Нижегородский филиал
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики"

Факультет менеджмента
Кафедра общего и стратегического менеджмента

Рабочая программа дисциплины
Безопасность жизнедеятельности

для образовательных программ «Филология», «Фундаментальная и прикладная лингвистика», «Экономика», «Менеджмент», «Юриспруденция», «Бизнес-информатика», «Программная инженерия», «Математика», «Прикладная математика и информатика» , направлений подготовки 45.03.01 «Филология, 45.03.03 «Фундаментальная и прикладная лингвистика», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.05«Бизнес-информатика», 09.03.04 «Программная инженерия», 01.03.01 «Математика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика» уровень бакалавра

Разработчик программы:
Городнова Анфиса Алексеевна, к.с.н., доцент E-mail: agorodnova@hse.ru

Одобрена на заседании кафедры общего и стратегического менеджмента
«___» _____ 2017г. Зав. кафедрой Ю.Ю. Чилипенок _____

Утверждена Академическим советом образовательной программы «Филология» «____» _____ 2017 № протокола ___ Академический руководитель ОП М.М. Гельфонд	Утверждена Академическим советом образовательной программы «Бизнес-информатика» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП А.Н. Визгунов
Утверждена Академическим советом образовательной программы «Фундаментальная и прикладная лингвистика» «____» _____ 2017 № протокола ___ Академический руководитель ОП А.Ю. Малафеев	Утверждена Академическим советом образовательной программы «Программная инженерия» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП В.М. Демкин
Утверждена Академическим советом образовательной программы «Экономика» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП Т.Г. Прохорова	Утверждена Академическим советом образовательной программы «Математика» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП А.Ю. Долгоносова
Утверждена Академическим советом образовательной программы «Менеджмент» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП С.Ю. Савинова	Утверждена Академическим советом образовательной программы «Прикладная математика и информатика» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП Н.В. Карпов
Утверждена Академическим советом образовательной программы «Юриспруденция» «____» _____2017 № протокола___ Академический руководитель ОП М.Е. Лошкарева	

Нижний Новгород, 2017

1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавра 45.03.01 «Филология»; 45.03.03 «Фундаментальная и прикладная лингвистика», 38.03.01 «Экономика, 38.03.02 «Менеджмент», 40.03.01 «Юриспруденция»; 38.03.05«Бизнес-информатика», 09.03.04 «Программная инженерия», 01.03.01 «Математика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательными стандартами федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования Высшей школы экономики, в отношении которого установлена категория «Национальный исследовательский университет» (ОС НИУ ВШЭ);
- Образовательной программой направления 45.03.03 «Фундаментальная и прикладная лингвистика»;
- Образовательной программой направления 45.03.01 «Филология»;
- Образовательной программой направления 38.03.01 «Экономика;
- Образовательной программой направления 38.03.02 «Менеджмент»;
- Образовательной программой направления 40.03.01 «Юриспруденция»;
- Образовательной программой направления 38.03.05«Бизнес-информатика»;
- Образовательной программой направления 09.03.04 «Программная инженерия»;
- Образовательной программой направления 01.03.01 «Математика»;
- Образовательной программой направления 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»;
- Объединенными учебными планами НИУ ВШЭ - Нижний Новгород по направлениям подготовки 45.03.01 «Филология»; 45.03.03 «Фундаментальная и прикладная лингвистика», 38.03.01 «Экономика, 38.03.02 «Менеджмент», 40.03.01 «Юриспруденция»; 38.03.05«Бизнес-информатика», 09.03.04 «Программная инженерия», 01.03.01 «Математика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», утвержденными в 2017г.

2. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: формирование профессиональной культуры безопасности, под которой понимается овладение личностью общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности и для успешного решения профессиональных задач, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

Задачи изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»:

- понимание проблем устойчивого развития и рисков, связанных с деятельностью человека;
- овладение знаниями об опасностях, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- формирование умений предвидеть, предупреждать влияние на человека поражающих факторов угроз и опасностей;
- формирование целостного представления о современных механизмах воздействия на важнейшие сферы безопасности в общественной и образовательной жизни;
- формирование мотивации и способностей к профессиональному самообразованию в области безопасности жизнедеятельности будущего специалиста;

- усвоение локальных нормативных актов НИУ ВШЭ в целом и НИУ ВШЭ – Нижний Новгород в частности;
- усвоение знаний основ «безопасной учебы» в НИУ ВШЭ и НИУ ВШЭ – Нижний Новгород.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студент должен:

иметь представление:

- о роли и месте знаний по дисциплине при освоении смежных дисциплин по выбранной специальности и в сфере профессиональной деятельности;
- о значении и областях применения безопасности жизнедеятельности;

знать:

- основы безопасности жизнедеятельности;
- основные понятия в сфере безопасности;
- основы правового регулирования БЖД;

уметь:

- анализировать негативные явления, проявляющиеся в среде обитания человека;
- находить пути решения сложных ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности;
- определять место дисциплины в системе научных знаний и связь ее с другими науками;
- обоснованно ссылаться на правовые нормы в ходе практической деятельности;
- пользоваться учебной, научной литературой и законодательными и нормативными актами;

владеть:

- навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- терминологией в сфере безопасности жизнедеятельности;
- навыками работы с электронными библиотечными ресурсами НИУ ВШЭ и информационно-правовыми системами;
- навыками работы с законодательными и нормативными актами;
- навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по ОС НИУ ВШЭ И формулировка компетенции	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	РБ	- демонстрирует понимание роли и значения безопасности в образовательной и повседневной жизни; - владеет представлениями о содержании и роли норм; - оценивает соотношение экономических и социально-	лекционный курс, анализ источников, подготовка и выполнение тестовых заданий	Тест

Компетенция	Код по ОС НИУ ВШЭ И формулировка компетенции	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
			культурных факторов в процессах жизнедеятельности		
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	РБ	- распознает роль и значение культурных традиций в общественной жизни; - представляет связи и соотношение методов реализации аспектов безопасности жизнедеятельности для развития толерантности, культуры ненасилия в развитии общества	лекционный курс, анализ источников, подготовка и выполнение тестовых заданий	Тест
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	РБ СД	Способен работать в команде; способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	адаптационный тренинг	Тест

4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Безопасность жизнедеятельности» относится к дисциплинам общего цикла, изучается самостоятельно в LMS на первом курсе в первом модуле и является обязательной.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах:

- Основы безопасности жизнедеятельности (школьный курс),
- Обществознание (школьный курс),
- Информатика (школьный курс)

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

- знание основ безопасности жизнедеятельности (школьная программа);
- способность грамотно и внятно излагать мысли в устной и письменной форме;
- владение основами компьютерной грамотности;
- навыки работы с электронными поисковыми системами;
- умение работы с проекционной аппаратурой, другими техническими средствами обучения;

Основные положения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

Образовательная программа «Экономика»:

- Риторика: практика устной и письменной коммуникации
- Научно-исследовательский семинар

Образовательная программа «Менеджмент»:

- Психология
- Управленческие компетенции

Образовательная программа «Юриспруденция»:

- Научно-практический семинар

Образовательная программа «Математика»:

- Научный семинар

Образовательная программа «Прикладная математика и информатика»:

- Научный семинар

Образовательная программа «Программная инженерия»:

- Научный семинар

Образовательная программа «Бизнес-информатика»:

- Научный семинар

Образовательная программа «Филология»:

- Научно-исследовательский семинар
- Психология

Образовательная программа «Фундаментальная и прикладная лингвистика»:

- Научно-исследовательский семинар
- Психология

5. Тематический план учебной дисциплины

Трудоемкость дисциплины (З.Е.) - 1

№	Название раздела	Всего часов	Аудиторные часы			Самостоятельная работа
			Лекции	Семинары	Практические занятия	
1	Теоретические основы БЖД	3	-	-	-	3
2	Основы «безопасной учебы» в НИУ ВШЭ	11	-	-	-	11
3	Человек и его среда обитания	24	-	-	-	24
	Итого:	38	-	-		38

6. Формы контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 год		Параметры
		1		
Итоговый	Экзамен	*		Тестовые задания в LMS

6.1 Критерии оценки знаний, навыков

Оценки за тест выставляются по 10-ти балльной шкале.

При оценке преподаватель руководствуется следующими критериями:
Таблица с критериями оценки компетенций (из ФОС)

6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине

Результирующая оценка за итоговый контроль в форме тестовых заданий в LMS выставляется по следующей формуле, где $О_{экзамен}$ – оценка за работу непосредственно на экзамене:

$$О_{итоговая} = О_{экзамен}$$

Способ округления итоговой оценки арифметический.

Таблица соответствия оценок по десятибалльной и пятибалльной системам

По десятибалльной шкале	По пятибалльной шкале
1 - неудовлетворительно 2 - очень плохо 3 - плохо	неудовлетворительно - 2
4 -удовлетворительно 5 - весьма удовлетворительно	удовлетворительно -3
6 - хорошо 7 - очень хорошо	хорошо - 4
8 - почти отлично 9 - отлично 10 -блестяще	отлично - 5

7. Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

Введение. Основные понятия, термины и определения. Концепции БЖД. Безопасность и теория риска. Интегральные показатели уровня безопасности жизнедеятельности человека. Нормативно-правовое обеспечение безопасности человека в Российской Федерации.

Основная литература:

1. Мурадова, Е.О. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.О.Мурадова; ЭБС Знаниум. - М.: ИНФРА-М, 2013. - ISBN 978-5-369-01102-7. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.
2. Графкина, М.В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / М.В.Графкина, БН.Нюнин, В.А. Михайлов; ЭБС Знаниум. – М.: Форум НИУ ИНФРА-М, 2013. - ISBN 976-5-81134-681-2. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php – Загл. с экрана.

Дополнительная литература:

3. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров / Я.Д.Вишняков; ЭБС Юрайт. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.
4. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / В.Н.Коханов, Л.Д.Емельянова, П.А.Некрасов; ЭБС Znanium. - М.: НИЦ ИНФРА–М, 2014. – ISBN 978-5-16-006522. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.
5. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / С.В.Белов; ЭБС Юрайт. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.

6. Свиридова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций в терминах и определениях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Свиридов; ЭБС Znanium. 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: Сиб. Фед. уи-т, 2011. - ISBN 978-5=7638=2197-0. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php. – Загл. с экрана.
7. Семихин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Г.Семихин, под ред. проф. Б.И.Месхи; ЭБС Знаниум. – М.: НИЦ ИНФРА-М, Академцентр, 2012. - ISBN 978-5-15-005741-5. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php - Загл. с экрана.
8. Масленникова, И.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / И.С.Масленникова, О.Н.Еронько; ЭБС Znanium. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ISBN 978-5 -76-006581-6. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.

