыт металлическим листом.

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

    В быту отравление чаще всего наступает при употреблении недоброкачественных продуктов питания, медицинских препаратов, использовании средств бытовой химии и удобрений, неосторожном обращении с приборами, содержащими ртуть. Возможно также отравление тяжелыми металлами (свинцом, кадмием), нитратами, пестицидами, этиловым и метиловым спиртом, никотином, наркотиками, угарным газом.  
      
     Профилактика отравлений заключается в выполнении следующих правил:  
      
     — не принимайте лекарственные препараты с истекшим сроком годности, вместе с алкоголем и дозами, превышающими предписанные врачом;  
      
     — этиловый и метиловый спирт, а также изделия на их основе используйте только для медицинских и технических целей;  
      
     — средства бытовой химии применяйте только по назначению в строгом соответствии с инструкциями;  
      
     — работы с использованием олова, свинца и других металлов проводите в хорошо проветриваемых помещениях, по окончании работ тщательно мойте руки и убирайте рабочее место;  
      
     — не храните маринованные, кислые и соленые продукты в оцинкованной и декоративной посуде;  
      
     — используйте в пищу те части растений, которые содержат меньшее количество нитратов. Учитывайте, что предварительная обработка овощей (мытье и чистка) снижает количество нитратов примерно на 10—12%;  
      
     — салаты и соки употребляйте только в свежеприготовленном виде;  
      
     — не пользуйтесь алюминиевой посудой для приготовления овощных блюд;  
      
     — правильно подбирайте и используйте пестициды для борьбы с сельскохозяйственными вредителями и болезнями растений;  
      
     — медицинские препараты, средства бытовой химии и другие опасные вещества храните отдельно от пищевых продуктов, в местах, недоступных для детей;  
      
     — не храните пищевые продукты в таре, освободившейся из-под химических веществ;  
      
     — перед употреблением свежие овощи и фрукты тщательно мойте.  
      
     Отравление угарным газом происходит при пожарах, в гаражах и ангарах, где работают двигатели внутреннего сгорания, а ворота и двери закрыты, в случае нарушения правил пользования отопительными системами. Первая медицинская помощь при отравлении заключается в проведении следующих мероприятий:  
      
     — вывести или вынести пострадавшего на свежий воздух;  
      
     — укрыть и согреть его;  
      
     — дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;  
      
     — при остановке или нарушении дыхания провести искусственную вентиляцию легких;  
      
     — доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

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

    Город как среда обитания характеризуется следующими основными особенностями:  
      
     — наличием большого количества различных видов транспорта и высокой интенсивностью дорожного движения;  
      
     — как правило, разноплановой застройкой, от одноэтажных зданий до высотных сооружений;  
      
     — наличием различных предприятий, в том числе и потенциально опасных;  
      
     — сосредоточением на ограниченной площади множества коммуникаций (электросети, водопровод, канализация, телефонные линии, газопровод).  
      
     Зонами повышенной опасности в городе являются районы, находящиеся вблизи потенциально опасных объектов (пожаро-, взрывоопасные предприятия, производства и учреждения, использующие химически опасные и радиоактивные вещества, гидротехнические сооружения), места массового скопления людей (стадионы, рынки, вокзалы, кинотеатры, концертные залы). В темное время суток опасными становятся парки, скверы, пустыри, тупики, стройки и другие безлюдные места.  
      
     Безопасность города обеспечивается следующими службами:  
      
     — пожарная охрана (тел. 01);  
      
     — милиция (тел. 02);  
      
     — «скорая помощь» (тел. 03);  
      
     — служба газа (тел. 04).  
      
     Кроме того, во многих городах в настоящее время созданы службы спасения.  
      
     Вызывая какую-либо службу безопасности, следует сообщить причину вызова, свое имя, фамилию, номер телефона и адрес.

**12. Основные понятия и определение здоровья. Способность человека приспосабливаться к окружающей среде.**

    Определение здоровья было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения и звучит так: «Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия ».  
      
     В общем понятии здоровья различают две составляющие: духовное здоровье и физическое.  
      
     Духовное здоровье человека — это система его мышления и отношение к окружающему миру. Оно зависит от умения строить свои взаимоотношения с другими людьми, способности анализировать обстановку, прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить модели своего поведения.  
      
     Двигательная активность, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, умение сочетать отдых и работу, физический и умственный труд формируют физическое здоровье человека. Эта составляющая здоровья предусматривает отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков, других вредных привычек.  
      
     В наши дни состояние здоровья человека обычно оценивают по следующим критериям:  
      
     — отсутствие болезней;  
      
     — нормальная работа организма;  
      
     — психическое, физическое и социальное благополучие;  
      
     — способность полноценно работать;  
      
     — стремление к творчеству;  
      
     — способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды.  
      
     В основе способности человека приспосабливаться к окружающей среде лежит совокупность физиологических реакций, направленная на сохранение относительного постоянства внутренней среды организма.  
      
     Процесс приспособления к другим условиям (холод, тепло, недостаток кислорода, изменение атмосферного давления) имеет несколько этапов. Во-первых, вначале наблюдается нарушение функций организма. На втором этапе организм активно ищет устойчивое состояние, соответствующее новым условиям. Наконец, в-третьих, наступает фаза относительно устойчивого приспособления.  
      
     Большое значение в приспособлении человека к изменениям окружающей среды имеют состояние его здоровья, возраст, тренированность и др.

**13. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности для профилактики последствий опасных ситуаций природного характера.**

    Активный отдых на природе помогает быстро восстановить силы и работоспособность, укрепляет здоровье, тренирует и закаляет организм. Такой отдых может быть коротким (в течение выходного дня), а может быть и в форме многодневного похода.  
      
     Проведение на природе выходного дня или длительный поход требуют соблюдения определенных условий при их организации и осуществлении. Основными из этих условий являются следующие:  
      
     — коллектив отдыхающих должен быть достаточно однородным по силам и интересам;  
      
     — руководить группой должен опытный человек, умеющий ориентироваться и хорошо знающий маршрут;  
      
     — участники многодневного похода должны иметь достаточный уровень общей физической подготовки;  
      
     — между участниками мероприятия должны быть четко распределены обязанности;  
      
     — должны быть правильно подобраны личное и групповое снаряжение, одежда и обувь;  
      
     — правильная организация питания и соблюдение гигиенических требований при приготовлении и приеме пищи;  
      
     — правильный выбор порядка и темпа движения;  
      
     — умение участников похода преодолевать естественные препятствия (ручьи, болота, реки, скалы, осыпи);  
      
     — умение отдыхающих пользоваться картами, схемами и ориентироваться на местности;  
      
     — правильный выбор места для отдыха и организации лагеря;  
      
     — умение разжечь различные типы костров для приготовления пищи, обогрева, просушки вещей, защиты от насекомых;  
      
     — навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах и внезапных заболеваниях;  
      
     — обязательная регистрация похода в спасательной службе.

**14. Здоровье духовное и физическое — составные части индивидуального здоровья человека.**

    «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», — записано в уставе Всемирной организации здравоохранения.  
      
     В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и физическое.  
      
     Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков и др.). Чтобы достигнуть высокого уровня такого здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.  
      
     Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.  
      
     Физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

**15. Особенности состояния водоемов в разное время года. Правила безопасного поведения на водоемах зимой.**

    Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Основные из этих правил заключаются в следующем:  
      
     — надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;  
      
     — опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;  
      
     — места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;  
      
     — преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;  
      
     — при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;  
      
     — при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).  
      
     Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.

**16. Здоровье индивидуальное и здоровье общественное, факторы, влияющие на них.**

    В общем понятии здоровья различают индивидуальное и общественное здоровье. Под индивидуальным здоровьем понимается личное здоровье каждого человека. Оно во многом зависит (по данным некоторых специалистов, на 50%) от самого человека, его мировоззрения, образа жизни, культуры, а также от других факторов (наследственности, состояния здравоохранения и т. д.).  
      
     Общественное здоровье складывается из состояния здоровья каждого из членов общества. Большое влияние на его уровень оказывают политические, социальные, экономические и природные условия.  
      
     Большое влияние на состояние и индивидуального, и общественного здоровья оказывают физические, химические, биологические, социальные и психологические факторы внешней среды.  
      
     Физическое воздействие выражается во влиянии электромагнитных и электрических полей, солнечного света.  
      
     Химические факторы связаны прежде всего с широким применением в производстве и быту различных дезинфицирующих, консервирующих, моющих, лакокрасочных и других средств.  
      
     Биологические факторы способны отрицательно влиять на здоровье, вызывая инфекционные заболевания.  
      
     Социальное воздействие связано с жизнью общества. Поступательное и спокойное развитие общественных отношений гарантирует снижение воздействия таких отрицательных факторов, как неуверенность в завтрашнем дне, разрушение обычаев, традиций и устоев.  
      
     Важное значение для здоровья имеет психологический климат в семье, школе, трудовом коллективе. Доброта, внимание, помощь и поддержка благоприятно влияют на людей, а ссоры, конфликты, неумение общаться, как правило, приводят к стрессам и не способствуют сохранению и укреплению здоровья.

**17. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта; определение направления движения на местности.**

    Ориентированием называется умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, находить нужное направление движения и выдерживать его.  
      
     Основные способы ориентирования:  
      
     — по компасу;  
      
     — по небесным светилам (по Солнцу, по звездам, по Луне);  
      
     — по местным признакам.  
      
     В солнечный полдень направление тени указывает на север. Направление на север можно определить по солнцу и часам. Если часовую стрелку направить на солнце, то биссектриса угла между этой стрелкой и направлением на 12 часов (летом на 1 час) будет линией «север — юг». До полудня юг будет находиться справа от солнца, а после полудня — слева.  
      
     Ночью направление на север можно определить по Полярной звезде. Направление на север и юг можно определить и по местным признакам:  
      
     — зимой снег больше подтаивает на южных склонах холмов, бугров и северных скатах ям и углублений;  
      
     — лишайники и мхи сильнее развиты с северной стороны стволов деревьев;  
      
     — на смолистых деревьях в жаркую погоду с южной стороны выделяется больше смолы;  
      
     — в горах южные склоны более сухие и теплые;  
      
     — лесные просеки, как правило, прорубают в направлениях север — юг и запад — восток;  
      
     — северный склон муравейника обычно круче, чем южный.  
      
