

Раздел 1.Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Тема 1.1 Обеспечение безопасности в повседневной жизни

План

- 1.Безопасное поведение в повседневной среде
2. Пожарная безопасность
- 3 Социальные опасности
4. Обеспечение личной безопасности в природной среде
5. Обеспечение безопасности на дорогах

Литература

1. Закон Донецкой Народной Республики «О гражданской обороне» (Постановление Народного Совета № 07-ИНС от 13.02.2015; с изменениями, внесенными Законами от 14.08.2015 № 74-ИНС; от 30.04.2016 № 127-ИНС;

2. Закон Донецкой Народной Республики «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (Постановление Народного Совета № 11-ИНС от 20.02.2015); 3. Закона Донецкой Народной Республики «О пожарной безопасности» (Постановление Народного Совета № 06- ИНС от 13.02.2015);

3.Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб.для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 351 с.

4.Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб.для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Донецкой Народной Республики <http://dnr-online.ru/>

Официальный сайт Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики <http://dnmchs.ru/>.

Официальный сайт Министерства государственной безопасности <http://mgb-dnr.ru/>

Официальный сайт Министерства здравоохранения Донецкой Народной

1.Безопасное поведение в повседневной среде

Что может угрожать человеку в мирное время?

Опасность также ждет вас, когда вы проедете по городу, посидите в метро или автобусе, поплавайте в реке, соберете грибы в лесу или просто удобно посидите в кресле и посмотрите телевизор. Экстремальная ситуация опасна прежде всего тем, что обычно она возникает там, где ее никто не ждет, а вы совершенно неподготовлены, а значит, беспомощны.

Для того чтобы избежать бедствий и не путать их в различных чрезвычайных ситуациях, необходимо знать возможные негативные и опасные факторы, а также правила поведения и процедуры в отношении различных видов опасностей.

Что касается опасных факторов, то негативные ситуации, которые ждут нас в повседневной жизни, разделены различными факторами:

- электричество;
- механические воздействия;
- токсичные вещества;
- излучение;
- болезни и другие.

Механизм поражения человека электрическим током очень сложный и сопровождается термическим, электролитическим и биологическим влияниями. При этом возможные невозвратные нарушения функциональной деятельности жизненно важных органов человека.

Термическое воздействие характеризуется нагреванием тканей тела, кровеносных сосудов, нервов, сердца и других органов, которые находятся на пути тока.

Электролитическое воздействие разлагает кровь, лимфу и плазму, нарушает их физико-химический состав.

Биологическое воздействие проявляется в нарушении биологических процессов, которые происходят в организме, и сопровождаются раздражением или разрушением нервных и других тканей и ожогами, до полного прекращения работы органов дыхания и кровообращения.

По **последствиям** электротравмы делятся на местные, которые сопровождаются явно выраженными местными поражениями организма, и общие, или электрические удары, которые приводят к поражению всего организма в результате нарушения функций жизнедеятельности наиболее важных органов и систем. Большинство электротравм - это

совокупность местных электротравм и электрических ударов.

Характерные **виды местных электротравм**: электрические ожоги, электрические знаки, металлизация кожи, электроофтальмия и механические повреждения.

Электрический удар – это возбуждение живых тканей организма, проходящим через него электрическим током, сопровождающееся самопроизвольным судорожным сокращением мышц. При этом наблюдается паралич мышц опорно-двигательного аппарата, мышц грудной клетки (дыхательных), мышц желудочков сердца. При параличе мышц сердца его работа или полностью прекращается, либо некоторое время сопровождается дрожанием (фибрилляцией).

Опасность поражения человека электрическим током определяется параметрами электрического тока (силой тока, напряжением, родом и частотой тока, электрическим сопротивлением человека) и неэлектрического характера (индивидуальными особенностями человека, длительностью действия тока и его путем прохождения через человека), а также состоянием окружающей среды.

Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил при пользовании электричеством: и следите за исправным состоянием электроприборов и шнуров, с помощью которых они подключаются в сеть;

- не пользуйтесь неисправными электроприборами, самодельными электропечами, нагревателями;
- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты.
- никогда не оставляйте включённый электроприбор без присмотра;
- не включайте больше одной вилки в розетку;
- соблюдайте порядок включения прибора в электросеть и рд.

Нельзя тушить водой горящие электрические устройства, находящиеся под напряжением.

Безопасное обращение с бытовым газом

В настоящее время в быту очень широко используется бытовой газ. Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах. Утечка газа может привести к отравлению человека и взрыву помещения. Чтобы предотвратить это, необходимо соблюдать ряд правил безопасности при пользовании

бытовым газом:

- чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажжённую спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран;
- не оставляйте включённые газовые горелки без присмотра;
- следите за тем, чтобы нагреваемая жидкость не залила пламя горелки;
- заметив потухшую горелку, не пытайтесь её зажечь снова - это может привести к взрыву, перекройте кран подачи газа, раскройте окно и проветрите кухню;
- подождите, пока горелка остынет;
- если необходимо, очистите её, продуйте отверстия подачи газа и только тогда зажгите вновь;
- если в помещении чувствуется запах газа, нельзя зажигать спички, включать свет и электроприборы до момента ликвидации утечки газа и полного проветривания помещения;
- обнаружив запах газа в подъезде дома, немедленно позвоните по телефону 04 в аварийную газовую службу, сообщите точный адрес;
- объявите об опасности всем жильцам дома, не пользуйтесь открытым огнём и электрозвонками, электровыключателями и розетками, а также стационарным телефоном;
- распахните в подъезде окно и двери, тщательно проветрите его. По прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа, выполняйте их указания. Меры безопасности при пользовании в доме водой

2 Пожарная безопасность

Горение - это быстропротекающая химическая реакция окисления веществ, сопровождающаяся выделением теплоты и часто излучением света. Для возникновения и протекания процесса горения необходимы: горючий материал (горючее вещество), окислитель в достаточном для поддержания горения количестве и источник загорания. Воздействие источника загорания, приводящее к горению, называется зажиганием.

Источниками загорания могут быть:

- горящие или нагретые тела;
- электрические разряды;
- тепловые проявления химических реакций, микробиологических

процессов и механических воздействий;

- искры от удара и трения;
- ударные волны;
- солнечная радиация, электромагнитные и другие излучения.

Различают следующие виды горения: тление, вспышка, воспламенение, самовозгорание и самовоспламенение.

3 Социальные опасности

Социальными называются опасности, получившие широкое распространение в обществе и угрожающие жизни и здоровью людей. Носителями социальных опасностей являются люди, образующие определенные социальные группы. Особенность социальных опасностей состоит в том, что они угрожают большому числу людей. Распространение социальных опасностей обусловлено поведенческими особенностями людей отдельных социальных групп.

Социальные опасности могут быть классифицированы по определенным признакам.

1. По природе:

- связанные с психическим воздействием на человека (шантаж, мошенничество, воровство и др.);
- связанные с физическим насилием (разбой, бандитизм, террор, изнасилование, заложничество);
- связанное с употреблением веществ, разрушающих организм человека (алкоголизм, наркомания, курение);
- связанные с болезнями (СПИД, венерические заболевания и др.);
- опасности суицидов.

2. По масштабам событий:

- локальные;
- региональные;
- глобальные.

3. По половозрастному признаку различают социальные опасности, характерные для детей, молодежи, женщин, пожилых людей.

4. По организации социальные опасности могут быть случайными и преднамеренными.

Шантаж в юридической практике рассматривается как преступление, заключающееся в угрозе разоблачения, разглашения позорящих сведений с целью добиться каких-либо выгод.

Мошенничество - преступление, заключающееся в завладении государственным, общественным или личным имуществом (или в приобретении прав на имущество) путем обмана или злоупотребления доверием.

