

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

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине СГ. 03, 04

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

социально-гуманитарного учебного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

Сызрань, 2026

Составитель: Ю.Н. Тараборова, преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Рабочая тетрадь. По дисциплине СГ. 03, 04 Безопасность жизнедеятельности / ГБПОУ «СМГК».; Сост. *Ю.Н. Тараборова*, Сызрань, 2026. 45 с.

В рабочей тетради представлены методические рекомендации и задания для практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов всех специальностей.

Библиогр.: 16 назв.

Содержание

Введение	3
Тема 1.1. Введение в безопасность. основные понятия и определения	5
Тема 1.2. Чрезвычайные ситуации мирного времени. Основные понятия и классификация	8
Тема 1.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера	12
Тема 1.4. Чрезвычайные ситуации военного времени(военные конфликты)	15
Тема 1.5. Законы и нормативные правовые акты и мероприятия по защите от чрезвычайных ситуаций.....	17
Тема 1.6. Оказание первой помощи пострадавшим	21
Эталоны ответов	27
Список рекомендуемой литературы	43

Введение

В рабочей тетради представлены методические рекомендации и задания для практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов всех специальностей.

Рабочая тетрадь предназначена для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, итоговый контроль знаний), для выполнения домашних практических заданий, а также для подготовки к зачётам (самоконтроль знаний) по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

Учебный материал рабочей тетради направлен на закрепление и углубление знаний студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»; активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Рабочая тетрадь включает в себя темы, содержащие:

- 1) контрольные тесты;
- 2) задания для самостоятельной работы (репродуктивного и продуктивного характера):
 - а) задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти;
 - б) задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений;
 - в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность преподавателя по формированию навыков безопасного типа поведения;
 - г) задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

Содержание рабочей тетради предусматривает выполнение учебных заданий различной сложности и предполагает разные уровни освоения студентами теоретического методического материала по формированию навыков безопасного типа поведения.

Рабочая тетрадь по «Безопасности жизнедеятельности» призвана обеспечить усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для будущей практической деятельности; формирование профессионального методического мышления и творческого подхода профессионально деятельности; стимулирование научно-методического творчества и развитие исследовательских способностей будущих специалистов.

Тема 1.1. ВВЕДЕНИЕ В БЕЗОПАСНОСТЬ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Задания:

1. Дайте определение следующих понятий.

Жизнедеятельность – _____

Среда обитания - _____

Биосфера - _____

2. Вставьте пропущенные слова в предложение:

Техносфера — регион биосферы в _____, преобразованный людьми с помощью _____ в _____ целях.

3. Выберите из списка понятия, характеризующие техносферу _____:

- 1) создана природными явлениями в процессе цивилизации;
- 2) созданная человеком с помощью технических средств;
- 3) представляет собой территории, занятые городами, посёлками, сельскими населёнными пунктам;
- 4) территория занятая лесными, горными массивами;
- 5) территория занятая промышленными зонами и предприятиями;
- 6) техносфера является саморазвивающейся средой;
- 7) техносфера создана руками человека (рукотворна) и не является саморазвивающейся средой
- 8) техносфера после создания может деградировать.

4. Основная побудительная причина взаимодействия человека со средой обитания направлена на решение двух основных задач. Запишите каких?

- 1) _____
- 2) _____

5. Выберите из списка потоки характерные для техносферы _____:

- 1) потоки сырья и энергии;
- 2) потоки продукции;
- 3) транспортные потоки;
- 4) потоки людских резервов;
- 5) потоки отходов жизнедеятельности;
- 6) потоки космических лучей.

6. Вставьте пропущенные слова:

Техносфера способна также создавать спонтанно значительные потоки _____ при _____, при разрушении _____, авариях на транспорте и др., т.е. при _____ техногенного характера.

7. Сопоставьте понятия характерного состояния взаимодействия в системе «человек-среда обитания»: комфортное, допустимое, опасное, чрезвычайно опасное с определениями этих понятий.

1		состояние, когда потоки превышают допустимые уровни и оказывают негативное воздействие на здоровье человека,
---	--	--

		вызывая при длительном воздействии заболевания и (или) приводят к деградации природной среды
2		состояние, когда потоки, воздействуя на человека и среду обитания, не оказывают негативного влияния на здоровье, но приводят к дискомфорту, снижая эффективность деятельности человека; соблюдение условий допустимого воздействия гарантирует невозможность возникновения и развития необратимых негативных процессов у человека и в среде обитания
3		состояние, когда потоки соответствуют оптимальным условиям взаимодействия, создавая оптимальные условия деятельности и отдыха, а также предпосылки для максимальной работоспособности человека, гарантируя сохранение здоровья человека и целостности компонентов среды обитания
4		состояние, когда потоки высоких уровней за короткий промежуток времени могут нанести травму, гибели человека, вызвать разрушения в природной среде

8. В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это _____».

9. Необходимым и обязательным условием протекания биологического процесса является – _____.

10. Аксиома о потенциальной опасности любой деятельности гласит:

11. Какие 2 важных вывода можно сделать из аксиомы о потенциальной опасности любой деятельности?

- 1) _____
2) _____

12. Дайте определение центральному понятию БЖД:
Опасность - это _____.

13. Дополните таблицу недостающими понятиями.

Признаки классификации	Вид (класс)
	Естественные (природные) Антропогенные Техногенные Социальные Экологические Биологические
По видам потоков в жизненном пространстве	
	Допустимые Предельно допустимые Опасные Чрезвычайно опасные

По моменту возникновения	
По длительности воздействия опасности	
	Действующие на человека Действующие на природную среду Действующие на материальный ресурс Комплексного действия
	Личные Групповые (коллективные) Массовые
По размерам зон воздействия	
По видам зон воздействия	
По способности человека идентифицировать опасности органами чувств	
	Вредные Травмоопасные
	Механические Физические Химические Биологические Психофизиологические
	Импульсивные Кумулятивные
	Связанные с литосферой Связанные с гидросферой Связанные с атмосферой Связанные с космосом
По вызываемым последствиям	
	Социальные Технические Экологические Экономические
По сфере появления опасностей	

14. Дополните определения и приведите примеры:

1) Опасность, связанная с конкретной угрозой воздействия на человека, координированная в пространстве и во времени, называется _____.

2) _____ опасность факт воздействия реальной опасности на человека и/или среду обитания, приведший к потере здоровья или летальному исходу, к материальным потерям.

3) _____ – событие, происходящее кратковременно и

обладающее высоким уровнем негативного воздействия на людей, природные и материальные ресурсы.

15. Выберите в тесте верные варианты относящиеся к понятиям и запишите их номера в таблицу.

Физические опасные и вредные производственные факторы	
Химические опасные и вредные производственные факторы	
Биологические опасные и вредные производственные факторы	
Психофизиологические опасные и вредные производственные факторы	

- 1) Токсические, раздражающие, сенсibiliзирующие, канцерогенные, мутагенные, влияющие на репродуктивную функцию человеческого организма.
- 2) Физические перегрузки, нервно-психические перегрузки.
- 3) Движущиеся машины и механизмы, части оборудования и предметы труда, повышенная запылённость и загазованность воздуха рабочей зоны, отклонения от нормированных показателей микроклимата, повышенный уровень шума, вибрации, ультразвука, инфразвука, ионизирующих, магнитных излучений и других видов радиации, превышение значения электрического тока, проходящего через тело человека; отклонение от норм значений освещённости, яркости, контрастности, блескости, пульсации света; - расположение рабочего места на высоте.
- 4) Патогенные (болезнетворные) микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности (бактерии, вирусы, грибы); макроорганизмы, т.е. вредные растения, насекомые, дикие животные.

16. Дополните определение.

_____ – состояние, при котором путём соблюдения правовых норм, экологических и других требований, а также проведения соответствующих мероприятий достигается предотвращение или максимальное снижение вероятности возникновения потенциальных опасностей, либо возможного ущерба в чрезвычайной ситуации.

**Тема 1.2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ МИРНОГО ВРЕМЕНИ.
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ.**

Задания:

1. Дайте определение понятия чрезвычайная ситуация .

Чрезвычайная ситуация (ЧС) - это _____.

2. Заполните таблицу.

Виды чрезвычайных ситуаций		
По природе возникновения	По скорости распространения	По степени внезапности

--	--	--

3. Перечислите показатели.

При классификации по масштабу распространения и тяжести последствий принимаются во внимание показатели:

- 1) _____
- ;
- 2) _____
- ;
- 3) _____
- ;
- 4) _____
- .

4. Заполните таблицу недостающими данными.