     Ориентируясь по местным признакам, выводы можно делать после неоднократной проверки полученных результатов.  
      
     Направление движения выбирается по тропам и дорогам, вдоль рек и ручьев, по лесным просекам, которые обычно ведут к населенному пункту, хозяйственному или производственному объекту. При наличии компаса и карты может быть использован метод движения по азимуту.

**18. Пути достижения высокого уровня здоровья. Факторы, определяющие индивидуальное здоровье человека.**

    Достичь высокого уровня здоровья можно через индивидуальную систему привычек и поведения человека, называемую здоровым образом жизни.  
      
     Основными путями достижения этой цели являются:  
      
     — необходимый уровень двигательной активности, обеспечивающий потребность организма в движении;  
      
     — закаливание, повышающее сопротивляемость организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды;  
      
     — рациональное питание (полноценное и сбалансированное);  
      
     — режим труда и отдыха;  
      
     — правильное экологическое поведение;  
      
     — эмоциональная и психическая устойчивость;  
      
     — отказ от вредных привычек (курение, употребление наркотиков и алкоголя);  
      
     — сексуальное поведение, соответствующее нормам общества.  
      
     Практика показывает, что здоровый образ жизни с раннего детства — это фундамент долголетия и крепкого здоровья в зрелом возрасте.  
      
     На индивидуальное здоровье человека влияют и определяют его уровень многочисленные факторы. Основными из них являются:  
      
     — наследственность;  
      
     — состояние системы здравоохранения в регионе;  
      
     — физические, химические, биологические, социальные и психологические факторы внешней среды;  
      
     — образ жизни человека и его отношение к своему здоровью (влияние этого фактора составляет примерно 50%).

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

    Чрезвычайная ситуация природного характера — это неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения.  
      
     Такие чрезвычайные ситуации называют еще стихийными бедствиями. Эти явления возникают под воздействием атмосферных факторов (ураганы, смерчи, снегопады, ливни), огня (лесные и торфяные пожары), изменения уровня воды (паводки, наводнения), изменений в земной коре (извержение вулканов, землетрясения, оползни, сели, обвалы). Наибольшую опасность для населения представляют наводнения, ураганы, землетрясения и засухи, на которые приходится около 90% ущерба, причиняемого стихийными бедствиями.  
      
     Чрезвычайные ситуации природного характера подразделяются на ситуации:  
      
     — геофизического характера (извержения вулканов, землетрясения);  
      
     — геологического характера (оползни, сели, обвалы, лавины, провалы земной поверхности в результате карста, абразия, эрозия, пыльные бури);  
      
     — метеорологического и гидрометеорологического характера (бури, ураганы, смерчи, торнадо, шквалы, крупный град, ливни, сильные снегопады, морозы, метели, туманы, сильный гололед, сильная жара, заморозки, засухи);  
      
     — морского гидрологического характера (тайфуны, цунами, сильное волнение, напор и дрейф льдов, труднопроходимые льды);  
      
     — гидрологического характера (наводнения, половодья, паводки, заторы, зажоры, ветровые нагоны, ранние ледоставы, низкие уровни воды);  
      
     — гидрогеологического характера (низкие и высокие уровни грунтовых вод);  
      
     — природные пожары (лесные, степные, торфяные и пожары горючих ископаемых);  
      
     — инфекционная заболеваемость людей (единичные и групповые случаи опасных инфекционных заболеваний, эпидемии, пандемии);  
      
     — инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных (энзоотии, эпизоотии, панзоотии);  
      
     — поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями (эпифитотии, панфитотии, массовое распространение вредителей растений).

**20. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поддержания и укрепления здоровья, общие понятия и определения.**

    Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.  
      
     Единой точки зрения на понятие здорового образа жизни нет, но основное его содержание составляют следующие элементы:  
      
     — оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;  
      
     — закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;  
      
     — рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);  
      
     — соблюдение режима труда и отдыха;  
      
     — личная гигиена;  
      
     — экологически грамотное поведение;  
      
     — психическая и эмоциональная устойчивость;  
      
     — сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;  
      
     — отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;  
      
     — безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.  
      
     Потребность в здоровом образе жизни складывается под воздействием семьи, образовательных учреждений, общественных организаций и многих других факторов. Существуют активные формы здорового образа жизни (физическая культура, закаливание, рациональное питание, гигиена труда и отдыха). Используя эти формы, человек своими действиями стремится сохранить и укрепить свое здоровье. Есть и пассивные формы, когда человек старается воздержаться от таких привычек, которые отрицательно влияют на его здоровье.

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

    Землетрясение — это подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате смещения и разрывов в земной коре или верхней мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.  
      
     Наиболее типичными последствиями землетрясений являются:  
      
     — опасные геологические явления (обвалы, камнепады, трещины, оползни, снежные лавины, сели);  
      
     — цунами, сейши, наводнения;  
      
     — пожары;  
      
     — паника;  
      
     — травмирование и гибель людей;  
      
     — повреждение и разрушение зданий;  
      
     — выбросы радиоактивных, аварийно химически опасных и других вредных веществ;  
      
     — транспортные аварии и катастрофы;  
      
     — нарушение функционирования систем жизнеобеспечения .  
      
     Принимаются следующие меры по защите населения от землетрясений:  
      
     — ограничение строительства на территориях, подверженных землетрясениям;  
      
     — укрепление сооружений и демонтирование недостаточно сейсмостойких объектов;  
      
     — ограничение на размещение опасных объектов внутри зданий;  
      
     — активизация исследований по прогнозированию времени и силы землетрясений;  
      
     — тренировка спасательных служб и населения;  
      
     — проведение работ по нейтрализации источников повышенной опасности (газовые и электрические сети, АЭС, опасные производства);  
      
     — подготовка укрытий, создание запасов продовольствия, медикаментов, других средств жизнеобеспечения .  
      
     Вулкан — это геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность извергаются раскаленные горные породы, обломки, пепел, горячие газы, пары воды.  
      
     Наибольшую опасность представляют раскаленные лавовые потоки, тучи пепла и газов, взрывная волна и разброс обломков, водные и грязекаменные потоки, резкие колебания климата, обусловленные загрязнением атмосферы вулканическими газами и аэрозолями. Эти явления часто становятся причиной гибели людей, разрушения зданий и сооружений.  
      
     Единственным способом спасения людей при извержении вулканов является эвакуация.  
      
     Оползнем называется скользящее смещение (сползание) масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов морей, озер под влиянием силы тяжести.  
      
     Обвал — это отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах.  
      
     Последствиями оползней и обвалов является разрушение зданий и сооружений, скрытие массами горных пород населенных пунктов, сельскохозяйственных и лесных угодий, перекрытие путепроводов и рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных.  
      
     Для защиты от оползней и обвалов строят туннели и плотины. Основным условием предупреждения этих опасных природных явлений на сегодняшний день остается сохранение естественных условий равновесия, сложившихся в оползне-и обвалоопасных районах за долгие годы. Важную роль в предупреждении об этих стихийных бедствиях играют системы наблюдения и прогнозирования.

**22. Основные составляющие здорового образа жизни.**

    Главные составляющие здорового образа жизни:  
      
     — оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;  
      
     — закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;  
      
     — рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);  
      
     — соблюдение режима труда и отдыха;  
      
     — личная гигиена;  
      
     — экологически грамотное поведение;  
      
     — психическая и эмоциональная устойчивость;  
      
     — сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;  
      
     — отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;  
      
     — безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

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

    Ураган (тайфун) — это ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с.  
      
     Буря — очень сильный и продолжительный ветер, имеющий скорость свыше 20 м/с. Различают снежные, пыльные, беспыльные и шквальные бури.  
      
     Смерч — сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с.  
      
     Время существования смерча от нескольких минут до нескольких часов, скорость перемещения — 50—60 км/ч.  
      
     Последствиями ураганов, бурь и смерчей являются повреждение и разрушение строений, линий электропередачи и связи, образование заносов и завалов на дорогах, уничтожение сельскохозяйственных посевов, повреждение и гибель кораблей. В результате этих стихийных бедствий гибнут животные, получают травмы и погибают люди. Люди в зоне урагана и смерча чаще всего поражаются летящими предметами и обрушивающимися конструкциями. Вторичным последствием ураганов бывают пожары, возникающие из-за аварий на газовых коммуникациях, линиях электропередачи, а иногда в результате попадания молний.  
      
     Меры по защите населения от ураганов, бурь и смерчей:  
      
     — своевременный прогноз и оповещение населения;  
      
     — уменьшение воздействия вторичных факторов поражения (пожаров, прорывов плотин, аварий);  
      
     — повышение устойчивости линий связи и сетей электроснабжения;  
      
     — подготовка убежищ, подвалов и других заглубленных сооружений для укрытия людей;  
      
     — укрытие в прочных сооружениях и местах, обеспечивающих защиту сельскохозяйственных животных; заготовка для них воды и кормов.

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

    Под режимом понимается правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца и т. д.  
      
     Основными принципами режима являются строгое и четкое его выполнение, недопустимость частых и необоснованных изменений, а также перегрузок, превышающих пределы работоспособности организма.  
      
     Умственная и физическая работоспособность школьников зависит от многих факторов: времени суток, недели, четверти, учебного года, состояния здоровья, биологических ритмов организма.  
      
     У большинства подростков работоспособность наиболее высока утром с 8 до 12 часов и вечером с 16 до 18 часов, а также в середине рабочей недели и четверти.  
      
     Чрезмерная и длительная нагрузка приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Человек делает большое количество ошибок, замедляется темп его работы, нарушается координация движений и точность выполнения операций, появляется рассеянность, а иногда головная боль и бессонница. Такое состояние называется утомлением. При неправильной организации труда, непосильных учебных нагрузках и систематических нарушениях режима дня утомление может стать хроническим и перейти в переутомление.  
      