Тема 2. Основы «безопасной учебы» в НИУ ВШЭ

Организация учебного процесса в НИУ ВШЭ. Локальные нормативные документы, регулирующие учебный процесс. Справочник учебного процесса. Оценка результатов обучения. Изменение образовательной траектории. Академическая этика и антиплагиат. Правила пользования библиотекой. Электронные библиотечные ресурсы НИУ ВШЭ.

Федеральные нормативные акты:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

Федеральный закон «О библиотечном деле».

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавриата.

Локальные нормативные акты НИУ ВШЭ:

1. Устав НИУ ВШЭ.
2. Положение о НИУ ВШЭ – Нижний Новгород.
3. Правила внутреннего распорядка.
4. Положение об организации контроля знаний.
5. Положение о курсовой и выпускной квалификационной работе.
6. Положение об учебных планах.
7. Положение о стипендиальном обеспечении.
8. Положение о предоставлении скидок.
9. Положение о рейтинговой системе комплексной оценки знаний.
10. Положение о библиотеке НИУ ВШЭ – Нижний Новгород, утв. Приказом НИУ ВШЭ – Нижний Новгород от 22.09.2011 № 8.1.6.3-06/106

Ресурсы сети Интернет:

Портал НИУ ВШЭ www.hse.ru

Тема 3. Человек и его среда обитания

Определение понятия «опасность». Причины опасных ситуаций, возникающих в городской среде. Правила поведения на дороге и в различных видах транспорта. Причины возникновения опасных ситуаций дома. Правила и меры безопасности дома. Порядок поведения при угрозе и осуществлении террористических актов. Массовые мероприятия как источник возникновения чрезвычайных ситуаций. Способы коллективной и индивидуальной защиты в условиях чрезвычайных ситуаций социального характера.

Чрезвычайные ситуации криминального характера (кражи, мошенничество, нападение на улице и др.) и способы защиты от них.

Основная литература:

1. Мурадова, Е.О. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.О.Мурадова; ЭБС Знаниум. - М.: ИНФРА-М, 2013. - ISBN 978-5-369-01102-7. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.
2. Графкина, М.В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / М.В.Графкина, БН.Нюнин, В.А. Михайлов; ЭБС Знаниум. – М.: Форум НИУ ИНФРА-М, 2013. - ISBN 976-5-81134-681-2. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php – Загл. с экрана.

Дополнительная литература

3. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров / Я.Д.Вишняков; ЭБС Юрайт. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.
4. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / В.Н.Коханов, Л.Д.Емельянова, П.А.Некрасов; ЭБС Znanium. - М.: НИЦ ИНФРА–М, 2014. – ISBN 978-5-16-006522. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.
5. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / В.И.Каракеян, И.М.Никулина; ЭБС Юрайт. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.
6. Семихин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Г.Семихин, под ред. проф. Б.И.Месхи; ЭБС Знаниум. – М.: НИЦ ИНФРА-М, Академцентр, 2012. - ISBN 978-5-15-005741-5. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php - Загл. с экрана.
7. Масленникова, И.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / И.С.Масленникова, О.Н.Еронько; ЭБС Znanium. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ISBN 978-5-76-006581-6. - Режим доступа: http://znanium.com - Загл. с экрана.

8. Образовательные технологии

Учебный курс предусматривает самостоятельное изучение студентами материалов, выложенного преподавателем в LMS, и выполнение тестовых заданий в LMS.

8.1. Методические рекомендации преподавателю

Целями освоения дисциплины являются приобретение студентами знаний, умений и навыков по обеспечению безопасности, необходимых для профессиональной деятельности, усвоение локальных положений, правил и регламентов НИУ ВШЭ, получение практических навыков в обеспечении безопасности в городе, в информационной и психологической сферах, приобретение знаний в области современной академический информационной среды, способов распространения информации, психологическая и социальная адаптация к вузовскому обучению и формирование у студентов целостного представления о современных механизмах воздействия на важнейшие сферы безопасности в общественной и образовательной жизни.

В приложении 1 представлены материалы по дисциплине

8.2.Методические указания студентам

Внеаудиторные занятия студентов предполагают самостоятельную работу, включающую в себя следующие ее виды:

- изучение материалов, выложенных в LMS;
- изучение портала НИУ ВШЭ;
- выполнение тестовых заданий.

Самостоятельная работа студентов осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы студентов НИУ ВШЭ – Нижний Новгород», утвержденными УМС от 30.04.2014, протокол № 4.

9. Оценочные средства для итогового контроля

9.1. Вопросы для оценки качества освоения дисциплины

1. Объекты, субъекты, предмет, методы, теория, практика и системы безопасности.
2. Дестабилизирующие факторы современности, причины их возникновения, характеристика, превентивные меры.
3. Функционирование органов системы безопасности, принципы их построения
4. Опасные чрезвычайные ситуации в природе: классификация и характеристика, закономерности проявления.
5. Понятие опасной и чрезвычайной ситуации техногенного происхождения.
6. Чрезвычайные ситуации на системах жизнеобеспечения, чрезвычайные ситуации, связанные с внезапным обрушением сооружений.
7. Чрезвычайные ситуации на транспорте.
8. Способы коллективной и индивидуальной защиты в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения.
9. Организационные основы оказания первой медицинской помощи при возникновении массовых поражений и катастрофах техногенного характера.
10. Опасные и чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них, классификация и характеристика, закономерности проявления.
11. Способы коллективной и индивидуальной защиты в условиях чрезвычайных ситуаций социального происхождения.
12. Психологический аспект безопасности.
13. Терроризм, массовые беспорядки. Причины их возникновения и защита от них.
14. Безопасность на улицах и дорогах. Безопасность в общественном транспорте.
15. Профессиональная деятельность и безопасность человека (в создании материальных и духовных ценностей).
16. Особенности организации учебного процесса в НИУ ВШЭ.
17. Образовательная программа НИУ ВШЭ.
18. Возможности образовательной траектории студентов в НИУ ВШЭ.
19. Правила работы с электронными библиотечными ресурсами НИУ ВШЭ.
20. Правила работы в LMS.
21. Принципы организации научно-исследовательской работы студентов в НИУ ВШЭ.

Вопросы экзаменационного тестирования

Тест 1. Основы «безопасной учебы» в НИУ ВШЭ

Вопрос 1. Для входа в систему LMS в качестве связки логин /пароль необходимо использовать:

a) персональный адрес корпоративной электронной почты и номер пропуска
b) фамилия, инициалы и номер студенческого билета
c) адрес почты и номер студенческого билета
d) персональный адрес корпоративной электронной почты и номер студенческого билета

Вопрос 2. Объясните разницу между общеуниверситетскими факультативами и факультативами, включенными в РУП.

_____

_____

(Загрузить файл в качестве ответа)

Вопрос 3. В чем различия между базовым и рабочим учебными планами?

_____

_____

(Загрузить файл в качестве ответа)

Вопрос 4. Определите понятие "образовательный стандарт"

_____

_____

(Загрузить файл в качестве ответа)

Вопрос 5. Где можно уточнить информацию о вашем персональном адресе корпоративной почты?

a) в учебной части факультета
b) в приемной комиссии
c) в учебном отделе

Вопрос 6. Если вы забыли ваш логин или пароль для входа в систему LMS, по какому адресу необходимо отправлять заявку на смену логина/пароля?

a) pknn@hse.ru
b) lmsnn@hse.ru
c) itnn@hse.ru

Вопрос 7. По какому алгоритму формируется адрес корпоративной почты?

a) первые буквы имени и отчества, фамилия в латинской транскрипции @edu.hse.ru
b) фамилия в латинской транскрипции @edu.hse.ru
c) фамилия в латинской транскрипции, первые буквы имени и отчества @edu.hse.ru

Тест 2. Правила пользования библиотекой

Вопрос 1. К какой категории библиотек относится библиотека НИУ ВШЭ – Нижний Новгород?

a) научная
b) вузовская
c) массовая
d) публичная

Вопрос 2. Выберите правильное определение к слову «библиотека»:

a) собрание печатных и рукописных материалов
b) учреждение, в котором осуществляется общественное использование печатных и рукописных материалов
c) книгохранение

Вопрос 3. Почему название профессии «библиотекарь» произносится и пишется в мужском роде?

a) с древнейших времен профессия считалась мужской
b) в женском роде звучит некрасиво
c) можно произносить и писать, как хочешь

Вопрос 4. Что называют традиционным носителем информации?

a) дискета
b) магнитная лента
c) книга

Вопрос 5. Собрание различных носителей информации носит название:

a) библиотека
b) архив
c) медиатека

Вопрос 6. В каком подразделении библиотеки можно получить книги на дом

a) абнемент
b) медиатека
c) читальный зал

Вопрос 7. Для записи в библиотеку необходимо

a) ознакомиться с правилами пользования библиотекой
b) заполнить формуляр читателя
c) поставить свою подпись на формуляре читателя, обязуясь выполнять правила пользования библиотекой

Вопрос 8. Какая из перечисленных баз данных предоставляет самый большой архив цветных PDF-изображений

a) ISI Web of Knowledge
b) EastView
c) EBSCO

Тест 3. Человек и его среда обитания

Вопрос 1. При штурме спецслужбами захваченного террористами автобуса необходимо

a) немедленно выбежать из автобуса
b) сидеть неподвижно, не привлекая к себе внимания
c) лечь на пол между креслами

Вопрос 2. Согласно Правилам внутреннего распорядка беспрепятственно проходить на все объекты НИУ ВШЭ– Нижний Новгород разрешено:

a) в любой день недели
b) с понедельника по субботу
c) с понедельника по пятницу

Вопрос 3. Лица, проживающие в общежитиях НИУ ВШЭ– Нижний Новгород, допускаются по адресу проживания:

a) с 6.00 до 24.00
b) с 5.00 до 01.00
c) с 6.00 до 01.00

Вопрос 4. Как часто должна проводиться учебная эвакуация во всех зданиях и сооружениях?

a) не реже 1 раза в год
b) не реже 1 раза в полгода
c) не реже 1 раза в квартал

Вопрос 5. Согласно Правилам внутреннего распорядка НИУ ВШЭ беспрепятственно проходить на все объекты НИУ ВШЭ– Нижний Новгород разрешено:

a) с 8.00 до 22.00
b) с 8.00 до 24.00
c) с 7.00 до 23.00

Вопрос 6. Можно ли использовать респираторы при пожаре?