Бандитизм - это организация вооруженных банд с целью нападения на государственные и общественные учреждения либо на отдельных лиц, а также участие в таких бандах и совершенных ими нападениях.

Разбой - преступление, заключающееся в нападении с целью завладения государственным, общественным или личным имуществом, соединенном с насилием или угрозой насилия, опасном для жизни и здоровья лица, подвергшегося нападению.

Изнасилование - половое сношение с применением физического насилия, угроз или использования беспомощного состояния потерпевшей.

Заложничество - представляет собой форму преступления. Суть его состоит в захвате людей (нередко это женщины и дети) одними лицами с целью заставить выполнить определенные требования другими лицами, из числа которых взяты заложники.

Террор - физическое насилие вплоть до физического уничтожения.

Вандализм - варварское, бессмысленное разрушение и уничтожение культурных ценностей, получившее свое название от группы племен восточной германии (вандалы), совершавших опустошительные набеги на берега и острова Западного Средиземноморья. Отсюда пошло и понятие вандал - невежда, варвар, разрушитель культурных ценностей.

Суицид. Помимо любви, доброты, милосердия среди людей распространены так же насилие, агрессивность, жестокость. Особая жестокость - это агрессия, направленная на самого себя (аутоагрессия). Она проявляется в актах самоуничтожения, самообвинения, в нанесении себе телесных повреждений и в самоубийстве - **суициде**. Особенность самоубийства в том, что смерть является делом рук самого потерпевшего и всегда представляет насильственный акт. Следует, однако, четко признать, что всегда есть обстоятельства, которые доводят человека до самоубийства. Поэтому слово «самоубийство» носит условное значение.

Наркомания - (от греч. narke - оцепенение и mania - безумие, восторженность) - зависимость человека от приема наркотиков, заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только при условии приема наркотического вещества и ведет к глубокому насыщению физических и психических функций.

Курение - вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак и др.). Это одна из наиболее распространенных вредных привычек, появившаяся в Европе в XVI веке, в России в XVII веке. По существу людей можно разделить на две группы: курящих и некурящих.

Алкоголизм - тяжелое хроническое заболевание, обусловленное

систематическим и длительным употреблением спиртных напитков. Оно характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием.

Венерические заболевания. Этот термин был предложен в 1527 г. французским ученым Ж. де Бетанкуром. Венерические болезни были известны с глубокой древности (2500 лет до н.э.), однако их рассматривали как одно заболевание.

Термин «венерические заболевания» (ВЗ) был недавно сменен термином «заболевания, передаваемые половым путем» (ЗППП).

Заболевания, передаваемые половым путем, - это группа инфекционных заболеваний, которые передаются, в основном, половым путем; в настоящее время ЗППП являются наиболее широко распространенной группой инфекционных заболеваний, случаи заболеваем

4. Обеспечение личной безопасности в природной среде

Преодолеть опасные ситуации в природной среде вам удастся скорее, если вы будете подготовлены к ним физически и психологически, поведёте себя дисциплинированно, не впадая в панику, соблюдая элементарные правила выживания или хотя бы просто здравого смысла, если будете иметь запас пищи и воды либо навыки их добычи, а также соответствующую экипировку: одежду, обувь и средства для обеспечения своей жизнедеятельности — строительства укрытия, разведения костра и пр.

Автономное существование человека в природной среде — это самостоятельное независимое существование его в природных условиях.

Автономное существование человека в природных условиях может быть добровольным или вынужденным.

В случае автономного существования в природных условиях (добровольного или вынужденного) человек, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье, должен обладать высокими духовными и физическими качествами, уметь действовать в различных климатических условиях, для чего необходимо рационально использовать в своих интересах все, что имеется под рукой и что дает окружающая природная среда

Вот *правила поведения*, которые сформулировал Леонид Репин —

журналист, писатель и путешественник.

Первое: ни в коем случае не отлучаться в одиночку.