     Для быстрого восстановления сил и профилактики утомления и переутомления в свой распорядок следует включать физически активные и информационно-познавательные виды отдыха. Очень важно планировать активный отдых в выходные дни. Прогулки в лес, сбор грибов и ягод, занятия физической культурой и спортом, работа на дачном участке — важные составляющие для успешной подготовки к новой трудовой неделе. Хорошо восстанавливает работоспособность спокойный и глубокий сон.

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

    Массовое распространение инфекционных болезней среди людей, сельскохозяйственных животных и растений часто приводит к чрезвычайным ситуациям (эпидемиям, эпизоотиям и эпифитотиям).  
      
     Эпидемия — массовое, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на этой территории уровень заболеваемости.  
      
     Эпизоотия — одновременное, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни среди большого числа одного или многих видов животных, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.  
      
     Эпифитотия — массовое, прогрессирующее во времени и пространстве инфекционное заболевание сельскохозяйственных растений и (или) резкое увеличение численности вредителей растений, сопровождающееся массовой гибелью сельскохозяйственных культур и снижением их эффективности.  
      
     Эпидемия (эпизоотия, эпифитотия) возможна при наличии и взаимодействии трех элементов: возбудителя инфекционной болезни, путей его передачи и восприимчивых к этому возбудителю людей, животных и растений.  
      
     При массовых инфекционных заболеваниях обязательно существует эпидемический (эпизоотический, эпифитотический) очаг. В этом очаге осуществляется комплекс мероприятий, направленных на локализацию и ликвидацию болезни. Основными из этих мероприятий в эпидемическом и эпизоотическом очагах являются:  
      
     — выявление больных и подозрительных по заболеванию; усиленное медицинское и ветеринарное наблюдение за зараженными, их изоляция, госпитализация и лечение;  
      
     — санитарная обработка людей (животных);  
      
     — дезинфекция одежды, обуви, предметов ухода;  
      
     — дезинфекция территории, сооружений, транспорта, жилых и общественных помещений;  
      
     — установление противоэпидемического режима работы лечебно-профилактических и других медицинских учреждений;  
      
     — обеззараживание пищевых отходов, сточных вод и продуктов жизнедеятельности больных и здоровых людей;  
      
     — санитарный надзор за режимом работы предприятий жизнеобеспечения, промышленности и транспорта;  
      
     — строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, в том числе тщательное мытье рук с мылом и дезинфицирующими средствами, употребление только кипяченой воды, прием пищи в определенных местах, использование защитной одежды (средств индивидуальной защиты);  
      
     — проведение санитарно-просветительной работы.  
      
     Режимные мероприятия проводятся в форме обсервации или карантина в зависимости от вида возбудителя болезни.  
      
     К специфическим противоэпизоотическим мероприятиям относятся вынужденный убой животных и утилизация их трупов.  
      
     Основными мероприятиями по защите растений от эпифитотий являются: выведение и выращивание устойчивых к болезням культур, соблюдение правил агротехники, уничтожение очагов инфекции, химическая обработка посевов, посевного и посадочного материала, карантинные мероприятия.

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

    Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.  
      
     К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).  
      
     Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.  
      
     Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.  
      
     Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.  
      
     Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.  
      
     О физической форме человека свидетельствует состояние ее основных составляющих:  
      
     — сердечно-дыхательной выносливости — способности выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности;  
      
     — мышечной силы и выносливости, необходимых для поднятия, перемещения и толкания предметов и выполнения других действий, в том числе в течение некоторого времени и повторно;  
      
     — скоростных качеств, необходимых для передвижения с максимальной скоростью, прыжков, перемещений в единоборствах и спортивных играх;  
      
     — гибкости, характеризующей пределы движения отдельных звеньев организма.  
      
     Объем двигательной активности и физических нагрузок следует контролировать. Достаточно надежными критериями для этого являются самочувствие, аппетит, сон.

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

     Наводнением называется затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, характеризующееся быстрым подъемом воды и угрожающее гибелью людям.  
      
     В результате наводнений гибнут люди и животные, повреждаются и разрушаются здания, дороги и другие сооружения, смываются плодородные почвы и уничтожается урожай, наступают другие отрицательные последствия.  
      
     Вторичные отрицательные последствия наводнений приводят к снижению прочности зданий и сооружений, заболачиванию местности, загрязнению обширных площадей и ухудшению санитарно-эпидемической обстановки в зоне затопления.  
      
     Иногда сильные наводнения приводят к сильному изменению ландшафта (изменяются русла рек и глубина).  
      
     Для защиты от наводнений применяют меры, позволяющие уменьшить потери от них. Основные из этих мер заключаются в следующем:  
      
     — высадка лесозащитных полос в бассейнах рек;  
      
     — специальная обработка берегов, строительство прудов и водохранилищ для перехвата дождевых и талых вод;  
      
     — сооружение вдоль берегов рек ограждающих дамб;  
      
     — спрямление русел извилистых рек и углубление дна рек;  
      
     — своевременный и достоверный гидрометеорологический прогноз.  
      
     Сель представляет собой стремительный русловый поток, состоящий из смеси воды, земли и обломков горных пород, возникающий в бассейнах горных рек.  
      
     Причинами селей являются мощные ливни, сильное таяние снега и льда, нарушения в хозяйственной деятельности (вырубка лесов, несоблюдение правил проведения взрывных работ), а также извержения вулканов и землетрясения.  
      
     Сели приводят к разрушению и выводу из строя сооружений, перекрытию рек и дорог, изменению ландшафта, гибели людей и животных.  
      
     Для защиты от селей строят защитные сети, плотины, каскады запруд для освобождения потоков от твердого материала, водосборные канавы для отвода вод. Важное значение имеет наблюдение за селеопасными направлениями и прогнозирование этих явлений.  
      
     Цунами — это гигантские океанские волны, возникающие, как правило, в результате подводных и островных землетрясений или извержений вулканов.  
      
     Цунами могут вызывать массовое поражение людей, разрушают здания и другие сооружения, забрасывают на значительные расстояния от берега тяжелые объекты, в том числе и океанские суда, переворачивают железнодорожные составы, сносят жилища, сдвигают дома, разрушают скалы, а иногда бетонные основания маяков. Даже слабые цунами повреждают суда, портовые сооружения и оборудование. Значительные повреждения вызывают также плавающие предметы (включая мелкие суда и автомобили) и обломки, которые становятся опасными таранными предметами.  
      
     Особенно опасны цунами для поселков, городов и сооружений, расположенных на низменных берегах океана, а также находящихся в вершинах заливов и бухт, широко открытых океану и клинообразно сужающихся в сторону суши.  
      
     Опасное воздействие на людей, здания и сооружения оказывает и воздушная волна, которую водная масса несет перед собой. Она выламывает окна, двери, сносит крыши и дома. Воздействие воздушной волны на людей в определенной степени подобно воздействию взрывной ударной волны.  
      
     Вторичными последствиями разрушительных воздействий цунами могут быть пожары, возникающие в результате повреждений нефтехранилищ, пожароопасных предприятий, морских судов. Разрушение химически и радиационно опасных объектов, а также коммунальных систем может вызвать на обширных территориях химическое, радиационное или другое загрязнение.  
      
     В районах, где существует постоянная угроза цунами, заблаговременно принимают меры, способствующие некоторому уменьшению ущерба от них. К таким мерам можно отнести: создание систем наблюдения, прогнозирования и оповещения населения; размещение новых населенных пунктов и объектов на побережье с учетом угрозы цунами на том или ином берегу, запрещение, за исключением особых случаев, нового строительства в цунамиопасных зонах; планомерный перенос в безопасные места существующих жилых, производственных и культурно-бытовых строений; заблаговременную подготовку маршрутов следования и специальных мест (площадок) на возвышенностях для сосредоточения населения и обеспечения его безопасности; строительство у входа бухт волноломов, а в вершине бухт — береговых дамб и других защитных гидротехнических сооружений; посадку на цунамиопасных побережьях деревьев, по возможности сосновых рощ.

**28. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.**

    Эффективным средством укрепления здоровья является закаливание, которое повышает устойчивость организма к воздействию природных факторов и сезонным простудным заболеваниям. При закаливании чаще всего применяются природные факторы: вода, воздух, солнце.  
      
     Вода является хорошим закаливающим средством, так как совмещает охлаждающие, нагревающие и механические свойства. Наиболее распространены следующие методы закаливания водой:  
      
     — закаливание носоглотки;  
      
     — обливание стоп;  
      
     — ножные ванны;  
      
     — хождение босиком;  
      
     — обтирание;  
      
     — обливание;  
      
     — Душ;  
      
     — купание в открытых водоемах;  
      
     — использование повышенной температуры бани.  
      
     Благоприятно действуют на организм воздушные ванны, которые бывают теплыми (выше 22 °С), безразличными (21—22 °С), прохладными (17—20 °С), умеренно холодными (9—16 °С), холодными (0—8 °С) и очень холодными (ниже О °С). Наиболее полезны воздушные ванны на берегу моря, озера, реки, в лесу.  
      
     Хорошим оздоравливающим эффектом обладают солнечные ванны. Солнечное облучение наиболее полезно в сочетании с воздушными ваннами и водными процедурами.  
      
     Регулярные закаливающие процедуры, кроме того, укрепляют силу воли, повышают способности к восприятию и запоминанию и замедляют процессы старения.

**29. Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.**

    Лесным пожаром называется неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. По характеру распространения они подразделяются на низовые, верховые и подземные.  
      
     При низовых пожарах пламя достигает в высоту до 50—150 см, а огонь на равнинах распространяется со скоростью 0,5—1,5 км/ч.  
      
     Верховые пожары охватывают верхний полог леса и распространяются со скоростью 8— 25 км/ч, а иногда и до 100 км/ч.  
      
     Подземные пожары возникают на торфяных почвах, распространяются со скоростью 2—10 м в день, но очень опасны и сложны для тушения.  
      
     Поражающими факторами лесных и торфяных пожаров являются огонь, высокая температура, задымление, выгорание кислорода.  
      
