

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Ситуационные задачи
для самостоятельной работы студентов
на тему «Оказание первой помощи»
по ОУП «Основы безопасности жизнедеятельности и защиты Родины»

Сызрань, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	Стр.
Пояснительная записка	3
Ситуационные задачи для самостоятельной работы студентов на тему «Оказание первой помощи»	4
Природные опасности: оказание первой помощи	4
Техногенные опасности: оказание первой помощи	5
Терроризм: оказание первой помощи	6
Эталоны ответов на ситуационные задачи:	7
Природные опасности: оказание первой помощи	7
Техногенные опасности: оказание первой помощи	14
Терроризм: оказание первой помощи	25
Список рекомендуемой литературы	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Термин первой помощи не следует путать с первой медицинской помощью, скорой медицинской помощью и первой доврачебной помощью — последние являются видом медицинской деятельности и для их осуществления требуется лицензия.

В отличие от медицинской помощи, первая помощь может осуществляться любым человеком, причём некоторые категории граждан, такие как сотрудники ГИБДД, МВД, МЧС, пожарных служб, медицинские работники, присутствующие на месте происшествия, по закону обязаны её оказать. За неоказание помощи и оставление в опасности УК РФ предусматривает ответственность.

Остальные граждане оказывают первую помощь добровольно, по мере своих возможностей и умений. Главное – вызвать специалистов для оказания медицинской помощи – это тоже относится к первой помощи.

Первая помощь – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Ситуационные задачи предназначены для проверки знаний, умений и навыков поведения обучающихся в опасных для жизни ситуациях.

Цель решения задач: закрепление принятия правильных решений по оказанию первой помощи себе и другим людям при природных, техногенных опасностях, при угрозе терроризма.

В каждой задаче дана ситуация и вопрос по её разрешению. Обучающийся даёт письменный ответ, перечисляет действия, которые срочно нужно выполнить в конкретной ситуации.

Оценка правильных ответов на ситуационные задачи основывается на эталонных ответах, данных ниже.

Ситуационные задачи

ПРИРОДНЫЕ ОПАСНОСТИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Вы за рулем автомобиля. На трассе М-5 попали в снежный занос, сильную метель. Как действовать в этой обстановке?
2. Возвратившись домой с улицы, вы обнаружили обморожение пальцев правой руки. Как оказать первую помощь себе?
3. Полтора месяца стоит засуха, температура за 30 градусов. Вы решили идти на пляж. Какие меры предосторожности необходимо соблюсти?
4. Находясь в квартире, вы ощутили колебание здания, увидели качание светильников, услышали нарастающий гул и звон бьющегося. Как действовать в этой ситуации?
5. Вы гуляете на лыжах в горах и видите сход снежной лавины, от которой убежать уже нет возможности. Как действовать в этой ситуации?
6. Вы находитесь на рыбалке и вдруг на горизонте замечаете темную тучу, видите сверкание молний и слышите первые раскаты грома. Определите, на каком расстоянии от вас находится гроза и в каком направлении она движется.
7. Вы собирали ягоды в поле и не заметили, как над вами сформировалась гроза и засверкали молнии. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?
8. Вы собирали грибы в лесу и не заметили, как над вами сформировалась гроза. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?
9. Гроза вас застала дома в сельской местности. Каковы Ваши действия?
10. Вы купались в водоеме и не заметили, как над вами сформировалась гроза. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?
11. Вы катались на велосипеде и не заметили, как над вами сформировалась гроза. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?
12. Вы находитесь в доме в сельской местности. До вас довели сигнал оповещения об угрозе наводнения и немедленной эвакуации. Каковы Ваши действия?
13. Наводнение случилось ночью. Проснувшись, вы обнаружили, что на полу вода по щиколотку и она стремительно прибывает. Каковы ваши действия?
14. Находясь дома, вы получили сигнал об угрозе возникновения оползня. Каковы ваши действия?
15. Вы совершали прогулку в лесу и обнаружили пожар. У вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушения. Каковы ваши действия?

16. Во время прогулки в горах вы услышали шум приближающегося селевого потока. Каковы ваши действия?
17. Ураган (буря, смерч) застали вас в здании. Каковы ваши действия?
18. Ураган, буря, смерч застали вас на улице населенного пункта. Каковы ваши действия?
19. Находясь на берегу моря, вы заметили, что вода отступила от берега на 400 метров. Каковы ваши действия?
20. Собираясь на работу, по прогнозу погоды вы услышали сообщение о гололеде или гололедице. Каковы ваши действия?
21. Передвигаясь по улице, вы обнаружили оборванный провод, лежащий на земле. Каковы ваши действия?