a) да
b) нет
c) можно, если пропитать 10%-ным раствором питьевой соды

Вопрос 7. Укажите правильную последовательность Ваших действий, если в помещении загорелся телевизор:
1 - накрыть телевизор плотной тканью,
2 - выдернуть вилку из розетки, или обесточить помещение,
3 - залить телевизор водой и вызвать пожарных

a) 1, 2, 3
b) 2, 3, 1
c) 2, 1, 3

Вопрос 8. Если Вы услышали раскат грома через 5 с после вспышки молнии (скорость распространения звука 340 м/с), то до грозового фронта:

a) 1500 м
b) 1700 м
c) 2000 м
d) 2300 м

Вопрос 9. Из перечисленных ниже телефонов выберите телефон аварийной газовой службы

a) 01
b) 06
c) 04

Вопрос 10. Из перечисленных ниже телефонов выберите телефон единой службы спасения

a) 01
b) 02
c) 03
d) 06

Вопрос 11. Наиболее аварийным является:

a) городской автотранспорт
b) авиатранспорт
c) железнодорожный транспорт

Вопрос 12. Покидая трамвай, или троллейбус при аварии, или пожаре необходимо:

a) держась за металлические поручни, или другие металлические твердые детали, спокойно, без паники выйти из салона
b) не касаясь металлических поручней и других металлических предметов, выпрыгнуть из салона, приземляясь на обе ноги

Вопрос 13. При угрозе наводнения отключение электричества и перекрытие кранов подвода газа:

a) обязательно
b) желательно
c) необязательно

Вопрос 14. Самое опасное место в метро:

a) контактный рельс
b) металлические рельсы, по которым движется поезд
c) край платформы

Вопрос 15. Меньше всего при авариях страдают:

a) передние вагоны электричек
b) центральные вагоны электричек
c) задние вагоны электричек

Вопрос 16. Если Вы случайно упали на путь с платформы метро и не видно приближающегося поезда, необходимо

a) быстро выбраться на платформу, самостоятельно, или с помощью добровольцев
b) переждать под платформой, пока не пройдет поезд, и затем выбраться на платформу

c) не приближаясь к краю платформы, быстро пройти к месту остановки первого вагона, и затем следовать указаниям работника метро

Вопрос 17. Укажите наиболее часто встречающуюся причину дорожно-транспортных происшествий в России в 2010 г.

a) вождение автомобиля в нетрезвом состоянии
b) неудовлетворительное состояние автомобильных дорог
c) нарушение правил проезда перекрестков
d) несоблюдение водителем скоростного режима

Вопрос 18. Укажите наиболее часто встречающуюся причину дорожно-транспортных происшествий в России в 2010 г.

a) вождение автомобиля в нетрезвом состоянии
b) неудовлетворительное состояние автомобильных дорог
c) нарушение правил проезда перекрестков
d) несоблюдение водителем скоростного режима

Вопрос 19. Какой пункт из перечисленных ниже отсутствует в правилах вызова экстренных служб по телефону (является необязательным):

a) сообщение о причине вызова
b) точный адрес происшествия
c) пол и возраст звонящего
d) фамилия звонящего

Вопрос 20. Выберите из перечисленных ниже источников и зон повышенной опасности все, относящиеся к зонам повышенной опасности в современном городе:

1 – большое скопление людей,
2 – пониженная температура и мороз на улице,
3 – плохо освещенные и малолюдные места.
4 – агрессивные дикие звери,
5 – высокая интенсивность транспортных средств

a) 1, 2, 3
b) 1, 3, 4
c) 1, 3, 5

Тест 4. О противодействии экстремистской и террористической деятельности

Вопрос 1. Лица, исповедующие ислам, возможно практикующие культ, выполняющие все предписания ислама, но состоящие на службе «неверного» государства и открыто противодействующие салафитам:

a) мунафики
b) муртады
c) амиры

Вопрос 2. Политическая идеология, провозглашающая «чистый ислам» подлинной государственной идеологией и подразумевающая применение насилия в отношении инакомыслящих мусульман и приверженцев других религий, называется:

a) салафизм;
b) шиизм
c) суфизм

Вопрос 3. Добровольное или принудительное (в явной или скрытой формах) существенное сокращение количества социальных групп, с которыми индивид себя отождествляет и в отношении которых признает значимость своего участия представляет собой:

a) дегуманизацию
b) деиндивидуацию других
c) деплюрализацию

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 **Основная литература:**

1. Мурадова Е.О. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.О.Мурадова; ЭБС Знаниум. - М.: ИНФРА-М, 2013. - ISBN 978-5-369-01102-7. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.
2. Графкина М.В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / М.В.Графкина, БН.Нюнин, В.А. Михайлов; ЭБС Знаниум. – М.: Форум НИУ ИНФРА-М, 2013. - ISBN 976-5-81134-681-2. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php – Загл. с экрана.

10.2. **Дополнительная литература**

3. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров / Я.Д.Вишняков; ЭБС Юрайт. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.
4. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / В.Н.Коханов, Л.Д.Емельянова, П.А.Некрасов; ЭБС Znanium. - М.: НИЦ ИНФРА–М, 2014. – ISBN 978-5-16-006522. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.
5. Царенко, Н. Антистресс в большом городе. – Ростов-на-Дону, Изд-во «Феникс», 2011. – (Серия: Психологический практикум).
6. Сейджман М. Сетевые структуры терроризма. М.: «Идея-пресс», 2008.
7. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / В.И.Каракеян, И.М.Никулина; ЭБС Юрайт. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.
8. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / С.В.Белов; ЭБС Юрайт. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru - Загл с экрана.
9. Свиридова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций в терминах и определениях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Свиридов; ЭБС Znanium. 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: Сиб. Фед. уи-т, 2011. - ISBN 978-5=7638=2197-0. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php. – Загл. с экрана.
10. Семихин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Г.Семихин, под ред. проф. Б.И.Месхи; ЭБС Знаниум. – М.: НИЦ ИНФРА-М, Академцентр, 2012. - ISBN 978-5-15-005741-5. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php - Загл. с экрана.
11. Масленникова, И.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / И.С.Масленникова, О.Н.Еронько; ЭБС Znanium. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ISBN 978-5 -76-006581-6. - Режим доступа: http://znanium.com/. - Загл. с экрана.

10.3. Федеральные и локальные нормативные акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

2. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавриата.
3. Устав НИУ ВШЭ.
4. Положение о НИУ ВШЭ – Нижний Новгород.
5. Правила внутреннего распорядка.
6. Положение об организации контроля знаний.

7. Положение о курсовой и выпускной квалификационной работе.
8. Положение об учебных планах.
9. Положение о стипендиальном обеспечении.
10. Положение о предоставлении скидок.
11. Положение о рейтинговой системе комплексной оценки знаний.
12. Положение «О порядке предоставления академических отпусков».
13. Положение о библиотеке, утв. Приказом НИУ ВШЭ – Нижний Новгород от 22.09.2011 № 8.1.6.3-06/106

Ресурсы сети Интернет:
Портал НИУ ВШЭ www.hse.ru

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических занятий или других занятий используются профессиональная аудио- и видеоаппаратура, проектор (для лекций или семинаров), другие вспомогательные материалы.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя также наличие доступного для самостоятельной работы студента выхода в Интернет в компьютерном классе, учебном кабинете кафедры, а также (по возможности) по месту проживания.

Разработчик Городнова А.А.

Приложение 1

Учебно-методические материалы для организации самостоятельной работы студентов, изучающих дисциплину «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Человек и среда его обитания

Особенности города как среды обитания человека

В России проживает более 140 миллионов человек, в том числе в городах – около 100 миллионов. Число городов постоянно растет, а их население продолжает увеличиваться.

В процессе длительного исторического развития в городских поселениях у человека сформировалась особая среда обитания. Она включает природные составляющие: неживую – абиотическую (рельеф, климат, вода), и живую – биоту (растительный, животный мир), а также искусственно созданный компонент городской среды – техносферу (промышленные предприятия, транспорт, жилые здания). Обязательной частью городской среды является население. Все эти компоненты постоянно взаимодействуют друг с другом и развиваются. Иногда результатом такого взаимодействия и развития являются различного рода нарушения и сбои, приводящие к возникновению многочисленных и самых разнообразных проблем.

Природные проблемы связаны, как правило, с деградацией природных ландшафтов. В городах изменяются основные компоненты среды обитания: геологическое строение и рельеф местности, состояние поверхностных и подземных вод, климат, почвенный покров, животный и растительный мир. Все живое в городской среде старается приспособиться к этим изменяющимся условиям. Казалось бы, городская среда меняется только на поверхности земли, а в глубине, под домами и асфальтом, многое остается без изменений. Однако это далеко не так.

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.

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.

Безопасность города обеспечивается следующими службами:

- МЧС России (пожарная охрана) (тел. 01);
- полиция милиция (тел. 02);
- «скорая помощь» (тел. 03);
- служба газа (тел. 04).

Кроме того, во многих городах в настоящее время созданы службы спасения. Позвонить в пожарную охрану с различных операторов сотовой связи:
Пользователям компании БиЛайн: Набрать 112, далее, после соединения с оператором, набрать 1 или 001.
Пользователям компании Мегафон: Набрать 112, далее, после соединения с оператором, набрать 1 или 010.
Пользователям компании МТС: Набрать 010.
Вызывая какую-либо службу безопасности, следует сообщить:
- Адрес объекта;
- Что случилось;
- Имеются ли пострадавшие;
- Свою Фамилию.

Правила безопасного поведения в общественном транспорте

Городской транспорт, который перевозит пассажиров, называется общественным. Это трамваи, троллейбусы, автобусы и метро.
Для того чтобы поездка в транспорте была безопасной, необходимо соблюдать общепринятые правила.
Главные правила безопасности пешеходов:
- нельзя переходить улицу на красный свет независимо от того, едут машины или нет, при переходе на разрешающий сигнал светофора вначале убедитесь, что все машины остановились;
- на дорогу можно только выйти, а не выбежать;
- учитывайте, что никакая машина не может остановиться мгновенно: чем машина быстрее движется, тем длиннее ее тормозной путь; мокрая и обледеневшая дорога удлиняют его еще больше;
- никогда не выходите на проезжую часть, если недалеко есть подземный переход;
- перед выходом на проезжую часть необходимо всегда оценить дорожную остановку: проезжая часть должна просматриваться;
- на улице любой вид транспорта может скрывать другой, движущийся с большой скоростью (самый типичный случай - автобус или троллейбус скрывает от пешеходов, обходящих спереди, практически весь поток транспорта);
- ходить на улице можно только по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти по краю дороги лицом к встречному транспорту;
- при правостороннем движении, переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на середине - направо (если дорога узкая, то перед ее переходом следует посмотреть в обе стороны);
- нельзя выходить на проезжую часть, если видны или слышны машины, снабженные проблесковыми маячками с сиренами - они имеют право проезда на красный свет;
- всегда учитывайте, что существуют водители, нарушающие правила движения, соблюдайте правило трех «Д»: «Дай Дорогу Дураку»;
- малолетним детям без родителей улицу следует переходить в группе пешеходов.