Второе: в лесу постоянно находиться в пределах видимости. Не рассчитывать на голос.

Третье: всю добытую пищу вне зависимости от того, кто, сколько принёс, делить поровну.

Четвёртое: собирать всякую встреченную пищу, даже если её очень мало.

Пятое: сомнительные грибы и ягоды ни в коем случае не собирать.

Шестое: беречь воду!

Седьмое: беречь спички!

Восьмое: не ложиться на голую землю.

Девятое: делать всё возможное, чтобы избежать ссор.

И десятое: топор и ножи всегда держать под рукой. Особенно на ночлеге.

Чтобы выжить в случае вынужденной автономии в природе, надо решить **три важнейшие задачи:**

1. Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

2. Сразу установить дневную норму расхода воды, оставив неприкосновенный запас на крайний случай, принять меры для нахождения источников воды.

3. Обеспечить себя пищей, используя малейшие возможности, даваемые природой.

В настоящее время **водоёмы** всё шире используются человеком не только для нужд экономики, но и для активного отдыха на природе, закаливания

Главное правило безопасного отдыха человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности для здоровья и где купание разрешено.

Если вы решили искупаться в незнакомом водоёме, то необходимо вначале **тщательно обследовать берег** и убедиться, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском.

После того как выбрано подходящее место, следует **наметить предел**, за который нежелательно заплывать. В воду нужно входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах.

Для того чтобы ваш отдых на воде не обернулся трагедией, независимо от водоёма (море, река, озеро, пруд) и места купания (пляж, бассейн, незнакомый водоём) необходимо знать и соблюдать *ряд общих правил поведения на воде во время купания.*

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но *нет опасности*

перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 °С, температура воздуха должна быть 20-25 °С.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная, безветренная погода.

Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, может произойти остановка дыхания, потеря сознания. Судорожные сокращения мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служат причиной несчастных случаев.

Если судорогой свело руки или ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине.

При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

При судороге в икроножной мышце необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе.

При судороге мышц бедра нужно ухватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине.

Следует помнить, что работа сведённой судорогой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Если **продолжительное время чувствуется озноб**, нужно выйти из воды и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу, насухо обтереться полотенцем и после этого можно загорать.

Нельзя входить в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи.

При купании надо стараться **не заплывать далеко**, так как можно не рассчитать своих сил.

Бывает так, что вода попадает **в органы дыхания**. Чтобы избавиться от неё, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно ещё выше поднять голову, что поможет лучше откашляться.

5 Обеспечение безопасности на дорогах

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

Все мы постоянно участвуем в дорожном движении и поэтому должны знать обязанности пешехода и пассажира и постоянно их соблюдать.

Основные обязанности пешеходов

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. (При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут идти по велосипедной дорожке или друг за другом по краю проезжей части, а на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части.)

По загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрёстках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии пешеходного перехода или перекрёстка пешеходам разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участке без разделительной полосы и ограждений. При этом дорога должна хорошо просматриваться в обе стороны.

Движение пешеходов может регулироваться также пешеходным светофором. При отсутствии регулировщика и пешеходного светофора необходимо руководствоваться сигналами транспортного светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть дороги только после того, как они оценят расстояние до приближающихся транспортных средств и убедятся, что переход будет безопасен.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасного движения.

При приближении автомобиля с включённым синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на проезжей части - незамедлительно освободить её, уступив дорогу такому автомобилю.

Обязанности пассажиров

В соответствии с требованиями Правил дорожного движения пассажиры обязаны при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристёгнутыми ими, а при поездке на мотоцикле быть в застёгнутом мотошлеме.

Контрольные вопросы

1. Каковы требования поведения в повседневной среде?
2. Каковы требования пожарной безопасности?
3. Перечислите виды социальных опасности
4. Укажите основные принципы личной безопасности в природной среде
5. Какими мерами обеспечивается безопасность на дорогах?