     Пожары при сухой погоде и ветре могут охватывать огромные территории. Они уничтожают растительность, лесных животных, выжигают из почвы перегной, наносят ущерб населенным пунктам, приводят к выводу из строя линий связи и электропередачи, разрушению мостов и трубопроводов. Часто во время лесных пожаров ожоги и травмы получают люди, а иногда бывают случаи их гибели.  
      
     Попав в зону лесного или торфяного пожара, следует определить направление ветра и распространения огня и выходить в наветренную сторону параллельно распространению огня в безопасное место (к реке, ручью, другому водоему). Рот и нос надо защитить мокрой повязкой. В зоне торфяного пожара следует двигаться против ветра, внимательно осматривая путь и прощупывая его шестом.  
      
     Выйдя в безопасное место, необходимо сообщить о пожаре в пожарную охрану или лесничество.  
      
     В целях предупреждения пожаров в пожароопасный период в лесу запрещается:  
      
     — пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки и вытряхивать из курительных трубок горячую золу);  
      
     — употреблять при охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;  
      
     — оставлять (кроме специально отведенных мест) промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;  
      
     — заправлять горючим топливные баки работающих двигателей внутреннего сгорания, использовать машины с неисправной системой питания двигателя горючим, а также курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, заправляемых горючим;  
      
     — оставлять на освещенной солнцем лесной поляне бутылки или осколки стекла, так как, фокусируя лучи, они способны сработать как зажигательные линзы;  
      
     — выжигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах и лугах, а также стерню на полях, расположенных в лесу;  
      
     — разводить костры в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках с порубочными остатками и заготовленной древесиной, в местах с подсохшей травой, под кронами деревьев.

**30. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур. Меры безопасности.**

    Чтобы правильно использовать факторы окружающей среды для оздоровления, необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:  
      
     — принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий;  
      
     — принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни;  
      
     — принцип учета индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья, восприимчивости к воздействию закаливающих мер и их переносимости;  
      
     — принцип многофакторности — использования при проведении закаливания нескольких физических агентов: тепла, холода, облучения видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механического воздействия воздуха, воды и др.  
      
     Воздушные ванны на начальном режиме закаливания надо принимать в помещении с темп эра-турой воздуха не менее 17 °С. Их можно начинать принимать в любое время года в легкой спортивной одежде. Продолжительность их должна б ять при этом не более 5 мин. В дальнейшем ее можно ежедневно увеличивать на 5 мин, и впоследствии она может длиться часами.  
      
     Прием солнечных ванн возможен в средней полосе России со второй половины апреля. Лучшее время для их принятия — до полудня (особенно летом). В зависимости от чувствительности организма к ультрафиолетовым лучам с целью предохранения от воздействия прямых лучей солнечные ванны можно принимать под тентом. Время первой солнечной ванны не должно превышать 20 мин. Необходимо обеспечить равномерное воздействие солнечных лучей на все части тела. В дальнейшем время солнечного облучения при хорошей переносимости можно постепенно увеличивать на 5—10 мин, доведя его до максимальной продолжительности — 1,5—2 ч.  
      
     Показателем положительного влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале охлаждения она бледнеет, а затем краснеет, это свидетельствует о положительном эффекте. Если реакции кожи выражены слабо, это означает недостаточность воздействия. Нужно понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, синюшность, озноб, дрожь свидетельствуют о неблагоприятном эффекте — переохлаждении. В этом случае нужно повысить температуру или уменьшить длительность процедуры либо проделать и то и другое вместе.

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

     Производственные аварии и катастрофы относят к чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Они могут сопровождаться выбросами опасных веществ, пожарами, взрывами, затоплениями и другими тяжелыми последствиями для населения и природной среды.  
      
     Авария — это опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей среде.  
      
     Крупную аварию, повлекшую за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия, называют производственной (или транспортной) катастрофой.  
      
     По масштабу распространения и с учетом тяжести последствий чрезвычайные ситуации техногенного характера подразделяют на локальные (объектовые), местные, территориальные, региональные, федеральные.  
      
     Существует также понятие «глобальная чрезвычайная ситуация». Поражающие факторы и воздействие такой чрезвычайной ситуации выходят за пределы одного государства.  
      
     К чрезвычайным ситуациям техногенного характера относятся транспортные аварии, пожары и взрывы, аварии с выбросом химически опасных, радиоактивных и биологически опасных веществ, внезапное обрушение зданий и сооружений, аварии на энергетических и коммунальных системах жизнеобеспечения, на очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

**32. Правила личной гигиены и здоровье человека.**

    Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.  
      
     Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:  
      
     — мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;  
      
     — по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;  
      
     — если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;  
      
     — не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;  
      
     — заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;  
      
     — употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;  
      
     — избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;  
      
     — в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;  
      
     — в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;  
      
     — если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;  
      
     — если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.  
      
     Уход за зубами и полостью рта включает в себя выполнение следующих основных правил:  
      
     — обезопасьте себя от травм, получаемых чаще всего во время спортивных занятий и в результате автомобильных аварий: если вы занимаетесь контактными видами спорта, пользуйтесь такими защитными приспособлениями, как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть; в автомобиле пристегивайтесь ремнем безопасности, который может спасти не только вашу жизнь, но и ваш внешний вид, в частности сохранит вам зубы;  
      
     — ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению (здоровью зубов способствуют овощи, богатые клетчаткой и кальцием; яблоки, морковь и сельдерей, которые надо тщательно пережевывать, не только дают работу мышцам челюстей, улучшают поступление крови к зубам и деснам, но и очищают поверхность зубов; арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки, если их употреблять после еды, могут препятствовать разрушению зубов, предотвращая формирование во рту кислой среды);  
      
     — избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;  
      
     — регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;  
      
     — посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен  
      
     Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.  
      
     Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание (т. е. должна быть достаточно свободной), легко очищаться от пыли и грязи.  
      
     Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени оптимальны головные уборы из натурального меха, а для летнего периода — из легких, светлых и малотеплопроводных материалов.  
      
     Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы.

**33. Как избежать опасной криминогенной ситуации.**

    Криминогенные ситуации чаще всего возникают в темное время суток в плохо освещенных и малолюдных местах, в подъездах домов и лифтах. При угрозе необходимо исходить из реальной, конкретной обстановки, не стесняться обращаться за помощью к работникам магазинов, аптек, банков и других учреждений и организаций.  
      
     Выходя вечером на улицу, не надо надевать дорогую, броскую одежду, украшения, брать большие суммы денег. Опасно выбирать маршрут движения, проходящий через пустыри, безлюдные скверы, глухие переулки и другие пустынные места. Нельзя принимать предложения прокатиться или подвезти от незнакомых водителей. Если появилось ощущение, что кто-то преследует, надо убедиться в этом и спешить к освещенному месту, звать на помощь людей.  
      
     Следует задержаться и не заходить в подъезд дома, если следом идет человек, внушающий подозрение. При угрозе нападения надо привлечь внимание соседей (стучать и звонить в двери, кричать). При явном нападении, оценив ситуацию, защищаться, стараясь ошеломить и озадачить нападающего. После нападения немедленно сообщить в милицию.  
      
     Вызвав лифт, не следует заходить в него, если там уже находится подозрительный пассажир. Нельзя стоять в кабине лифта спиной к попутчику. Подвергшись нападению, необходимо защищаться, кричать, стучать по стенкам кабины, стараться нажать кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». По возможности надо пытаться выскочить на площадку или на улицу и позвать на помощь. Оказавшись в безопасности, следует вызвать милицию.  
      
     Важное значение для самозащиты в криминогенных ситуациях имеет психологическая подготовка человека. Спокойное и уверенное поведение, умение справиться со страхом и взять инициативу в свои руки, стремление убедить потенциального агрессора в возможности мирного разрешения ситуации, неожиданные действия, а при необходимости использование приемов самозащиты — хорошая гарантия не стать жертвой преступников.

**34. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах, их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения.**

    К радиационно опасным объектам относятся атомные электростанции, предприятия по изготовлению ядерного топлива, переработке и захоронению ядерных отходов, научно-исследовательские и другие учреждения, имеющие ядерные установки и стенды, транспортные ядерные энергетические установки, некоторые военные объекты.  
      
     Аварии на таких объектах могут вызвать выброс радиоактивных веществ в окружающую среду и поражение людей и животных. Это поражение может произойти в результате:  
      
     — внешнего облучения при прохождении радиоактивного облака;  
      
     — внешнего облучения, обусловленного радиоактивным загрязнением поверхности земли и местных объектов;  
      
     — внутреннего облучения при вдыхании воздуха, зараженного радиоактивными веществами;  
      
     — внутреннего облучения при употреблении загрязненной воды и пищи;  
      
     — контактного облучения в результате попадания на кожу и одежду радиоактивных веществ.  
      
     Острое однократное облучение человека дозой свыше 100 рентген и многократные облучения в течение года дозой свыше 400 рентген обычно вызывают лучевую болезнь.  
      
     При радиационных авариях проводится комплекс мер, направленных на защиту населения. В его рамках, как правило, осуществляются следующие мероприятия:  
      
     — ограничение пребывания людей на открытой местности путем временного укрытия их в убежищах и домах с герметизацией жилых и служебных помещений;  
      
     — проведение йодной профилактики;  
      
     — эвакуация населения при высоких уровнях радиации и невозможности выполнить соответствующий режим радиационной защиты;  
      
     — исключение или ограничение потребления тех или иных пищевых продуктов;  
      
     — проведение санитарной обработки с последующим дозиметрическим контролем;  
      
     — защита органов дыхания и кожи индивидуальными средствами защиты;  
      
     — перевод сельскохозяйственных животных на незараженные пастбища или фуражные корма;  
      
     — дезактивация загрязненной местности;  
      
     — соблюдение населением правил личной гигиены.  
      