Дорога с односторонним движением

Несмотря на то, что на такой дороге движение транспорта в одну сторону, смотреть надо не только в эту сторону, но и в противоположную, потому что навстречу транспортному потоку при включенных спецсигналах могут ехать машины «скорой помощи», милиции, пожарной и аварийных служб.

Дорога с двусторонним движением

Подойдя к проезжей части дороги, надо остановиться и посмотреть во все стороны, затем налево, направо, а дойдя до середины — еще раз направо, контролируя ситуацию слева. Если не удалось сразу перейти дорогу, следует остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. При этом надо иметь в виду, что на дорогах с интенсивным движением нужно быть осторожным. Один шаг вперед или назад

может стоить жизни. Машины едут слева и справа в 2—3 ряда. Из-за любого неосторожного движения можно попасть под колеса транспорта.

Дорога с трамвайными путями

При переходе дороги с трамвайными путями нужно, подойдя к проезжей части, остановиться, посмотреть налево и направо. Если нет трамвая и машин — переходить. Перед трамвайными путями снова остановиться, посмотреть налево, направо. При отсутствии трамваев и машин перейти дорогу до конца. Ни в коем случае нельзя останавливаться между трамвайными путями. Это очень опасно, так как движение трамваев может быть встречным.

Безопасность на городском 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.

Правила поведения во всех видах общественного транспорта

Посадка в транспортное средство производится после его полной остановки и когда из него выйдут пассажиры. При посадке необходимо учитывать, что двери открываются и закрываются автоматически, не толкаться, не суетиться, не запрыгивать на ходу, не мешать другим людям.

Войдя в салон, необходимо осмотреться, выбрать удобное место, где вам не будут мешать. Следует посмотреть, где расположены запасные и аварийные выходы. Если в транспорте нет свободных мест для сидения, нужно постараться встать в центре прохода держаться рукой за поручень или за специальные подвески. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, она может случайно открыться.

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.

При возникновении пожара в автобусе, трамвае, троллейбусе необходимо немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам; потребовать остановить транспорт и открыть двери.

При заблокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства необходимо использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами). При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.

В любом транспорте имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо стремиться покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

Помните!

В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться. Покидать трамвай или троллейбус в этом случае надо прыжком с приземлением одновременно на обе ноги. Выбравшись из салона, отойдите подальше от транспортного средства, окажите посильную помощь пострадавшим.

Зоны опасности в метро

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 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 метро существуют следующие зоны опасности

Ситуация – Вы упали в туннель на рельсы

Самое безопасное место – это яма между рельсами. Самое опасное – это контактный рельс для питания поезда током

Вы увидели, как кто-то упал в туннель на рельсы

Не пытайтесь его вытащить со стороны контактного рельса!

Самое опасное – это контактный рельс для питания поезда током.

Вы упали, но поезда в непосредственной близости нет.

В этом случае позовите на помощь, попросите, чтобы сообщили о происшествии персоналу станции и одновременно с этим следуйте в сторону, противоположную той, откуда будет выезжать поезд. Относительно безопасное место – черно-белая полосатая перекладина между рельсами. Именно возле нее останавливается первый вагон состава, то есть если машинисту не успеют сообщить о происшествии, то даже в штатном режиме он остановит состав именно ДО НЕЕ.

Чуть далее в туннеле за этой перекладиной начинаются служебные коммуникации – там может быть и лестница, по которой можно подняться наверх.

Если помощи нет, а поезд уже близко, встаньте за границей полосатой перекладины на несколько метров и машите руками, подавая сигналы машинисту. При этом можно использовать мобильный телефон с включенным экраном, фонарик и любые другие вещи, которые будет хорошо видно.

На платформе

Вы упали, и поезд в непосредственной близости

В этой ситуации необходимо быстро лечь в канал между рельсами, по возможности ногами к поезду и на живот, ноги плотно прижать другу к другу и к земле, голову поджать и прижать к земле, руки прижать вдоль тела.

С целью нервной разрядки закройте глаза, глубоко вдохните и, мысленно сосредоточившись на положении собственного тела (а не на приближающемся поезде). Даже если он остановится над Вами – не двигайтесь, лежите и ждите помощи. Можно звать на помощь, однако положения не меняйте!

Если в вагоне поезда при движении в туннеле возник пожар (ЧП):

Действия: Сообщить машинисту о случившемся (используя кнопку связи с машинистом, расположенную у дверей)

Предпринять меры по тушению пожара огнетушителем (они расположены за спинками сидений, места размещения обозначены).

Остальным пассажирам вагона предложите лечь на пол – там будет наименьшее скопление дыма, которым можно отравиться

Если жизни ничего не угрожает, пытаться выбраться из вагона не стоит.

Даже в случае, если есть необходимость покинуть поезд, остановившийся в туннеле, дождитесь команды машиниста по громкой связи.

Самое главное, не паниковать.

Перед эвакуацией персонал должен провести ряд мероприятий – обесточить контактный рельс, включить аварийное освещение и т.д. После этого последует сигнал по громкой связи с инструкциями по эвакуации и откроются двери. Вот тогда и можно выходить.

Однако всякое может случиться, ситуация может выйти из-под контроля и необходимость эвакуации будет экстренной.

В этом случае разбейте стекло в вагоне (можно тем же огнетушителем) с правой стороны по ходу движения – там нет контактного рельса и электрокоммуникаций – низковольтные (связь, управление).

Также справа у самой стены будет место, специально предназначенное для движения обслуживающего персонала: по нему и надо двигаться в предполагаемую сторону ближайшей станции.

Правила безопасного поведения на водном транспорте и водоемах

Соблюдения правил безопасного поведения при купании в оборудованных и необорудованных местах

Чаще всего гибель людей на воде происходит по вине самих утопающих, в результате легкомыслия, переоценки сил и возможностей. В результате неумелых действий возникает паника и сковывающий человека страх.

При купании на реках, озерах и в других водоемах требуется соблюдать некоторые правила. Их игнорирование может привести к трагическим последствиям. Купаться следует в специально отведенных для этого местах. Нельзя купаться в водоемах, закрытых из-за вредной микрофлоры, обнаруженной санэпидемстанцией в водах данного водоема. При купании нельзя баловаться, топить окружающих, хватать их за ноги или руки. Нельзя купаться в местах с сильным течением, интенсивным движением водного транспорта, при неблагоприятных метеорологических условиях. Купание в холодной воде может вызвать судорогу. Запрещается купаться в местах с водоворотами. Категорически запрещено купаться в состоянии алкогольного опьянения или сильной усталости, в болезненном состоянии. Нельзя нырять в непроверенных местах. Для плаванья и ныряния нужно выбирать места с пологим дном без или и обильной водной растительности. Перед купанием следует обследовать дно, т. к. оно может быть загрязнено корягами, битым стеклом и др. мусором, что может вызвать травму. Нельзя в одиночку заплывать далеко от берега и, тем более, переплывать водные препятствия на спор.

Начинать купание следует при температуре воды не менее +20°С. Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

Температура воды	Продолжительность купания
+18°С	6-8 минут
+20°С	10-12 минут
Более +20°С	15-20 минут

не следует купаться до озноба, что является признаком переохлаждения организма и может вызвать судороги мышц, остановку дыхания, потерю сознания и т.д. Судороги мышц вызываются длительным пребыванием в воде и часто служат причиной несчастных случаев. Если пловцу судорогой свело руки или ноги, не нужно паниковать, отчаиваться, а продолжать двигаться к берегу (лодке), проделать нехитрые, но эффективные движения.

При возникновении судорог:

Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.

Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

Мышцы бедра - Схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше. Необходимо знать, что совет: «Уколоть булавкой сведенную мышцу» оборачивается серьезными неприятностями: спазм такой укол не снимает; можно, проткнув кожу, занести любую инфекцию; поранить кровеносный сосуд; повредить нерв и т.д. К тому же, как правило, купающиеся не имеют булавки, иголки в купальных

костюмах.
Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.
Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнцепеке или после большой физической нагрузки. Если пренебречь этим требованиям, возможны резкая остановка дыхания, потеря сознания, не исключается и гибель человека.
Не следует купаться ранее, чем через 1,5-2 часа после обильной еды, равно как и голодным.
Необходимо уметь не только хорошо и быстро плавать, но уметь отдыхать на воде.
Попав на быстрое течение, бессмысленно с ним бороться. Необходимо использовав его, постепенно подойти к берегу. Водовороты представляют грозную опасность. К ним не нужно приближаться. Попав в водоворот, нужно глубоко вдохнув, погрузиться под воду, где водоворот не обладает большой силой и, нырнув в сторону по течению, спокойно всплыть на поверхность.
В водоемах, заросших водорослями и иными растениями, купание настоятельно не рекомендуется. Если же пловец попадает на такие участки акватории, то плыть нужно медленно у самой поверхности, не задевая растения. Если все же руки или ноги спутываются водорослями, нельзя делать резких движений. Нужно освободиться от растений, спокойно плавно плыть обратно по уже пройденному пути.
Ныряние под воду - занятие серьезное и прежде, чем прыгнуть в воду или нырнуть, необходимо:
- знать глубину данного места, нет ли под водой камней, свай или других предметов, при столкновении с которыми возможны очень серьезные травмы, порой не совместимые с жизнью;
- глубина места для прыжков в воду зависит от высоты, с которой вы будете нырять и определяться следующим образом:
ныряние с высоты до 1 м - глубина не мене 2 м;
до 5 м - не менее 4 м;
до 10 м - не менее 6 м
Прозрачность воды позволяет видеть с поверхности дно водоема, где организованы прыжки в воду и ныряние.
При нырянии необходимо помнить, что сразу нырять на предельные дистанции по дальности и глубине смертельно опасно, метры набираются постепенно.
Ныряние без гипервентиляции легких - запрещено.
При нахождении под водой и особенно при погружении и всплытии руки (рука) пловца должна быть вытянуты вперед и первыми встретиться с возможной преградой.
Прыжки в воду с естественных и искусственных объектов, не предназначенных для этих целей, категорически запрещены.
Запрещается заплывать за ограничительные знаки и удаляться от берега во время купания на расстояние более 25-30 метров, а также без острой необходимости (спасение людей) переплывать водоем. Доказать свое исключительное умение плавать и нырять можно проплыв любую дистанцию вдоль берега.
Категорически запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавсредствам и плавающему топляку, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавсредства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.
Запрещена подача ложных сигналов о помощи или имитация утопления (несчастного случая).
Любые неадекватные действия человека находящегося в воде считаются сигналом бедствия и требуют немедленной реакции спасательные служб и граждан.
Лица, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать.