Ситуационные задачи

ТЕХНОГЕННЫЕ ОПАСНОСТИ

1. На заводе рядом с вашим домом произошла химическая авария. Каковы ваши действия?
2. По средствам массовой информации прошло оповещение о радиационной аварии. Каковы ваши действия?
3. Ваш дом оказался на радиоактивно зараженной местности. Что необходимо предпринять для ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ?
4. Поступила команда на эвакуацию из зоны радиоактивно загрязненной местности. Каковы ваши действия?
5. В местности, где вы проживаете, внезапно началось наводнение в результате гидродинамической аварии. Каковы ваши действия?
6. Какие основные профилактические правила необходимо выполнить при поездке на поезде?
7. При поездке на железнодорожном транспорте ваш состав на переезде столкнулся с грузовым автомобилем. Каковы ваши действия во время столкновения и после него?
8. Вы едете в автомобиле и видите, что встречный автомобиль выехал на полосу встречного движения и вы понимаете, что столкновение неизбежно. Каковы ваши действия?
9. Ваш автомобиль, на котором вы ехали, съехал в кювет и перевернулся. Каковы ваши действия?
10. Автомобиль, которым вы управляете, сорвался с моста в воду. Каковы ваши действия?
11. Вы на учебу ездите на общественном транспорте. Каким образом, находясь в общественном транспорте обеспечить личную безопасность?

12. Вы летите в салоне пассажирского самолета. Неожиданно произошла разгерметизация самолета. Каковы ваши действия?
13. Вы летите в салоне пассажирского самолета. В салоне неожиданно загорелась проводка. Каковы ваши действия?
14. Вы летите в самолете. Ожидается «жесткая» посадка. Каковы ваши действия во время «жесткой» посадки и после неё?
15. Корабль, на котором вы путешествуете, получил пробоину и начал тонуть. Капитан корабля дал команду на эвакуацию. Как вы будете действовать при высадке с судна?
16. При эвакуации с корабля, который тонет, вам не досталось спасательных шлюпок. Как вы будете действовать в этой ситуации?
17. Вы покинули тонущий корабль на спасательной шлюпке. Каковы ваши дальнейшие действия?
18. В вашем доме отключили электричество, или начались скачки напряжения. Каковы ваши действия?
19. В вашем доме отключили подачу воды. Каковы ваши действия?
20. В вашем доме отключили центральное паровое отопление. Каковы ваши действия?

Ситуационные задачи

ТЕРРОРИЗМ

1. Вы – руководитель учреждения. Возникла угроза террористического акта. Какие действия (предупредительного характера) вы обязаны предпринять?
2. Вы обнаружили предмет, похожий на взрывное устройство. Каковы ваши действия?
3. Вы подняли трубку телефона и услышали угрозу террористического акта. Каковы ваши действия?
4. Каким образом вы будете разговаривать с террористом по телефону при угрозе террористического акта?
5. Вы получили анонимку, содержащую угрозу террористического акта в колледже. Каковы ваши дальнейшие действия?
6. Вас захватили в заложники. Каковы ваши действия?

Эталоны ответов на ситуационные задачи

ПРИРОДНЫЕ ОПАСНОСТИ

Ответ на задачу №1

Вы за рулем автомобиля. На трассе М-5 попали в снежный занос, сильную метель. Как действовать в этой обстановке?

- Движение можно продолжать, но с большой осторожностью.
- Уменьшить скорость движения до такого предела, чтобы хорошо различать дорогу и видеть дорожную ситуацию.
- Не сворачивать с трассы.
- При остановке и выходе из машины не отходить от неё за пределы видимости.
- Остановившись на дороге, подать сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднять капот или повесить яркую ткань на антенну, ждать помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.
- Быть внимательным и осторожным при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей.

Ответ на задачу №2

Возвратившись домой с улицы, вы обнаружили обморожение пальцев правой руки. Как оказать первую помощь себе?

- Согреть пальцы в теплом помещении, растерев их сухой мягкой тканью.
- Затем поместить пальцы в теплую воду.
- Постепенно довести температуру воды до 40-45 градусов.
- Если боль проходит и чувствительность пальцев восстанавливается, то вытереть пальцы насухо, надеть перчатки и по возможности обратиться к врачу.

Ответ на задачу №3

Полтора месяца стоит засуха, температура за 30 градусов. Вы решили идти на пляж. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать?

- Одеть светлую, воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.
- Передвигаться не спеша, стараясь чаще находиться в тени.
- На пляже выбрать место в тени.
- Не бросаться сразу в воду, а заходить в неё постепенно.
- Не употреблять пиво и другие алкогольные напитки.

- При тепловом поражении (ухудшение самочувствия) немедленно перейти в тень, на ветер, медленно выпить много воды. Попросить товарищей помочь Вам.

Ответ на задачу №4

Находясь в квартире, вы ощутили колебание здания, увидели качание светильников, услышали нарастающий гул и звон бьющегося. Как действовать в этой ситуации?

- Не поддаваться панике, от момента, когда вы почувствовали первые толчки, до опасных для здания колебаний у вас есть 15-20 секунд.
- Быстро выйти из здания, взяв документы деньги и предметы первой необходимости.
- Перейти на открытое пространство.
- Не стоять вблизи зданий.
- Сохранить спокойствие и постараться успокоить других.
- Если выйти из квартиры не удалось, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме, спрячьтесь под стол.
- Держаться подальше от тяжелой мебели.
- Укрыть собой детей.
- Не пользоваться свечами, спичками, зажигалками.

Ответ на задачу №5

Вы гуляете на лыжах в горах и видите сход снежной лавины, от которой убежать уже нет возможности. Как действовать в этой ситуации?

- Освободиться от вещей.
- Принять горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировать тело по направлению движения лавины.
- Закрыть рот и нос рукавицей, шарфом, воротником.
- Двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю.
- Когда лавина остановится, создайте пространство около лица и груди.
- Двигайтесь, если есть возможность, в сторону верха лавины.
- Не кричать.
- Не давать себе уснуть.
- Помнить, что вас ищут.

Ответ на задачу №6

Вы находитесь на рыбалке и вдруг на горизонте замечаете темную тучу, видите сверкание молний и слышите первые раскаты грома. Определите, на каком расстоянии от вас находится гроза и в каком направлении она движется.

- Если после вспышки молнии до грома прошло 7 секунд, то расстояние до грозового облака равно $340 \times 7 = 2380$ метров.
- Если запаздывание звука растет, то грозовой фронт удаляется, а если запаздывание сокращается, то грозовой фронт приближается.

Ответ на задачу №7

Вы собирали ягоды в поле и не заметили, как над вами сформировалась гроза и засверкали молнии. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?

- Найти ложбину, овраг, другое естественное углубление;
- Спуститься в ложбину, овраг, другое естественное углубление;
- Сесть на корточки, обхватив колени руками.

Ответ на задачу №8

Вы собирали грибы в лесу и не заметили, как над вами сформировалась гроза. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?

- Укройтесь на низкорослом участке леса;
- Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев особенно сосен, дубов, тополей.

Ответ на задачу №9

Гроза вас застала дома в сельской местности. Каковы Ваши действия?

- Закрывать окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия;
- Не растапливать печь;
- Не разговаривать по телефону;
- Не подходить близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне;
- Не стоять рядом с окном;
- Выключить телевизор, радио и другие электроприборы.

Ответ на задачу №10

Вы купались в водоеме и не заметили, как над вами сформировалась гроза. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?

- Выйти из воды;
- Отойти от берега;
- Спуститься с возвышенного места в низину.
- Найти углубление и сесть на корточки, обхватив ноги руками.

Ответ на задачу №11

Вы катались на велосипеде и не заметили, как над вами сформировалась гроза. Никаких укрытий (зданий) нет. Каковы Ваши действия?

- Немедленно прекратить катание;
- Велосипед положить на землю;
- Отойти от велосипеда на 20-30 метров;
- Найти углубление и сесть на корточки обхвати ноги руками.

Ответ на задачу №12

Вы находитесь в доме в сельской местности. До вас довели сигнал оповещения об угрозе наводнения и немедленной эвакуации. Каковы Ваши действия?

- Безотлагательно, в установленном порядке выйти (выехать) из опасной зоны катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности;
- Захватить с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания;
- Зарегистрируйтесь в конечном пункте эвакуации;
- Перед уходом из дома выключить электричество и газ, погасить огонь в отопительных печах. Закрепит все плавающие предметы, находящиеся вне зданий, или разместить их в подсобных помещениях;
- Если позволяет время, разместить ценные вещи на чердаке или верхних этажах;
- Закрывать окна и двери, при наличии времени забить окна снаружи досками, щитами.

Ответ на задачу №13

Наводнение случилось ночью. Проснувшись, вы обнаружили, что на полу вода по щиколотку и она стремительно прибывает. Каковы ваши действия?

- До прибытия помощи или спада воды, перейти на верхние этажи или крышу здания, на деревья или другие возвышающиеся предметы;
- Постоянно подавать сигнал бедствия: днем – вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в тёмное время – световым сигналом и периодически голосом.
- При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, перейти в плавательное средство;
- Неукоснительно соблюдать требования спасателей, не допускать перегрузки плавсредств;
- Во время движения не покидать установленных мест и не садиться на борта лодки;
- Самостоятельно выбираться рекомендуется только при наличии серьезных причин (необходимость медицинской помощи, продолжения подъема уровня воды) при этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения.

Ответ на задачу №14

Находясь дома, вы получили сигнал об угрозе возникновения оползня. Каковы ваши действия?

- При слабой скорости смещения (метры в месяц) поступать в зависимости от своих возможностей (переносите строения на заранее намеченное место, вывозите мебель, вещи и т.д.);
- При скорости смещения оползня более 0,5-1,0 м в сутки срочно эвакуироваться, в соответствии с заранее отработанным планом. При эвакуации взять с собой документы, ценности, теплые вещи и продукты.

Ответ на задачу №15

Вы совершали прогулку в лесу и обнаружили пожар. У вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушения. Каковы ваши действия?

- Предупредить всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны;
- Организовать выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле;
- Выходить из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня;
- Если уйти от пожара невозможно, то войти в водоем или накрыться мокрой одеждой;
- Выйдя на поляну, дышите воздухом возле земли, рот и нос прикройте тряпкой;

- После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению.

Ответ на задачу №16

Во время прогулки в горах вы услышали шум приближающегося селевого потока. Каковы ваши действия?

- Немедленно подняться со дна лощины вверх по стоку, не менее, чем на 50-100 метров;
- Помнить, что из селевого потока могут выбрасываться камни большого размера, угрожающие жизни.

Ответ на задачу №17

Ураган (буря, смерч) застали вас в здании. Каковы ваши действия?

- Отойти от окон и занять безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ваннных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами.
- Погасить огонь в печах, отключить электроэнергию, закрыть краны на газовых сетях.
- В темное время суток использовать фонари, лампы, свечи;
- Включить радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям;
- По возможности, находиться в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т.п.

Ответ на задачу №18

Ураган, буря, смерч застали вас на улице населенного пункта. Каковы ваши действия?

- Держаться как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов.
- Для защиты от летящих обломков и осколков стекла использовать листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства.
- Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах.
- Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.

Ответ на задачу №19

Находясь на берегу моря, вы заметили, что вода отступила от берега на 400 метров. Каковы ваши действия?

- Это первый признак возникновения цунами;
- Вы можете располагать временем от нескольких минут до получаса и более;
- Кратчайшим путем переберитесь на возвышенное место высотой 30-40 м над уровнем моря или быстро переместитесь на 2-3 км от берега.
- При невозможности укрыться в безопасном месте, когда времени на перемещение не осталось, поднимитесь как можно выше на верхние этажи здания, закройте окна и двери.
- Если есть возможность, переберитесь в наиболее надежное здание.

Ответ на задачу №20

Собираясь на работу по прогнозу погоды, вы услышали сообщение о гололеде или гололедице. Каковы ваши действия?

- Примите меры для снижения вероятности получения травмы.
- Одеть малоскользкую обувь, прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклеить лейкопластырь или изоляционную ленту.
- Передвигаться осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Ответ на задачу №21

Передвигаясь по улице, вы обнаружили оборванный провод, лежащий на земле. Каковы ваши действия?

- Не приближаться к оборванным проводам воздушных линий электропередач на расстояние ближе, чем 5 метров при напряжении 380 В и 20 метров при напряжении 10-35 В.
- При обнаружении повреждений воздушных линий электропередач сообщить об этом по телефону 112.
- Если вы случайно оказались в опасной зоне растекания электрического потенциала, возникшего от оборванного провода воздушной линии электропередач, находящегося под напряжением, то выходить из этой зоны необходимо мелкими шагами (не отрывая ног от земли), чтобы не попасть под действие так называемого «шагового напряжения», возникающего из-за разности потенциалов в двух точках зоны растекания.

ТЕХНОГЕННЫЕ ОПАСНОСТИ

Ответ на задачу №1

На заводе рядом с вашим домом произошла химическая авария. Каковы ваши действия?

- При сигнале «Внимание всем!» включить радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях.
- Закрыть окна, отключить электробытовые приборы и газ.
- Надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы, необходимые теплые вещи, 3-х суточный запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники выходить из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего места пребывания.
- Для защиты органов дыхания использовать противогаз, а при его отсутствии – ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).
- При невозможности покинуть зону заражения:
- плотно закрыть двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклеить бумагой или скотчем. Не укрываться на первых этажах зданий, в подвалах и полуподвалах.

Ответ на задачу №2

По средствам массовой информации прошло оповещение о радиационной аварии. Каковы ваши действия?

- Находясь на улице, немедленно защитить органы дыхания платком (шарфом) и поспешите укрыться в помещении.
- Оказавшись в укрытии, снять верхнюю одежду и обувь, поместить их в пластиковый пакет и принять душ.
- Закрыть окна и двери.
- Включить телевизор и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей.
- Загерметизировать вентиляционные отверстия, щели на окнах (дверях) и не подходить к ним без необходимости.
- Создать запас воды в герметичных емкостях. Открытые продукты завернуть в полиэтиленовую пленку и поместить в холодильник (шкаф).

- Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.
- При получении указаний через СМИ провести йодную профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодистого калия, а для детей до 2-х лет – $\frac{1}{4}$ часть таблетки (0,04 г). При отсутствии йодистого калия использовать йодистый раствор: три-пять капель 5% раствора йода на стакан воды, детям до 2-х лет – одну-две капли.

Ответ на задачу №3

Ваш дом оказался на радиоактивно зараженной местности. Что необходимо предпринять для ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ?

- Выходить из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
- На открытой местности не раздеваться, не садиться на землю и не курить, исключить купание в открытых водоемах и сбор лесных ягод, грибов;
- Территорию возле дома периодически увлажнять, а в помещении ежедневно проводить тщательную влажную уборку с применением моющих средств;
- Перед входом в помещение вымыть обувь, вытряхнуть и почистить влажной щеткой верхнюю одежду;
- Воду употреблять только из проверенных источников, а продукты питания – приобретенные в магазинах;
- Тщательно мыть перед едой руки и полоскать рот 0,5%-м раствором питьевой соды.

Ответ на задачу №4

Поступила команда на эвакуацию из зоны радиоактивно загрязненной местности. Каковы ваши действия?

- Приготовьте средства индивидуальной защиты, в том числе подручные (накидки, плащи из пленки, резиновые сапоги, перчатки), сложите в чемодан или рюкзак одежду и обувь по сезону, однодневный запас продуктов, нижнее белье, документы, деньги и другие необходимые вещи. Оберните чемодан (рюкзак) полиэтиленовой пленкой.
- Покидая при эвакуации квартиру, отключить все электро- и газовые приборы, вынести в мусоросборник быстро портящиеся продукты, а на дверь прикрепить объявление «В квартире №___ никого нет». При посадке на транспорт или формировании пешей колонны

зарегистрируйтесь у представителя эвакуационной комиссии. Прибыв в безопасный район, примите душ и смените белье и обувь на незараженные.

Ответ на задачу №5

В местности, где вы проживаете, внезапно началось наводнение в результате гидродинамической аварии. Каковы ваши действия?

- Для спасения от удара волны прорыва срочно занять ближайшее возвышенное место, забраться на крупное дерево или верхний этаж устойчивого здания.
- В случае нахождения в воде, при приближении волны прорыва нырнуть в глубину у основания волны.
- Оказавшись в воде, вплавь или с помощью подручных средств выбраться на сухое место, лучше всего на дорогу или дамбу, по которым можно добраться до незатопленной территории.
- При подтоплении Вашего дома отключить его электроснабжение, подать сигнал о нахождении в доме (квартире) людей путем вывешивания из окна днем флага из яркой ткани, а ночью – фонаря.
- Для получения информации использовать радиоприемник с автономным питанием.
- Наиболее ценное имущество переместите на верхние этажи и чердаки.
- Организовать учет продуктов питания и питьевой воды, их защиту от воздействия прибывающей воды и экономное расходование.
- Готовясь к возможной эвакуации по воде, взять документы, предметы первой необходимости, одежду и обувь с водоотталкивающими свойствами, подручные спасательные средства (надувные матрасы, подушки).
- Не пытаться эвакуироваться самостоятельно. Это возможно только при видимости незатопленной территории, угрозе ухудшения обстановки, необходимости получения медицинской помощи, израсходовании продуктов питания и отсутствии перспектив в получении помощи со стороны.

Ответ на задачу №6

Какие основные профилактические правила необходимо выполнить при поездке на поезде?

- Знать, что с точки зрения безопасности самые лучшие места в поезде – центральные вагоны, купе с аварийным выходом-окном или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки.
- Как только Вы оказались в вагоне, узнать, где расположены аварийные выходы и огнетушители. Соблюдать следующие правила:

- при движении поезда не открывать наружные двери, не стоять на подножках и не высовываться из окон;
- тщательно укладывать багаж на верхних багажных полках;
- не срывать без крайней необходимости стоп-кран;
- запомнить, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложниться эвакуация;
- курить только в установленных местах;
- не возить с собой горючие, химически- и взрывоопасные вещества;
- не включать в электросеть вагона бытовые приборы;
- при запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обращаться к проводнику.

Ответ на задачу №7

При поездке на железнодорожном транспорте ваш состав на переезде столкнулся с грузовым автомобилем. Каковы ваши действия во время столкновения и после него?

- Немедленно закрепиться, чтобы не упасть. Для этого схватиться за поручни и упереться в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляться и держать все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.
- Сразу после аварии выбраться из вагона через дверь или окна – аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара.
 - При необходимости разбейте окно купе тяжелыми подручными предметами.
 - При покидании вагона через аварийный выход выбираться только на полевую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла.
 - При пожаре в вагоне закрыть окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходить от пожара в передние вагоны. Если невозможно – идти в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовить защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помнить о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов – малминит – выделяет токсичный газ, опасный для жизни.
 - Оказавшись снаружи, немедленно включиться в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т.д.
 - Если при аварии разлилось топливо, отойти от поезда на безопасное расстояние, т.к. возможен пожар и взрыв.

- Если токонесущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шаркающими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (сухая земля) до 30 м (влажная).

Ответ на задачу №8

Вы едете в автомобиле и видите, что встречный автомобиль выехал на полосу встречного движения и вы понимаете, что столкновение неизбежно. Каковы ваши действия?

- Сохранять самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности.
- До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки.
- Сделать все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля.
- Помнить о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.
- При неизбежности удара защитить голову.
- Если автомашина идет на малой скорости, вдавиться в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо.
- Если же скорость превышает 60 км/ч. и вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижаться грудью к рулевой колонке.
- Если вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалиться на бок, распростершись на сидении.
- Сидя на заднем сидении, постараться упасть на пол.
- Если рядом с Вами ребенок – накрыть его собой.

Ответ на задачу №9

Ваш автомобиль, на котором вы ехали, съехал в кювет и перевернулся. Каковы ваши действия?

- Определиться, в каком месте автомобиля, и в каком положении Вы находитесь.
- Определиться, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании).
- Если двери заклинены, покинуть салон автомобиля через окно, открыв его или разбив тяжелыми подручными предметами.
- Выбравшись из машины, отойти от нее как можно дальше – возможен взрыв.

Ответ на задачу №10

Автомобиль, которым вы управляете, сорвался с моста в воду. Каковы ваши действия?

- При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее.
- Выбираться через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть.
- При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут.
- Включить фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилировать легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавиться от лишней одежды, захватить документы и деньги.
- Выбираться из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам мешает поток воды, идущей в салон.
- При необходимости разбить лобовое стекло тяжелыми подручными предметами. Протиснуться наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плыть вверх.

Ответ на задачу №11

Вы на учебу ездите на общественном транспорте. Каким образом, находясь в общественном транспорте обеспечить личную безопасность?

- Находясь в общественном транспорте, при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, держась за поручень для большей устойчивости.
- Обратить внимание на расположение аварийных и запасных выходов.
- Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством (особенно в дождливую погоду), поэтому наиболее безопасными являются сидячие места. Если обнаружилось, что салон находится под напряжением – покинуть его.
- При аварии у выходов возможна паника и давка. В этом случае воспользоваться аварийным выходом, выдернув специальный шнур и выдавив стекло.
- В случае пожара в салоне:
- сообщить об этом водителю, открыть двери (с помощью аварийного открывания), аварийные выходы или разбейте окно.
- При наличии в салоне огнетушителя принять меры к ликвидации очага пожара.
- Защитить органы дыхания от дыма платком, шарфом или другими элементами одежды.

- Выбирайтесь из салона наружу пригнувшись и не касаясь металлических частей, так как в трамвае и троллейбусе возможно поражение электричеством.

Ответ на задачу №12

Вы летите в салоне пассажирского самолета. Неожиданно произошла разгерметизация самолета. Каковы ваши действия?

Быстрая декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике. В этом случае:

- Не дожидаться никаких команд и немедленно надеть кислородную маску.
- Не пытаться оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это ваш ребенок: если вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, вы оба окажетесь без кислорода.
- Сразу же после надевания маски пристегнуть ремни безопасности и подготовиться к резкому снижению.

Ответ на задачу №13

Вы летите в салоне пассажирского самолета. В салоне неожиданно загорелась проводка. Каковы ваши действия?

- Помнить, что в случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь.
- Дышать только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой.
- Пробираясь к выходу, двигаться пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше.
- Защитить открытые участки тела от прямого воздействия огня, используя имеющуюся одежду, пледы и т.д.
- После приземления и остановки самолета немедленно направиться к ближайшему выходу, так как высока вероятность взрыва.
- Если проход завален, пробираться через кресла, опуская их спинки.
- При эвакуации избавиться от ручной клади и избегать выхода через люки, вблизи которых имеется открытый огонь или сильная задымленность.
- После выхода из самолета удалиться от него как можно дальше и лечь на землю, прижав голову руками – возможен взрыв.
- В любой ситуации действовать без паники и решительно, это способствует Вашему спасению.

Ответ на задачу №13

Вы летите в самолете. Ожидается «жесткая» посадка. Каковы ваши действия во время «жесткой» посадки и после неё?

- Тщательно подогнать ремень безопасности. Он должен быть плотно закреплён как можно ниже у ваших бедер.
- Проверить, нет ли у вас над головой тяжелых чемоданов.
- Аварии на взлете и посадке внезапны, поэтому обращайте внимание на дым, резкое снижение, остановку двигателей и т.д.
- Освободить карманы от острых предметов, согнуться и плотно сцепите руки под коленями (или схватитесь за лодыжки).
- Голову уложить на колени или наклонить ее как можно ниже.
- Ноги упереть в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло.
- В момент удара максимально напрячься и подготовиться к значительной перегрузке.
- Ни при каких обстоятельствах не покидать своего места до полной остановки самолета, не поднимать панику.

Ответ на задачу №15

Корабль, на котором вы путешествуете, получил пробоину и начал тонуть. Капитан корабля дал команду на эвакуацию. Как вы будете действовать при высадке с судна?

- Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:
- В первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- Перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- Если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- Так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- После погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

Ответ на задачу №16

При эвакуации с корабля, который тонет, вам не досталось спасательных шлюпок. Как вы будете действовать в этой ситуации?

- Прыгать с корабля с высоты не более 5 метров.
- Находясь в воде, подавать сигналы свистком или поднятием руки.
- Двигаться как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву.
- В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппироваться, обхватить руками с боков грудную клетку и поднять бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличит расчетный срок выживания в холодной воде почти на 50%.
- Если на Вас нет спасательного жилета, поискать глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватиться за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхать, лежа на спине.

Ответ на задачу №17

Вы покинули тонущий корабль на спасательной шлюпке. Каковы ваши дальнейшие действия?

- Принять таблетки от морской болезни.
- Чтобы сберечь тепло, на шлюпке держаться ближе к другим пострадавшим, делать физические упражнения.
- Давать пить только больным и раненым.
- В открытом море, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна.
- Держать ноги по возможности сухими.
- Регулярно поднимать ноги и двигать ими для снятия отека.
- Никогда не пить морскую воду.
- Сохранять жидкость в организме, сокращая бесполезные движения.
- Для сокращения потоотделения днем увлажнять одежду, а для снижения температуры внутри тела смачивать водой его наружную оболочку.
- Употреблять в день не более 500-600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером.
- Питаться только аварийным запасом пищи.
- Сохранять дымовые шашки до момента, когда появится реальная возможность того, что их заметят.

- Не применять шашки всем вместе в надежде обнаружить себя, поручите их применение одному человеку.
- Не паниковать! Помнить, что без питья средний взрослый человек может оставаться в живых от 3 до 10 дней. При рационе 500-600 мл воды в сутки разумно действующий взрослый человек способен продержаться даже в тропиках не меньше 10 дней без серьезных изменений в организме. Без пищи можно прожить месяц и более.

Ответ на задачу №18

В вашем доме отключили электричество, или начались скачки напряжения. Каковы ваши действия?

- Сообщить об аварии диспетчеру Ремонтно-эксплуатационного управления (РЭУ) или Жилищно-эксплуатационной конторы (ЖЭКа), попросите вызвать аварийную службу.
- При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточить все электробытовые приборы, выдернуть вилки из розеток, чтобы во время вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар.
- Для приготовления пищи в помещении использовать только устройства заводского изготовления: примус, керогаз, керосинку, «Шмель» и др. При их отсутствии воспользоваться разведенным на улице костром.
- Использовать для освещения квартиры хозяйственные свечи и сухой спирт, соблюдать предельную осторожность.
- При нахождении на улице не приближаться ближе 5-8 метров к оборванным или провисшим проводам и не касаться их.
- Организовать охрану места повреждения, предупредить окружающих об опасности и немедленно сообщить в территориальное Управление по делам ГОЧС.
- Если провод, оборвавшись, упал вблизи от Вас – выходить из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками (держа ступни ног вместе), чтобы избежать поражения шаговым напряжением.

Ответ на задачу №19

В вашем доме отключили подачу воды. Каковы ваши действия?

- Закрыть все открытые до этого краны.
- Для приготовления пищи использовать имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержаться от употребления воды из родников и других открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности.

- Помнить, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей.
- Для очистки воды использовать бытовые фильтры, отстаивать ее в течение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету.
- Эффективен и способ очистки воды «вымораживанием». Для «вымораживания» поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. При начале замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину – слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу.

Ответ на задачу №20

В вашем доме отключили центральное паровое отопление. Каковы ваши действия?

- Для обогрева помещения использовать электрообогреватели не самодельного, а только заводского изготовления. В противном случае высока вероятность пожара или выхода из строя системы электроснабжения.
- Помнить, что отопление квартиры с помощью газовой или электрической плиты может привести к трагедии.
- Для сохранения в помещении тепла заделать щели в окнах и балконных дверях, повесить их одеялами или коврами.
- Разместить всех членов семьи в одной комнате, временно закрыв остальные.
- Оденьтесь теплее и примите профилактические лекарственные препараты от ОРЗ и гриппа.

ТЕРРОРИЗМ

Ответ на задачу №1

Вы – руководитель учреждения. Возникла угроза террористического акта. Какие действия (предупредительного характера) вы обязаны предпринять?

- Ужесточить режим пропуска на территорию организации (в том числе путем установки систем аудио- и видео – наблюдения и сигнализации);
- Ежедневно осуществлять обход и осмотр территории и помещений с целью обнаружения подозрительных предметов;
- Тщательно проверять поступающее имущество, товары, оборудование по количеству предметов, состоянию упаковки и т.д.;
- Проводить тщательный подбор сотрудников, особенно в подразделения охраны и безопасности, обслуживающего персонала (дежурных, ремонтников, уборщиков и др.);
- Разработать план эвакуации посетителей, персонала и пострадавших;
- Подготовить средства оповещения;
- Определить (уточнить) задачи охраны при эвакуации;
- Обеспечить охрану портативной радиоаппаратуры для вызова правоохранительных органов;
- Четко определить функции администрации, при сдаче помещений (территорий) в аренду другим организациям, на проверку состояния сдаваемых помещений и номенклатуры складированных товаров.
- Организовать подготовку сотрудников организации совместно с правоохранительными органами, путем практических занятий, по действиям в условиях проявления терроризма;
- Организовать места парковки автомобилей (не ближе 100 м. от места скопления людей);
- Подготовить необходимое количество планов осмотра объекта, в которых указать пожароопасные места, порядок и сроки контрольных проверок мест временного складирования, контейнеров – мусоросборников, урн и т.п.;
- Освободить от лишних предметов служебные помещения, лестничные клетки, помещения, где расположены технические установки;
- Обеспечить регулярное удаление из здания отходов, освободить территорию от строительных лесов и металлического мусора;
- Контейнеры – мусоросборники по возможности установить за пределами здания объекта;

- Довести до всего персонала номера телефонов, по которым необходимо поставить в известность определенные органы при обнаружении подозрительных предметов или признаков угрозы проведения террористического акта.

Ответ на задачу №2

Вы обнаружили предмет похожий на взрывное устройство. Каковы ваши действия?

- Не трогать, не подходить, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет!
- Не курить, воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных, вблизи данного предмета.
- Немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы по указанным телефонам.
- Зафиксировать время и место обнаружения.
- Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
- По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны.
- Необходимо обеспечить (помочь обеспечить) организованную эвакуацию людей с территории, прилегающей к опасной зоне.
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
- Далее действовать по указанию правоохранительных органов.
- Не сообщать об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создавать панику.
- Выделить необходимое количество персонала для осуществления осмотра объекта и проинструктировать его о правилах поведения (на что обращать внимание и как действовать при обнаружении опасных предметов или опасностей).
- Проинструктировать персонал объекта о том, что запрещается принимать на хранение от посторонних лиц какие-либо предметы и вещи.
- Быть готовым описать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.

Ответ на задачу №3

Вы подняли трубку телефона и услышали угрозу террористического акта. Каковы ваши действия?

- Реагировать на каждый поступивший звонок;
- Сообщить в правоохранительные органы о поступившем телефонном звонке;

- При необходимости эвакуировать людей согласно плану эвакуации;
- Обеспечить беспрепятственную работу оперативно-следственной группы, кинологов и т.д.
- Обеспечить немедленную передачу полученной информации в правоохранительные органы и руководителю организации.

Ответ на задачу №4

Каким образом вы будете разговаривать с террористом по телефону при угрозе террористического акта?

- После сообщения по телефону об угрозе взрыва, о наличии взрывного устройства не впадать в панику. Быть выдержанным и вежливым, не прерывать говорящего. При наличии магнитофона надо поднести его к телефону, записать разговор. Постараться сразу дать знать об этой угрозе своему коллеге, по возможности одновременно с разговором он по другому аппарату звонит на телефонную станцию для того, чтобы установить откуда последовал звонок. По окончании разговора не вешайте телефонную трубку для того, чтобы позвонить по другому аппарату на телефонную станцию и установить откуда последовал звонок.
- Сообщить директору колледжа, оперативному дежурному милиции и дежурному по отделу ФСБ о поступившей угрозе и номер телефона, по которому позвонил предполагаемый террорист.
- Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его речи:
 - голос: громкий (тихий), низкий (высокий);
 - темп речи: быстрый (медленный)
 - произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, с заиканием шепелявое, с акцентом или диалектом;
 - манера речи: развязанная, с издевкой, с нецензурными выражениями.
- Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомобилей или железнодорожного транспорта, звуки теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое).
- Отметьте характер звонка (городской или междугородний).
- Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
- В любом случае постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:
 - Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?

- Когда будет взрыв?
- Какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет или представляет какую-либо группу лиц?
- На каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?

Ответ на задачу №5

Вы получили анонимку, содержащую угрозу террористического акта в колледже. Каковы ваши дальнейшие действия?

- Обращаться с ней максимально осторожно, убрать её в чистый, плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.
- Постарайтесь не оставлять на ней отпечатков своих пальцев.
- Если анонимка поступила в конверте, его вскрытие производить только с левой или с правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.
- Сохранять все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, ничего не выбрасывать.
- Не расширять круг лиц, знакомившихся с документом.
- Анонимные материалы направить в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором должны быть указаны конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими словами заканчивается текст, наличие подписи и т. п.), а также обстоятельства, связанные с их распространением, обнаружением или получением.
- Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать подписи, подчеркивать или обводить отбельные места в тексте, писать резолюции и указания, также запрещается их мять и сгибать.
- При исполнении резолюций и других надписей на сопроводительных документах не должно оставаться давленных следов на анонимных материалах.
- Регистрационный штамп проставлять только на сопроводительных письмах организации и заявлениях граждан, передавших анонимные материалы в инстанции.

Ответ на задачу №6

Вас захватили в заложники. Каковы ваши действия?

- О случившемся немедленно сообщить в нужную инстанцию и руководителю организации;
- По своей инициативе в переговоры с террористами не вступать;
- При необходимости выполнять требования захватчиков, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не

противоречить террористам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной;

- Не провоцировать действия, могущие вовлечь за собой применение террористами оружия;
- Обеспечить беспрепятственный проезд (проход) к месту происшествия сотрудников силовых структур, ответить на их вопросы и обеспечить их работу.

Список рекомендуемой литературы

1. Интернет-источник: <https://82.mchs.gov.ru/>
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. — М.: Издательский центр «Академия», 2024 — 176 с.
3. Интернет-источник: <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/pervaya-pomosh/>