     Люди, проживающие на местности, загрязненной радиоактивными веществами, должны соблюдать специальный режим поведения, обеспечивающий их безопасность. Основные мероприятия этого режима заключаются в следующем:  
      
     — принимать пищу можно только в закрытых помещениях;  
      
     — ограничить пребывание на открытом воз-Духе;  
      
     — не употреблять в пищу рыбу и раков из местных водоемов;  
      
     — заготавливать и употреблять местные сельскохозяйственные продукты, дикорастущие ягоды, грибы и травы только после разрешения специалистов;  
      
     — уборку помещений проводить влажным способом, мусор и использованную ветошь складывать в специальную емкость для последующего захоронения.

**35. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.**

    Питание — один из факторов внешней среды, существенно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека.  
      
     Питание должно быть сбалансированным и рациональным, т. е. содержать в оптимальном соотношении компоненты пищи (белки, жиры и углеводы). В пищевой рацион должны обязательно включаться мясо, рыба, молоко (источники жиров и белков), овощи и фрукты (источники углеводов).  
      
     Важное значение в питании играют витамины, содержащиеся в мясе, яйцах, молоке, дрожжах, овощах, фруктах, крупах, а также минеральные вещества (калий, натрий, магний, кальций, фосфор, цинк, медь, фтор, иод и др.)-  
      
     Вопросами полноценного и рационального питания занимается гигиена питания. Основными гигиеническими требованиями к питанию являются следующие:  
      
     — пища должна быть безвредной для организма;  
      
     — рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям человека;  
      
     — пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию различных веществ;  
      
     — технология приготовления пищи и условия ее приема должны соответствовать санитарным нормам;  
      
     — суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и ужином;  
      
     — необходимо строго соблюдать время приемов пищи и промежутков между ними.

**36. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах, их возможные последствия, обеспечение безопасности населения.**

    Химически опасный объект — это объект, при аварии на котором или при его разрушении могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами.  
      
     К химически опасным объектам производства относятся предприятия черной и цветной металлургии, целлюлозно-бумажной, строительной, оборонной и медицинской промышленности, коммунального и сельского хозяйства. На этих предприятиях широко применяется хлор, аммиак, соляная кислота, сернистый ангидрид, фтористый водород и другие опасные химические вещества.  
      
     Большинство применяемых на химически опасных объектах веществ способны вызвать поражение как при ингаляционном воздействии, так и при попадании на кожу. Поэтому аварии на таких объектах способны привести к массовым поражениям людей, а также животных и растений и заражению окружающей среды ядовитыми веществами.  
      
     Химические аварии классифицируются следующим образом:  
      
     — аварии с выбросом или угрозой выброса аварийно химически опасных веществ (АХОВ) при их производстве, переработке и хранении;   
      
     — аварии на транспорте выбросом или угрозой выброса АХОВ;  
      
     — образование и распространение АХОВ в процессе химических реакций, начавшихся в результате аварии;  
      
     — аварии с химическими боеприпасами.  
      
     В результате аварии на химически опасном объекте может образоваться очаг химического поражения, который включает в себя участок местности, на котором разлился токсичный продукт, и зону химического заражения с подветренной стороны от этого участка.  
      
     Безопасность населения обеспечивается своевременным оповещением, использованием средств индивидуальной и коллективной защиты, временным укрытием людей в жилых и производственных зданиях, эвакуацией населения из зон возможного заражения.  
      
     В случае аварии на химически опасном объекте люди, находящиеся вблизи него, должны:  
      
     — надеть средства защиты органов дыхания и кожи;  
      
     — закрыть окна и форточки;  
      
     — отключить источники электроэнергии, водоснабжение и газ;  
      
     — взять документы, необходимые вещи и, предупредив соседей, покинуть район аварии.  
      
     При отсутствии средств индивидуальной защиты следует включить радио (телевизор) для получения распоряжения о дальнейших действиях и провести герметизацию помещения.  
      
     Иногда возникает необходимость передвигаться по зараженной местности. При этом надо выполнять следующие правила:  
      
     — не прикасаться к местным предметам, не поднимать пыли и не наступать на разливы жидкости и россыпи порошков;  
      
     — не снимать средства индивидуальной защиты, при обнаружении ядовитых веществ на коже, одежде и средствах защиты удалить их тампоном из бумаги или ветоши;  
      
     — при движении не пить и не принимать пищу. Выйдя из зоны заражения, следует провести санитарную обработку.

**37. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека.**

    Состояние окружающей среды в последние годы ухудшается, особенно это касается состояния суши, атмосферы и гидросферы. Суша (почва и недра) является важнейшим элементом биосферы и во многом определяет состояние внешней среды обитания человека. Нерациональное использование земельных ресурсов (перегрузка почв удобрениями и пестицидами, строительство индустриальных объектов на плодородных землях, чрезмерное развитие пастбищного животноводства) приводит к деградации почвы.  
      
     Серьезную опасность представляет загрязнение почвы промышленными и бытовыми отходами. Наиболее токсичны отходы, содержащие ртуть, мышьяк, свинец, кадмий, медь, цинк, аммиак, радиационные загрязнения. Почва имеет способность к самоочистке, но это долгий и сложный процесс.  
      
     Чтобы сохранить почву, следует меньше загрязнять ее, использовать щадящие способы ее обработки, правильно проводить ее обводнение и осушение, лучше очищать сточные воды промышленных предприятий и городов.  
      
     Важное значение для всех биологических форм жизни на Земле имеет атмосфера. Сегодня серьезные опасения вызывают потепление климата, обусловленное парниковым эффектом, разрушение озонового слоя, увеличение количества кислотных осадков и вредных выбросов в атмосферу. Эти явления происходят в результате загрязнения атмосферы мелкодисперсной пылью, фреонами, диоксидом серы, оксидом углерода, оксидом азота и углеводородами.  
      
     Для улучшения состояния воздушной среды необходимо шире внедрять бестопливные источники энергии, установить на промышленных предприятиях оборудование по очистке выбросов, автомобильный транспорт обеспечить эффективными нейтрализаторами выхлопных газов.  
      
     Особое место на Земле занимает вода. Она входит в состав любого организма. Естественные запасы воды, особенно пресной, не безграничны. В результате антропогенного воздействия качество природной воды ухудшается. Причины этого ухудшения следующие:  
      
     — загрязнение пресных вод серной и азотной кислотами из атмосферы, увеличение содержания в них сульфатов и нитратов;  
      
     — увеличение содержания кальция, магния, кремния в подземных и речных водах вследствие вымывания и растворения этих веществ подкисленными дождевыми водами;  
      
     — увеличение содержания тяжелых металлов, прежде всего свинца, кадмия, ртути, мышьяка и цинка;  
      
     — увеличение содержания в поверхностных и подземных водах солей в результате их поступления со сточными водами, из атмосферы и за счет смыва твердых отходов;  
      
     — увеличение содержания органических соединений, прежде всего биологически стойких (пестициды, продукты их распада и другие токсичные, канцерогенные и мутагенные вещества);  
      
     — уменьшение содержания кислорода, прежде всего в результате увеличившегося расхода воды на окислительные процессы;  
      
     — уменьшение прозрачности воды в водоемах (в загрязненных водах размножаются вирусы и бактерии — возбудители инфекционных заболеваний);  
      
     — загрязнение радиоактивными изотопами.  
      
     В связи с этим сохранение естественных источников воды и их защита от загрязнения является одной из главных задач экологии.  
      
     Негативные изменения окружающей среды отрицательно сказываются на здоровье людей. Так, нарушение биохимического состава почвы приводит к изменению содержания в воде, растениях, организме животных и человека таких важных микроэлементов, как иод, кобальт, фтор, марганец, бор, стронций, и многих других. Помимо этого в почве накапливаются болезнетворные микроорганизмы, яйца и личинки червей, паразитирующих в организме человека и животных и вызывающих различные заболевания.  
      
     Изменение состава и свойств воздушной среды тоже неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Особенно страдают от вредных компонентов атмосферного воздуха дыхательная, сердечно-сосудистая и иммунная системы организма.  
      
     Особую опасность для здоровья населения представляет загрязнение воды. Недоброкачественная вода является источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний (холера, дизентерия, брюшной тиф, болезнь Боткина и др.). В ней могут содержаться яйца и личинки глистов.  
      
     Вредное биологическое воздействие на человека производят мощные электрические, электромагнитные и сверхвысокочастотные поля, шумы и используемые в производстве и быту химикаты. Эти факторы вызывают нарушение работы сердечно-сосудистой и нервной систем, обмена веществ, снижение условно-рефлекторной деятельности и ухудшение репродуктивной функции, расстройство слуха и зрения.

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

    Пожары и взрывы чаще всего происходят на пожаро-, взрывоопасных объектах. Это предприятия, на которых в производственном процессе используют взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, а также железнодорожный и трубопроводный транспорт, используемый для перевозки (перекачки) пожаро-, взрывоопасных веществ.  
      
     К пожаро-, взрывоопасным объектам относятся предприятия химической, газовой, нефтеперерабатывающей, целлюлозно-бумажной, пищевой, лакокрасочной промышленности, предприятия, использующие газо- и нефтепродукты в качестве сырья или энергоносителей, все виды транспорта, перевозящие взрыве- и пожароопасные вещества, топливозаправочные станции, газо- и продукто-проводы. В условиях заводского концентрированного производства становятся опасными и вещества, считающиеся негорючими. Взрывается и горит, например, древесная, угольная, торфяная, алюминиевая, мучная и сахарная пыль. Вот почему к пожаро-, взрывоопасным объектам относят также цеха по приготовлению угольной пыли, древесной муки, сахарной пудры, мукомольные предприятия, лесопильные и деревообрабатывающие производства.  
      
     Аварии на пожаро-, взрывоопасных предприятиях вызывают разрушение зданий и сооружений вследствие сгорания или деформации их элементов от высоких температур. Происходят и другие опасные явления: образуются облака топливно-воздушных смесей, токсичных веществ; взрываются трубопроводы и сосуды с перегретой жидкостью.  
      
     Люди в зоне пожара больше всего страдают от открытого огня, искр, высокой температуры, токсичных продуктов горения, дыма, пониженной концентрации кислорода и падающих частей и конструкций.  
      