Соблюдение мер предосторожности - основное условие безопасности на воде, а умение плавать - главное требование безопасности проведения мероприятий на воде.

Правила поведения на воде

Всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день - у воды. Это плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках и гидроциклах.

Но, к сожалению, вода может не только доставлять удовольствие, но и привести к трагическим последствиям. С наступлением купального сезона резко возрастает приток отдыхающих к воде и увеличивается количество несчастных случаев, даже на самых безопасных мелких городских водоемах.

В подавляющем числе несчастных случаев - в нарушении правил безопасного поведения на воде: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%).

Нарушители создают большие проблемы спасателей и, в первую очередь, самим себе. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от умелых действий будет зависеть его собственная жизнь и жизнь находящегося рядом человека. Поэтому необходимо знать основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим.

Прежде всего, подумайте о собственной безопасности, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

Купайтесь только в специально отведенных местах:

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания.

Умение плавать – еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать, можно заплыть далеко от берега и утонуть. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Зимой, замерзший водоем также таит в себе опасность – можно провалиться по лед. Соблюдая меры безопасности, Вы можете избежать этих непредвиденных ситуаций.

Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.

Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

ЕСЛИ:

1) В воде случились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). Случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Безопасность в быту

Источники безопасности в быту

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана:

- случайными падениями;
- удушьем и утоплением;
- отравлением газом и другими веществами;
- поражением электричеством;
- падением предметов;
- пожарами;
- природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары);
- кипящими жидкостями;
- неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Что делать при утечке газа?

Если вы почувствовали сильный запах газа в квартире

Не включайте свет, электроприборы и даже не звоните из квартиры.

Закройте дыхательные пути плотной тканью, пройдите к окнам и распахните их, устройте сквозняк.

Закройте вентиль газовой трубе, далее - действуйте по обстановке.

Если источник запаха сразу установить не удалось, позвоните от соседей в аварийную газовую службу по телефону 04 и вызовите специалистов для проверки газовых приборов на предмет утечки газа.

Если газом пахнет в подъезде

Немедленно обратитесь за помощью к специалистам.

Проветрите помещение.

Предупредите жильцов дома об опасности.

Помните: пытаться самостоятельно искать источник утечки опасно - малейшая искра (звонок, движение лифта и т.д.) может устроить объемный взрыв.

Правила безопасности при использовании электробытовых приборов

В определенных условиях при использовании хорошо знакомого оборудования и приборов могут возникнуть опасные ситуации.

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

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

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

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

Отключение прибора производится в обратном порядке;

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

Помните!

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

Смертельно опасными для человека являются даже очень слабые токи, в десятки раз меньшие, чем те, которые приводят в действие бытовые электроприборы. Именно поэтому предохранители и автоматические выключатели, которыми оборудованы квартиры, не срабатывают, когда под напряжение попадает человек. В Европе этот факт вызывает определенное беспокойство. Опасный ток считается 100 mA, напряжение 36 В.

Для обеспечения защиты от поражения током при касании неисправного устройства в европейских странах уже несколько лет применяется специальное устройство защитного отключения (УЗО).

Его назначение — отключать напряжение в случае, если электрический ток пытается найти себе иной путь, нежели тот, по которому он должен течь. Оно срабатывает (отключает сеть) даже при касании оголенного контакта в розетке. УЗО постоянно сравнивает ток, протекающий по фазному проводу (к электроприбору) с током, протекающим по нейтрали (от электроприбора). Когда разность этих токов достигает опасного для жизни человека значения (обычно это 30 мА), устройство отключает питающее напряжение. Это означает, что если человек прикоснется к оголенному проводу или неисправному электроприбору и через него на «землю» потечет ток, устройство тут же отключит напряжение.

Перед использованием любого нового электроприбора необходимо тщательно изучить приложенную к нему инструкцию, и если по инструкции он должен оборудоваться заземлением, без заземления его использовать нельзя:

• Если при включении прибора в его корпусе видно искрение, пользоваться таким прибором также нельзя.

• Нельзя одновременно включать в электросеть большое количество приборов с большим расходом тока, а если при включении нескольких приборов начинают нагреваться розетки или происходит частое выключение предохранителей, часть приборов нужно немедленно отсоединить.

• Находясь в воде или стоя босиком на мокром полу, нельзя касаться ламп, элементов проводки, выключателей и переключателей незащищенными руками. Влажными руками нельзя прикасаться к включенным в электросеть приборам, выключателям, розеткам, цоколям электролампочек.

• Кроме того, если вы держите в руках электроприбор, включенный в сеть, также нельзя касаться металлических предметов, водопроводных кранов, канализационных устройств.

• Категорически запрещается прикасаться к оголенным концам проводки, ремонтировать находящиеся под напряжением выключатели, розетки, патроны, электроприборы. Сеть перед началом ремонтных работ нужно обесточить.

• Электроприборы, включенные в сеть, особенно такие, как электроутюги, электроплитки, обогреватели, нельзя оставлять без присмотра. Нужно оберегать электрические приборы от попадания на них влаги, а электрические кабели и шнуры — от перегибаний, перетираний и увлажнения.

• Удлинители, соединительные провода нельзя прибивать к стене или полу, связывать или прятать под ковер. Если электронагреватели соседствуют с легковоспламеняющимися материалами, расстояние между ними должно быть не менее полуметра.

• Включенные в сеть электроприборы ставьте на несгораемые подставки вдали от штор, занавесей и других сгораемых предметов. Следите, чтобы электролампы не касались тканевых абажуров. Не пользуйтесь самодельными электропредохранителями. Уходя из дома, выключайте электроприборы.

- Уходя из дома, обязательно выключайте электроприборы;
- Не оставляйте электроприбор под напряжением, даже если у него есть выключатель;

- Не дотрагивайтесь до оголенных проводов и включенных в сеть приборов с неисправной изоляцией;
- Не вынимайте вилку из розетки, потянув ее за шнур;
- Не проверяйте пальцами, есть ли напряжение в розетке, патроне или на зажимах электроприборов;
Ни в коем случае не заливайте водой и не обрывайте загоревшиеся провода. Прежде всего, отключите электрический ток.
Если в помещении загорелся телевизор необходимо:
1 - накрыть телевизор плотной тканью;
2 - выдернуть вилку из розетки, или обесточить помещение,
3 - залить телевизор водой и вызвать пожарных:
Приборы, содержащие ртуть
- лампы дневного света (это газоразрядные трубки, в которых находятся инертные газы и пары ртути). Все такие лампы содержат ртуть - от 40 до 70 мг.
- ртутные термометры;
- приборы для измерения давления (манометры).
Термометры находятся в каждом доме, они стеклянные и легко разбиваются при падении. Шарики ртути при этом легко закатываются в щели пола или всасываются в ковер.
Лампы дневного света нередко выбрасывают вместе с бытовыми отходами в мусорные баки, где они легко бьются, и пары ртути попадают в окружающую атмосферу.
Дети и подростки, разбивающие из хулиганства такие лампы, обычно даже не подозревают, что при этом попадает к ним в легкие.
Ядовитые свойства ртути
Ртуть - это тяжелый жидкий металл, серебристого цвета. Имеет сильно выпуклую поверхность. В маленьких количествах собирается в очень подвижные шарики. Легко проникает в щели полов, мебели, стен, впитывается пористыми телами, в том числе деревом, бумагой, тканью, штукатуркой, длительно сохраняясь там, является источником загрязнения воздуха помещений. Замерзает ртуть при -38,9°С. Ртуть испаряется при комнатной и даже нулевой температуре, пары ртути бесцветны, не имеют запаха.
Поступление ртути и ее соединений в организм возможно через легкие, желудочно-кишечный тракт, кожу.
Пары ртути и ее соединения очень ядовиты.
Действия при разливе ртути
Если прибор разбился, и ртуть попала на пол, следует осторожно собрать все видимые шарики в герметично закупориваемый пузырек, протереть место разлива ртути тряпкой, смоченной раствором марганцовки, а затем обратиться в специализированную организацию, которая проверит, не остались ли в квартире пары ртути, а если остались, то поможет их удалить.

Тема 2. Безопасность в социальной среде
Правила обеспечения личной безопасности
Личная безопасность включает социальную защищенность как совокупность социальных прав личности, обеспечиваемых государством. Однако наряду с социальными правами личность обладает частными, гражданскими и экономическими свободами. Поэтому понятие личная безопасность включает защиту прав и свобод личности, и социально одобряемых интересов, что предполагает гарантии их обеспечения, редуцирующие угрозу их нарушения.
Чтобы обеспечить личную безопасность, необходимо выработать умение отказываться от нежелательного общения. Необходимо знать и в повседневной жизни соблюдать ряд общеизвестных правил личной безопасности.

Правила личной безопасности - это правила поведения в различных местах и ситуациях, позволяющие уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации при общении с незнакомыми людьми.

Вот эти правила:

- не ходите в отдаленные и безлюдные места;
- не вступайте в разговор с незнакомым человеком на улице;
- не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей;
- не пускайте посторонних в свою квартиру
- не садитесь в чужую машину;
- не входите с незнакомым человеком в лифт;
- будьте бдительны, не трогайте незнакомые подозрительные предметы;
- не вступайте в общение с религиозными пропагандистами на улице или в общественном месте;
- избегайте общения с пьяным человеком;
- научитесь быть наблюдательными.

Немаловажное умение - правильно выбрать товарищей, общение с которыми не грозит вам неприятностями. Случайно можно попасть в компанию, в которой курят и употребляют спиртные напитки, совершают хулиганские действия и правонарушения.

Если вы попали в такую группу и стесняетесь порвать с ней или вас силой удерживают в ней, необходимо обо всем рассказать родителям и попросить их о помощи. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Опасные места: закрытые задние дворы, заброшенные дома, пустыри, подвалы и чердаки домов. Опасными также могут быть лесопарки и пустынные улицы в темное время суток. В городах в местах большого скопления людей орудуют карманники и мошенники.

Правила безопасного поведения в городе

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения - сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность.

Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие опасности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся кто может!"

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Неоднократно отсутствие представления о реальной опасности приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения.

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случиться ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;

- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность;
- уметь распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться,
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства.

Часто пребывание в городе более опасно, чем в диких и безлюдных местах. Город - средоточие контрастов, и наряду с цивилизованной жизнью здесь могут существовать и полуварварские явления.