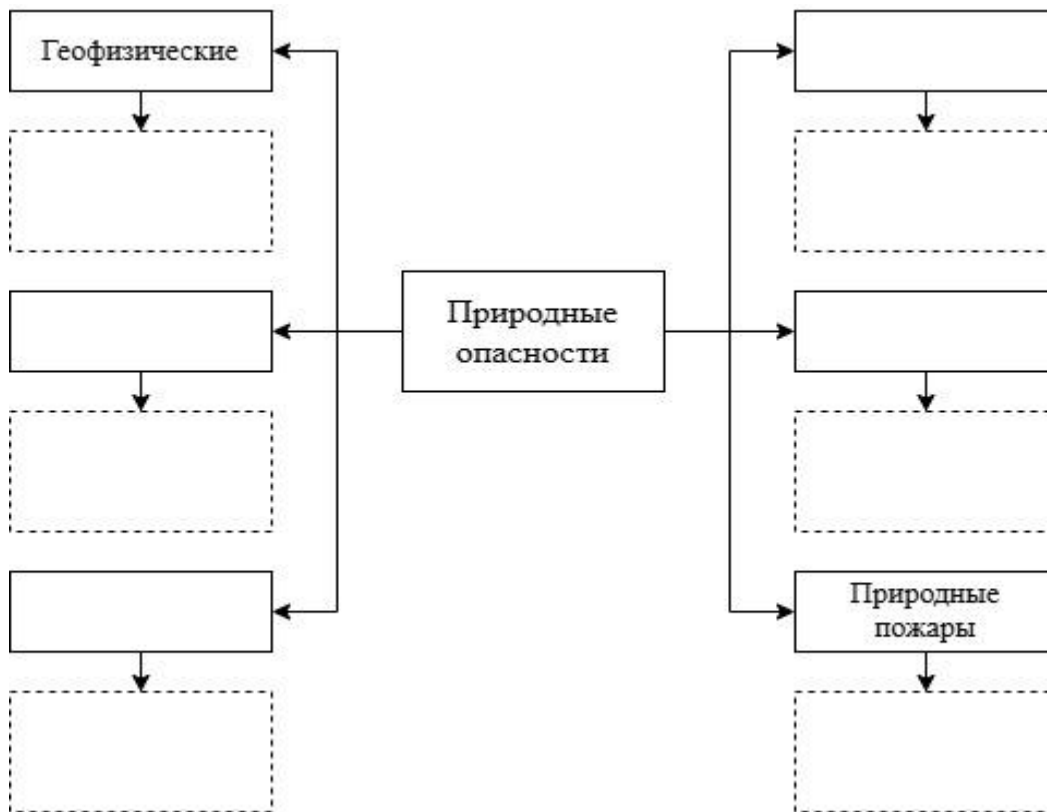
Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу и степени последствий

Зона ЧС	Количество пострадавших, чел.	Материальный ущерб, руб.
1.		
2.		Свыше 100 тыс. руб., но не более 5 млн.
3. Межмуниципального характера		
3.		
5. Межрегионального характера		5-500 млн руб.
6.	≥ 500	

5. Запишите какие ЧС принято относить к чрезвычайным ситуациям мирного времени:

_____.

6. Заполните блок-схему «Природные опасности», приведите примеры для каждой группы.



7. Запишите фазы характерные для аварий в техногенной сфере::

1 фаза	
2 фаза	
3 фаза	
4 фаза	
5 фаза	

8. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1.	4.	7.	10.	13.	16.
2.	5.	8.	11.	14.	17.
3.	6.	9.	12.	15.	18.

1. Соотнесите данные колонок 1 и 2.

Колонка 1

1. К литосферным ЧС относятся ...
2. К атмосферным ЧС относятся ...

Колонка 2

- а) оползни и бури
- б) бури и смерчи
- в) обвалы и сели
- г) смерчи и камнепады

2. Соотнесите данные колонок 1 и 2.

Колонка 1

1. К классу биологических ЧС относятся ...
2. К классу литосферных ЧС ...

Колонка 2

- а) природные пожары
- б) метеорологические ЧС
- в) инфекционные заболевания
- г) гидрологические ЧС

3. Соотнесите данные колонок 1 и 2.

Колонка 1

Колонка 2

1. Половодье – это ...
2. Тайфуны – это ...

- а) метеорологические ЧС
- б) гидросферные ЧС на море
- в) геологические ЧС
- г) гидросферные ЧС на суше.

4. Соотнесите данные колонок 1 и 2.

Колонка 1

1. Эпидемии и эпизоотии – это ... ЧС.
2. Затяжные ливни и снегопады – это ... ЧС.

Колонка 2

- а) литосферные,
- б) атмосферные,
- в) биологические,
- г) гидросферные.

5. К аномальным атмосферным ЧС относят (выберите один правильный ответ):

- а) обвалы, оползни,
- б) стихийные бедствия, катастрофы,
- в) сильная жара, снежные метели,
- г) ураганы, смерчи.

6. Наибольшее число ЧС природного происхождения обусловлено (выберите один правильный ответ):

- а) землетрясениями,
- б) ураганами,
- в) наводнениями.

7. Причиной возникновения ЧС техногенного характера может стать (выберите один правильный ответ):

- а) надёжность обеспечения безопасности на транспорте и в сельском хозяйстве;
- б) культура производства, повышение уровня компетенции и ответственности специалистов вредных и потенциально опасных предприятий;
- в) увеличение масштабов использования взрыво- и пожароопасных веществ и технологий.

8. Последствиями пожаров могут быть (выберите несколько правильных ответов):

- а) ожоги различной степени,
- б) химические отравления АХОВ,
- в) поражения от ударной волны,
- г) комбинированные поражения.

9. К основным способам защиты от внешнего облучения относятся мероприятия (выберите несколько правильных ответов):

- а) использование средств медицинской профилактики,
- б) укрытие в убежищах,
- в) укрытие в подвалах.

10. К правилам поведения на загрязненной радиоактивными веществами местности относятся мероприятия (выберите несколько правильных ответов):

- а) при нахождении на открытой местности для очищения кожных покровов как можно быстрее искупаться в открытом водоеме,
- б) при возвращении в помещение как можно быстрее вытряхнуть верхнюю одежду,
- в) в помещениях проводить влажную уборку.

11. К техногенным ЧС относятся (выберите несколько правильных ответов):

- а) пожар на транспорте,
- б) торфяной пожар,

в) пожар в школе.

12. При преодолении небольших участков заражения хлором защищать органы дыхания лучше всего повязкой, смоченной (выберите один правильный ответ):

- а) 2% раствором пищевой соды,
- б) 5% раствором лимонной кислоты,
- в) 2% раствором борной кислоты.

13. При авариях с выбросом аммиака органы дыхания надежно можно защитить с помощью ... (выберите один правильный ответ)

- а) фильтрующего противогаза ГП-5,
- б) фильтрующего противогаза ГП-7,
- в) фильтрующего противогаза ГП-7 с дополнительным патроном ДПП-3.

14. Установите последовательность стадий развития ЧС социального характера (перечислить все ответы в нужной последовательности):

- а) инициирование ЧС,
- б) процесс самой ЧС,
- в) стадия затухания,
- г) накопление факторов риска.

15. К кратковременным ЧС социального характера относятся (выберите несколько правильных ответов):

- а) инфляция,
- б) бандитский налёт,
- в) война,
- г) террористический акт

16. К локальным ЧС социального характера относятся (выберите несколько правильных ответов):

- а) забастовка на заводе,
- б) массовые беспорядки на стадионе,
- в) война между двумя государствами,
- г) мировой экономический кризис.

17. К преднамеренным ЧС социального характера относятся (выберите несколько правильных ответов):

- а) неурожай вследствие засухи,
- б) политический конфликт,
- в) война,
- г) эпидемия после землетрясения.

18. Экономический кризис можно классифицировать как _____ ЧС (выберите один правильный ответ).

- а) локальная,
- б) местная,
- в) национальная.

Тема 1.3. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

1. Дополните список чрезвычайных ситуаций техногенного характера:

- 1) пожары (взрывы с последующим горением);

- 2) _____;
- 3) аварии с выбросом (угроза выброса) радиоактивных веществ (РВ);
- 4) аварии с выбросом (угроза выброса) биологически опасных веществ (БОВ);
- 5) _____;
- 6) _____;
- 7) аварии на электроэнергетических системах;
- 8) _____;
- 9) аварии на очистных сооружениях;
- 10) _____.

2. Выберите основные причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера из перечисленных ниже _____ (запишите их номера):

- 1) высокая степень износа основных производственных фондов на предприятиях с опасными технологическими процессами (по различным оценкам их износ превышает 70 процентов);
- 2) несоответствие стандартов и норм безопасности производства, разработанных и введённых много лет назад, современному уровню техники и технологий или сегодняшнему состоянию потенциально опасных факторов;
- 3) несоблюдение требований нормативных документов при разработке проектной документации;
- 4) нарушение производственной и технологической дисциплины;
- 5) рост числа и сложности технологических систем;
- 6) диверсии и террористические акты на потенциально опасных объектах: атомных электростанциях, гидроузлах, химически опасных производствах;
- 7) опасные природные явления: землетрясения, тайфуны, наводнения и т.п.;

3. Дайте определения следующих понятий:

Пожар - это _____.

Горение - это _____.

4. Перечислите действия сотрудников учреждений, объектов экономики и населения в условиях возникновения пожара в помещении:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____.

5. Выполните тестовые задания, оформив ответы в таблице:

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

1. Как нужно продвигаться через сильно задымлённое помещение? (выберите один правильный ответ)

- а) в полный рост и бегом,
- б) в полный рост медленно,
- в) ползком или пригнувшись, придерживаясь стены.

2. Что должен содержать вызов пожарной охраны? (выберите несколько правильных ответов)

- а) информацию о звонившем человеке и его номере телефона,
- б) самую объёмную информацию,
- в) чёткую информацию о месте пожара.

3. Что необходимо предпринять человеку при невозможности эвакуироваться из квартиры при пожаре? (выберите один правильный ответ)

- а) следует сделать и одеть ватно-марлевую повязку смоченную водой,
- б) следует выйти на балкон, закрыв за собой плотно дверь, криками привлекать внимание прохожих и пожарных,
- в) следует выпить больше воды и снять лишнюю одежду.

4. Что необходимо предпринять человеку, чтобы не потерять ориентировку в сильно задымлённом помещении? (выберите один правильный ответ)

- а) держать равновесие,
- б) придерживаться стены,
- в) следует опираться на пол руками.

5. Как необходимо эксплуатировать электросеть и сопутствующие приборы? (выберите несколько правильных ответов)

- а) следует эксплуатировать электросеть по инструкции,
- б) не следует перегружать электросеть,
- в) не следует недогружать электросеть,
- г) следить за состоянием электропроводки.

6. Что нужно закрыть при эвакуации из горящего помещения (выберите один правильный ответ):

- а) краны водопровода,
- б) входную дверь,
- в) вытяжные устройства,
- г) сейфы.