     Взрывы приводят не только к разрушению и повреждению зданий, сооружений, технологического оборудования, емкостей, трубопроводов и транспортных средств, но и в результате прямого и косвенного действия ударной волны способны наносить людям различные травмы, в том числе и смертельные.  
      
     Правила пожарной безопасности Российской Федерации обязывают каждого гражданина при обнаружении им пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т. п.) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану, а также принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей. Сообщив в пожарную охрану, следует попытаться потушить пожар, используя имеющиеся средства (огнетушители, внутренние пожарные краны, покрывала, песок, воду и т. д.).  
      
     При невозможности потушить пожар необходимо срочно эвакуироваться. Для этого в первую очередь использовать лестничные клетки. При их задымлении плотно закрыть двери, ведущие на лестничные клетки, в коридоры, холлы, горящие помещения, и выйти на балкон. Оттуда эвакуироваться по пожарной лестнице или через другую квартиру, сломав легкоразрушаемую перегородку лоджии, или выбираться самостоятельно через окна и балконы, используя подручные средства (веревки, простыни, багажные ремни и т. п.).  
      
     При спасении пострадавших из горящих зданий следует, прежде чем войти в горящее помещение, накрыться с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани; дверь в задымленное помещение открывать осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха; в сильно задымленном помещении двигаться ползком или пригнувшись; для защиты от угарного газа использовать изолирующий противогаз, регенеративный патрон с фильтрующим противогазом или, в крайнем случае, дышать через увлажненную ткань; если на пострадавшем загорелась одежда, нужно набросить на него какое-нибудь покрывало (пальто, плащ и т. п.) и плотно прижать, чтобы прекратить приток воздуха к огню; на места ожогов наложить повязки и отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Опасно входить в зону задымления при видимости менее 10м.  
      
     При угрозе взрыва прежде всего следует покинуть опасное место, предупредив об опасности окружающих. Сообщить о возможности взрыва в милицию. Если взрыв неизбежен, а убежать невозможно, необходимо лечь и прикрыть голову руками.

**39. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Курение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению.**

    К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.  
      
     Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.  
      
     Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.  
      
     Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.  
      
     Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей.  
      
     Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.  
      
     В настоящее время во многих странах ведется серьезная научная пропаганда за полное прекращение курения. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Важными направлениями профилактики табакокурения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия.

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

    Гидродинамически опасными объектами называют сооружения или естественные образования, создающие разницу уровней воды до (верхний бьеф) и после (нижний бьеф) них. К ним относятся гидротехнические сооружения напорного фронта: плотины, запруды, дамбы, водоприемники и водозаборные сооружения, напорные бассейны и уравнительные резервуары, гидроузлы, малые гидроэлектростанции и сооружения, входящие в состав инженерной защиты городов и сельскохозяйственных угодий.  
      
     Аварии на гидродинамически опасных объектах называются гидродинамическими. Они подразделяются на следующие виды:  
      
     — прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек и др.) с образованием волн прорыва, приводящие к катастрофическим затоплениям;  
      
     — прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек и др.), приводящие к возникновению прорывного паводка;  
      
     — прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек и др.), приводящие к смыву плодородных почв или отложению наносов на больших территориях.  
      
     Основные поражающие факторы гидродинамических аварий, связанных с разрушением гидротехнических сооружений, — волна прорыва и затопление местности.  
      
     Последствия аварий на гидродинамически опасных объектах могут быть труднопредсказуемы. Располагаясь, как правило, в черте или выше по течению крупных населенных пунктов и являясь объектами повышенного риска, при разрушении они могут привести к катастрофическому затоплению обширных территорий, значительного количества городов и сел, объектов экономики, к массовой гибели людей, длительному прекращению судоходства, сельскохозяйственного и рыбопромыслового производств.  
      
     Последствия катастрофического затопления могут быть усугублены авариями на потенциально опасных объектах, попадающих в его зону.  
      
     В зонах катастрофического затопления могут разрушаться (размываться) системы водоснабжения, канализации, сливных коммуникаций, места сбора мусора и прочих отбросов. В результате нечистоты, мусор и отбросы загрязняют зоны затопления и распространяются вниз по течению. Возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний. Этому способствует также скопление населения на ограниченной территории при значительном ухудшении материально-бытовых условий жизни.  
      
     Защита и безопасность населения при гидродинамических авариях обеспечиваются комплексом организационных, инженерно-технических и других мер. Основные из этих мер: правильный выбор места размещения плотины и населенных пунктов; ограничение строительства жилых домов и объектов экономики в местах, подверженных действию возможной волны прорыва; обвалование населенных пунктов и сельскохозяйственных .угодий; создание надежных дренажных систем; проведение берегоукрепительных работ для предотвращения оползней и обрушений; устройство гидроизоляции и специальных укреплений на зданиях и сооружениях; насаждение низкоствольных лесов (из тополей, ольхи и березы), способных уменьшить скорость волны прорыва.  
      
     В случае опасности прорыва искусственных плотин принимают следующие меры: регулирование стока воды; плановый сброс воды из водохранилища в период весеннего паводка; своевременный спуск воды.  
      
     Если существует опасность прорыва естественного водохранилища, принимают меры по укреплению стенок плотин.  
      
     При катастрофических затоплениях или их угрозе принимают следующие меры по защите населения:  
      
     — оповещение населения об угрозе катастрофического затопления и принятие необходимых мер защиты;  
      
     — самостоятельный выход населения из зоны возможного катастрофического затопления до подхода волны прорыва;  
      
     — организованная эвакуация населения в безопасные районы до подхода волны прорыва;  
      
     — укрытие населения на незатопленных частях зданий и сооружений, а также на возвышенных участках местности;  
      
     — проведение аварийно-спасательных работ;  
      
     — оказание квалифицированной и специализированной помощи пострадавшим;  
      
     — проведение неотложных работ по обеспечению жизнедеятельности населения.

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

    Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму.  
      
     Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту.  
      
     Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза.  
      
     Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой.  
      
     Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное. Прежние друзья заменяются на новых, соответствующих устремлениям пьющего. Забываются семейные друзья и друзья по работе. Возникают сомнительные знакомства с лицами, склонными к воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу, пьянству. Ведущим мотивом поведения становится получение средств для приобретения спиртных напитков. В связи с разрушением личности алкоголика и фактами супружеской неверности распадается семья.  
      
     Основными направлениями профилактики пьянства и алкоголизма являются трудовое воспитание, организация полноценного отдыха, повышение культуры и санитарной грамотности населения, а также меры психологического, педагогического и административно-правового характера.

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

     В повседневной жизни чаще всего могут возникнуть криминогенные ситуации, связанные с мошенничеством, воровством, ограблением, вымогательством, шантажом, насилием и похищением.  
      
     Общие правила безопасного поведения в таких ситуациях состоят в следующем:  
      
     — всегда будьте начеку и умейте распознавать источники опасности, чтобы не быть застигнутым врасплох;  
      
     — старайтесь всегда находиться в хорошей физической форме и психологически будьте готовы к возможной опасной ситуации;  
      
     — не падайте духом и в любой ситуации ищите выход;  
      
     — постоянно имейте под рукой телефон ближайшего отделения милиции;  
      
     — научитесь технике самообороны и при необходимости защищайте себя самым решительным образом;  
      
     — не вступайте в контакт с незнакомыми людьми, особенно с теми, которые вызывают подозрение;  
      
     — будьте особенно бдительны и внимательны в местах повышенной криминогенной опасности;  
      
     — затрудняйте, насколько это возможно, действия злоумышленников, так как каждое препятствие ставит перед ними задачи и для их разрешения требуется время;  
      
     — старайтесь справиться с шоком и запомнить приметы преступников, направление их перемещения, транспорт, которым они пользовались, и сразу же сообщите в милицию.

**43. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры их профилактики.**

    Вступление в половые отношения в подростковом возрасте, как правило, происходит по следующим обстоятельствам: скука, алкогольное опьянение, материальная выгода, желание привлечь к себе внимание и удержать партнера, для самоутверждения, как средство доказать свою взрослость, насилие.  
      
     Чаще всего эти половые связи приводят к таким последствиям:  
      
     — ранняя беременность, которая чаще всего заканчивается абортом со всеми его негативными последствиями;  
      
     — браки, заключенные между юношами и девушками, не достигшими половой зрелости, нередко бывают бесплодными, дети, рождающиеся у таких родителей, — слабыми;  
      
     — воспалительные заболевания половых путей и опасность заражения болезнями, передающимися половым путем;  
      
     — гинекологические заболевания как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте;  
      
     — трудноразрешимые социальные и морально-этические проблемы, связанные с ранним материнством;  
      
     — ранняя половая жизнь опасна тем, что приводит к нарушению гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только налаживается.  
      
     Кроме того, среди специалистов существует мнение, что добрачные половые связи женщины изменяют ее хромосомную цепочку и уменьшают шансы произвести ребенка, генетически родственного мужу. Именно поэтому у всех народов всегда ценились девичья честь и супружеская верность.  
      
     Половые контакты в раннем возрасте часто малосодержательны, главным в них является биологическое влечение. В последующем это приводит к пресыщению и разочарованию.  
      
     К инфекциям, передающимся половым путем, относятся 22 заболевания. Их условно разделяют на две группы:  
      
     — классические венерические болезни;  
      
     — другие инфекции, передающиеся половым путем.  
      
     Первая группа включает в себя 5 заболеваний, наиболее известными из которых являются сифилис и гонорея.  
      
     Ко второй группе относятся 11 болезней, при которых страдает в первую очередь мочеполовая система (генитальный герпес, чесотка, трихомониаз, микоплазмоз и др.), а также 6 болезней, поражающих не только половые органы, но и другие системы организма (ВИЧ-инфекция, гепатит В, сепсис новорожденных и др.).  
      
     Основные причины, способствующие заражению инфекциями, передающимися половым путем:  
      
     — половая распущенность и вседозволенность, вступление в интимные связи со случайными незнакомыми людьми;  
      
     — половые акты с женщинами легкого поведения, имеющими, как правило, контакты не только с нашими соотечественниками, но и с иностранными гражданами, в том числе из стран, где эти инфекции имеют широкое распространение;  
      
     — любые половые контакты без использования презервативов с партнерами, относящимися к группам с высоким риском инфицирования.  
      
     Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, заключается в следующем:  
      
     — общение с постоянным сексуальным партнером;  
      
     — использование презервативов при половых контактах со случайными партнерами;  
      
     — систематическое обследование людей, относящихся к группам риска: наркоманов, алкоголиков, проституток, бомжей и др.;  
      
     — обязательное обследование работников детских и медицинских учреждений, пищевых объектов, доноров крови, стационарных больных, беременных женщин и других категорий населения;  
      
     — соблюдение правил личной гигиены;  
      
     — широкое санитарно-гигиеническое просвещение и нравственное воспитание населения.

**44. Терроризм и его проявления. Рекомендации населению по действиям в экстремальных ситуациях социального характера.**

    Терроризм, согласно Уголовному кодексу РФ, есть совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного вреда либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.  
      
     Обязательными элементами характеристики терроризма являются: наличие насилия, обычно вооруженного, или его угрозы; причинение или угроза причинения вреда здоровью человека либо материального, морального ущерба или обоих видов ущерба в совокупности; лишение или угроза лишения жизни людей. Такие действия способны вызвать широкий резонанс, оставить глубокий след в психологии населения или его значительной группы, подорвать атмосферу безопасности, спокойствия, стабильности в обществе.  
      
     Основой терроризма могут являться политические мотивы (устрашение населения, ослабление государства, принуждение к определенным действиям или физическое устранение политических противников), а также действия, мотивируемые корыстью, местью, экономической конкуренцией или связанные с поведением психически больных людей и пр.  
      
     Терроризм имеет следующие разновидности: государственный (организуемый или поддерживаемый одним государством против другого), международный (представляемый международными террористическими организациями), внутригосударственный (покушающийся на основы государственности), религиозный (сектантский, насаждающий свою идеологию), точечный (осуществляемый на отдельном объекте). Следует учитывать и такие разновидности, как терроризм в форме мятежа (захвата территории), массовых беспорядков, диверсий, захвата заложников.  
      
     Конкретными методами осуществления своих планов террористы выбирают взрывы самолетов, трубопроводов, ресторанов, церквей, магазинов, жилых домов, убийства военных атташе, генералов и офицеров, ограбления поездов и теплоходов и т. д.  
      
     В Российской Федерации оперативную работу по борьбе с терроризмом ведут подразделения Федеральной службы безопасности, Министерства внутренних дел, Федеральной пограничной службы, Министерства обороны, Федеральной налоговой полиции, Государственного таможенного комитета. Для ликвидации террористических организаций и обезвреживания отдельных террористов используются подразделения ОМОН, спецназа, структуры ведомственной безопасности и охраны.  
      
     Людям, которые могут оказаться или оказались в ситуации, связанной с терроризмом, рекомендуется:  
      
     — воздержаться от каких-либо ответных действий, резких движений, которые могут раздражающе повлиять на преступников;— стараться быть незаметными и по возмож-ности успокаивать других;  
      
     — спрятать компрометирующие документы и другие материалы;  
      
     — не читать литературу политического, военного и религиозного содержания;  
      
     — следует спрашивать разрешение на любое свое действие;  
      
     — путешествуя, не надо одеваться дорого и броско, по возможности лучше воздержаться от военной формы одежды;  
      
     — не следует употреблять алкогольные напитки;  
      
     — при угрозе применения оружия террористами и проведении операции по освобождению надо лечь на живот и закрыть голову руками, лучше это сделать подальше от дверей, лестниц, окон, проходов;  
      
     — получив ранение, надо постараться принять удобное положение и не двигаться.

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

    В 1981 г. в США стали появляться сообщения о новом, ранее неизвестном заболевании, которое вызывает серьезные осложнения и нередко заканчивается смертью. В результате интенсивных научных исследований, проводившихся во Франции и США, вскоре было установлено, что данная болезнь имеет вирусную природу. Она получила название синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).  
      
     Вирус, вызывающий эту болезнь, получил название ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).  
      
     ВИЧ поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией. Заражение вирусом нарушает работу иммунных механизмов. В результате патогенные возбудители выходят из-под контроля и могут вызвать опасные инфекционные заболевания. Раковые клетки, которые ранее уничтожались иммунной системой, теперь получают возможность беспрепятственно распространяться по всему организму. Кроме того, вирус СПИДа способен поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства. Первые признаки заболевания похожи на симптомы других болезней. Наиболее часто встречается быстрая утомляемость, ночная потливость, быстрая потеря веса, поносы, упорный кашель.  
      
     Лекарств против СПИДа нет, имеющиеся препараты лишь продлевают состояние ВИЧ-инфицированности, не давая человеку заболеть СПИДом и погибнуть.  
      
     СПИД практически всегда передается следующим образом:  
      
     — при половом контакте с инфицированным человеком;  
      
     — через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты или иглы шприцев, которыми пользовались наркоманы;  
      
     — при переливании инфицированной крови или применении препаратов, приготовленных на ее основе;  
      
     — у значительной части инфицированных беременных женщин вирус может передаваться плоду через плаценту.  
      
     Наиболее важными способами профилактики СПИДа являются следующие:  
      
     — ведите упорядоченную половую жизнь, избегайте сексуальных контактов с людьми, которые имеют много половых партнеров и которых вы можете подозревать в злоупотреблении внутривенными инъекциями;  
      
     — прежде чем вступить в интимные отношения, хорошо узнайте человека;  
      
     — пользуйтесь презервативами, даже если нет необходимости для предотвращения зачатия;  
      
     — никогда не пользуйтесь общими иглами для инъекций и другими инструментами, повреждающими кожу;  
      
     — при необходимости использования донорской крови или препаратов, приготовленных на ее основе, убедитесь в том, что они проверены на присутствие вируса.

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

    Под термином « защита населения » принято понимать комплекс мероприятий РСЧС, взаимосвязанных по месту, времени проведения, цели, ресурсам и направленных на устранение или снижение на пострадавших территориях до приемлемого уровня угрозы жизни и здоровью людей в случае реальной опасности возникновения или в условиях реализации опасных и вредных факторов стихийных бедствий, техногенных аварий и катастроф.  
      
     Защита населения от ЧС является важнейшей задачей Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, органов государственной власти и управления, а также местного самоуправления всех уровней, руководителей предприятий, учреждений организаций всех форм собственности.  
      
     Защита достигается в результате применения различных средств и способов защиты и осуществления комплекса мер, который включает:  
      
     — прогноз возможных ЧС и последствий их возникновения для населения;  
      
     — непрерывное наблюдение и контроль за состоянием окружающей среды-  
      
     — оповещение (предупреждение) населения об угрозе возникновения и факте ЧС;  
      
     — эвакуацию людей из опасных зон и районов;  
      
     — инженерную, медицинскую, радиационную и химическую защиту;  
      
     — применение специальных режимов защиты населения на зараженной территории;  
      
     — оперативное и достоверное информирование населения о состоянии его защиты от ЧС, принятых мерах по обеспечению безопасности людей, прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, порядке действий;  
      
     — подготовку к действиям в чрезвычайных ситуациях населения, руководителей всех уровней, персонала предприятий, организаций и учреждений, а также органов управления и сил РСЧС;  
      
     — проведение спасательных и других неотложных работ в районах ЧС и очагах поражения;  
      
     — обеспечение защиты от поражающих факторов ЧС продовольствия и воды;  
      
     — создание финансовых и материальных резервов на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.  
      
     Оповещение — одно из важнейших мероприятий по защите населения.  
      
     Оповещение населения в чрезвычайных ситуациях производится в следующем порядке:  
      
     — перед передачей речевой информации включаются электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Это означает предупредительный сигнал «Внимание всем!», по которому необходимо включить радио, телевизионные приемники, квартирные громкоговорители;  
      
     — по этому сигналу немедленно приводятся в готовность радиотрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции;  
      
     — до населения доводятся соответствующие сообщения и указания по средствам проводного, радио- и телевещания.  
      
     Типовые тексты информации для населения в чрезвычайных ситуациях органами управления  
      
     ГОЧС заранее разработаны и записаны на магнитные носители на русском и национальных языках. В качестве средств оповещения используются звуковые излучатели (электросирены), сети радио-, теле- и проводного вещания.  
      
     Кроме указанных, могут применяться вспомогательные средства оповещения: сирены ручного привода, электромегафоны, подвижные звукоусилительные станции. С их помощью можно проводить оповещение в ночное время, когда основные средства выключены.  
      
     Для защиты населения от опасностей, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, используются средства коллективной защиты (инженерные сооружения гражданской обороны).  
      
     Убежища (защитные сооружения) предназначены для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время.  
      
     Убежища могут быть отдельно стоящими или оборудованными в подвалах жилых домов и других зданий. Они служат наиболее надежным средством защиты от оружия массового поражения.  
      
     Встроенное (подвальное) убежище надежно, потому что заглублено в землю, его стены и перекрытия сделаны из прочных материалов, имеются вход и аварийный выход. Чтобы зараженный воздух не проник внутрь убежища, оно герметизируется, и подача воздуха производится через фильтровентиляционную систему.  
      
     На случай длительного пребывания людей в убежище создают запас продовольствия, питьевой воды и предметов первой необходимости; оборудуют системы освещения, отопления, водопровод, канализацию; устанавливают скамьи и нары.  
      
     В убежище запрещено курить, шуметь, зажигать без разрешения керосиновые лампы, свечи. Нельзя приносить легковоспламеняющиеся или имеющие запах вещества, а также громоздкие вещи и приводить животных.

**47. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации.**

    Правовые аспекты взаимоотношения полов регулируются семейным законодательством. Это законодательство устанавливает условия и порядок вступления в брак, прекращения брака и признание его недействительным, регулирует личные неимущественные и имущественные отношения между членами семьи: супругами, родителями и детьми, между другими родственниками и иными лицами, а также определяет формы и порядок устройства в семью детей, оставшихся без попечения родителей.  
      