Преступники нередко действуют, не дожидаясь ночи. Чем объясняется такая наглость? Повседневная жизнь настолько изолирует людей, что каждый вынужден заниматься только своим делом. Безразличие к людям из деловой привычки становится чертой характера горожан.

Попросивший помощи посреди улицы вряд ли ее получит от кого-либо. Газеты регулярно публикуют свидетельства о преступлениях, совершаемых как в крупных, так и в небольших городах, когда у окружающих не хватило смелости вмешаться. При виде новостей такого рода совершенно непроизвольно хочется спросить себя: как же вести себя в этих каменных джунглях?

Если вас остановил преступник, избегайте реагировать на это насильственными действиями, особенно если он вооружен и тем более, если вы не уверены, что сможете защитить себя. Это не тот случай, чтобы рисковать быть травмированным, еще не подвергнувшись ограблению. Отвратительно говорить, но лучший способ уменьшить физическое насилие по отношению к себе - не сопротивляться. Так утверждают криминологи. Эксперты-практики добавляют, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство или власть над собой.

Подобная покорность не для многих является естественной чертой, но прежде чем предпринимать какие-либо ответные действия, лучше как следует взвесить возможные последствия. Тем более что сами преступники в ситуациях своего явного превосходства обычно ведут себя достаточно покладисто.

Следуйте советам, которые приведены ниже, и это позволит, с одной стороны, уменьшить вероятность попадания в неприятные ситуации, а с другой - увеличит степень вашей внутренней готовности противостоять трудностям.

Итак, находясь в городе:

- избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах;
- откажитесь, по возможности, от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси;
- если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки или делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации;
- старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации;
- не останавливайте, по возможности, машины автостопом и не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;
- никогда не показывайте деньги или драгоценности, их надо держать во внутреннем кармане, в дипломате или в другом надежном месте;
- не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться;
- будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать;

- если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомого человека;
- избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все-таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю;
- когда вы передвигаетесь в городе, всегда удобно иметь в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- избегайте мест большого скопления людей: рынки, толпы, очереди и т.д. Именно в толпе легко столкнуться с тем, кто крадет сумки и бумажники. Сами вы этого даже не заметите из-за нехватки времени.

Правила безопасного поведения на улице

Помните, наиболее криминогенные часы – примерно с 22.00 до 1 часа ночи. Если задерживаетесь, обязательно позвоните домой, чтобы Вас встретили. Особенно выходные и праздничные дни. Зимой преступники обычно подстерегают жертву в теплых местах (подъезды, лифты, и т.д.). С наступлением хорошей погоды большая часть преступлений совершается на улице. Для того, что бы снизить вероятность криминального нападения на улице избегайте попадать в потенциально опасные ситуации.

Выбирайте самый безопасный маршрут, даже если он в три раза длинней. Планируйте маршрут передвижения по освещенным и людным улицам.

Желательно, что бы на вашем пути были места, где можно получить помощь (милиция, ночной магазин, автостоянка, любой охраняемый объект).

Прорабатывайте несколько вариантов движения, если навстречу идёт непредсказуемая группа или кто-то следует за вами по пятам, у вас должна быть возможность сразу и естественно (не показывая испуга) свернуть на запасной маршрут.

Избегайте мест сбора молодежи. Обходите стороной пьяных.

Если предстоит возвращаться домой поздно вечером, надевайте не стесняющую движения одежду и обувь, не провоцируйте вызывающей одеждой.

Не работайте допоздна, всегда оставайтесь в компании.

Если задержались в гостях, просите хозяев проводить вас до остановки. А лучше отправляйтесь на такси.

Предупреждайте родственников и друзей о своем маршруте, просите их встречать вас в вечернее время.

Идя по улице, держитесь уверенно, но не агрессивно, не провоцируйте нападение.

Длинные волосы зачесывайте наверх.

Старайтесь не надевать на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.

Не нагружайте себя слишком большими и тяжелыми сумками и свертками.

Двигаясь не прижимайтесь к стенам домов, что бы вас не застали врасплох.

Ожидайте транспорт на освещенных, по возможности людных остановках.

На остановке старайтесь становиться так, что бы за вашей спиной никого не было.

Избегайте пустырей, парков, подворотен.

В ночное время не пользуйтесь подземным переходом, переходите дорогу по поверхности.

При движении осуществляйте визуальный контроль пространства, постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости. Увидев известного типа группу юнцов либо потенциального хулигана, постарайтесь избежать встречи с ними (зайдите в магазин, кафе, перейдите на другую сторону улицы).

Не обращайте внимания, если вас стараются задеть словом, идите спокойно, не показывая страха, но и держитесь себя вызывающе.

Если вас пытаются задержать, приложите все силы, что бы не останавливаться. Остановиться – значит потерять инициативу.

Идти следует так, что бы машины двигались вам навстречу.
Если у Вас что-то спрашивают из автомобиля, скажите, что не знаете, и продолжайте движение, ни в коем случае не подходите к машине и не наклоняйтесь к окну.
Не разговаривайте, когда Вам предлагают покататься на машине, резко сверните на дорогу, где автомобиль не сможет проехать, либо зайдите в место, где есть люди.
Помните, провоцирующим моментом являются яркий макияж, обилие бижутерии, обтягивающая и декольтированная одежда.
Собираясь на торжество, свой «навороченный» наряд прикройте легким плащом или накидкой.
Выходя из дома, не одевайте на себя все драгоценности, несите их в сумочке, если все таки одели, постарайтесь, что бы они не бросались в глаза.
Опасайтесь даже невинных просьб. Преступник может отвлекать таким образом внимание.
Держите дистанцию между собой и спрашивающим человеком так, что бы вас не достали ударом или газовым баллончиком.
Любого догоняющего вас рассматривайте как опасность. Проверьте, ускоряя темп или перейдя на другую сторону.
Почувствовав, что нападение неизбежно, отвлеките нападающего разговором, толкните его изо всех сил и бегите.
Если нападение совершено с целью ограбления, отдайте преступнику требуемое.
Имейте два кошелька. Один, с меньшей суммой – для грабителя.
При ограблении меньшую часть денег отдайте преступнику.
Подвергнувшись нападению, сразу звоните в полицию.

Правила поведения в вечернее и ночное время

- Часто мы снимаем большие суммы денег на виду у других людей, тем самым провоцируя неприятности. Старайтесь снимать деньги, когда рядом никого нет или когда вы не одни.
- Старайтесь организовать свои прогулки в хорошо освещенных и многолюдных местах.
- При необходимости возвращаться домой в позднее время, воспользуйтесь услугами такси.
- Если к вам грубо обращаются, стараясь вызвать вас на конфликт, не отвечайте грубо, не нагнетайте атмосферу конфликта.
- Прогнозируйте ситуацию, вовремя оцените окружающих вас людей, если неподалеку компания, разогретая алкоголем, возможно наилучшим будет своевременно удалиться или перейти на другую сторону улицы.
- Не останавливайте частные машины, если вас приглашает подвезти незнакомец, откажитесь, перейдя на другую сторону улицы.
- Если к вам обратился незнакомый автомобилист, дайте четкий и быстрый ответ, но ни в коем случае не соглашайтесь сопровождать незнакомца.
- Заходя в подъезд, присмотритесь, не идет ли за вами незнакомый мужчина, будьте бдительны и осторожны, если незнакомец вызывает у вас подозрения, будьте готовы дать отпор, применяя правила самообороны. Однако в данном случае необходимо трезво оценить ситуацию, стоит ли ваше имущество возможности потерять здоровье или жизнь.
- Если вы пользуетесь лифтом, то нелишне будет напомнить, что садиться в лифт с незнакомцем крайне неблагоразумно. В том случае, когда незнакомый мужчина подсаживается к вам в лифт, лучше немедленно выйти.
- Совершая поездку на городском транспорте, положите немного мелочи в карман, это позволит вам в толчее не доставать из сумочки кошелек. Сумочку в транспорте надо держать перед собой. Оставив ее позади, вы увеличиваете шансы злоумышленников ознакомится с ее содержимым.

Правила обеспечения сохранения личных вещей

Никогда не принимай предложения совершить сомнительную, по твоему мнению сделку, даже если она кажется очень выгодной.
Приобретая дефицитный товар с рук, встречайся с продавцом там, где можно спокойно и без спешки рассмотреть или примерить приобретаемую вещь.
При покупке, прежде чем отдать деньги, еще раз посмотри товар, расплачивайся не выпуская его из рук.
Не доверяй свои вещи посторонним людям.
Не принимай участие в сомнительных розыгрышах призов и лотереях, особенно на улице, в переходах, у метро, на вокзалах, рынках.
Никогда не играй в азартные игры, даже с друзьями.
Не вступай в игру, правила которой тебе недостаточно хорошо известны.
Никогда не соглашайся на нарушение норм этики и закона.

Правила поведения при встрече с хулиганами

1. Если разминуться с хулиганами не представляется возможным, то ни в коем случае нельзя показывать вызов или провокацию во взгляде, т.к. такое поведение может послужить поводом для неадекватного поведения со стороны членов плохой компании. При этом нельзя бояться смотреть в сторону недоброжелателей, уподобляясь жертве. Прохожему, шанс которого пройти мимо недругов незамеченным сводится к нулю, нужно смотреть взглядом смелого и решительного человека, не желающего ввязываться в ненужные споры.
2. Зачастую драке, которую начали хулиганы, предшествуют бессмысленные вопросы, на которые затруднительно дать однозначный (или хоть какой-нибудь) ответ. Однако и ответы (исходящие от потенциального потерпевшего) на заданные вопросы должны быть такими же бессмысленными. В случае необходимости потенциальной жертве можно даже согласиться с тем, что его назвали идиотом или другим каким-либо оскорбительным словом.
3. Для того чтобы запугать жертву и пресечь ее попытки к сопротивлению, а самим набраться смелости – хулиганы применяют метод запугивания, на который нельзя обращать абсолютно никакого внимания.
4. Ни при каких обстоятельствах нельзя оправдываться. Чувство вины в глазах или словах у жертвы придает хулиганам уверенности в правильности их действий, поэтому попытка оправдаться приведет к бессмысленным дебатам, которые ничем хорошим не окончатся.

Если вышеперечисленные правила и не смогут на 100% предотвратить драку, то, по крайней мере, помогут сделать ее не такой неожиданной.

Понятие о терроризме

За последние 10-20 лет практика захвата террористами и прочими преступными элементами невинных людей в качестве заложников стала весьма распространенным "оружием террора". Во всех случаях человеческая жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире. Захват заложников стал излюбленным оружием не только террористов, но различных групп и лиц, которые пытаются с его помощью решать свои проблемы или оказывать давление на государство.

В самом общем смысле терроризм - это преступная деятельность, выражающаяся в устрашении населения и органов власти с целью достижения преступных намерений. Такое общее определение нуждается в, выделении значимых сторон данного социального явления. Рассмотрим их более подробно.

Одной из характеристик терроризма является его глобализация, выход на международную арену целого ряда транснациональных террористических организаций, возрастание масштабности. Об этом особенно ярко свидетельствуют многочисленные факты международной террористической деятельности, в том числе совершенные в сентябре 2001 г. в Нью-Йорке, а затем в ряде государств Европы, Азии, Америки, а также в России.

Особенно возросли в последние годы число и тяжесть террористических актов, совершаемых российскими и иностранными гражданами в России.
По мнению некоторых западных ученых, в настоящее время человечество стоит на пороге новой "столетней" войны, но теперь уже с терроризмом. Уникальность ситуации состоит в том, что мир впервые столкнулся с врагом, не ставящим перед собой конкретных политических задач, выполнив которые можно добиться спокойствия и процветания.
Особая общественная опасность терроризма находит выражение в его целях, характере средств их достижения, а также в последствиях террористической деятельности.
При наличии зафиксированной в ст. 205 УК РФ общей цели терроризма (нарушение общественной безопасности, устрашение населения, оказание воздействия на принятие решений органами власти) он предполагает также достижение многих конечных целей. Так, террористическая деятельность может осуществляться в целях:
изменения политического строя, политики государства, свержения руководства;
нарушения территориальной целостности государства;
навязывания в качестве официальной идеологии определенных национальных, этнических, религиозных стандартов общественных отношений;
освобождения арестованных террористов;
расшатывания стабильности, дезорганизации работы органов власти и управления;
получения уступок от власти;
причинения вреда международным отношениям;
развязывания войны и военных конфликтов и т.п.
Различие целей террористической деятельности лежит в основе разнообразных видов терроризма (политического, государственного, международного, религиозного, националистического, корыстного, внутрикриминального и т.п.).
В основе любых применяемых террористами средств лежит устрашение людей, общества в целом, т.е. преднамеренное создание в обществе обстановки страха, подавленности, напряженности. Такое устрашение достигается в первую очередь использованием насилия, осуществляемого различными способами (убийства, взрывы, поджоги, захват заложников, диверсии, отдельные террористические акты, насильственный захват власти, вооруженный мятеж и т.п.).
Применяемые в настоящее время террористами средства насилия характеризуются увеличением посягательств на жизнь и здоровье людей при некотором сокращении доли посягательств на материальные объекты. Наблюдается также рост масштабности применяемого насилия, увеличение числа человеческих жертв терроризма, эскалация насилия при неудовлетворении выдвигаемых требований.
Одновременно можно отметить усиление жестокости террористов, использование ими общеопасных средств, включая даже средства массового поражения.
Для современного терроризма характерно также несовпадение круга лиц, в отношении которых применяется конкретное насилие (например, заложников), и лиц, на которых одновременно оказывается психологическое воздействие в целях их склонения к определенному, выгодному для террориста, поведению.
Применяемое террористами насилие также может осуществляться путем совершения ряда таких общеопасных действий, как:
минирование объектов, на которых находятся заложники;
разрушение системы энергоснабжения и жизнедеятельности населения;
заражение местности радиоактивными или отравляющими веществами;
распространение эпидемий, эпизоотий;
совершение аварий различных механизмов;
затопление местности и т.п.
Наконец, следует четко представлять особую тяжесть последствий терроризма, к которым относятся:
дестабилизация общественного организма, его потрясение;

гибель людей, нанесение вреда их здоровью;
значительный имущественный ущерб;
нарушение работы предприятий, общественного транспорта, средств связи;
заражение местности;
дезорганизация работы органов власти и всей системы жизнеобеспечения населения.
Основной этап террористической акции предполагает применение конкретных преступных действий; заключительный - выдвижение требований к органам власти, обращение за поддержкой к различным общественным силам.
Каждому этапу террористических действий органы власти, обеспечения правопорядка должны противопоставлять соответствующие обстановке оперативные, информационные, переговорные, боевые и другие действия с учетом как общей задачи борьбы с терроризмом, так и частных задач ликвидации конкретной террористической группы, освобождения заложников, устранения общественно опасных последствий.
Важной особенностью современного терроризма является публичный (рассчитанный на массовое восприятие, на устрашение) характер действий террористов. Именно поэтому они широко (часто с помощью СМИ) используют саморекламу, применяют насилие, пытаются вызвать страх и даже шок у населения и у власти.
Противоречиями экономического характера, причинно связанными с терроризмом, являются:
расслоение населения по уровню жизни;
инфляционные процессы;
общий кризис экономики, ее криминализация;
одновременное существование в мире стран и социальных групп, резко отличающихся по уровню материального благосостояния, культуры и в целом цивилизации от своих ближних и далеких соседей, диктующих свою волю другим народам и государствам.
К противоречиям в сфере социальных отношений, духовной жизни следует отнести:
нерешенность социальных (в том числе национальных и религиозных) проблем, вызывающую взаимную этническую неприязнь, вражду, ненависть, исключающую компромисс;
возникновение межнациональных конфликтов, переходящих в военные действия, в рамках которых терроризм становится частью последних;
существование нелегальных общественных организаций, наделяющих себя правом вырабатывать "единственно верные" постулаты;
наличие исторических традиций использования терроризма как якобы эффективного средства социальных преобразований;
отсутствие эффективной системы социальных гарантий населения и резкое снижение его социальной защищенности;
снижение духовных, нравственных, моральных устоев общества, культурного уровня и правосознания населения;
широкую пропаганду культа жестокости и насилия средствами массовой информации и, более того, их превращение в своего рода "оружие массового поражения".
Наряду с указанными выше общими причинами, можно выделить ряд факторов, играющих роль условий, способствующих проявлениям в обществе терроризма. В качестве таковых следует рассматривать:
ослабление государственной власти, ее институтов, правоохранительных органов, недостатки в их деятельности;
открытость государственных границ и проникновение в страну зарубежных террористов;
недостатки правового механизма предупреждения и пресечения терроризма, отсутствие жесткости при его реализации;
наличие в обществе значительного числа лиц, являющихся фактическим резервом для террористических структур (бывшие военнослужащие и сотрудники спецслужб,

участники организованных преступных формирований, в том числе наемники и профессиональные убийцы);
ослабление контроля за оборотом оружия, взрывчатых веществ и общеопасных материалов;
издержки работы СМИ и в целом воспитания населения.
Реализация указанных специально-криминологических мер предупреждения терроризма возложена на всю систему правоохранительных органов государства, в том числе на органы ФСБ и внутренних дел, играющие особую роль в сборе информации о готовящихся террористических действиях, в их предотвращении и пресечении.
Действия при обнаружении взрывоопасных устройств и предметов
Об опасности взрыва можно судить по следующим признакам:
- наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.;
- натянутая проволока, шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины;
- на даче - выделяющиеся участки свежевырытой или высохшей земли;
- у квартиры - следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, поверхность которых отличается от общего фона;
- чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, оказавшийся поблизости от вашего автомобиля, двери квартиры.
Вот правила, которые необходимо помнить и неукоснительно соблюдать при обнаружении подозрительного предмета:
- не обследовать предмет самостоятельно;
- не пользоваться мобильным телефоном вблизи предмета, его необходимо отключить;
- не пользоваться светоизлучающими устройствами, например фотовспышкой;
- срочно сообщить о находке в полицию;
- не накрывать предмет, не засыпать, не заливать и не передвигать его;
- держаться от предмета на достаточном расстоянии и лучше за преградой;
- до прибытия полиции никого не подпускать к предмету;
- не поднимать паники.
Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в поезде) обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.
Заходя в подъезд дома, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.
Как вести себя при завале:
-Если человек оказывается под обломками, то и здесь главное для него - обуздать страх, не пасть духом. Надо верить, что помощь придет обязательно, и в ожидании помощи постараться привлечь внимание спасателей стуком, криком. Но силы расходовать экономно.
-Убедитесь в том, что Вы не получили серьезных травм.
- Успокойтесь и прежде чем предпринимать какие-либо действия, внимательно осмотритесь.
-Постарайтесь по возможности оказать первую помощь другим пострадавшим. Помните о возможности новых взрывов, обвалов и разрушений и, не мешкая, спокойно покиньте опасное место.
- Выполняйте все распоряжения спасателей после их прибытия на место происшествия.
- Не старайтесь самостоятельно выбраться.

- Постарайтесь укрепить "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания.
- Отодвиньте от себя острые предметы.
- Если у вас есть мобильный телефон - позвоните спасателям по телефону "01".
- Закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности намоченными.
- Стучите с целью привлечения внимания спасателей, лучше по трубам.
- Кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей - иначе есть риск задохнуться от пыли.
- Ни в коем случае не разжигайте огонь.
- Если у Вас есть вода, пейте как можно больше.

Правила безопасного поведения при стрельбе в городе

На улицах наших городов к сожалению участились инциденты с применением огнестрельного оружия. Стрельба не обязательно может быть связана с терроризмом: это могут быть криминальные, бытовые или хулиганские действия.

Заслышав выстрелы на улице, мы спешим к окну посмотреть, что там делается, забывая о том, что можем сами оказаться жертвой шальной пули или снайпера.

Поэтому, если Вы услышали стрельбу:

- Не стойте у окна, не подпускайте к нему своих близких, даже если оно закрыто шторами.
- Не поднимайтесь выше уровня подоконника.
- Не разрешайте близким входить в комнату, со стороны которой слышны выстрелы.
- Если Вам попались незнакомые люди, а потом Вы наткнулись на раненого, окажите помощь пострадавшему, позвоните в полицию и "скорую помощь".
- Если стрельба застала Вас на улице, ложитесь на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол дома, клумба, остановка), если такого поблизости нет, закройте голову руками и лежите смирно. Когда все утихнет, Вы сможете подняться и, изменив маршрут, добраться до места назначения.

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья.

Некоторые общие и частные рекомендации, которые могут быть полезными для лиц, оказавшихся в такой ситуации.

- Постараться избежать попадания в их число. Немедленно покинуть опасную зону или спрятаться.

Только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия.

- Настройтесь психологически, что моментально Вас не освободят, но помните, что освободят Вас обязательно.
- Ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение.
- Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др.
- Спрятавшись, дождаться ухода террористов, при первой возможности покинуть убежище и удалиться.
- Исключением являются ситуации, когда Вы оказались в поле зрения террористов или при высокой вероятности встречи с ними.

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов. Но все же есть несколько универсальных правил.

- Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже.
- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей, заложники

оставались в живых. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
- По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).
- По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. местах большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.).
- В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.
- Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.
Взаимоотношения с похитителями:
- Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.
- По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями.
- С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей.
Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков.
- Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь.
- При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям.
Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.
При длительном нахождении в положении заложника:
- Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.
- Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.
- Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте, уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения.
- старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия — три Ваших главных врага, все они — внутри Вас.

Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре

Понятие о пожаре

Пожаром называют неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.
Пожарная безопасность – это состояние объекта, при котором исключается возможность пожара, а в случае его возникновения используются необходимые меры по устранению негативного влияния опасных факторов пожара на людей, сооружения и материальных ценностей
Пожары по своим масштабам и интенсивности подразделяются на следующие виды.

Отдельный пожар - это пожар, возникший в отдельном здании или сооружении. Продвижение людей и техники по застроенной территории между отдельными пожарами возможно без средств защиты от теплового излучения.

Сплошной пожар - одновременное интенсивное горение преобладающего количества зданий и сооружений на данном участке застройки. Продвижение людей и техники через участок сплошного пожара невозможно без средств защиты от теплового излучения.

Огневой шторм - это особая форма распространяющегося сплошного пожара, характерными признаками которого являются наличие восходящего потока продуктов сгорания и нагретого воздуха, а также приток свежего воздуха со всех сторон со скоростью не менее 50 км/ч по направлению к границам огневого шторма.

Массовый пожар представляет собой совокупность отдельных и сплошных пожаров.

Интенсивность пожара во многом зависит от степени огнестойкости объектов и конструкций, горючести стройматериалов. Строительные и другие материалы по своему поведению в условиях высоких температур подразделяют на:

несгораемые;

трудносгораемые;

сгораемые.

От состава этих материалов, их горючести и зависит огнестойкость.

Основные поражающие факторы пожара.

К основным поражающим факторам можно отнести непосредственное воздействие огня (горение), высокую температуру и теплоизлучение, газовую среду; задымление и загазованность помещений и территории токсичными продуктами горения. Люди, находящиеся в зоне горения, больше всего страдают, как правило, от открытого огня и искр, повышенной температуры окружающей среды, токсичных продуктов горения, дыма, пониженной концентрация кислорода, падающих частей строительных конструкций, агрегатов и установок.

Предотвращение пожаров и взрывов в быту

В связи с тем, что наибольшее количество загораний и пожаров приходится на жилой сектор, важно каждому гражданину знать и выполнять некоторые правила и меры предотвращения таких ЧС в бытовых условиях.

Совокупность сил и средств, а также мер правового, организационного, экономического, социального и научно-технического характера образуют систему обеспечения пожарной безопасности.

Пожарная безопасность в жилище:

Утюг, электрическую плитку, печки и другие нагревательные приборы устанавливайте на огнестойкие материалы на расстоянии не менее 60см от мебели и занавесок. Не оставляйте их без вашего присмотра.

Помните, что попадание воды в электрические приборы и сети может стать причиной короткого замыкания, которое приведет к возникновению пожара.

Не допускайте обертывание электрических ламп бумагой или устройства над ними каких-либо самодельных бумажных или текстильных колпаков.

Электрические обогревательные печи, рефлекторы, камины нельзя использовать для сушки белья, одежды вследствие высокой вероятности возникновения пожара.

Перед применением веществ бытовой химии (нитролака, нитрокраски, эмали на легковоспламеняющихся растворителях, клеев, мастик, растворителей, средств для чистки, полировки и обновления мебели, средств борьбы с бытовыми насекомыми и пр.) необходимо изучить инструкцию по правилам пользования. Обратите внимание на предупредительные надписи «Беречь от огня» или «Огнеопасно»

Для стирки, чистки одежды и изделий из синтетических материалов не используйте бензин и другие легковоспламеняющиеся растворители, поскольку это может привести к пожару в результате разряда статического электричества.

Не курите дома. Непогашенная сигарета способна вызвать загорание предметов домашнего обихода, при горении которых выделяется большое количество токсичных веществ.

Исключите «праздничные» пожары: не пользуйтесь самодельными электрогирляндами на елке, а хлопушки, бенгальские свечи и фейерверк зажигайте только вдали от елки; маскарадные костюмы лучше пропитать огнезащитным составом – ватные бороды и бумажные плащи могут вспыхнуть от любой искры.

Пожар в квартире

Большинство пожаров происходит в жилых домах. Причины их практически всегда одинаковы - обветшавшие коммуникации, неисправная электропроводка, курение в неположенных местах и оставленные без присмотра электроприборы.

Если у вас или у ваших соседей случился пожар, главное - сразу же вызвать пожарную охрану. Если загорелся бытовой электроприбор, постарайтесь его обесточить, если телевизор - прежде всего, выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит. Помните! Горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому постарайтесь сразу же вывести из помещения людей. Накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха. Если это не поможет, через отверстие в задней стенке залейте телевизор водой. При этом старайтесь находиться сбоку: ведь кинескоп может взорваться. Проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит огню силы.

Если горят другие электрические приборы или проводка, то надо выключить рубильник, выключатель или электрические пробки, и после этого вызвать пожарных.

Если пожар возник и распространился в одной из комнат, не забудьте плотно закрыть двери горящей комнаты - это помешает огню распространиться по всей квартире и лестничной площадке. Уплотните дверь мокрыми тряпками, чтобы в остальные помещения дым не проникал. В сильно задымленном пространстве нужно двигаться ползком или пригнувшись.

Вопреки распространенному мнению, тушить огонь простой водой - неэффективно. Лучше всего пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии - мокрой тканью, песком или даже землей из цветочного горшка.

Если вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не удается, немедленно уходите. Возьмите документы, деньги и покиньте квартиру через входную дверь. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом - спасайтесь через балкон. Кстати, самые безопасные места в горящей квартире - на балконе или возле окна. Здесь пожарные найдут вас быстрее! Только оденьтесь потеплее, если на улице холодно. Открывайте дверь на балкон осторожно, поскольку пламя от большого притока свежего воздуха может усилиться. Не забудьте плотно закрыть дверь балкона за собой.

Если загорелось масло (в кастрюле или на сковороде), то перекройте подачу газа и электроэнергии. Накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла - иначе огонь вспыхнет вновь. Тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накиньте на руки, предохраняя их от огня. После этого, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню, осторожно накиньте ее на горящий предмет. При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь. При перегреве плиты сначала нужно отключить ее, а затем накрыть спираль мокрой тряпкой.

Если горит человек

Чаще всего это случается на кухне при неосторожном обращении с огнем или в автоавариях.

Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь. А сделать это довольно трудно, так как от боли он теряет контроль над собой и начинает метаться,

усиливая тем самым пламя. Первым делом горящего человека надо остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь.

Воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой (зимой забросайте снегом). Если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя.

Потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «скорую» или доставьте его в ближайшее лечебное заведение на носилках. Для уменьшения боли дайте таблетку анальгина, баралгина или аспирина. Если у пострадавшего нет рвоты, постоянно поите его водой.

Если одежда загорелась на вас, не вздумайте бежать - пламя разгорится еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Вам повезло, если рядом есть лужа или сугроб - ныряйте туда. Если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя.

Приложение 2

Фонды оценочных средств для проведения итоговой аттестации студентов, изучающих дисциплину «Безопасность жизнедеятельности»

Оценка уровня освоения компетенций по итоговому контролю
Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»
Уровень образования – бакалавр
Тип контроля:
итоговый – **экзамен – письменное тестирование в LMS**
Индивидуальное/групповое (нужное подчеркнуть)

Компетенция (-ции), которые планируется проверять	Состав компетенции *РБ, СД, МЦ*	Уровень овладения 1. *«низкий» уровень* 2. *«базовый» уровень* 3. *«продвинутый» уровень*
УК-1 Способность учиться, приобретать новые знания, в том числе в области отличной от профессиональной	*РБ*	1.Дает определения основных понятий дисциплины.
		2. Дает определения основных понятий дисциплины. Распознает основные компоненты информационной, психологической и социальной безопасности жизнедеятельности.
		3. Дает определения основных понятий дисциплины. Распознает основные аспекты информационной, психологической и социальной безопасности жизнедеятельности. Знает и умеет использовать средства индивидуальной и коллективной защиты
УК-5 Способность работать с информацией; находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	РБ	1.Дает определение основных подходов к изучению и пониманию содержания, роли и значения безопасного поведения человека в опасных ситуациях природного, техногенного и социального характера.
		2. Дает определение основных подходов к изучению и пониманию содержания, роли и значения безопасного поведения человека в опасных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Знает правила безопасного поведения в общественной и образовательной сферах деятельности.
		3. Знает правила безопасного поведения в общественной и образовательной сферах деятельности. Способен распознавать и оценивать опасные для жизни и общества ситуации и риски.
	СД	1.Умеет использовать навыки социальной адаптации и может сформулировать личностные и профессиональные планы.
		2. Умеет использовать навыки социальной адаптации и может сформулировать личностные и профессиональные планы. Умеет осуществлять отбор источников информации, верифицировать ее, комплексно оценивая проблемные ситуации или процессы.
		3. Умеет осуществлять отбор источников информации, верифицировать ее, комплексно оценивая проблемные ситуации или процессы. тудент умеет самостоятельно действовать и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

Критерии оценок по итоговому контролю в форме письменного экзамена дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»

Оценка по 10 балльной шкале	Оценка по 5-балльной шкале	Уровень освоения компетенций
1-3	неудовлетворительно	студент не демонстрирует необходимый уровень компетенций
4	удовлетворительно	студент демонстрирует на низком уровне все следующие компетенции: УК-1 УК-5
5	удовлетворительно	студент демонстрирует на низком уровне одну из следующих компетенций: УК-1 УК-5
6	хорошо	студент демонстрирует на низком уровне одну из следующих компетенций (при этом нет компетенций, продемонстрированных на продвинутом уровне): УК-1 УК-5
7	хорошо	студент демонстрирует на низком уровне одну следующих компетенций (при этом одна компетенция должна быть продемонстрирована на продвинутом уровне): УК-1 УК-5
8	отлично	студент демонстрирует на продвинутом уровне одну из следующих компетенций (при этом ни одна компетенция не должна быть продемонстрирована на низком уровне): УК-1 УК-5
9	отлично	студент демонстрирует на продвинутом уровне одну из компетенций (при этом ни одна компетенция не должна быть продемонстрирована на низком уровне): УК-1 УК-5
10	отлично	студент демонстрирует на продвинутом уровне все следующие компетенции: УК-1 УК-5