6. Заполните таблицу «Признаки радиационных аварий».

	аварии при нарушении работы радиационно-опасных объектов которых, не произошёл выход радиоактивных продуктов или ионизирующих излучений за предусмотренные границы технологических систем в количествах, которые превышают установленные нормы
местные	
	аварии при нарушении работы радиационно-опасных объектов которых, произошёл выход радиоактивных продуктов за границу санитарно-защитной зоны и в количествах, которые приводят к радиоактивному загрязнению местности и облучению населения выше установленных норм

7. Дайте определение понятий.

Внешнее облучение - _____.

Внутреннее облучение - _____.

8. Поставьте в соответствие понятия зон защиты персонала и населения вокруг радиационно-опасных источников и их определения: _____

1.	Зоной экстренных мер защиты	А	является территория, на которой доза облучения человека за время формирования радиоактивного следа превышает верхний предел, который установлен для укрытия и йодной профилактики
2.	Зоной предупредительных мероприятий	Б	является территория, на которой доза облучения человека за год может повысить нижний предел для потребления продуктов питания. Эта зона вводится по решению государственных органов
3.	Зоной ограничений	В	является территория, на которой доза облучения человека за время формирования радиоактивного следа превышает верхний предел, который установлен для эвакуации

9. Продолжите предложения:

Дорожно-транспортное происшествие – это _____

Железнодорожная авария – это _____

Авиационная авария – это _____

Авиационная катастрофа – это _____

Авария на морских (речных) судах – это _____

10. Заполните таблицу «Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения»:

Аварии	Причины	Последствия
Система водоснабжения		
Система канализации		
Система газоснабжения		
Система электроснабжения		
Система теплоснабжения		

11. Напишите предупредительно-защитные меры, которые необходимо соблюдать для недопущения (предотвращения) террористической угрозы:

12. Какие действия необходимо выполнять в случае возникновения теракта:

**Тема 1.4. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ
(ВОЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ)**

1. Напишите какие чрезвычайные ситуации можно отнести к ЧС военного характера: _____.

2. Закончите предложение.
Обычные средства поражения (ОСП) - это _____

Действие зажигательного оружия основано на _____.

3. Перечислите каково поражающее действие зажигательного оружия для людей:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____;
- 6) _____.

4. Перечислите как подразделяются ядерные взрывы:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____;
- 6) _____.

5. Заполните таблицу «Поражающие факторы ядерного взрыва»:

Факторы	Понятие	Последствия для человека
Воздушная ударная волна		
Световое излучение		
Проникающая радиация		
Радиоактивное заражение		

Электромагнитный импульс		
--------------------------	--	--

6. Продолжите предложение:

Действие химического оружия основано на
 Отравляющие вещества (ОВ) – это _____.

7. Сопоставьте следующие понятия и их определения _____.

Специфические особенности и поражающие действия химического оружия			
1.	<i>концентрация</i>	А	определяется количеством отравляющего вещества (ОВ) на единицу поверхности объекта, выражается; в граммах на квадратный метр (г/м ²)
2.	<i>плотность</i>	Б	способностью ОВ сохранять поражающее действие долгое время
3.	<i>стойкость</i>	В	способность ОВ вызывать поражения при попадании в организм в определенных дозах
4.	<i>токсичность</i>	Г	количество ОВ в единице объема заражённого воздуха; выражается в миллиграммах ОВ на литр воздуха (мг/л)

8. Продолжите предложение:

Поражающее действие биологического оружия основано на _____.

9. Напишите пути заражения людей.

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____.

10. Сопоставьте следующие понятия и их определения _____.

1.	Бактерии	А	одно- или многоклеточные организмы растительного происхождения
2.	Риккетсии	Б	группы организмов, применяемые для преднамеренного уничтожения посевов
3.	Грибки	В	это одноклеточные микроорганизмы, размеры которых колеблются от 0,5 до 8-10 мкм
4.	Вирусы	Г	это большая группа биологических агентов, которые не имеют клеточной структуры
5.	Насекомые-вредители	Д	бактериеподобные микроорганизмы, клетки-

			палочки от 0,4 до 1 мкм
--	--	--	-------------------------

11. Перечислите противоэпидемиологические мероприятия для населения, оказавшегося в очаге биологического поражения:

- 1) _____ ;
- 2) _____ ;
- 3) _____ ;
- 4) _____ ;
- 5) _____ ;
- 6) _____ ;
- 7) _____ .

12. Дайте определения следующим понятиям:

Обсервация - это _____ .

Карантин - это _____ .

Тема 1.5. ЗАКОНЫ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ЗАЩИТЕ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

1. Дайте определения следующим понятиям:

Гражданская оборона - _____ .

Служба гражданской обороны - _____ .

Гражданские организации гражданской обороны - _____ .

Территория, отнесённая к группе по гражданской обороне, - _____ .

2. Соотнесите следующие нормативно правовые акты с их содержанием

1.	Федеральный Закон « О гражданской обороне », № 28-ФЗ Принят Государственной Думой 26 декабря 1997 г. Одобрен Советом Федерации 28.01.1998	А	определяет правовые основы государственной политики в области охраны окружающей среды, обеспечивающие сбалансированное решение социально-экономических задач, сохранение благоприятной окружающей среды, биологического разнообразия и природных ресурсов в целях удовлетворения потребностей нынешнего и будущих поколений, укрепления правопорядка в области охраны окружающей среды и обеспечения экологической безопасности
2.	Федеральный закон « О защите населения от ЧС природного и техногенного характера » № 68-ФЗ Принят Государственной Думой 11.11.1994	Б	определяет основные положения технического регулирования в области пожарной безопасности и общие принципы обеспечения пожарной безопасности
3.	Федеральный Закон « Об охране окружающей среды » № 7-ФЗ	В	определяет общие правовые, экономические и социальные основы

	Принят Государственной Думой 20 декабря 2001 года Одобрен Советом Федерации 26.12.2001		обеспечения пожарной безопасности в РФ, регулирует в этой области отношения между органами государственной власти, органами местного самоуправления, предприятиями, учреждениями, организациями, крестьянскими (фермерскими) хозяйствами, иными юридическими лицами независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, а так же между общественными объединениями, должностными лицами, гражданами РФ, иностранными гражданами, лицами без гражданства
4.	Федеральный закон « <i>О пожарной безопасности</i> », №69 -ФЗ Принят Государственной Думой 18.11.1994	Г	определяет задачи и области гражданской обороны и правовые основы их осуществления. Полномочия органов государственной власти Российской Федерации, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, а также силы и средства гражданской обороны
5.	Федеральный закон « <i>О промышленной безопасности опасных производственных объектов</i> », № 116-ФЗ Принят Государственной Думой 20.06.1997	Д	определяет общие для РФ организационно-правовые нормы в области защиты граждан РФ, иностранных граждан и лиц без гражданства, находящихся на территории РФ, всего земельного, водного, воздушного пространства в пределах РФ или его части, объектов производственного и социального назначения, а также окружающей природной среды от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
6.	Федеральный закон « <i>Технический регламент о требованиях пожарной безопасности</i> » № 123-ФЗ Принят Государственной Думой 22.07.2002	Е	определяет правовые, экономические и социальные основы обеспечения безопасной эксплуатации опасных производственных объектов и направлен на предупреждение аварий на опасных производственных объектах и обеспечение готовности организаций, эксплуатирующих опасные производственные объекты, к локализации и ликвидации последствий указанных аварий

3. Дополните таблицу «Важнейшие мероприятия по защите от ЧС» недостающими понятиями и определениями.

Обучение населения	
--------------------	--

	играет важнейшую роль в предупреждении населения о возникновении ЧС
Эвакуация населения	
	используются при вынужденной необходимости пребывания населения в опасной зоне для защиты
Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	
	способность территориальных народно-хозяйственных структур нормально функционировать в условиях риска возникновения чрезвычайных ситуаций, противостоять воздействию поражающих факторов, предотвращать или ограничивать угрозу жизни и здоровью населения и вероятный ущерб объектам народного хозяйства, а также обеспечивать ликвидацию чрезвычайных ситуаций в минимально короткий срок на соответствующей территории.

4. Дайте определение следующему понятию:
Убежище гражданской обороны – _____

5. Заполните таблицу «Классификация убежищ»:

№пп	Свойства и признаки	Классификация				
1.	По защитным свойствам					
2.	По времени возведения					
3.	По месту расположения					
4.	По материалу конструкций и конструктивным решениям					
5.	По вертикальной посадке					
6.	По этажности					
7.	По вместимости					
8.	По обеспечению электроэнергией					
9.	По обеспечению фильтровентиляционным оборудованием					

10.	По использованию в мирное время	

6. Дайте определение следующему понятию:
Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - _____
 _____.

7. Напишите классификацию СИЗ:
По назначению СИЗ подразделяются на:
 1) _____;
 2) _____;
 3) _____.

По способу изготовления СИЗ разделяются:
 1) _____;
 2) _____.

8. Дополните таблицу «Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)»

	предназначенные в основном для защиты от радиоактивной пыли (РП), отравляющих веществ (ОВ) и биологических (бактериальных) аэрозолей (БА)
Гражданские противогазы и респираторы, предназначенные для формирований гражданской обороны и населения	
	от воздействия конкретного АХОВ их устройство весьма разнообразно и определяется особенностями производственной деятельности предприятия и характером возможной на нем аварийной ситуации

9. Дополните предложение.
 Для защиты органов дыхания от вредных газов, паров, аэрозолей и пыли применяют _____.

10. Дополните таблицу «Классификация респираторов» недостающими понятиями.

По назначению	По устройству	В зависимости от срока службы
---------------	---------------	-------------------------------

--	--	--	--	--	--	--

Тема 1.6. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

1. Дайте понятие следующему определению:

Первая помощь — _____

2. Напишите порядок и правила осмотра пострадавшего (первичная диагностика):

1.	Убедитесь в отсутствии....	
2.	Попросите конкретного человека с мобильным телефоном или сами...	
3.	Выявите у пострадавшего наружное кровотечение	
4.	Определите витальные (жизненные) функции (признаки жизни)...	
5.	Выявите пострадавших с нарушением сознания	
6.	Выявите у пострадавших наличие сердцебиения	
7.	Выявите пострадавших с нарушением дыхания	
8.	Выявите пострадавших с нарушением кровообращения, наличие пульса	

3. Дополните предложение:

Если у человека останавливается сердце и дыхание, наступает _____ которая длится _____, в течение которых его ещё можно вернуть к жизни.

4. Напишите признаки остановки сердца:

- 1) _____;
- 2) _____;

- 3) _____;
 4) _____.
 5)

5. Напишите признаки абсолютной смерти:

- 1) _____;
 2) _____;
 3) _____.

6. Заполните таблицу «Признаки жизни и смерти человека и способы их определения».

Признаки	Если жив	Если мертв
1. Сердцебиение. Рукой или приложив ухо(наслух) ниже левого соска попытаться определить сердцебиение		
2. Пульс. На шее, там, где проходит самая крупная артерия (сонная) прощупать пульс (или на внутренней части предплечья)		
3. Дыхание. Определить по движению грудной клетки, по колебанию бумаги, ниточки или по увлажнению зеркала, поднесенному к носу		
4. Реакция зрачков на свет. При резком освещении глаз карманным фонариком (ни в коем случае ни свечкой, ни спичкой и никаким открытым огнем) происходит сужение зрачков. Это можно проверить и без фонарика: открытый глаз закрыть рукой и затем быстро отвести в сторону (но при глубокой потере сознания реакция на свет может отсутствовать.)		
5. Роговичный рефлекс. При дотрагивании до роговицы глаза кончиком бумаги или платка - веки вздрагивают		
6. Набухание вен. При перетягивании жгутом локтя вены набухают		

7. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1.	6.	11.	16.	21.	26.
2.	7.	12.	17.	22.	27.
3.	8.	13.	18.	23.	28.
4.	9.	14.	19.	24.	29.
5.	10.	15.	20.	25.	30.

1. ... - комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период его транспортировки в медицинское учреждение.

2. ... - нарушение целостности кожи или слизистой оболочки с возможным повреждением структуры глуболежащих тканей и органов.

3. Причины потери сознания:

- а) черепно-мозговая травма;
- б) отравление алкоголем;
- в) капиллярное кровотечение;
- г) инородное тело носа;
- д) острый гастрит.

4. Причины потери сознания:

- а) растяжение связок;
- б) обморок;
- в) капиллярное кровотечение;
- г) остановка сердечной деятельности;
- д) колит.

5. Признаки жизни:

- а) наличие пульса на артериях;
- б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
- в) трупное окоченение;
- г) помутнение и высыхание роговицы глаз;
- д) наличие реакции зрачков на свет.

6. Признаки жизни:

- а) помутнение и высыхание роговицы глаз;
- б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
- в) трупное окоченение;
- г) наличие дыхания;
- д) наличие сердцебиения.

7. Явные признаки смерти:

- а) помутнение и высыхание роговицы глаз;
- б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
- в) наличие пульса на артериях;
- г) наличие дыхания;
- д) наличие сердцебиения.

8. При ранениях груди больного переносят:

- а) лежа на спине с выпрямленными ногами;
- б) лежа на спине с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами;
- в) лежа на животе;
- г) сидя или в полусидячем положении;
- д) лежа на спине на твердой поверхности.

9. Установите порядок проведения мероприятий по оказанию первой доврачебной помощи при ранении:

1. Промыть рану при загрязнении её землёй.
2. Дать обезболивающее.
3. Остановить кровотечение.
4. Обработать кожу вокруг раны 5 % настойкой йода.
5. Обеспечить покой повреждённому участку тела.
6. Наложить на рану сухую асептическую повязку.

10. Виды кровотечения:

- а) наружное;
- б) закрытое;
- в) открытое;
- г) внутреннее;
- д) клапанное.

11. Виды кровотечений:

- а) аортальное;
- б) артериальное;
- в) венозное;

- г) печеночное;
- д) геморрагическое.

12. Симптомы артериального кровотечения:

- а) кровь ярко-алого цвета;
- б) кровь вишневого цвета;
- в) пульсирующий ток крови;
- г) ток крови не пульсирует;
- д) кровь вытекает в виде капель, как из губки.

13. Симптомы венозного кровотечения:

- а) кровь ярко-алого цвета;
- б) кровь вишневого цвета;
- в) пульсирующий ток крови;
- г) ток крови не пульсирует;
- д) кровь вытекает в виде капель, как из губки.

14. Признаки капиллярного кровотечения:

- а) возникает при повреждении поверхностных слоёв кожи;
- б) кровь вишневого цвета;
- в) пульсирующий ток крови;
- г) ток крови не пульсирует;
- д) кровь вытекает в виде капель, как из губки.

15. Установите порядок наложения жгута:

1. Не ослабляя натяжения, наложить остальные туры жгута и закрепить его концы.
2. Жгут слегка растянуть и в таком положении сделать 2–3 оборота вокруг конечности.
3. Участок конечности, где будет лежать жгут, обернуть любой тканью.
4. Под жгут поместить записку с указанием времени наложения.
5. Конечность приподнять вверх.

16. Способы остановки венозного кровотечения:

- а) наложение жгута;
- б) наложение давящей повязки;
- в) прижатие к кости;
- г) придать конечности возвышенное положение;
- д) только хирургическим путём.

17. Кровоостанавливающий жгут при артериальном кровотечении накладывают на:

- а) кисть;
- б) предплечье;
- в) среднюю или верхнюю треть плеча;
- г) середину голени;
- д) среднюю треть бедра.

18. Признаки правильного наложения кровоостанавливающего жгута:

- а) побледнение кожи конечности;
- б) конечность приобретает багрово-синюшную окраску;
- в) уменьшение кровотечения;
- г) прекращение кровотечения;
- д) пульс на артерии ниже места повреждения не определяется;
- е) пульс на артерии ниже места повреждения очень слабого наполнения;
- ж) усиление кровотечения.

19. Максимальный срок наложения кровоостанавливающего жгута зимой составляет ... часов:

- а) 0,5;
- б) 1,0;
- в) 1,5;
- г) 2,0;
- д) 2,5.

20. Максимальный срок наложения кровоостанавливающего жгута летом составляет ...

часов:

- а) 0,5;
- б) 1,0;
- в) 1,5;
- г) 2,0;
- д) 2,5.

21. Кровоостанавливающий жгут накладывают при ... кровотечении:

- а) венозном;
- б) артериальном;
- в) капиллярном;
- г) паренхиматозном;
- д) внутреннем.

22. Для жгута-закрутки можно использовать:

- а) галстук;
- б) бельевую верёвку;
- в) шпагат;
- г) мягкий шарф;
- д) телефонный провод.

23. ... – процесс наложения стерильного перевязочного материала на обработанные раны и окружающие их участки кожи, а также смену его.

24. Колосовидная повязка накладывается на ... сустав:

- а) локтевой;
- б) лучезапястный;
- в) тазобедренный;
- г) голеностопный;
- д) плечевой.

25. На волосистую часть головы накладывается ... повязка:

- а) колосовидная;
- б) восьмиобразная;
- в) спиральная;
- г) круговая;
- д) «чепец».

26. Правильно наложенная повязка:

- а) хорошо закрывает поврежденную часть тела;
- б) вызывает побледнение кожных покровов;
- в) вызывает цианоз (синюшность) кожных покровов;
- г) не вызывает нарушения кровообращения;
- д) прочно удерживается на теле;
- е) легко сползает;
- ж) вызывает отек тканей.

27. При ранении артерий кисти кровоостанавливающий жгут накладывают на:

- а) область лучезапястного сустава;
- б) среднюю треть предплечья;
- в) верхнюю треть предплечья;
- г) локтевой сустав;
- д) верхнюю треть плеча.

28. Кровотечение, возникающее непосредственно после повреждения кровеносных сосудов, называется ...

29. Кровотечение, возникающее непосредственно после повреждения кровеносных сосудов:

- а) наружное;
- б) внутреннее;

- в) первичное;
- г) вторичное;
- д) смешанное.

30. Кровотечение, при котором кровь изливается в ткани, органы или полости организма человека:

- а) наружное;
- б) внутреннее;
- в) первичное;
- г) вторичное;
- д) смешанное.

Эталоны ответов

Тема 1.1. ВВЕДЕНИЕ В БЕЗОПАСНОСТЬ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Задания:

1. Дайте определение следующих понятий.

Жизнедеятельность — это повседневная деятельность и отдых, способ существования человека.

Среда обитания - окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов (физических, химических, биологических, социальных), способных оказывать прямое или косвенное немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство.

Биосфера — наружная оболочка (сфера) Земли, область распространения и существования жизни, включая все живые организмы и элементы неживой природы, составляющие среду их обитания.

2. Вставьте пропущенные слова в предложение:

Техносфера — регион биосферы в прошлом, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям.

3. Выберите из списка понятия, характеризующие техносферу 2,3,5,7,8.

4. Основная побудительная причина взаимодействия человека со средой обитания направлена на решение двух основных задач. Запишите каких?

- 1) обеспечение своих потребностей в пище, воде и воздухе;
- 2) создание и использование защиты от негативных воздействий среды обитания.

5. Выберите из списка потоки характерные для техносферы 1,2,3,4,5:

6. Вставьте пропущенные слова:

Техносфера способна также создавать спонтанно значительные потоки масс и энергий при взрывах, пожарах, при разрушении строительных конструкций, авариях на транспорте и др., т.е. при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

7. Сопоставьте понятия характерного состояния взаимодействия в системе «человек-среда обитания»: комфортное, допустимое, опасное, чрезвычайно опасное с определениями этих понятий.

1	<u>Опасное</u>	состояние, когда потоки превышают допустимые уровни и оказывают негативное воздействие на здоровье человека, вызывая при длительном воздействии заболевания и (или) приводят к деградации природной среды
2	<u>Допустимое</u>	состояние, когда потоки, воздействуя на человека и среду обитания, не оказывают негативного влияния на здоровье, но приводят к дискомфорту, снижая эффективность деятельности человека; соблюдение условий допустимого воздействия гарантирует невозможность возникновения и развития необратимых негативных процессов у человека и в среде обитания
3	<u>Комфортное</u>	состояние, когда потоки соответствуют оптимальным условиям

		взаимодействия, создавая оптимальные условия деятельности и отдыха, а также предпосылки для максимальной работоспособности человека, гарантируя сохранение здоровья человека и целостности компонентов среды обитания
4	<u>Чрезвычайно опасное</u>	состояние, когда потоки высоких уровней за короткий промежуток времени могут нанести травму, гибели человека, вызвать разрушения в природной среде

8. В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

9. Необходимым и обязательным условием протекания биологического процесса является – деятельность.

10. Аксиома о потенциальной опасности любой деятельности гласит: Любая деятельность потенциально опасна.

11. Какие 2 важных вывода можно сделать из аксиомы о потенциальной опасности любой деятельности?

- 1) Невозможно разработать абсолютно безопасный вид деятельности.
- 2) Ни один вид деятельности не может обеспечить абсолютную безопасность для человека (нулевых рисков не бывает).

12. Дайте определение центральному понятию БЖД:
Опасность - это явления, процессы, способные в определённых условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно, т.е. создавать последствия не соответствующие условиям жизнедеятельности человека.

13. Дополните таблицу недостающими понятиями.

Признаки классификации	Вид (класс)
<u>По природе происхождения</u>	Естественные (природные) Антропогенные Техногенные Социальные Экологические Биологические
По видам потоков в жизненном пространстве	<u>Энергетические</u> <u>Вещественные</u> <u>Информационные</u>
<u>По величине потоков в жизненном пространстве</u>	Допустимые Предельно допустимые Опасные Чрезвычайно опасные
По моменту возникновения	<u>Прогнозируемые</u> <u>Спонтанные</u>
По длительности воздействия опасности	<u>Постоянные</u> <u>Переменные (периодические)</u> <u>Кратковременные</u>

<u>По объектам негативных воздействий</u>	Действующие на человека Действующие на природную среду Действующие на материальный ресурс Комплексного действия
<u>По количеству людей, подверженных опасному воздействию</u>	Личные Групповые (коллективные) Массовые
По размерам зон воздействия	<u>Локальные</u> <u>Региональные</u> <u>Межрегиональные</u> <u>Глобальные</u>
По видам зон воздействия	<u>Действующие в помещении</u> <u>Действующие на территории</u>
По способности человека идентифицировать опасности органами чувств	<u>Ощущаемые</u> <u>Неощущаемые</u>
<u>По видам негативного воздействия на человека</u>	Вредные Травмоопасные
<u>По характеру воздействия на организм человека</u>	Механические Физические Химические Биологические Психофизиологические
<u>По времени появления отрицательных последствий</u>	Импульсивные Кумулятивные
<u>По локализации опасности</u>	Связанные с литосферой Связанные с гидросферой Связанные с атмосферой Связанные с космосом
По вызываемым последствиям	<u>Утомление</u> <u>Заболевания</u> <u>Травмы</u> <u>Аварии</u> <u>Пожары и т.д.</u>
<u>По приносимому ущербу</u>	Социальные Технические Экологические Экономические
По сфере появления опасностей	<u>Бытовая</u> <u>Спортивная</u> <u>Дорожно-транспортная</u> <u>Производственная и т.д.</u>

14. Дополните определения и приведите примеры:

1) Опасность, связанная с конкретной угрозой воздействия на человека, координированная в пространстве и во времени, называется реальной.

2) Реализованная опасность факт воздействия реальной опасности на человека и/или среду обитания, приведший к потере здоровья или летальному исходу, к материальным потерям.

3) Чрезвычайное происшествие – событие, происходящее кратковременно и обладающее высоким уровнем негативного воздействия на людей, природные и материальные ресурсы.

15. Выберите в тесте верные варианты относящиеся к понятиям и запишите их номера в таблицу.

Физические опасные и вредные производственные факторы	3
Химические опасные и вредные производственные факторы	1
Биологические опасные и вредные производственные факторы	4
Психофизиологические опасные и вредные производственные факторы	2

16. Дополните определение.

Безопасность – состояние, при котором путём соблюдения правовых норм, экологических и других требований, а также проведения соответствующих мероприятий достигается предотвращение или максимальное снижение вероятности возникновения потенциальных опасностей, либо возможного ущерба в чрезвычайной ситуации.

Тема 1.2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ МИРНОГО ВРЕМЕНИ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ.

Задания:

1. Дайте определение понятия чрезвычайная ситуация .

Чрезвычайная ситуация (ЧС) - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

2. Заполните таблицу.

Виды чрезвычайных ситуаций		
По природе возникновения	По скорости распространения	По степени внезапности
<u>Природные</u> <u>Техногенные</u> <u>Биолого-социальные</u> <u>(социальные)</u> <u>Террористические</u> <u>Военные</u>	<u>Внезапные</u> <u>Стремительные</u> <u>Умеренные</u> <u>Плавные</u> <u>Медленные</u>	<u>Прогнозируемые</u> <u>Непрогнозируемые</u>

3. Перечислите показатели.

При классификации по масштабу распространения и тяжести последствий принимаются во внимание показатели:

- 1) Количество людей, пострадавших в этих ситуациях (погибшие или получившие ущерб здоровью).
- 2) Количество людей, у которых оказались нарушены условия жизнедеятельности.
- 3) Размер материального ущерба.
- 4) Границы зон распространения поражающих факторов ЧС.

4. Заполните таблицу недостающими данными.

Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу и степени последствий

Зона ЧС	Количество пострадавших, чел.	Материальный ущерб, руб.
1. <u>Локального характера</u>	<u>Не более 10 человек</u>	<u>Не более 100 тыс. руб.</u>
2. <u>Муниципального характера</u>	<u>Не более 50 человек</u>	Свыше 100 тыс. руб., но не более 5 млн.
3. Межмуниципального характера	<u>Не более 50 человек</u>	<u>Свыше 100 тыс. руб., но не более 5 млн.</u>
4. <u>Регионального характера</u>	<u>50-500 человек</u>	<u>5-500 млн руб.</u>
5. Межрегионального характера	<u>50-500 человек</u>	5-500 млн руб.
6. <u>Федерального характера</u>	<u>≥ 500</u>	<u>Свыше 500 млн.руб.</u>

5. Запишите какие ЧС принято относить к чрезвычайным ситуациям мирного времени: техногенные, природные, экологические, биологические, социальные.

6. Заполните блок-схему «Природные опасности», приведите примеры для каждой группы.

Геофизические: землетрясения, извержения вулкана

Геологические — оползни, сели, обвалы, лавины, склоновый смыв, просадка лессовых пород, эрозия почв, абразия

Метеорологические: ураганные ветры (тропические циклоны, тайфуны и др.), смерчи (торнадо), шквалы, град, гололёд и заморозь, метели, ливни, снегопады, туманы, грозы.

Гидрологические: наводнения, половодья, паводки, сели, цунами.

Биологические: массовые инфекционные заболевания людей природного характера (чума, холера, брюшной тиф и др.); массовые инфекционные заболевания животных (ящуры парнокопытных, классическая чума свиней, птичий грипп и др.); массовые заболевания и повреждение вредителями растений (различные ржавчины колосовых, фитофтороз томатов, картофеля, нападение колорадского жука на картофель и др.).

Природные пожары: лесные, степные, низовые, верховые, подземные.

7. Запишите фазы характерные для аварий в техногенной сфере:

1 фаза	<i>Накопление отклонений от нормального состояния</i>
2 фаза	<i>Инициирование аварии</i>
3 фаза	<i>Развитие аварии — процесс чрезвычайного события, во время которого оказывается воздействие на людей, объекты и природную среду</i>
4 фаза	<i>Действие остаточных факторов поражения</i>
5 фаза	<i>Ликвидация последствий аварии — устранение действия порождённых аварией опасных факторов</i>

8. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1. 1 - а,в 2 - б,г	3. 1- в 2 - а,б,г	7. а	10. б,в	13. б	16. а,б
2. 1 - в 2 - а,б,г	4. г	8. а,б,г	11. а,в	14. г,а,б,в	17. б,в
3. 1- г 2 - а	5. в	9. б,в	12. а	15. б,г	18. в

Тема 1.3. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

1. Дополните список чрезвычайных ситуаций техногенного характера:

- 1) пожары (взрывы с последующим горением);
- 2) *аварии с выбросом (угроза выброса) аварийно химически опасных веществ (АХОВ);*
- 3) аварии с выбросом (угроза выброса) радиоактивных веществ (РВ);
- 4) аварии с выбросом (угроза выброса) биологически опасных веществ (БОВ);
- 5) *внезапное обрушение сооружений;*
- 6) *транспортные аварии (катастрофы);*
- 7) аварии на электроэнергетических системах;
- 8) *аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения;*
- 9) аварии на очистных сооружениях;
- 10) *гидродинамические аварии.*

2. Выберите основные причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера из перечисленных ниже *1,2,3,4,5,6,7* (запишите их номера)

3. Дайте определения следующих понятий:

Пожар – *это неконтролируемое горение, причиняющее большой материальный ущерб и создающее опасность для жизни и здоровья людей.*

Горение – *это химический процесс окисления или соединения горючего вещества и кислорода, который сопровождается выделением газа, тепла и света.*

4. Перечислите действия сотрудников учреждений, объектов экономики и населения в условиях возникновения пожара в помещении:

- 1) *сообщить о пожаре по телефону «01», к тушению приступить немедленно, используя огнетушители или подручные средства (воду, куски плотной ткани);*
- 2) *окна и двери не открывать;*
- 3) *если потушить не удастся, покинуть помещение, убедившись, что в нем никого не осталось, закрыв окна и двери. При выходе опасаться обрушения, провалов пола и лестничных пролетов;*
- 4) *при сильном задымлении лестничных проемов выход с верхних этажей опасен из-за возможного отравления угарным газом, необходимо спасать.*

5. Выполните тестовые задания, оформив ответы в таблице:

1. в	2. а,б,в	3. б	4. б	5. б,г	6. б
------	----------	------	------	--------	------

6. Заполните таблицу «Признаки радиационных аварий».

<i>локальные</i>	аварии при нарушении работы радиационно-опасных объектов которых, не произошёл выход радиоактивных продуктов или ионизирующих излучений за предусмотренные границы технологических систем в количествах, которые превышают установленные нормы
<i>местные</i>	<i>если при нарушении работы РОО произошёл выход радиоактивных продуктов в пределах санитарно-защитной зоны и в количествах, превышающих значения, установленные для нормальной эксплуатации предприятия</i>
<i>общие</i>	аварии при нарушении работы радиационно-опасных объектов которых, произошёл выход радиоактивных продуктов за границу санитарно-защитной зоны и в количествах, которые приводят к

радиоактивному загрязнению местности и облучению населения выше установленных норм
--

7. Дайте определение понятий.

Внешнее облучение - это прямое облучение человека от источников ионизирующего излучения (в основном это источники гамма-излучения и нейтронов), которые расположены вне его тела.

Внутреннее облучение - осуществляют источники, находящиеся внутри человека. Они образуются в наиболее чувствительных (критических) органах и тканях. Это источники альфа-, бета и гамма-излучения.

8. Поставьте в соответствие понятия зон защиты персонала и населения вокруг радиационно-опасных источников и их определения: 1 - В, 2 - А, 3 - Б.

9. Продолжите предложения:

Дорожно-транспортное происшествие – это событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или пострадали люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинён иной материальный ущерб.

Железнодорожная авария – это авария на наземной и подземной железной дороге, повлекшая за собой: повреждение одной или нескольких единиц подвижного состава, пути или других объектов инфраструктуры железнодорожного транспорта до степени капитального ремонта; гибель одного или нескольких человек или причинение пострадавшим телесных повреждений различной тяжести; перерыв движения на аварийном участке, превышающий нормативное время.

Авиационная авария – это опасное происшествие на воздушном судне (самолёте, вертолёте, дирижабле, аэростате), связанное с отказами, повреждениями или разрушениями элементов основных систем.

Авиационная катастрофа – это авиационное происшествие, приведшее к гибели или пропаже без вести одного или более человек, находящихся на борту воздушного судна (пассажиров или членов экипажа). К катастрофам относятся также случаи гибели кого-либо из лиц, находившихся на борту, в процессе их аварийной эвакуации из воздушного судна.

Авария на морских (речных) судах – это опасное техногенное происшествие, которое представляет угрозу жизни и здоровью людей, приводит к повреждению корпуса судна или его оборудования, к потере мореходности либо к повреждению берегового сооружения и загрязнению окружающей природной среды.

10. Заполните таблицу «Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения»:

Аварии	Причины	Последствия
Система водоснабжения	выход из строя водонапорных башен, неисправность сооружений по очистке воды, проблемы на электростанциях, повреждения труб из-за негативных внешних факторов	нарушение обеспечения населения водой или делание воды непригодной для питья
Система канализации	попадание в трубы больших предметов, некачественная или редкая очистка канализации специальными службами	массовый выброс загрязняющих веществ и ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки
Система	нарушение целостности	угроза утечек опасна

газоснабжения	<i>разводящих сетей, неисправности на компрессорах или распределительных станциях</i>	<i>возгоранием взрывами, влечет отключение, например, теплоснабжения, основанного на газовом топливе</i>
Система электроснабжения	<i>из-за неблагоприятных погодных условий, использования некачественных материалов или несвоевременного проведения ремонта</i>	<i>долговременные перерывы электроснабжения потребителей, обширных территорий, нарушение графиков движения общественного электротранспорта, поражение людей электрическим током</i>
Система теплоснабжения	<i>возникают преимущественно под влиянием пониженных температур, целостность теплотрассы нарушается из-за коррозии, что приводит к прекращению подачи тепла</i>	<i>невозможность проживания населения в не отапливаемых помещениях и его вынужденная эвакуация</i>

11. Напишите предупредительно-защитные меры, которые необходимо соблюдать для недопущения (предотвращения) террористической угрозы:

Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг дома (учреждения, предприятия). Бдительность должна быть постоянной и активной. Необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить решетки, металлические двери, замки, регулярно проверять их сохранность. Установить домофоны или замки на входные двери в подъезды домов. Организовать дежурство граждан (жильцов) по месту жительства.

Обращать внимание на появление незнакомых автомобилей и посторонних лиц. Интересоваться разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвал или на первые этажи. Не открывать двери неизвестным людям. Освободить лестничные клетки, коридоры, служебные помещения от загромождающих их предметов.

Желательно оборудовать окна решетками (особенно на нижних этажах). Не оставлять их открытыми. Завесить плотной тканью (жалюзи). Установить металлические двери с глазком или врезать глазок в имеющуюся дверь.

12. Какие действия необходимо выполнять в случае возникновения теракта:

Подготовиться к экстренной эвакуации. Для этого необходимо сложить в сумку документы, деньги, ценности, немного продуктов. Желательно иметь свисток. Помочь больным и престарелым подготовиться к эвакуации. Убрать с балконов и лоджий горюче-смазочные и легковоспламеняющиеся материалы.

Подготовить йод, бинты, вату и другие медицинские средства для оказания первой медицинской помощи. Договориться с соседями о совместных действиях на случай оказания взаимопомощи. Избегать мест скопления людей (рынки, магазины, стадионы, дискотеки и др.).

Реже пользоваться общественным транспортом. Желательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населенный пункт к родственникам или знакомым. Держать постоянно включенными радиоприемник, радиоточку, телевизор. Создать в доме (квартире) небольшой запас продуктов и воды. Задернуть шторы на окнах. Это убережет вас от разлетающихся осколков стекол. Держать на видном месте список телефонов для передачи экстренной информации в правоохранительные органы.

Тема 1.4. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ (ВОЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ)

1. Напишите какие чрезвычайные ситуации можно отнести к ЧС военного характера:

- 1) *ситуации, связанные с вооружённым нападением на города;*
- 2) *захват отдельных объектов, имеющих стратегическое значение;*
- 3) *волнения и вооружённые столкновения в отдельных районах страны;*
- 4) *применение вероятным противником оружия массового поражения и других современных средств поражения.*

2. Закончите предложение.

Обычные средства поражения (ОСП) - *это комплекс стрелковых, артиллерийских, инженерных, морских, ракетных и авиационных средств поражения или боеприпасов, использующих энергию удара и взрыва взрывчатых веществ и их смесей.*

Действие зажигательного оружия основано на использовании зажигательных веществ — *специальных составов (смесей), которые при горении выделяют большое количество тепла и развивают высокую температуру.*

3. Перечислите каково поражающее действие зажигательного оружия для людей:

- 1) *первичные и вторичные ожоги кожи, слизистых оболочек при непосредственном контакте с зажигательными веществами;*
- 2) *ожоги слизистой оболочки верхних дыхательных путей, затем развиваются отек и удушье при вдыхании горячего воздуха и продуктов горения;*
- 3) *тепловой удар вследствие перегрева тела;*
- 4) *воздействие токсичных продуктов неполного сгорания зажигательных веществ (окись и двуокись углерода, пары бензола, дым);*
- 5) *невозможность продолжения дыхательной функции из-за выгорания кислорода из воздуха (особенно в закрытых сооружениях);*
- б) *механическое воздействие огневых штормов и вихрей при массовых пожарах.*

4. Перечислите как подразделяются ядерные взрывы по высоте:

- 1) **Космический** — *на высоте более 100 км.*
- 2) **Высотный** — *выше границы тропосферы Земли (свыше 10 км).*
- 3) **Воздушный** — *на высоте, при которой светящаяся область взрыва не касается поверхности земли (воды), но не выше 10 км.*
- 4) **Наземный (надводный)** — *на поверхности земли (воды) или на такой высоте, когда светящаяся область взрыва касается поверхности земли (воды).*
- 5) **Подземный** — *ниже поверхности земли с выбросом или без выброса грунта.*
- б) **Подводный** — *ниже поверхности воды.*

5. Заполните таблицу «Поражающие факторы ядерного взрыва»:

Факторы	Понятие	Последствия для человека
Воздушная ударная волна	<i>это область резкого сжатия воздуха, которая распространяется во все стороны от центра взрыва со сверхзвуковой скоростью</i>	<i>может наносить поражения людям, разрушать различные объекты на больших расстояниях от места взрыва</i>
Световое излучение	<i>это электромагнитное излучение оптического</i>	<i>поражение людей световым излучением выражается в появлении</i>

	<i>диапазона в видимой, ультрафиолетовой и инфракрасной областях спектра</i>	<i>ожогов</i>
Проникающая радиация	<i>это поток гамма - излучения и нейтронов. По своим физическим свойствам они различны, общим же для них является то, что они могут распространяться в воздухе на расстоянии 2-3 км.</i>	<i>При прохождении через живую ткань нейтроны и гамма -кванты ионизируют молекулы и атомы живых клеток. Нарушается обмен веществ, изменяется характер жизнедеятельности клеток, систем организма и его отдельных органов. Возникает специфическое заболевание - лучевая болезнь.</i>
Радиоактивное заражение	<i>это загрязнение местности и находящихся на ней объектов радиоактивными веществами, которое может привести к облучению человека</i>	<i>Острые реакции</i> — покраснение кожи, выпадение волос, радиационные ожоги или острый лучевой синдром. <i>Долгосрочные последствия</i> — катаракта или рак, которые могут проявиться спустя годы или даже десятилетия
Электромагнитный импульс	<i>это короткий, резкий выброс энергии в виде электрического и магнитного полей, распространяется со скоростью света и может воздействовать на любые проводники и электронные устройства, находящиеся в зоне действия.</i>	<i>Нарушения работы нервной системы</i> — в виде замедления реакции, ухудшения памяти, депрессивных проявлений. <i>Нарушения со стороны иммунной системы</i> — при воздействии ЭМИ нарушаются процессы формирования иммунитета, чаще — в сторону их угнетения. <i>Нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы</i> — проявляются в форме лабильности пульса и артериального давления <i>Отдалённые последствия</i> — возможно развитие дегенеративных процессов центральной нервной системы, рака крови (лейкозов), опухолей мозга, гормональных заболеваний

6. Продолжите предложение:

Действие химического оружия основано на использовании токсичных химических веществ.

Отравляющие вещества (ОВ) — это высокотоксичные химические соединения, предназначенные для поражения людей или животных во время военных действий. Составляют основу химического оружия.

7. Сопоставьте следующие понятия и их определения 1 - Г 2 - А, 3 - Б, 4 - В.

8. Продолжите предложение:

Поражающее действие биологического оружия основано на использовании *болезнетворных свойств патогенных микробов и токсичных продуктах их метаболизма.*

9. Напишите пути заражения людей.

- 1) *при вдыхании зараженного воздуха;*
- 2) *при употреблении зараженных продуктов и воды;*
- 3) *при укусах зараженных насекомых и клещей;*
- 4) *при попадании микроорганизмов и токсинов на слизистые оболочки и раны;*
- 5) *при контактах с больными людьми и животными.*

10. Сопоставьте следующие понятия и их определения 1- В, 2-Д, 3 -А, 4 -Г, 5 -Б.

11. Перечислите противоэпидемиологические мероприятия для населения, оказавшегося в очаге биологического поражения:

- 1) *бактериологическую разведку;*
- 2) *изоляция очага поражения;*
- 3) *ограничение контактов между людьми;*
- 4) *профилактические меры;*
- 5) *санитарную обработку и дезинфекцию одежды;*
- 6) *выявление, госпитализация и изоляция больных;*
- 7) *выполнение требований личной и общественной гигиены населением.*

12. Дайте определения следующим понятиям:

Обсервация - *это медицинское наблюдение в течение определенного срока за изолированными в специальном помещении здоровыми людьми, которые могли иметь контакт с больными так называемыми карантинными болезнями.*

Карантин - *это система мер для предупреждения распространения инфекционных заболеваний из эпидемического очага. Например, запрещение выезда и въезда лицам, соприкасавшимся с больными, изоляция больных.*

Тема 1.5. ЗАКОНЫ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ЗАЩИТЕ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

11. Дайте определения следующим понятиям:

Гражданская оборона - *система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории государства от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.*

Гражданские организации гражданской обороны - *это формирования, создаваемые на базе организаций по территориально-производственному принципу, не входящие в состав Вооружённых сил Российской Федерации, владеющие специальной техникой и имуществом и подготовленные для защиты населения и организаций от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.*

Территория, отнесённая к группе по гражданской обороне, - *это территория города или иного населённого пункта, имеющего важное оборонное и экономическое значение, с находящимися в нём объектами, представляющий высокую степень опасности возникновения чрезвычайных ситуаций в военное и мирное время.*

12. Соотнесите следующие нормативно правовые акты с их содержанием 1-Г, 2-Д, 3-А, 4-В, 5-Е, 6-Б.

13. Дополните таблицу «Важнейшие мероприятия по защите от ЧС»

недостающими понятиями и определениями.

Обучение населения	<i>важное мероприятие, направленное на донесение информации о правильном поведении при возникновении различных ЧС</i>
<i>Оповещение</i>	играет важнейшую роль в предупреждении населения о возникновении ЧС
Эвакуация населения	<i>комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) населения из зон прогнозируемых или возникших ЧС и его временному размещению в безопасных районах, заранее подготовленных для первоочередного жизнеобеспечения эвакуируемых</i>
<i>Средства защиты</i>	используются при вынужденной необходимости пребывания населения в опасной зоне для защиты
Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	<i>это действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций, локализации чрезвычайных ситуаций и подавлению или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов</i>
<i>Повышение устойчивости функционирования объектов экономики</i>	способность территориальных народно-хозяйственных структур нормально функционировать в условиях риска возникновения чрезвычайных ситуаций, противостоять воздействию поражающих факторов, предотвращать или ограничивать угрозу жизни и здоровью населения и вероятный ущерб объектам народного хозяйства, а также обеспечивать ликвидацию чрезвычайных ситуаций в минимально короткий срок на соответствующей территории.

14. Дайте определение следующему понятию:

Убежище гражданской обороны – *это защитное сооружение гражданской обороны, обеспечивающее в течение определённого времени защиту укрываемых от воздействия поражающих факторов ядерного оружия и обычных средств поражения, бактериальных (биологических) средств, отравляющих веществ, а также при необходимости от катастрофического затопления, аварийно химически опасных веществ, радиоактивных продуктов при разрушении ядерных энергоустановок, высоких температур и продуктов горения при пожаре.*

15. Заполните таблицу «Классификация убежищ»:

№пп	Свойства и признаки	Классификация				
		<i>A-I</i>	<i>A-II</i>	<i>A-III</i>	<i>A-IV</i>	<i>A-V</i>
11.	По защитным свойствам					
12.	По времени возведения	<i>заблаговременно возводимые, строящиеся в основном в мирное время</i>				
		<i>быстровозводимые (с упрощенным оборудованием) на свободных площадках</i>				
13.	По месту расположения	<i>отдельно стоящие, строящиеся вне зданий и сооружений</i>				
		<i>встроенные, расположенные в подвалах и первых этажах зданий и сооружений</i>				
		<i>оборудуемые в горных выработках (угольных, рудных, соляных, известковых, гипсовых) и естественных полостях</i>				
14.	По материалу конструкций и конструктивным	<i>из лесоматериалов</i>				
		<i>комплексные</i>				

	решениям	<i>с каменными (блочными) стенами</i>
		<i>тканевые и тканекаркасные</i>
		<i>металлические и железобетонные</i>
		<i>из конструкций заводского изготовления</i>
		<i>из местных материалов</i>
15.	По вертикальной посадке	<i>заглублённые (подвальные)</i>
		<i>полузаглубленные (полуподвальные)</i>
		<i>возвышающиеся (встроенные в первые этажи зданий)</i>
16.	По этажности	<i>одноэтажные</i>
		<i>многоэтажные</i>
17.	По вместимости	<i>малой вместимости (до 150 чел.)</i>
		<i>средней (150-600 чел.)</i>
		<i>большой (600-5000 чел.)</i>
18.	По обеспечению электроэнергией	<i>на обеспечиваемые от сети города или предприятия</i>
		<i>обеспечиваемые от сети города и защищенного источника (дизель-электрической станции)</i>
19.	По обеспечению фильтровентиляционным оборудованием	<i>убежища с фильтровентиляционным оборудованием промышленного изготовления</i>
		<i>убежища с упрощённым фильтровентиляционным оборудованием в сочетании с промышленным оборудованием</i>
20.	По использованию в мирное время	<i>производственные помещения</i>
		<i>складские помещения</i>
		<i>культурно-досуговые помещения</i>
		<i>помещения ремонтных бригад и дежурного персонала</i>
		<i>вспомогательные помещения лечебных учреждений</i>
		<i>помещения бытового обслуживания и торговли</i>
		<i>спортивные помещения</i>
		<i>гаражи</i>
		<i>стоянки</i>
		<i>санитарно-бытовые помещения (гардеробные, умывальные)</i>
		<i>технологические, транспортные и пешеходные тоннели</i>
		<i>коллекторы</i>

16. Дайте определение следующему понятию:

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - приспособления, предназначены для защиты организма человека от вредного воздействия АХОВ, ОВ, РВ и БС, а также для снижения нежелательных эффектов светового, теплового и ионизирующего излучений.

17. Напишите классификацию СИЗ:

По назначению СИЗ подразделяются на:

- 1) средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД);
- 2) средства защиты кожи (СЗК);
- 3) медицинские средства защиты (МСЗ).

По способу изготовления СИЗ разделяются:

- 1) на выпускаемые промышленностью (табельные)

2)изготавливаемые населением из подручных материалов.

18. Дополните таблицу «Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)»

<i>Противогазы и респираторы для личного состава Вооруженных сил</i>	предназначенные в основном для защиты от радиоактивной пыли (РП), отравляющих веществ (ОВ) и биологических (бактериальных) аэрозолей (БА)
Гражданские противогазы и респираторы, предназначенные для формирований гражданской обороны и населения	<i>представляют собой несколько упрощённые по конструкции средства защиты для личного состава Вооруженных сил</i>
<i>Промышленные противогазы и респираторы, предназначенные для защиты работающего персонала промышленного объекта</i>	от воздействия конкретного АХОВ их устройство весьма разнообразно и определяется особенностями производственной деятельности предприятия и характером возможной на нем аварийной ситуации

19. Дополните предложение.

Для защиты органов дыхания от вредных газов, паров, аэрозолей и пыли применяют *респираторы*.

20. Дополните таблицу «Классификация респираторов» недостающими понятиями.

По назначению			По устройству		В зависимости от срока службы	
<i>противопылевые</i>	<i>противогазовые</i>	<i>газопылезащитные</i>	<i>респираторы, у которых полумаска и фильтрующий элемент одновременно служат лицевой частью</i>	<i>респираторы, очищающие вдыхаемый воздух в фильтрующих патронах, присоединяемых к полумаске</i>	<i>одноразового применения</i>	<i>многоразового использования</i>

Тема 1.6. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

8. Дайте понятие следующему определению:

Первая помощь — вид помощи, включающий комплекс простейших мероприятий, направленных на временное устранение причин, угрожающих жизни пострадавших, и предупреждающих развитие тяжелых осложнений, выполняемых на месте происшествия и вблизи него в порядке само- и взаимопомощи свидетелями происшествия или легко пострадавшими, а также участниками аварийно-спасательных работ (лицами, не имеющими специального медицинского образования) с использованием подручных средств.

9. Напишите порядок и правила осмотра пострадавшего (первичная диагностика):

9.	Убедитесь в отсутствии....	<i>опасности для вас и пострадавшего</i>
10.	Попросите конкретного человека с мобильным телефоном или сами...	<i>вызвать скорую медицинскую помощь</i>
11.	Выявите у пострадавшего наружное кровотечение	<i>найдите у пострадавшего кровотечение, определите вид кровотечения и остановите его любым доступным способом.</i>
12.	Определите витальные (жизненные) функции (признаки жизни)...	<i>сознание, сердцебиение, дыхание, пульс (кровообращение)</i>
13.	Выявите пострадавших с нарушением сознания	<i>задав вопрос «Что случилось?», если он не реагирует, то потрясти его, повторив вопрос</i>
14.	Выявите у пострадавших наличие сердцебиения	<i>определяется рукой или на слух слева ниже соска</i>
15.	Выявите пострадавших с нарушением дыхания	<i>определяется по движению грудной клетки, по увлажнению зеркала, приложенного к носу пострадавшего, по движению ваты, поднесённой к носовым отверстиям, и т.д. Если пострадавший без сознания и признаков дыхания, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации.</i>
16.	Выявите пострадавших с нарушением кровообращения, наличие пульса	<i>определяется на запястье (на лучевой артерии) может определять плохо, поэтому лучше на шее (на сонной артерии) или на внутренней части предплечья</i>

10. Дополните предложение:

Если у человека останавливается сердце и дыхание, наступает *клиническая смерть*, которая длится *5-7 мин*, в течение которых его ещё можно вернуть к жизни.

11. Напишите признаки остановки сердца:

- 1) *являются потеря сознания,*
- 2) *отсутствие пульса на сонной артерии,*
- 3) *остановка дыхания,*
- 4) *расширение зрачков и бледность кожи лица.*

12. Напишите признаки абсолютной смерти:

- 1) *трупные пятна (на стороне тела, на которой лежит труп) багрово- синюшного цвета с неровными краями;*
- 2) *трупное окоченение, начинается с мышц лица и шеи и переходит постепенно на туловище и нижние конечности;*
- 3) *охлаждение тела. Температура тела при температуре окружающей среды 16-18 градусов падает на 1 градус за час.*

13. Заполните таблицу «Признаки жизни и смерти человека и способы их определения».

Признаки	Если жив	Если мертв
1. Сердцебиение. Рукой или приложив ухо(наслух) ниже левого соска попытаться определить сердцебиение	<i>Определяется</i>	<i>Не определяется</i>
2. Пульс. На шее, там, где проходит самая крупная артерия (сонная) прощупать пульс (или на внутренней части предплечья)	<i>Прощупывается</i>	<i>Не прощупываете</i>
3. Дыхание. Определить по движению грудной клетки, по колебанию бумаги, ниточки или по увлажнению зеркала, поднесенному к носу	<i>Определяется</i>	<i>Не определяется</i>
4. Реакция зрачков на свет. При резком освещении глаз карманным фонариком (ни в коем случае ни свечкой, ни спичкой и никаким открытым огнем) происходит сужение зрачков. Это можно проверить и без фонарика: открытый глаз закрыть рукой и затем быстро отвести в сторону (но при глубокой потере сознания реакция на свет может отсутствовать.)	<i>Реагирует</i>	<i>Не реагирует</i>
5. Роговичный рефлекс. При дотрагивании до роговицы глаза кончиком бумаги или платка - веки вздрагивают	<i>Присутствует</i>	<i>Отсутствует</i>
6. Набухание вен. При перетягивании жгутом локтя вены набухают	<i>Наблюдаем</i>	<i>Не наблюдаем</i>

14. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1. <i>Первая медицинская помощь</i>	6. <i>г, д</i>	11. <i>б, в</i>	16. <i>б</i>	21. <i>б</i>	26. <i>а, г, д</i>
2. <i>Рана</i>	7. <i>а, б</i>	12. <i>а, в</i>	17. <i>в, д</i>	22. <i>а, г</i>	27. <i>д</i>
3. <i>а, б</i>	8. <i>г</i>	13. <i>б, г</i>	18. <i>а, г, д</i>	23. <i>Перевязка</i>	28. <i>Первичным</i>
4. <i>б, г</i>	9. <i>3,2,1,4,6,5</i>	14. <i>а, д</i>	19. <i>б</i>	24. <i>д</i>	29. <i>в</i>
5. <i>а, д</i>	10. <i>а, г</i>	15. <i>5,3,2,1,4</i>	20. <i>г</i>	25. <i>д</i>	30. <i>б</i>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев С. В. Женщины и армия : учебный модуль для девушек : учебное пособие / С.В. Алексеев, С.П. Данченко, Г.А. Костецкая ; под редакцией С.В. Алексеева. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 208 с. — Текст : электронный. — URL : <https://znanium.com/catalog/document?id=430807#bib>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.
2. Безопасность жизнедеятельности для гуманитарных направлений подготовки : учебное пособие / С. И. Боровик, Ю. В. Медведева, И. С. Окраинская [и др.] ; под ред. А. И. Сидорова. — Москва : КНОРУС, 2023. — 177 с. — Текст : электронный. — URL : <https://book.ru/books/947248>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.
3. Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 636 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16270-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/568495> (дата обращения : 12.08.2025).
4. Беляков Г. И. Гражданская оборона : учебник для вузов / Г. И. Беляков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16723-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/568422> (дата обращения : 12.08.2025).
5. Бочарова Н. И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию : учебник для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/563719> (дата обращения : 12.08.2025).
6. Бурлаков В. Н. Интернет-наркотизация и безопасность жизнедеятельности: вопросы состояния преступности, уголовной ответственности и предупреждения : монография / В. Н. Бурлаков, Л. Н. Плоткина, А. С. Щурова. — 2-е издание. — Санкт-Петербург : Юрид. центр Пресс, 2024. — 208 с. — Текст : электронный. — URL : <https://www.iprbookshop.ru/137048.html>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.
7. Вострокнутов А. Л. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 410 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13151-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/560238> (дата обращения : 12.08.2025).
8. Занько Н. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян, О. Н. Русак. — 17-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 704 с. — ISBN 978-5-8114-0284-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL : <https://e.lanbook.com/book/209837> (дата обращения : 30.08.2022). — Режим доступа : для авториз. пользователей.
9. Кадыков В. А. Первая доврачебная помощь : учебник для вузов / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18079-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/565660> (дата обращения : 12.08.2025).
10. Косолапова Н. В. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва : КноРус, 2023. — 247 с. — Текст : электронный. — URL : <https://book.ru/book/945198>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.
11. Кривошеин Д. А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / Д. А. Кривошеин, В. П. Дмитренко, Н. В. Горькова. — 3-е издание, стереотипное. — Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2023. — 340 с. — Текст : электронный. — URL : <https://e.lanbook.com/book/305234?category=3146>. — Режим доступа : для авторизир.

пользователей.

12. Пестов В. М. Организация антитеррористической защищённости : учебное пособие / В. М. Пестов. — Москва [и др.] : Инфра-Инженерия, 2023. — 192 с. : ил. — Текст : электронный. — URL : <https://znanium.com/catalog/document?id=433406#bib>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

13. Родионов А. И. Технологические процессы экологической безопасности. Атмосфера : учебник для вузов / А. И. Родионов, В. Н. Клушин, В. Г. Систер. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10700-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/563655> (дата обращения : 12.08.2025).

14. Тимофеева С. С. Производственная безопасность : практикум : учебное пособие / С. С. Тимофеева, С.А. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 581 с. : ил. — Текст : электронный. — URL : <https://znanium.com/catalog/document?id=430647#bib>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

15. Тягунов Г. В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций : учебное пособие / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, Е. Е. Барышев, В. Г. Шишкунов. — Москва : КноРус, 2023. — 170 с. — ISBN 978-5-406-11108-6. — URL : <https://book.ru/book/947534> (дата обращения : 12.08.2025). — Текст : электронный.

16. Управление техносферной безопасностью : учебное пособие / И. Ю. Сергеев, М. Б. Шмырёва, Г. А. Николаев, С. П. Бояринова. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2023. — 194 с. — Текст : электронный. — URL : <https://znanium.com/catalog/document?id=431749>. — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
по дисциплине СГ. 03, 04
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составитель: Тараборова Юлия Николаевна

Формат 60×84 1/16. Бумага 13.05.05. офсетная

Печать офсетная

Уч.-изд. л. Тираж 20 экз. С. - 45

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»
446001. г. Сызрань, ул. Советская, 5
Главный корпус.