     Основным документом семейного законодательства является Семейный кодекс Российской Федерации. 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. Рассмотрены формы воспитания детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе вопросы усыновления, опеки и попечительства над детьми, а также установлен порядок применения семейного законодательства к семейным отношениям с участием иностранных граждан и лиц без гражданства. Наиболее важные правовые аспекты содержатся в приведенных ниже главах Семейного кодекса Российской Федерации.  
      
     Глава 3. Условия и порядок заключения брака  
      
     Ст. 10. Брак заключается в органах записи актов гражданского состояния (загсах).  
      
     Ст. 11. Брак заключается в личном присутствии лиц, вступающих в брак, по истечении месяца со дня подачи ими заявления в загс. При наличии особых обстоятельств (беременности, рождения ребенка, непосредственной угрозы жизни одной из сторон и др.) брак может быть заключен в день подачи заявления.  
      
     Ст. 12. Условия заключения брака: необходимо взаимное добровольное согласие вступающих в брак и достижение ими брачного возраста.  
      
     Ст. 13. Брачный возраст устанавливается в восемнадцать лет. При наличии уважительных причин, в виде исключения — с шестнадцати.  
      
     Ст. 15. Медицинское обследование лиц, вступающих в брак, проводится только с их согласия. Если одно из лиц, вступающих в брак, скрыло от другого лица наличие венерической болезни или ВИЧ-инфекции, последний вправе обратиться в суд с требованием о признании брака недействительным.  
      
     Глава 4. Прекращение брака  
      
     Ст. 16. Брак прекращается вследствие смерти одного из супругов или путем его расторжения по заявлению одного или обоих супругов.  
      
     Ст. 17. Муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка.  
      
     Ст. 18. Расторжение брака производится в загсах по истечении месяца со дня подачи заявления о расторжении брака при взаимном согласии супругов, не имеющих несовершеннолетних детей. Или в судебном порядке при наличии у супругов несовершеннолетних детей, а также при отсутствии согласия одного из супругов на расторжение брака.  
      
     Ст. 24. 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.  
      
     Ст. 25. Супруги не вправе вступить в новый брак до получения свидетельства о расторжении брака.  
      
     Глава 11. Права несовершеннолетних детей  
      
     Ст. 54. Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, имеет право знать своих родителей, право на их заботу, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства. Ребенком признается лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет (совершеннолетия).  
      
     Ст. 55. Ребенок имеет право на общение с обоими родителями, бабушкой, дедушкой, братьями, сестрами и другими родственниками. Расторжение брака не влияет на права ребенка.  
      
     Ст. 56. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов, эту защиту осуществляют родители. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих). Ребенок вправе самостоятельно обращаться за защитой своих прав в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.  
      
     Ст. 57. Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, в ходе любого судебного или административного разбирательства обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.  
      
     Ст. 58. Ребенок имеет право на имя, отчество и фамилию, при отсутствии соглашения между родителями относительно имени и (или) фамилии ребенка возникшие разногласия разрешаются органом опеки и попечительства.  
      
     Глава 12. Права и обязанности родителей  
      
     Ст. 61. 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.  
      
     Ст. 62. 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, который будет осуществлять воспитание ребенка совместно с несовершеннолетними родителями. Несовершеннолетние родители имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке.  
      
     Ст. 63. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.  
      
     Ст. 69. Родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:  
      
     — уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;  
      
     — отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома либо иного лечебного, воспитательного и другого учреждения;  
      
     — жестоко обращаю.1 ^т. с детьми, осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;  
      
     — являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;  
      
     — совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни и здоровья своего супруга.  
      
     Ст. 70. Лишение родительских прав производится в судебном порядке.  
      
     Ст. 71. Родители, лишенные родительских прав, теряют все права, основанные на факте родства с ребенком, в том числе право на получение от него содержания, а также право на льготы и государственные пособия, установленные для родителей, имеющих детей.  
      
     Ст. 73. Суд может с учетом интересов ребенка принять решение об отобрании ребенка у родителей (одного из них) без лишения их родительских прав (ограничение родительских прав).

**48. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.**

    Под эвакуацией понимается комплекс мероприятий по организованному выводу и (или) вывозу населения из зон чрезвычайных ситуаций и жизнеобеспечение эвакуированных в районе размещения.  
      
     Эвакуация населения является основным способом его защиты при опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, путем вывоза (вывода) людей из опасных зон и сведения потерь до минимума.  
      
     Для проведения эвакуации используются все виды транспорта (железнодорожный, автомобильный, водный, воздушный). Основная часть населения выводится из городов в пешем порядке, остальные вывозятся транспортом до мест размещения в загородной зоне или до промежуточных пунктов эвакуации. Такой способ эвакуации называется комбинированным.  
      
     Для своевременного проведения эвакуации населения в городах создаются сборные эвакуационные пункты (СЭП). Как правило, СЭП размещаются в клубах, кинотеатрах, дворцах культуры, школах и других общественных зданиях, вблизи железнодорожных станций, платформ, автовокзалов, портов и пристаней. С объявлением эвакуации граждане обязаны быстро подготовить средства индивидуальной защиты, личные вещи, документы (паспорт, военный билет, диплом об образовании, трудовая книжка, пенсионное удостоверение, свидетельства о браке и рождении детей), постельные принадлежности, набор медикаментов и двух-трехсуточный запас продуктов питания. Вещи и продукты укладывают в чемодан, вещевой мешок или сумку, к ним прикрепляют ярлычок с указанием фамилии, имени и отчества, постоянного адреса и места, куда эвакуируются.  
      
     В квартире необходимо отключить газ, электроприборы, с окон снять занавески. Все легковоспламеняющиеся вещи и предметы поставить в простенки, закрыть форточки. После этого закрыть квартиру и сдать под охрану домоуправления.

**49. Брак и семья. Семья и ее функции, понятие об ответственности родителей.**

    Брак в семейном праве — это добровольный равноправный союз мужчины и женщины, заключенный в соответствии с определенными правилами с целью создания семьи. Условия и порядок заключения брака изложены в Семейном кодексе Российской Федерации. Заключение брака производится в специальных учреждениях (загсах) при условии взаимного согласия лиц, вступающих в него и достигших брачного возраста.  
      
     Под семьей понимается союз лиц, основанный на браке или родстве, характеризующийся общностью быта, интересов, взаимной заботой, помощью и моральной ответственностью.  
      
     Современная .семья выполняет ряд функций, основными из которых являются:  
      
     1. Хозяйственно-бытовая — заключающаяся в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), в сохранении их здоровья. В ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил.  
      
     2. Сексуально-эротическая — обеспечивающая удовлетворение физиологических потребностей супругов.  
      
     3. Репродуктивная — обеспечивающая рождение детей, новых членов общества.  
      
     4. Воспитательная — состоящая в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях.  
      
     5. Эмоциональная— заключающаяся в удовлетворении потребностей в уважении, признании, взаимной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.  
      
     6. Духовного общения— состоящая во взаимном духовном обогащении.  
      
     7. Первичного социального контроля — обеспечивающая выполнение социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.  
      
     С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменилась функция первичного социального контроля: она заключается не во власти отца семейства над другими членами семьи, а в той мотивации к труду и достижениям, которую порождает семья. Повысился уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождение внебрачных детей, супружеские измены и т. п.).  
      
     Развод перестал рассматриваться как наказание  
      
     за недостойное поведение в семье.  
      
     Появление чувства ответственности перед ребенком — одна из наиболее важных и ценных черт современной семьи. Родительское чувство ответственности обеспечивает желанному ребенку достойное место в кругу семьи, гарантирует его гармоничное развитие.  
      
     Содержание прав и обязанностей родителей приведено в ответе на второй вопрос предыдущего билета.

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

    Для прогнозирования, предотвращения и ликвидации различных ситуаций, обеспечения постоянной готовности к ним органов государственного управления, быстрых и эффективных действий в нашей стране в 1995 г. создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).  
      
     РСЧС объединяет в себе все органы управления, силы и средства страны, причастные к делу борьбы с ЧС и ранее занимавшиеся этим делом разрозненно.  
      
     Основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:  
      
     — разработка и исполнение законов и других важных документов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;  
      
     — осуществление целевых научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС и повышение надежности функционирования предприятий, учреждений и организаций в чрезвычайных ситуациях; — обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;  
      
     — сбор, обработка, обмен и выдача информации по защите населения и территорий от ЧС;  
      
     — подготовка населения к действиям при чрезвычайных ситуациях;  
      
     — осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в сфере защиты населения и территорий от ЧС;  
      
     — ликвидация чрезвычайных ситуаций;  
      
     — осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от ЧС, проведение гуманитарных акций;  
      
     — реализация прав и обязанностей граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;  
      
     — международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

**51. Федеральное законодательство об уголовной ответственности за сексуальное домогательство, совращение и насилие.**

    Уголовный кодекс Российской Федерации в главе 18 «Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности» предусматривает уголовную ответственность за следующие деяния: изнасилование; насильственные действия сексуального характера; понуждение к действиям сексуального характера; половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста; развратные действия.  
      
     Содержание соответствующих статей приводится ниже.  
      
     Статья 131. Изнасилование  
      
     1. Изнасилование, т. е. половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшей или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшей, — наказывается лишением свободы на срок от трех до шести лет.  
      
     2. Изнасилование:  
      
     а) совершенное неоднократно или лицом, ранее совершившим насильственные действия сексуального характера;  
      
     б) совершенное группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;  
      
     в) соединенное с угрозой убийства или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенное с особой жестокостью по отношению к потерпевшей или к другим лицам;  
      
     г) повлекшее заражение потерпевшей венерическим заболеванием;  
      
     д) заведомо несовершеннолетней — наказывается лишением свободы на срок от четырех до десяти лет.  
      
     3. Изнасилование:  
      
     а) повлекшее по неосторожности смерть потерпевшей;  
      
     б) повлекшее по неосторожности -причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшей, заражение ее ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия;  
      
     в) потерпевшей, заведомо не достигшей четырнадцатилетнего возраста, — наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет.  
      
     Статья 132. Насильственные действия сексуального характера  
      
     1. Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего.