

Санкт Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

О.В. Фомичёва

20 23 г

**Методические рекомендации по выполнению
практических работ**

по дисциплине

«СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

специальности 08.02.15 Информационное моделирование в
строительстве

Санкт-Петербург

2023 г.

Разработчики: Ипатова С.В., Оболенская Е.Г. методисты СПБ ГБПОУ «АУГСГиП»

Одобрены на заседании цикловой комиссии

Естественнонаучных дисциплин и БЖД

Протокол №.....².....

« 20.11.2023 г. »

Председатель цикловой комиссии

Баранова Н.И.....

Введение

Настоящие методические рекомендации предназначены для применения в качестве методического пособия при проведении практических работ по дисциплине Безопасность жизнедеятельности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06- 07 ЛР7- 8, ЛР11-12, ЛР15,ЛР17</p>	<p>пользоваться первичными средствами пожаротушения; применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта; обеспечивать устойчивость объектов экономики; прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму; применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p>	<p>основы пожаробезопасности и электробезопасности; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; способы защиты населения от оружия массового поражения; принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; задачи и основные мероприятия гражданской обороны</p>
<p>ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06- 07 ЛР7- 8, ЛР11-12, ЛР15,ЛР17</p>	<p>определять виды Вооруженных Сил, рода войск; ориентироваться в воинских званиях военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации; владеть общей физической и строевой подготовкой; пользоваться знаниями в области обязательной подготовки граждан к военной службе; демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим</p>	<p>основы военной службы и обороны государства; основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной</p>

		службы; основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06- 07 ЛР7- 8, ЛР11-12, ЛР15,ЛР17	оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях; осуществлять профилактику инфекционных заболеваний; определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние; составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания	общие характеристики поражений организма человека от воздействия опасных факторов; классификация и общие признаки инфекционных заболеваний; основы здорового образа жизни

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК. 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Карта практических работ по дисциплине

тема	Наименование работы	Количество часов
Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации мирного времени и защита от них	Практическое занятие № 1. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	4
	Практическое занятие № 2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	2
Тема 1.2. Способы защиты населения от оружия массового поражения	Практическое занятие № 3. Правила поведения и действия в очаге химического и биологического поражения	4
	Практическое занятие № 4. Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	2
Тема 1.3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в	Практическое занятие № 5. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	2

чрезвычайных ситуациях		
для юношей		
Тема 2.1. Основы военной безопасности Российской Федерации	Практическое занятие № 6. Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания, их основные задачи	4
	Практическое занятие № 7. Общая физическая и строевая подготовка.	4
Тема 2.2. Вооруженные Силы Российской Федерации	Практическое занятие № 8. «Устройство и основные характеристики автомата Калашникова и др. оружия	4
	Практическое занятие № 9. Сборка и разборка автомата Калашникова» и др. оружия	4
Тема 2.3. Воинская обязанность в Российской Федерации	Практическое занятие № 10. Обязательная подготовка граждан к военной службе	6
Тема 2.4. Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России	Практическое занятие № 11. Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации	4
	Практическое занятие № 12. Общая физическая и строевая подготовка Общая физическая и строевая подготовка	4
Тема 2.5. Организационные и правовые основы военной службы в Российской	Практическое занятие № 13. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	2
	Практическое занятие № 14. Общая физическая и строевая подготовка. Смотр строя».	2
для девушек		
Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи	Практическое занятие № 6. Общие принципы оказания первой медицинской помощи	6
	Практическое занятие № 7. Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)	4
	Практическое занятие № 8. Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела	4
	Практическое занятие № 9. Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур	4
	Практическое занятие № 10. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях	4
Тема 2.2. Профилактика инфекционных заболеваний. Обеспечение здорового образа жизни	Практическое занятие № 11. Правила госпитализации инфекционных больных	6
	Практическое занятие № 12. Показатели здоровья и факторы, их определяющие	
	Практическое занятие № 13. Оценка физического состояния	6

	<p>Практическое занятие № 14. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Критерии оценки

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два- три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях оценка снижается, если обучающийся не соблюдал правила техники безопасности.

Практическое занятие № 1. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера

Открытая дискуссия об уязвимости современного общества от различных чрезвычайных ситуаций.

Несмотря на научно-технический прогресс, уязвимость нашего общества от природных и природно-техногенных катастроф критически растёт: число пострадавших от них людей ежегодно возрастает примерно на 6%. Тому есть 4 причины:

- Рост населения и урбанизации;
- Возведение объектов повышенного риска (АЭС, ГЭС, химические предприятия, транспортные магистрали и т.п.);
- Изменение окружающей среды, способствующее активизации катастрофических процессов;
- Отсутствие надёжных методов прогнозирования опасных процессов и способов борьбы с ними.

Первоочерёдной становится необходимость обеспечить защиту человека от последствий его собственной жизнедеятельности. Таким образом очевидно, что если человечество не начнёт регулировать свою численность, управлять своим воздействием на природу, опираясь на её законы, то оно обречено на гибель. Люди должны управлять не природой, а прежде всего собой.

Практическое занятие № 2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Меры по противодействию идеологии терроризма

ТЕРРОРИЗМ - это метод, посредством которого организованная группа или партия стремится достичь провозглашенные ею цели через систематическое использование насилия. Для нагнетания страха применяются такие террористические акты, как взрывы и поджоги магазинов, вокзалов, захват заложников, угоны самолетов и др.

Действия в случае обнаружения подозрительного предмета, который может оказаться самодельным взрывным устройством.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет — ни в коем случае не оставляйте этот факт без внимания! Находясь в общественном транспорте, опросите окружающих Вас людей для того, чтобы получить информацию о его хозяине. Если таковой не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту, кондуктору, сотруднику милиции).

При обнаружении подозрительного предмета в подъезде своего дома опросите соседей. Возможно, он принадлежит кому-то из них. Если владелец предмета не установлен — немедленно сообщите о находке в отделение милиции.

При обнаружении подозрительного предмета в учреждении немедленно сообщите о находке его руководителю (в школе - дежурному администратору). Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время ее обнаружения;
- постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно - следственной группы;
- не забывайте, что Вы являетесь основным очевидцем.

Помните!

Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители!

Вы отвечаете за жизнь и здоровье Ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для их жизни.

Как действовать, если Вы попали в перестрелку?

Если стрельба застала Вас на улице:

- сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки;
- примите меры для спасения детей, при необходимости прикройте их своим телом;
- по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если стрельба застала Вас дома, укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, т.к. находиться в жилой комнате опасно из-за возможного рикошета.

Как действовать при захвате автобуса (троллейбуса, трамвая) террористами?

Если Вы оказались в захваченном террористами автобусе (троллейбусе, трамвае) старайтесь соблюдать следующие рекомендации:

- не привлекайте к себе внимание террористов, не смотрите им в глаза, снимите ювелирные украшения. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги;
- успокойтесь и попытайтесь отвлечься от происходящего, например, начните читать, разгадывать кроссворды;
- не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без разрешения террористов;
- осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы;
- не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение террористов;
- если спецслужбы предпримут попытку штурма — немедленно ложитесь на пол между креслами и оставайтесь в таком положении до конца штурма;
- после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), т.к. не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания).

Как действовать, если Вы оказались в заложниках

Если Вы оказались в заложниках:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- не допускайте истерики и паники, выполняйте требования преступников, не возражайте им, не рискуйте своей жизнью и жизнью окружающих;
- прежде чем что-либо сделать (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.), спросите разрешения у преступников;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться. Этим Вы предотвратите дополнительную потерю крови.

В ходе действий спецслужб по освобождению заложников:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- держитесь по возможности подальше от проемов дверей, окон;
- ни в коем случае не бегите навстречу работникам спецслужб или от них, так как Вас могут принять за преступника.

Действия при получении информации об эвакуации Если информация о начале эвакуации застала Вас в квартире:

- возьмите документы, деньги, ценности;
- отключите электричество, газ, воду, погасите в печи (камине) огонь;
- окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжело больным людям;
- закройте входную дверь на замок;
- возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных за эвакуацию лиц.

ИНСТРУКЦИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА



Порядок действий при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

При обнаружении предметов сомнительного происхождения (сумки, пакеты, кейсы, коробки и т.д.) сообщить полиции и диспетчеру. Зафиксировать время и место обнаружения.

Запрещается: Трогать и перемещать подозрительные предметы.



Порядок действий при поступлении угрозы террористического акта по телефону:

Быть выдержанными и вежливыми, не прерывать говорящего, запишите все, что было сказано. Постараться сразу дать знать об этой угрозе своему коллеге, по возможности, одновременно по другому аппарату сообщить в правоохранительные органы о поступившей угрозе. Для определения телефонного номера, с которого поступила угроза, не вешайте телефонную трубку по окончании разговора.



Порядок действий при поступлении угрозы в письменной форме:

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам по почте и в анонимных материалах (записки, информации на дискете и т.д.). После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев, не делайте на нем пометок. Сообщить правоохранительным органам.



Порядок действий при получении сообщения уполномоченного органа о готовящемся взрыве:

При общем сигнале опасности **без паники** в соответствии с планом эвакуации покинуть здание по ближайшим маршевым лестницам.



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

ПРОСИМ ВАС

Прибывать на рабочие места заблаговременно.
Соблюдать правила пропускного и внутриобъектового режима здания.
Спокойно относиться к обязательным мерам досмотра.



Сообщать о подозрительных предметах



Телефоны экстренной связи:
110 – Антитеррористический центр РК
112 – Служба спасения
101 – Пожарная охрана
102 – Полиция
103 – Скорая помощь.

Практическое занятие № 3. Правила поведения и действия в очаге химического и биологического поражения

Работайте с картой города. Исходя из заданного местоположения распишите свои действия, куда и как будете планировать эвакуироваться, укрываться, прятаться, а возможно ваши действия будут максимально спокойными. Учитывайте заданные погодные условия (обратите на них внимание!)

Радиация играет огромную роль в развитии цивилизации на данном историческом этапе. Благодаря явлению радиоактивности был совершен существенный прорыв в области медицины и в различных отраслях промышленности, включая энергетику. Но одновременно с этим стали всё отчетливее проявляться негативные стороны свойств радиоактивных элементов: выяснилось, что воздействие радиационного излучения на организм может иметь трагические последствия.

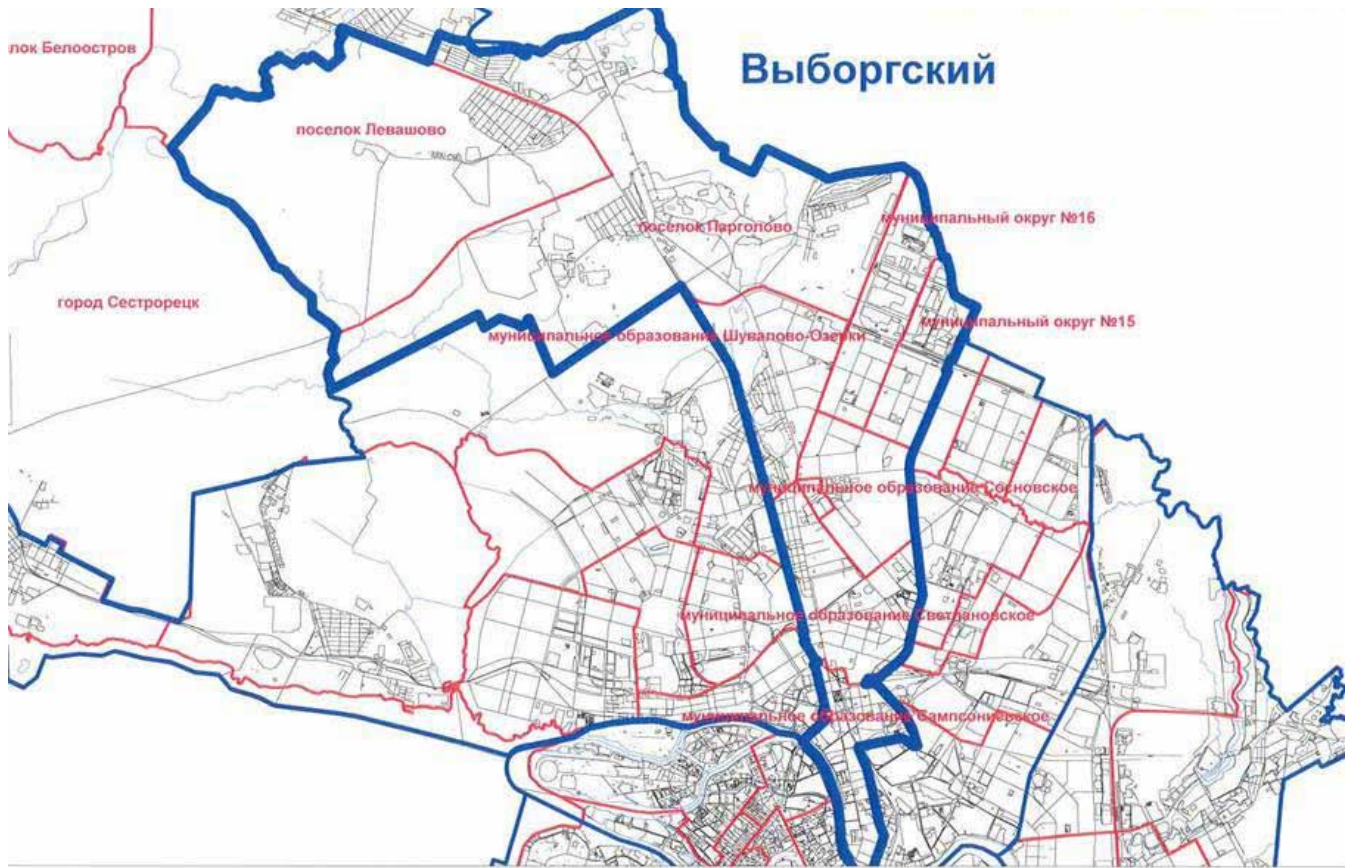
Проблема радиационного загрязнения стала одной из наиболее актуальных. Радиоактивность следует рассматривать как неотъемлемую часть нашей жизни, но без знания закономерностей процессов, связанных с радиационным излучением, невозможно реально оценить ситуацию.

Радиационная обстановка складывается на территории административного района, населенного пункта или объекта в результате радиоактивного заражения местности и всех расположенных на ней предметов и требует принятия определенных мер защиты, исключающих или уменьшающих радиационные потери среди населения.

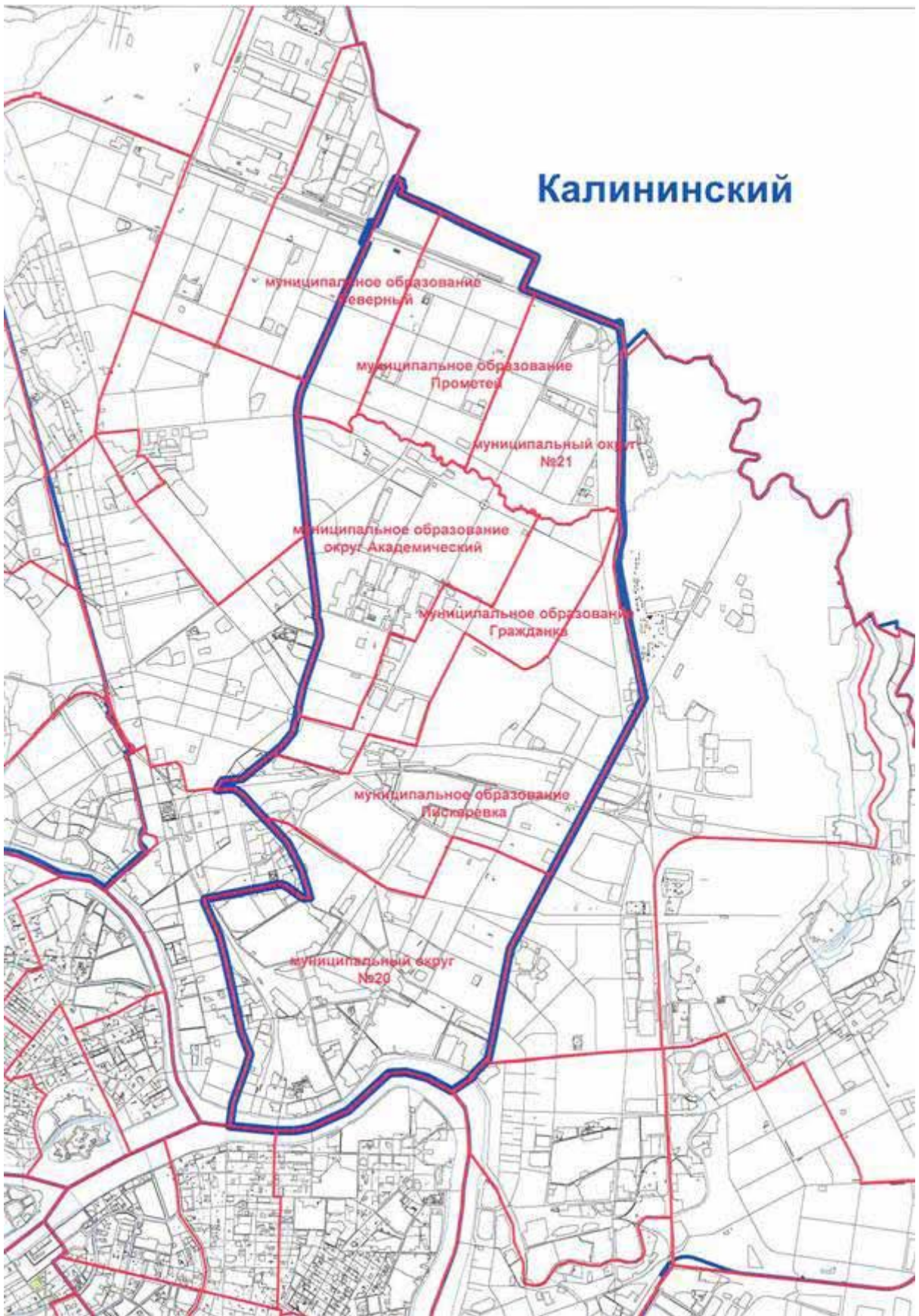
Под оценкой радиационной обстановки понимается решение основных задач по различным вариантам действий формирований, а также производственной деятельности объекта в условиях радиоактивного заражения, анализу полученных результатов и выбору наиболее целесообразных вариантов действий, при которых исключаются радиационные потери. Оценка производится по результатам прогнозирования последствий применения ядерного оружия и по данным радиационной разведки.

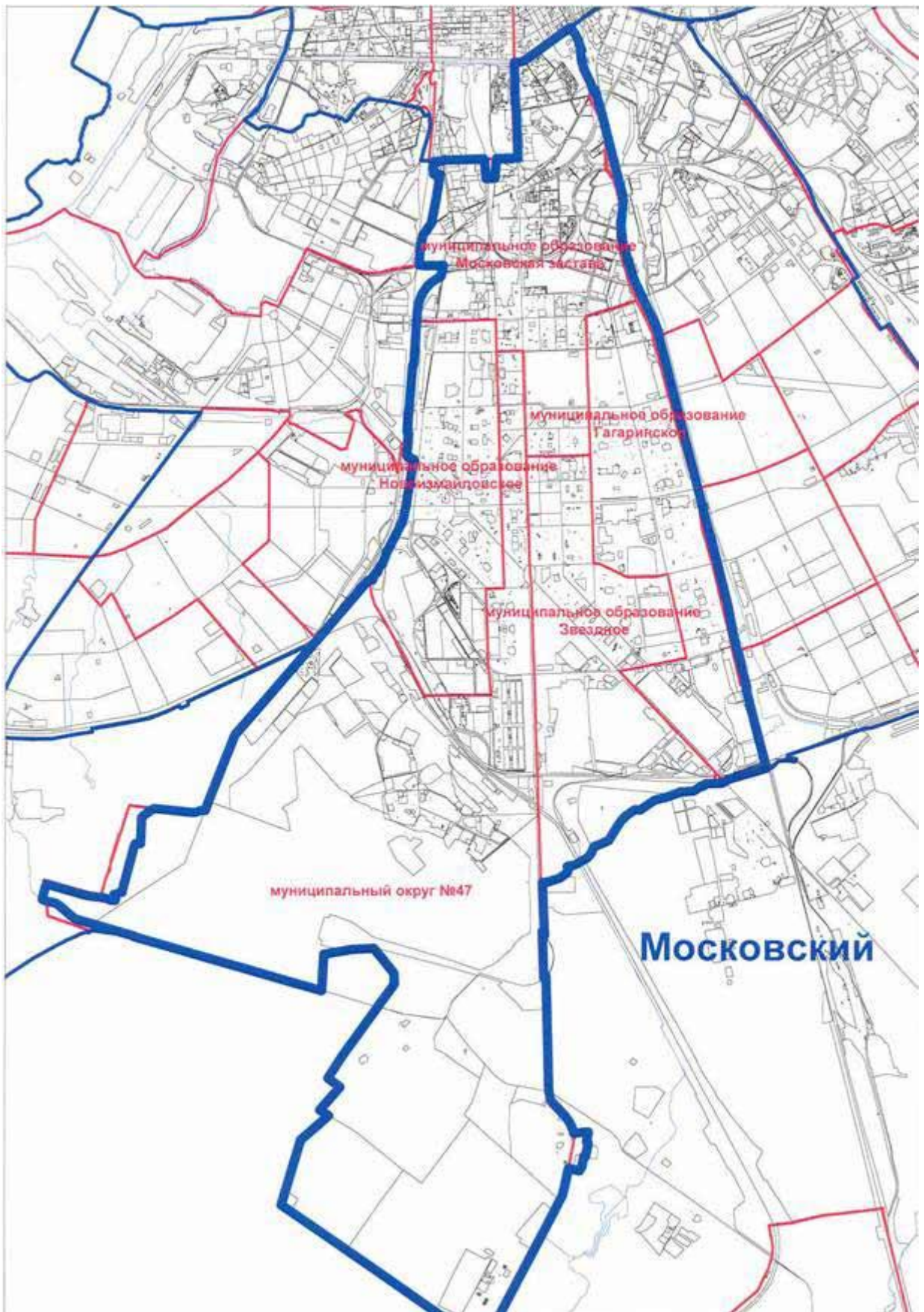
Поскольку процесс формирования радиоактивных следов длится несколько часов, то предварительно проводят оценку радиационной обстановки по результатам прогнозирования радиоактивного заражения местности. Эти данные позволяют заблаговременно, т.е. до подхода радиоактивного облака к объекту, провести мероприятия по защите населения, рабочих, служащих, подготовке предприятия к переводу на режим работы в условиях радиоактивного заражения, подготовке противорадиационных укрытий и средств индивидуальной защиты.

Исходные данные для прогнозирования уровней радиоактивного заражения: время осуществления ядерного взрыва (аварии), его координаты, вид и мощность взрыва, направление и скорость среднего ветра. Только достоверные данные о радиоактивном заражении, полученные органами разведки с помощью дозиметрических приборов, позволяют объективно оценить радиационную обстановку. На объекте разведка ведется постами радиационного наблюдения, звеньями и группами радиационной разведки. Они устанавливают начало радиоактивного заражения, измеряют уровни радиации и иногда определяют время наземного ядерного взрыва. Полученные данные об уровнях радиации и времени измерений заносятся в журнал радиационной разведки и наблюдения. По нанесенным на схемы уровням радиации можно провести границы зон радиоактивного заражения.

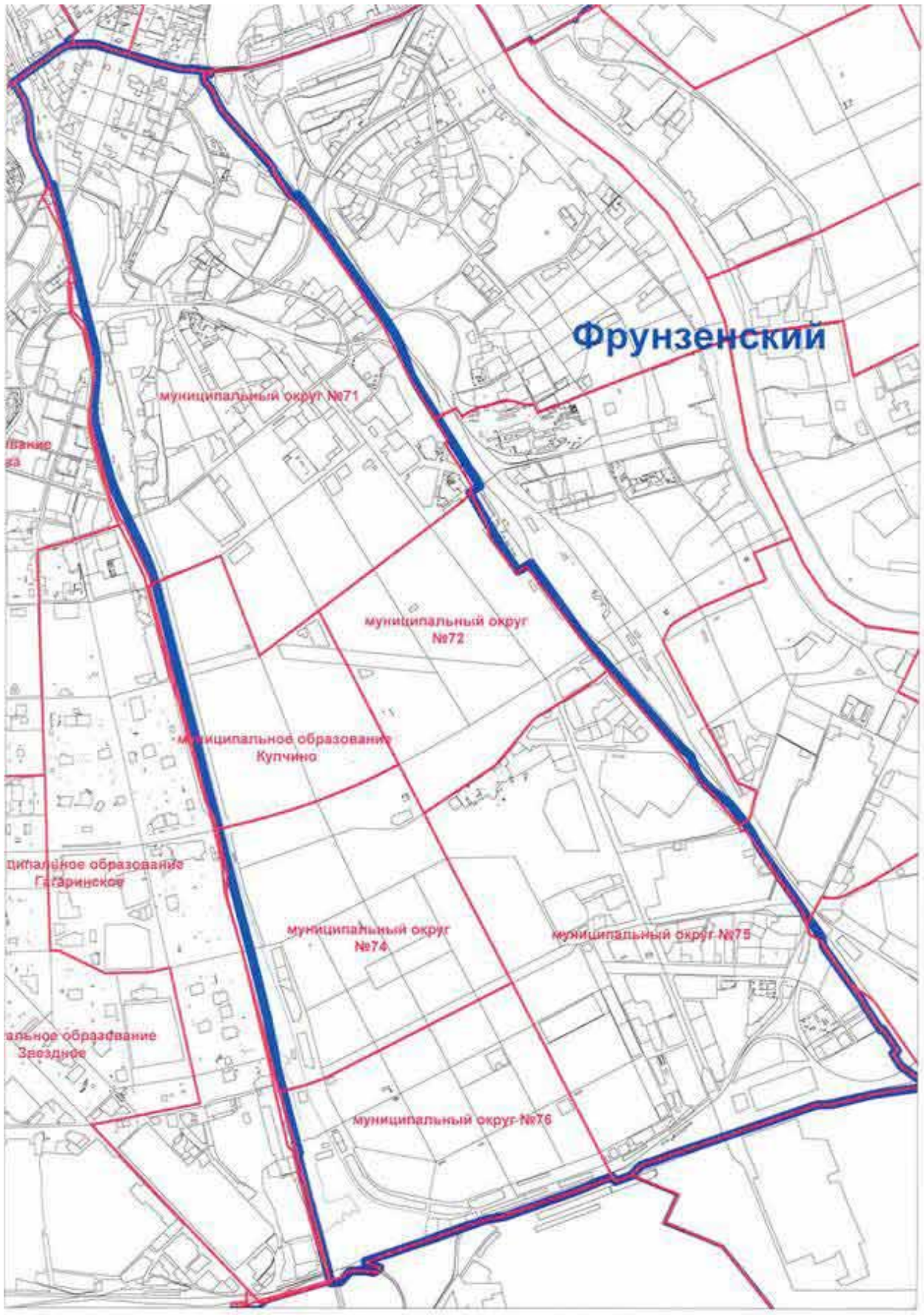


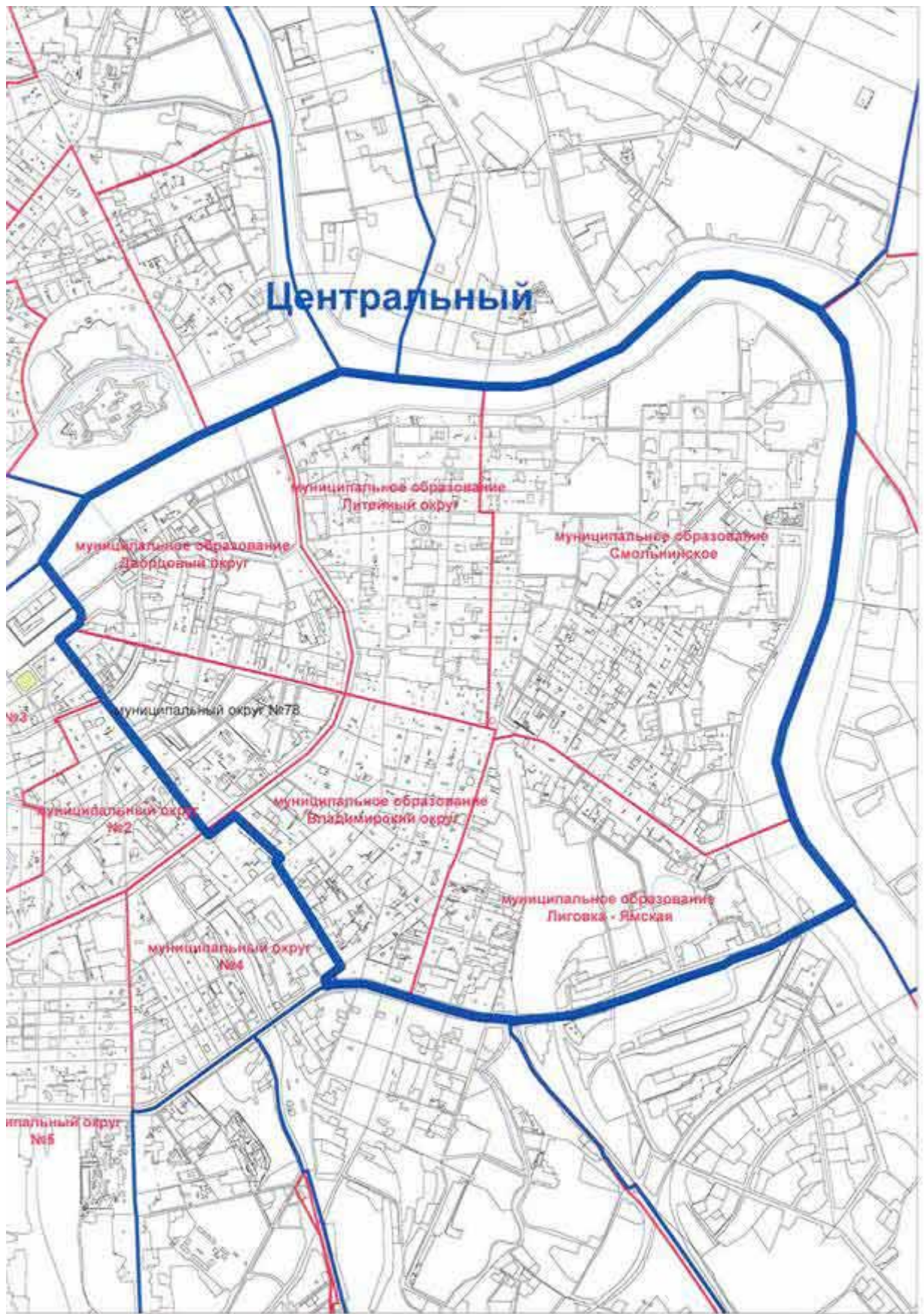
Калининский











Практическое занятие № 4. Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это предмет или группы предметов, предназначенные для защиты (обеспечения безопасности) одного человека от радиоактивных, опасных химических и биологических веществ, а также светового излучения ядерного взрыва.

По назначению СИЗ подразделяется на средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) и средства защиты кожи (СЗК), принципу защитного действия — на средства индивидуальной защиты фильтрующего и изолирующего типов.

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся противогазы, респираторы и простейшие средства защиты типа противопыльных тканевых масок и ватно-марлевых повязок.

К средствам защиты кожи — специальная защитная одежда, изготавливаемая из прорезиненных и других тканей изолирующего типа, а также бытовая одежда из полиэтиленовых и других влаго- и пыленепроницаемых материалов.

Фильтрующие средства индивидуальной защиты обеспечивают защиту органов дыхания и кожи либо за счет поглощения вредных примесей, содержащихся в атмосфере окружающего воздуха, специальными химическими поглотителями, либо за счет осаждения крупных аэрозолей и твердых вредных примесей в атмосфере на мелкопористых тканевых материалах.

Средства защиты изолирующего типа производят защиту органов дыхания за счет подачи в организм человека чистого воздуха, получаемого с помощью автономных систем без использования для этих целей наружного воздуха. Защита кожи в данном случае обеспечивается полной ее изоляцией от окружающей среды.

Доступными для населения являются гражданские противогазы, которые накапливались и хранились на специальных складах для обеспечения защиты населения в военное время. Главное их предназначение — защита органов дыхания от отравляющих веществ и радиоактивной пыли. Это противогазы ГП-5 и ГП-7. Но они не обеспечивают защиту от ряда АХОВ, поэтому изготавливаются специальные патроны ДПГ-1 ДПГ-3 для защиты от аммиака, хлора, фосгена и других. Патрон защитный универсальный ПЗУ-К обеспечивает защиту органов дыхания как от окиси углерода, так и ряда АХОВ. Но выпуск дополнительных патронов в настоящее время крайне ограничен по причине отсутствия средств на их производство.

Задача федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления, органов управления ГОЧС — обеспечение накопления необходимого количества средств индивидуальной защиты и своевременность их выдачи населению при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Медицинские мероприятия по защите населения представляют собой комплекс мероприятий (организационных, лечебно-профилактических, санитарно-гигиенических и др.), направленных на предотвращение или ослабление поражающих воздействий чрезвычайных ситуаций на людей, оказание пострадавшим медицинской помощи, а также на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия в районах чрезвычайных ситуаций и местах размещения эвакуированного населения.

Объем и характер проводимых мероприятий зависят от конкретных условий обстановки, особенностей поражающих факторов источника и самой чрезвычайной ситуации и включают в себя применение соответствующих профилактических и лечебных средств (радиозащитных препаратов, снижающих степень лучевого поражения; антидотов (противоядий) от химически опасных веществ; противобактериальных средств; дегазирующих, дезактивирующих и дезинфицирующих растворов; перевязочных и обезболивающих средств).

В состав медицинских средств индивидуальной защиты включены химические, химиотерапевтические, биологические препараты и перевязочные средства, предназначенные для предотвращения или ослабления воздействия на человека поражающих факторов источников и самих чрезвычайных ситуаций. Эти средства могут использоваться самостоятельно, либо в порядке взаимопомощи.

Оработайте норматив по надеванию ГП-5(7) и ОЗК

ПРОТИВОГАЗ ГРАЖДАНСКИЙ ФИЛЬТРУЮЩИЙ ГП-7

Одна из последних и самых совершенных моделей противогазов для населения. Обеспечивает высокоэффективную защиту от паров отравляющих, радиоактивных, бактериальных, аварийно химически опасных веществ (АХОВ). Имеет малое сопротивление дыханию, обеспечивает надёжную герметизацию и небольшое давление лицевой части на голову. Благодаря этому им могут пользоваться люди старше 60 лет и больные с лёгочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

- 1 — лицевая часть;
- 2 — комбинированная (фильтрующая/поглощающая) коробка;
- 3 — трикотажный чехол;
- 4 — узел клапана вдоха;
- 5 — переборочное устройство (мембрана);
- 6 — узел клапана выдоха;
- 7 — обтуратор;
- 8 — наголовник (затылочная пластинка);
- 9 — лобная лямка;
- 10 — височные лямки;
- 11 — щёчные лямки;
- 12 — пряжки;
- 13 — сумка;
- 14 — оконный узел с негерметизирующими плёнками.

ГП-7В

Лицевая часть МП-В имеет приспособление (15) для приёма воды из фляги (16) в загрязнённой атмосфере. Резиновая трубка проходит через маску.

ГП-7ВМ

Маска М-80 имеет оконный узел в виде традиционных изогнутых стёкол, создающих благоприятные условия для работы с оптическими приборами.

Измерение обхватов головы

Горизонтальный

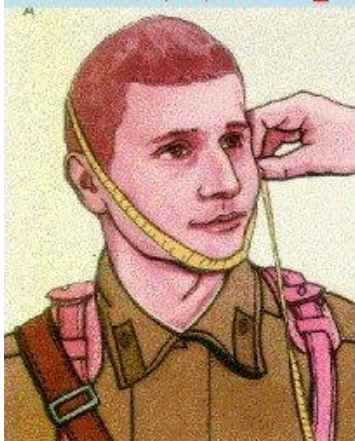
Вертикальный

Лицевая часть МП изготавливается трёх ростов

Сумма обхватов головы, см	До 118,5	119 - 121	121,5 - 123,5	124 - 126	126,5 - 128,5	129 - 131	131 и более
Рост лицевой части	1	2	3	4	5	6	7
Номера упоров лямок	4 - 8 - 8	3 - 7 - 8	3 - 7 - 8	3 - 6 - 7	3 - 6 - 7	3 - 5 - 6	3 - 4 - 5

Подбор противогаза по размеру

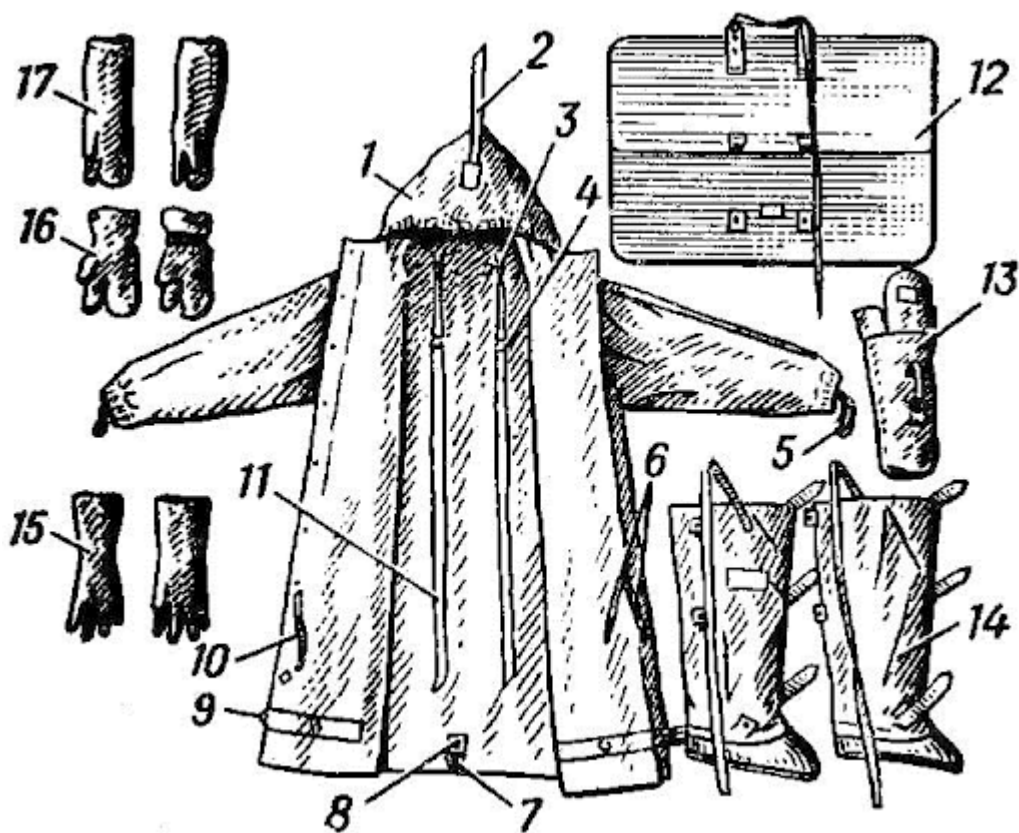
Для противогазов ГП-5, ГП-5М



Размер лицевой части	Результат измерения, (см)
0	до 63,0
1	от 63,5-65,5
2	от 66,0-68,0
3	от 68,5-70,5
4	более 71

Подбор шлем-маски осуществляется по результатам вертикального обмера головы человека. Обмер проводится по замкнутой линии, проходящей через подбородок, щеки и макушку.

Avito



Практическое занятие № 5. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны

Разработка схемы структурных подразделений ГО ЧС



Отдел по делам ГО и ЧС в соответствии с возложенными на него задачами осуществляет следующие функции:

— разрабатывает предложения по формированию единой государственной политики в области гражданской обороны, предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, в том числе преодоления последствий аварий и катастроф на территории района;

— организует разработку плана гражданской обороны района, осуществляет методическое руководство и контроль за разработкой и реализацией администрациями сельских поселений, организациями, предприятиями и учреждениями мероприятий гражданской обороны, разрабатывает и вносит в установленном порядке главе Карагинского муниципального района предложения о введении в действие плана гражданской обороны района в полном объеме или частично;

— организует в установленном порядке контроль за подготовкой, переподготовкой или повышением квалификации должностных лиц организаций и аварийно-спасательных

формирований по вопросам гражданской обороны, вопросам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

— участвует в мероприятиях по созданию убежищ и иных объектов гражданской обороны, накоплению, хранению и использованию в целях гражданской обороны запасов материально-технических, продовольственных, медицинских и иных средств;

— участвует в разработке и проведении мероприятий по подготовке к эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы, их размещению, развертыванию лечебных и других учреждений, необходимых для первоочередного обеспечения пострадавшего населения;

— разрабатывает и представляет на рассмотрение проекты нормативных правовых актов, муниципальные программы, планы мероприятий по решению вопросов организации работы в сфере ГО, противопожарной опасности защиты населения и территорий района от чрезвычайных ситуаций и по другим вопросам своей компетенции;

— владеет в полном объеме информацией о противопожарном состоянии и конструктивных особенностях зданий и сооружений на объектах района, пожарной опасности технологических процессов, характеристике противопожарного водоснабжения, состоянии проездов, связи и сигнализации;

— определяет потребность на финансирование мероприятий ГО, защиты населения им территорий при чрезвычайных ситуациях;

— прогнозирует возможные ЧС, осуществление контроля за готовностью к выполнению задач по ведению разведки учреждениями сети наблюдения и лабораторного контроля;

-осуществляет сбор и обработку информации об угрозе и возникновении ЧС и совместно с местными госнадзорными организациями проводит анализ причин их возникновения;

— организует и контролирует подготовку руководящего, командно-начальствующего состава и формирований к действиям в чрезвычайных ситуациях;

— контролирует осуществление мер, направленных на сохранение объектов экономики, необходимых для устойчивого функционирования экономики района;

— участвует в совершенствовании и поддержании в готовности к использованию региональных систем оповещения;

— организует и осуществляет оповещение и информирование населения о приведении в готовность системы гражданской обороны, возникновении чрезвычайных ситуаций, об угрозе нападения противника и применения им средств массового поражения;

— организует работу режимно-секретного подразделения;

— обеспечивает установленный в администрации района режим секретности;

- обеспечивает ведение секретного делопроизводства;
- обеспечивает в пределах своей компетенции проведение мероприятий по защите сведений, составляющих государственную или служебную тайну;
- осуществляет методическое руководство подготовкой гражданской обороны и обучением населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий, а также способам защиты и действиям в чрезвычайных ситуациях;
- организует и контролирует осуществление мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций и готовности сил и средств к действиям при их возникновении;
- осуществляет методическое руководство, координацию и контроль деятельности организаций по обучению своих работников в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций;
- готовит предложения о привлечении сил и средств районного звена краевой подсистемы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций постоянной готовности к ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- участвует в профилактике терроризма и экстремизма, а также в минимизации и (или) ликвидации последствий проявления терроризма и экстремизма;
- осуществляет связь с общественностью и средствами массовой информации по вопросам своей компетенции.

для юношей

Практическое занятие № 6. Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания, их основные задачи

Вид Вооруженных Сил – это часть Вооруженных Сил государства, предназначенная для ведения военных действий в определенной сфере (на суше, на море, в воздушном и космическом пространстве).

Каждый вид обычно состоит из родов войск, специальных войск и тыла. Род войск – это составная часть вида Вооруженных Сил, включающая воинские формирования, которые имеют свойственные только им основные виды оружия и военной техники, а также владеющие методами их боевого применения.

История создания видов Вооруженных Сил связана со способами ведения вооруженной борьбы и тем пространством, на котором она ведется: на суше, море, в воздухе.

Когда вооруженная борьба велась только на суше, основным видом вооруженных сил Русского государства были сухопутные войска. Вначале в них было два рода войск: *конница* и *пехота*, позднее появилась артиллерия.

В конце XVII – начале XVIII в. во время царствования Петра I Россия вышла к морю, возникла необходимость создания нового вида вооруженных сил – военного флота для защиты интересов России на морских просторах.

Зимой 1695–1696 гг. под Воронежем на Дону, под Москвою на Оке, в других городах и селах были построены сотни гребных судов и два парусных корабля «Апостол Петр» и «Апостол Павел». Появившись под Азовом, русский флот обеспечил Петру I решительный перевес в силах, и турецкая крепость пала. Под впечатлением этой победы Боярская дума 30 октября 1696 г. приняла решение: «Морским судам быть». С этой даты российский флот ведет отсчет своей официальной истории. В начале XX в. в России появились первые авиационные предприятия, где собирались самолеты и моторы отечественных и зарубежных конструкций. В 1909–1910 гг. формируются подразделения *военной авиации*. Первое боевое крещение русские летчики получили в ходе Балканской войны (1912–1913). Тогда на стороне Болгарии действовал российский авиационный корпус. К началу Первой мировой войны Россия уже имела 39 авиационных отрядов, в составе которых насчитывалось 263 самолета. В 1914 г. на вооружение русской армии поступил первый в мире тяжелый бомбардировщик «Илья Муромец», способный нести до 500 кг бомб. В ходе Первой мировой войны авиация из вспомогательного средства разведки и связи превратилась в самостоятельный род войск. Использование авиации для ведения разведки и выполнения бомбометания привело к созданию специальных средств для поражения летательных аппаратов в воздухе. Так, в 1911 г. с этой целью на самолеты стали устанавливать пулеметы.

Авиация принимала активное участие в Первой мировой и Гражданской войнах. После Гражданской войны совершенствовалась структура Военно-Воздушных Сил (ВВС). В 1927 г. было начато формирование авиационных бригад. В 1933 г. были созданы авиационные бомбардировочные корпуса. Во Второй мировой войне борьба за господство в воздухе являлась важной частью всей вооруженной борьбы на советско-германском фронте. Основными ее этапами стали активные действия советской авиации в ходе битв под Москвой и Сталинградом, на Кубани и Курской дуге. К середине 1943 г. стратегическое господство в воздухе было прочно завоевано советской авиацией и прочно удерживалось ею до конца войны. За годы Великой Отечественной войны наши летчики совершили более 3 млн боевых самолетовылетов, сбросили на врага более 660 тыс. т бомб. В воздухе и на аэродромах было уничтожено около 48 тыс. вражеских самолетов.

В ноябре 1914 г. в России началось создание системы воздушно-обороны столицы страны – Петрограда. Для защиты города от самолетов и дирижаблей противника были сформированы подразделения, имевшие на вооружении орудия крепостной и полевой артиллерии, приспособленные для стрельбы по воздушным целям. Авиационное прикрытие столицы осуществляли также четыре самолета Гатчинской авиашколы. Для обнаружения воздушного противника выставлялись посты наблюдения. В марте 1915 г. в Царском Селе была сформирована первая батарея для стрельбы по воздушным целям, вооруженная специальными зенитными орудиями. Преобразование противовоздушной обороны в самостоятельный вид Вооруженных Сил произошло в годы Великой Отечественной войны 9 ноября 1941 г. постановлением Государственного комитета обороны «Об усилении и укреплении противовоздушной обороны территории Союза».

В 1949 г. в Советском Союзе был осуществлен взрыв первого советского атомного заряда. Так появилось ядерное оружие. К концу 50-х гг. на вооружение советских войск стали поступать первые межконтинентальные баллистические ракетные комплексы и

стратегические ракеты средней дальности, способные нести ядерный заряд. Поэтому 17 декабря 1959 г. было принято решение Правительства СССР о создании самостоятельного вида Вооруженных Сил – *Ракетных войск стратегического назначения*. Вооруженные Силы Советского Союза начиная с начала 60-х гг. имели в своем составе пять видов Вооруженных Сил: Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), Сухопутные войска (СВ), Войска противовоздушной обороны (ПВО), Военно-Воздушные Силы (ВВС), Военно-Морской Флот (ВМФ). Российские Вооруженные Силы наследовали эту структуру.

В процессе военной реформы по формированию перспективного облика военной организации Российской Федерации в январе 2001 г. Президентом РФ был утвержден План строительства и развития Вооруженных Сил на 2001–2005 гг. В нем определена главная задача – приведение структуры, состава и численности Российской Армии в соответствие с характером и направленностью угроз военной безопасности России и финансово-экономическими возможностями государства.

В соответствии с Планом 2001–2005 гг. Вооруженные Силы России перешли на трехвидовую структуру. С 1 июня 2001 г. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН) были преобразованы из вида Вооруженных Сил в два самостоятельных рода войск центрального подчинения: Космические войска и Ракетные войска стратегического назначения.

Таким образом, Вооруженные Силы Российской Федерации имеют в своем составе три вида Вооруженных Сил (Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Военно-Морской Флот) и три самостоятельных рода войск центрального подчинения (Ракетные войска стратегического назначения, Воздушно-десантные войска и Космические войска).

Необходимо отметить, что планируется внести изменения и в систему тылового обеспечения. Будет создана единая система тылового обеспечения Вооруженных Сил, других войск, воинских формирований и органов. Эта система будет решать вопросы тылового обеспечения всех войск, независимо от их ведомственной принадлежности и подчиненности, по территориальному принципу.

Продолжается оптимизация системы подготовки кадров и военного образования с целью приведения образовательного процесса в вузах Министерства обороны в соответствие с требованиями времени и государственных образовательных стандартов.

Разработана и претворяется в жизнь программа социального обеспечения военнослужащих и членов их семей на период до 2010 г. Программой предусматривается до 2005 г. остановить снижение уровня социальной защищенности военнослужащих, а к 2010 г. – создать для воинов и их семей условия жизни, равноценные значимости, сложности и интенсивности воинского труда, государственной важности задач, возложенных на Вооруженные Силы.

Сухопутные войска – это вид Вооруженных Сил, предназначенный для прикрытия Государственной границы, отражения ударов, агрессора, удержания занимаемой территории, разгрома группировок войск и овладения территорией противника.

Организационно СВ состоят из подразделений, частей, соединений и объединений.

В XVII–XVIII вв. СВ в различных странах, в том числе в России, получили стройную постоянную организацию, включавшую взводы, роты, батальоны, полки, бригады, дивизии и армии. В конце XVIII – начале XIX в. в составе СВ появились инженерные войска и войска связи.

К началу Первой мировой войны СВ составляли основную массу Вооруженных Сил соперничавших коалиций. Создание и внедрение в войска новых видов оружия вызвали изменения структуры СВ. В их составе появились бронетанковые, химические, автомобильные войска и войска ПВО.

После Октябрьской революции в Советской республике была создана Красная Армия, основой которой явились СВ, состоявшие из различных родов войск. К началу Великой Отечественной войны они насчитывали 198 стрелковых и 2 мотострелковые дивизии.

В ходе Великой Отечественной войны Сухопутные войска получили дальнейшее развитие. В конце войны в действующей армии насчитывалось 34 танковых и механизированных корпуса, значительно усилились противотанковая, ракетная и зенитная артиллерия, средства ПВО и инженерные войска.

Сегодня в состав Сухопутных войск входят:

рода войск – мотострелковые, танковые, ракетные войска и артиллерия, войска ПВО;

специальные войска – разведывательные, связи, радиоэлектронной борьбы, инженерные, радиационной, химической и биологической защиты, ядерно-технические, технического обеспечения, автомобильные и охраны тыла.

Мотострелковые войска предназначены для ведения боевых действий самостоятельно и совместно с другими родами войск и специальными войсками. Они способны действовать как в условиях применения обычных средств поражения, так и ядерного оружия.

Мотострелковые войска могут прорывать подготовленную оборону противника, развивать наступление в высоком темпе и на большую глубину, совместно с другими родами войск уничтожать противника и удерживать захваченную территорию.

Танковые войска – главная ударная сила СВ и мощное средство вооруженной борьбы, предназначенное для решения наиболее важных задач в различных видах боевых действий.

Они обладают устойчивостью к поражающим факторам ядерного оружия и используются преимущественно на главных направлениях в обороне и наступлении. Танковые войска способны наиболее полно использовать результаты огневых ударов и в короткие сроки достигать конечных целей боя и операций.

Ракетные войска и артиллерия являются основным средством ядерного и огневого поражения противника во фронтовой, армейской (корпусной) операциях и общевойсковом бою.

Ракетные войска Сухопутных войск включают в себя соединения и части оперативно-тактических ракет фронтового и армейского подчинения и тактических ракет армейского и дивизионного подчинения.

Артиллерия состоит из соединений и частей гаубичной, пушечной, реактивной, противотанковой артиллерии, минометов, противотанковых управляемых ракет и артиллерийской разведки.

Войска противовоздушной обороны являются одним из основных средств поражения воздушного противника. Они состоят из зенитных ракетных, зенитных артиллерийских и радиотехнических частей и подразделений и предназначены для прикрытия боевых порядков СВ от воздушного противника.

Военно-Воздушные Силы – вид Вооруженных Сил, предназначенный для защиты органов высшего государственного и военного управления, стратегических ядерных сил, группировок войск, важных административно-промышленных центров и районов страны от разведки и ударов с воздуха; завоевания господства в воздухе; огневого и ядерного поражения противника с воздуха; повышения мобильности и обеспечения действий формирований видов Вооруженных Сил; ведения комплексной разведки и выполнения специальных задач.

Организационно ВВС России состоят из округа, армий (корпусов), дивизий, бригад и полков и включают рода сил:

- дальняя авиация;
- военно-транспортная авиация;
- фронтовая авиация (бомбардировочная, штурмовая, истребительная и разведывательная);
- армейская авиация.

В состав ВВС входят также рода противовоздушных войск:

- зенитные ракетные войска;
- радиотехнические войска.

Дальняя авиация – главная ударная сила ВВС, способная эффективно поражать важные объекты авиационных группировок, корабли-носители крылатых ракет морского базирования, энергетические объекты и объекты высшего военного и государственного управления, узлы железнодорожных, автомобильных и морских коммуникаций.

Военно-транспортная авиация – основное средство десантирования войск и боевой техники в интересах операций на континентальных и океанских театрах войны, она является самым мобильным средством доставки в заданные районы материальных средств, боевой техники, продовольствия, частей и подразделений разных видов Вооруженных Сил и родов войск.

Фронтовая бомбардировочная и штурмовая авиация предназначена для осуществления авиационной поддержки Сухопутных войск во всех видах военных действий (обороне, наступлении, контр наступлении).

Фронтовая истребительная авиация предназначена для уничтожения средств воздушного нападения противника при решении задач прикрытия группировок Вооруженных Сил, экономических районов, административно-политических центров, военных и других объектов.

Фронтовая разведывательная авиация предназначена для ведения воздушной разведки в интересах всех видов Вооруженных Сил и родов войск.

Армейская авиация предназначена для огневой поддержки Сухопутных войск, на нее также возлагаются задачи боевого и тылового обеспечения.

В ходе боя она наносит удары по войскам противника, уничтожает его воздушные десанты, рейдовые, передовые и обходящие отряды; обеспечивает высадку и поддержку с воздуха своих десантов, ведет борьбу с вертолетами противника, уничтожает его ракетно-ядерные средства, танки и другую бронированную технику.

При выполнении задач боевого обеспечения армейская авиация ведет разведку, радиоэлектронную борьбу, устанавливает минные заграждения, корректирует огонь артиллерии, обеспечивает управление, проводит поисково-спасательные операции.

При выполнении задач тылового обеспечения армейская авиация осуществляет переброску материальных средств и различных грузов, проводит эвакуацию раненых с поля боя.

Зенитно-ракетные войска предназначены для прикрытия войск и объектов от ударов средств воздушного нападения противника.

Радиотехнические войска предназначены для обнаружения средств воздушного нападения противника в воздухе, опознания их, сопровождения, оповещения о них командования, войск и органов гражданской обороны и для осуществления контроля за полетами своей авиации.

Военно-Морской Флот – вид Вооруженных Сил, предназначенный для обеспечения военной безопасности государства с океанских (морских) направлений, защиты стратегических интересов Российской Федерации в океанских и морских районах (зонах).

Организационно ВМФ России состоит из четырех флотов (Северного, Тихоокеанского, Балтийского и Черноморского), Каспийской флотилии и включает рода сил:

- подводные силы,
- надводные силы,
- морскую авиацию,
- береговые войска (морская пехота и береговые ракетно-артиллерийские войска),
- части и подразделения обеспечения и обслуживания.

Основу Северного и Тихоокеанского флотов составляют и будут составлять ракетные подводные лодки стратегического назначения и многоцелевые атомные подводные лодки, авианесущие и десантные корабли, выполняющие задачи по охране границ Российской Федерации в подводной среде, укреплению безопасности судоходства, промысловой, хозяйственной, научной и иных видов деятельности страны в Мировом океане.

Основу Балтийского, Черноморского флотов и Каспийской флотилии составляют многоцелевые надводные корабли, минно-тральные корабли и катера, дизельные подводные лодки, береговые ракетно-артиллерийские войска и штурмовая авиация.

Подводные силы предназначены для поражения наземных объектов противника, осуществления поиска и уничтожения его подводных лодок, нанесения ударов по группировкам надводных кораблей, в том числе по авианосцам, десантным отрядам и конвоям, как самостоятельно, так и во взаимодействии с другими силами флота.

Надводные силы предназначены для ведения поиска и уничтожения подводных лодок, для борьбы с надводными кораблями, высадки на побережье противника морских десантов, обнаружения и обезвреживания морских мин и ряда других задач.

Морская авиация предназначена для уничтожения корабельных группировок, конвоев, десантов противника в море и в базах; для поиска и уничтожения подводных лодок противника, нарушения систем наблюдения и управления на морских театрах; для прикрытия группировок своих кораблей, ведения разведки и выдачи целеуказаний в интересах применения оружия силами флота.

Береговые войска предназначены для обороны побережья страны и важных объектов (фронта) на берегу, а также прибрежных коммуникаций от ударов флота противника.

Части и подразделения обеспечения и обслуживания предназначены для обеспечения базирования и боевой деятельности подводных и надводных сил флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)

Основное предназначение РВСН – выполнение стратегических задач. Отличительными свойствами РВСН являются: огромная поражающая мощь; высокая боевая готовность и точность нанесения ракетно-ядерных ударов по объектам противника; практически неограниченная дальность действия; способность наносить удары одновременно по многим стратегическим объектам, успешно преодолевать противовоздушную и противоракетную оборону; независимость боевого применения от условий погоды, времени года и суток. Основой вооружения РВСН являются *стационарные и мобильные ракетные комплексы*.

В процессе реорганизации РВСН сохранили свои боевые возможности и способность выполнять задачи по ядерному сдерживанию.

Планом строительства и развития ВС РФ на период до 2005 г предусматривается качественное развитие РВСН путем перевооружения их новыми ракетными комплексами «Тополь-М», имеющими более совершенные боевые и технические характеристики. Этот комплекс в будущем составит основу группировки РВСН.

Воздушно-десантные войска (ВДВ)

ВДВ – самостоятельный род войск центрального подчинения, предназначенный для ведения боевых действий в тылу противника. Десантники способны быстро достигать удаленных районов на театре военных действий, наносить внезапные удары по противнику, успешно вести общевойсковой бой.

Свои задачи по захвату и удержанию важных районов в глубоком тылу противника, по нарушению системы его государственного и военного управления, по содействию наступающим войскам в форсировании крупных водных преград и в преодолении горных районов, по уничтожению важных военных объектов противника ВДВ решают во взаимодействии с соединениями и частями различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

В настоящее время Воздушно-десантные войска имеют в своем составе четыре воздушно-десантные дивизии, одну отдельную воздушно-десантную бригаду, учебный центр, Рязанский институт ВДВ, части обеспечения и обслуживания.

Космические войска

Космические войска осуществляют подготовку и запуск всех ракетносителей, управление на орбитах подавляющим большинством космических аппаратов, разработкой и заказами космических комплексов и систем. Космические войска осуществляют контроль за соблюдением международных обязательств по ограничениям стратегических наступательных вооружений, обеспечивают ведение космической связи и глобальной навигации.

Развитие видов Вооруженных Сил и родов войск тесно связано с экономикой нашего государства, с возможностями по созданию новых, более совершенных образцов военной техники и вооружения. Поэтому проводимая в настоящее время военная реформа должна обеспечить создание такой организационно-штатной структуры Вооруженных Сил, которая максимально соответствовала бы принятой в государстве военной доктрине,

а также позволяла бы с минимальными затратами максимально использовать боевые возможности военной техники и вооружения.

Основные задачи современных Вооруженных Сил России

Вооруженные Силы – часть структуры государства, связанная с выполнением его внешних функций (оборона страны, участие в миротворческой деятельности и др.). Понятие «вооруженные силы» впервые было введено Ф. Энгельсом, как общее для армии и флота. В настоящее время Вооруженные Силы включают в себя различные виды и рода войск, высшие органы военного управления, органы тыла. Решающее влияние на строительство Вооруженных Сил оказывает экономическое состояние страны.

Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны Российской Федерации. Они предназначены для отражения внешней агрессии, защиты целостности и неприкосновенности территории страны, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами Российской Федерации. Деятельность Вооруженных Сил России осуществляется на основании Конституции Российской Федерации, Федерального закона «Об обороне» и других законов, нормативных и правовых актов в области обороны. Вооруженные Силы Российской Федерации состоят из центральных органов военного управления, объединений, соединений, воинских частей и организаций, которые входят в виды и рода войск. Личный состав Вооруженных Сил России включает в себя военнослужащих и лиц гражданского персонала.

Комплектование Вооруженных Сил личным составом осуществляется:

- военнослужащими – путем призыва и добровольного поступления граждан на военную службу;
- гражданским персоналом – путем приема на работу в военные организации на должности, подлежащие замещению гражданскими специалистами.

Национальные интересы России в области обороны заключаются в обеспечении безопасности личности, общества и государства от военной агрессии со стороны других стран. Это положение требует концентрации усилий общества и государства на планомерном военном строительстве, на реформировании Вооруженных Сил, на приведении их в соответствие с балансом сил на мировой арене и экономическими возможностями страны. На основе анализа изменений, происшедших в характере отношений Российской Федерации с ведущими державами мира, можно делать вывод, что угроза крупномасштабной агрессии против России в обозримом будущем практически отсутствует. Вместе с тем не исключаются попытки силового соперничества с Россией и отмечается, что реальную угрозу в области обороны России представляют:

- существующие и потенциальные очаги локальных войн и вооруженные конфликты вблизи государственных границ России;
- распространение ядерного и других видов оружия массового поражения, развитие технологий их производства и средств их доставки в сопредельных с Россией странах или близких к ней регионах;
- расширение спектра угроз, связанных с международным терроризмом;

- сохранение или создание крупными державами мощных группировок Вооруженных Сил в прилегающих к территории России регионах.

В этих условиях главной целью практической деятельности государства является совершенствование военной организации Российской Федерации, ее Вооруженных Сил для обеспечения национальной безопасности страны, возможности адекватного (соответствующего) реагирования на угрозы, которые могут возникнуть для России в XXI в., при рациональных затратах на национальную оборону.

На пороге XXI в. Россия встала перед необходимостью проведения военной реформы. Ее начало было положено замыслом предстоящих преобразований, разработанным ведущими учеными и специалистами Министерства обороны, Генерального штаба, командования и штабов видов Вооруженных Сил, родов войск, военных округов и флотов. Правовым фундаментом военной реформы стал Указ Президента РФ – Верховного Главнокомандующего Вооруженными Силами от 16 июля 1997 г. «О первоочередных мерах по реформированию Вооруженных Сил Российской Федерации и совершенствованию их структуры». В нем были уточнены задачи Вооруженных Сил с учетом внешнеполитической обстановки и возможностей экономики России, определены основные положения политики государства в области военного строительства. Все это в последующем нашло свое отражение в «Концепции национальной безопасности Российской Федерации», в которой определено, что Россия не стремится поддерживать паритет (равенство) в вооружениях и вооруженных силах с ведущими государствами мира и ориентируется на реализацию принципа реалистического сдерживания, в основе которого лежит решимость использовать военную мощь для противодействия агрессии. Для предотвращения войны и вооруженных конфликтов Российская Федерация отдает предпочтение политическим, экономическим и другим невоенным средствам. Однако пока неприменение силы не стало нормой международных отношений, национальные интересы Российской Федерации требуют наличия достаточной для обороны страны военной мощи.

Вооруженные Силы России играют главную роль в обеспечении национальной безопасности государства силовыми методами.

Исходя из этого, определены следующие **основные задачи Вооруженных Сил России и других войск.**

Главные задачи по *обеспечению военной безопасности:*

- своевременное обнаружение угрожающего развития военно-политической обстановки, подготовки вооруженного нападения на Российскую Федерацию и (или) ее союзников;
- поддержание состава, состояния боевой и мобилизационной готовности и подготовки стратегических ядерных сил, сил и средств, обеспечивающих их функционирование и применение, а также систем управления на уровне, гарантирующем нанесение отпора агрессору в любых условиях;
- поддержание боевого потенциала, боевой и мобилизационной готовности и подготовки группировок войск (сил) общего назначения мирного времени на уровне, обеспечивающем отражение агрессии локального масштаба;
- содержание вооружения и военной (специальной) техники, запасов материальных средств в готовности к боевому применению;
- несение боевого дежурства (боевой службы) выделенными (назначенными) войсками, силами и средствами, обеспечивающее безопасность нашей страны;

- качественное и в полном объеме выполнение планов и программ оперативной, боевой и мобилизационной подготовки, воспитания личного состава войск (сил);
- поддержание готовности к стратегическому развертыванию в рамках государственных мероприятий по переводу страны на условия военного времени;
- охрана и защита государственной границы Российской Федерации;
- развитие противовоздушной обороны Российской Федерации как единой системы на основе централизованного управления всеми силами и средствами ПВО;
- создание условий для безопасности экономической деятельности, защита национальных интересов Российской Федерации в территориальном море, на континентальном шельфе и в исключительной экономической зоне Российской Федерации, а также в Мировом океане;
- охрана важных государственных объектов;
- предотвращение и пресечение диверсий и террористических актов;
- предупреждение экологических катастроф и других чрезвычайных ситуаций, ликвидация их последствий;
- организация гражданской и территориальной обороны;
- обеспечение технического прикрытия и восстановления коммуникаций;
- обеспечение информационной безопасности;
- ведение стратегических операций и боевых действий (в том числе совместных с союзными государствами) по разгрому вторгшихся, уничтожению созданных (создаваемых) группировок войск (сил) агрессора в районах их базирования, сосредоточения и на коммуникациях;
- поддержание готовности к применению и применение (в предусмотренных военной доктриной случаях и в установленном порядке) потенциала ядерного сдерживания;
- локализация и нейтрализация приграничных вооруженных конфликтов;
- поддержание режима военного (чрезвычайного) положения;
- защита населения, объектов экономики и инфраструктуры от воздействия средств поражения противника;
- выполнение союзнических обязательств в соответствии с международными договорами Российской Федерации.

Решение задач по отражению вооруженного нападения (агрессии) организуется и осуществляется в соответствии с Планом применения Вооруженных Сил Российской Федерации, Мобилизационным планом Вооруженных Сил Российской Федерации, указами Президента Российской Федерации по вопросам военной безопасности, приказами и директивами Верховного Главнокомандующего Вооруженными Силами Российской Федерации, другими нормативными правовыми актами, планами и директивными документами.

Главные задачи во *внутренних вооруженных конфликтах*:

- разгром и ликвидация незаконных вооруженных формирований, бандитских и террористических групп и организаций, уничтожение их баз, центров подготовки, складов, коммуникаций;
- восстановление законности и правопорядка;
- обеспечение общественной безопасности и стабильности;
- поддержание правового режима чрезвычайного положения в районах конфликтов;
- локализация и блокирование районов конфликтов;

- пресечение вооруженных столкновений и разъединение противоборствующих сторон;
- изъятие оружия у населения в районах конфликтов;
- усиление охраны общественного порядка и безопасности в регионах, примыкающих к районам конфликтов.

Выполнение задач по предупреждению и пресечению внутренних вооруженных конфликтов, их локализации и блокированию, уничтожению незаконных вооруженных формирований, банд и террористических групп возлагается на создаваемые на временной основе объединенные (разноведомственные) группировки войск (сил) и органы управления ими.

Главные задачи в *операциях по поддержанию и восстановлению мира*:

- разъединение вооруженных группировок конфликтующих сторон;
- обеспечение условий для доставки гуманитарной помощи гражданскому населению и его эвакуации из зоны конфликта;
- блокирование районов конфликтов в целях обеспечения выполнения санкций, принятых международным сообществом;
- создание предпосылок для политического урегулирования.

Выполнение задач в операциях по поддержанию и восстановлению мира возлагается на Вооруженные Силы Российской Федерации. Для подготовки к выполнению этих задач выделяются специально назначенные соединения и воинские части. Наряду с подготовкой к применению по прямому предназначению они готовятся к выполнению задач по специальной программе. Российская Федерация осуществляет тыловое и техническое обеспечение, обучение, подготовку российских контингентов, планирование их применения и оперативное управление ими в соответствии со стандартами и процедурами ООН, ОБСЕ и Содружества Независимых Государств.

Другие войска, их состав и предназначение

В соответствии с Федеральным законом «Об обороне» к *другим войскам* относятся:

- пограничные войска Российской Федерации;
- внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации;
- железнодорожные войска Российской Федерации;
- войска гражданской обороны.

Пограничные войска предназначены для охраны государственной границы РФ на суше, морях, реках, озерах и иных водоемах. Руководство пограничными войсками осуществляет Федеральная служба безопасности Российской Федерации. Структурно эти войска состоят из пограничных округов, отдельных соединений, специальных частей (подразделений) и учебных заведений.

Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ предназначены для охраны государственных объектов и выполнения других служебно-боевых задач, возложенных на МВД РФ.

Исторически предшественниками внутренних войск были войска внутренней охраны Республики, войска внутренней службы и войска Всероссийской чрезвычайной комиссии (ВЧК). Термин «внутренние войска» появился в 1921 г. для обозначения частей

ВЧК, несущих службу во внутренних районах страны, в отличие от пограничных войск. Во время Великой Отечественной войны они охраняли тылы фронтов и армий, несли гарнизонную службу в освобожденных районах, участвовали в обезвреживании агентуры противника.

Железнодорожные войска (в настоящее время входят в состав Вооруженных Сил Российской Федерации) предназначены для восстановления, строительства, эксплуатации и технического прикрытия железных дорог, используемых для обеспечения воинских перевозок. Организационно они состоят из соединений и различных специализированных частей. В мирные годы они выполняют работы по реконструкции существующих и сооружению новых железных дорог.

Войска гражданской обороны – воинские формирования, специально предназначенные для решения задач по ликвидации последствий ЧС. На вооружении войск гражданской обороны находится специальная техника, а также боевое ручное стрелковое и холодное оружие. Военнослужащим войск гражданской обороны выдаются удостоверения, подтверждающие их статус, и международные отличительные знаки.

Войска гражданской обороны в мирное время выполняют задачи по ликвидации последствий стихийных бедствий, эпидемий, крупных аварий, катастроф, ставящих под угрозу здоровье населения и требующих проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. В Основах (концепции) государственной политики Российской Федерации по военному строительству на период до 2005 г. изложены принципиальные положения политики России по развитию других войск, совершенствованию их оснащения и тактики действий.

В этом документе определена ответственность и задачи министерств и ведомств в области обороны и безопасности нашего государства. В соответствии с ним решение этих задач возложено:

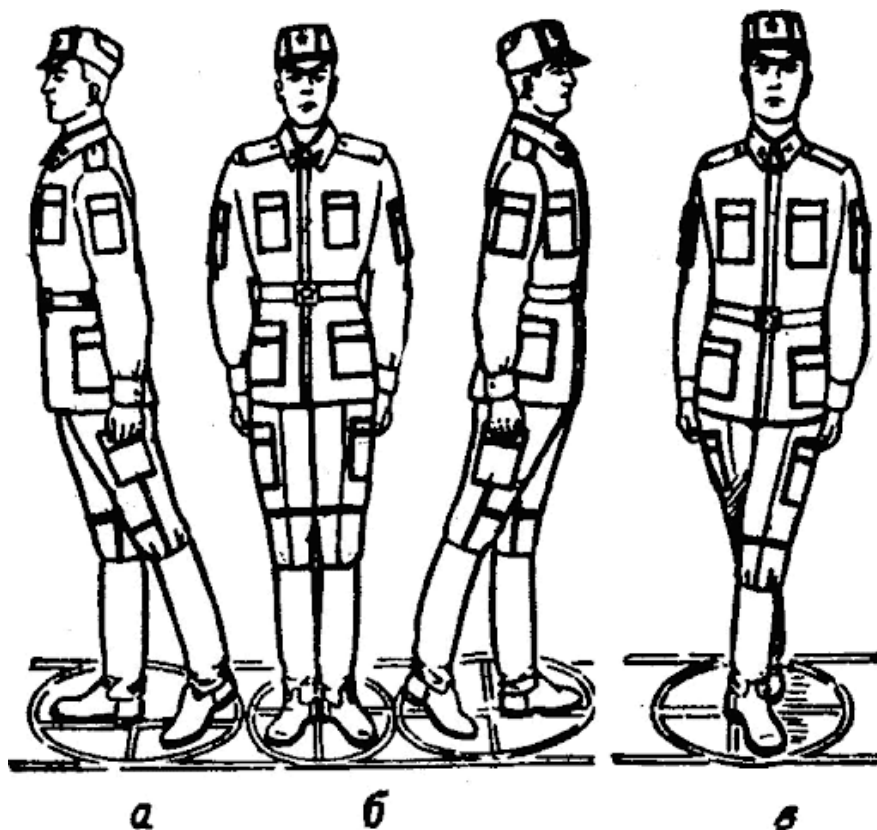
- на Министерство обороны (при сохранении его головной роли) – в части обеспечения обороны страны, защиты и охраны государственной границы Российской Федерации в воздушном пространстве и надводной среде, а также ее защиты военными методами на суше и море;
- на Министерство внутренних дел – в части пресечения, локализации и нейтрализации внутренних конфликтов на территории РФ;
- на Федеральную службу безопасности – в части решения задач борьбы с терроризмом и политическим экстремизмом, разведывательной деятельностью специальных служб и организаций иностранных государств и охраны государственной границы на суше, морях, реках, озерах и иных водоемах;
- на Министерство по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) – в части решения задач гражданской обороны, предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- на Федеральную службу железнодорожных войск – в части обеспечения технического прикрытия и восстановления железнодорожных коммуникаций в целях обороны страны (техническое прикрытие путей сообщения – это комплекс мероприятий по обеспечению живучести путей сообщения и их восстановлению в случае разрушений).

Другие войска совместно с Вооруженными Силами должны быть готовы к отражению нападения агрессора, ведению активных наступательных и оборонительных

действий при любом варианте развязывания и хода войны или вооруженного конфликта, в условиях применения современных и перспективных средств поражения.

Комплектование войск личным составом осуществляется на основе принципов и в порядке, которые установлены для Вооруженных Сил Российской Федерации.

Практическое занятие № 7. Общая физическая и строевая подготовка



СТРОЕВЫЕ ПРИЁМЫ И ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ

Движение совершается шагом или бегом. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при выполнении или воинского приветствия в движении, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

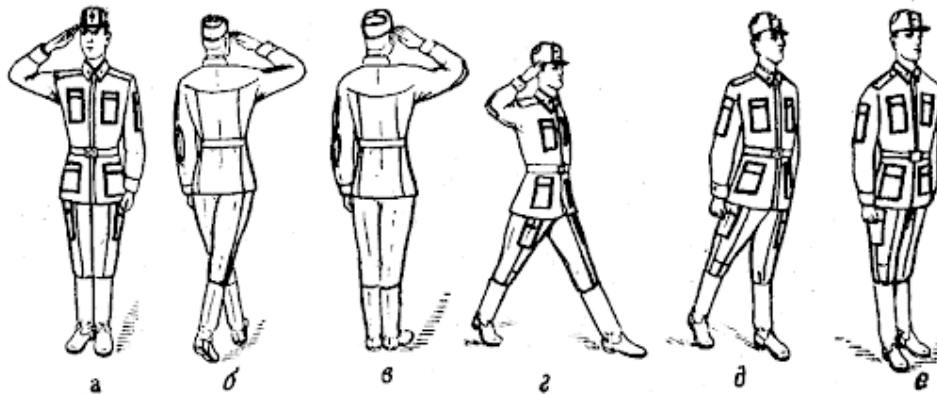
СТРОЕВАЯ СТОЙКА
Принимается по команде "Стойковски" или "Смирно". Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдаче и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

СТРОЕВОЙ ШАГ
Начинается по команде "Строевым шагом — МАРШ" (в движении — "Строевым — МАРШ").

ШАГ НА МЕСТЕ
Производится по команде "На месте, шагом — МАРШ" (в движении — "НА МЕСТЕ").

ДВИЖЕНИЕ БЕГОМ
Начинается по команде "Бегом — МАРШ". Производится при движении с места, а также при переходе в движение с шага на бег. Руками осуществляются свободные движения вперед и назад в такт бегу.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ
Выполняются по командам: "Напра-ВО", "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Круг-ОМ". Повороты в движении выполняются по командам: "Напра-ВО", "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кругом — МАРШ".



повороты строя на месте

4.4 Размыкания и смыкания

Размыкание по распоряжению:

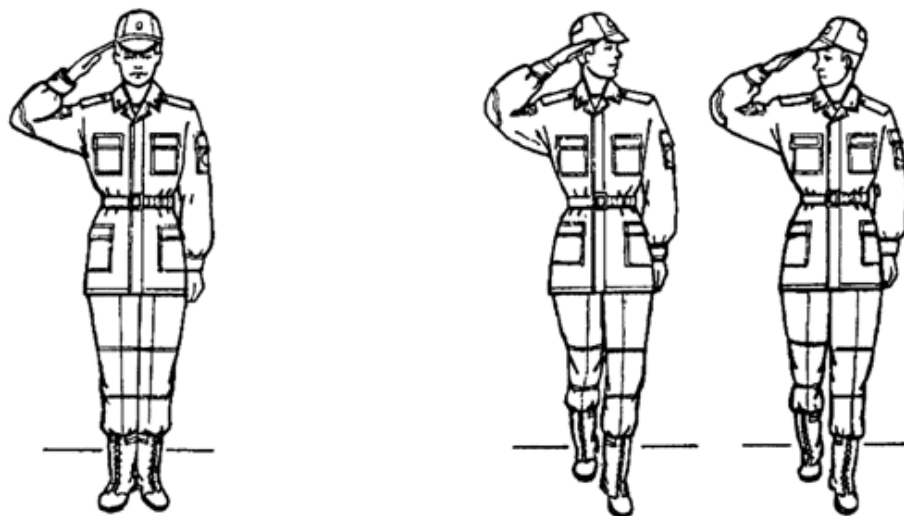
- ✓ «Встаньте на два шага друг от друга»;
- ✓ «Разомкнитесь на вытянутые руки»;
- ✓ «Разомкнуться вправо на два шага»;
- ✓ «Встаньте на два шага друг от друга в шахматном порядке».

Упрощенные размыкания:

«На ширину вытянутых в стороны рук от середины (вправо, влево и т.д.) разом – КНИСЬ!».

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Выполнение воинского приветствия



Практическое занятие № 8.

Обязательная подготовка граждан к военной службе

Посещение военного комиссариата.

В установленное время проводится призыв на военную службу тех граждан, которые прошли первоначальную постановку на воинский учет и которым ко дню призыва исполнилось 18 лет. Однако в первую очередь призыву подлежат граждане старших призывных возрастов, которые не имеют права на отсрочку от призыва и по различным причинам ранее не были призваны на военную службу. Призыв граждан на военную службу проводится два раза в год: с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря на основании указов Президента Российской Федерации. Граждане, постоянно проживающие в сельской местности и непосредственно занятые на посевных и уборочных работах, призываются на военную службу с 15 октября по 31 декабря. Граждане, являющиеся педагогическими работниками образовательного учреждения, призываются на военную службу с 1 мая по 30 июня.

За организацию призыва на военную службу отвечает глава органа местного самоуправления, который проводит эту работу совместно с военным комиссаром района или города. Для проведения призыва граждан на военную службу в каждом районе или городе создается призывная комиссия под руководством заместителя главы соответствующего органа местного самоуправления.

Гражданин, подлежащий призыву на военную службу, проходит медицинское освидетельствование врачами-специалистами: терапевтом, хирургом, невропатологом, стоматологом, окулистом, отоларингологом, психиатром, врачами других специальностей. Врачи по результатам медицинского освидетельствования гражданина дают заключение о его годности к военной службе по следующим категориям: А — годен к военной службе; Б — годен к военной службе с незначительными ограничениями; В — ограниченно годен

к военной службе; Г — временно не годен к военной службе; Д — не годен к военной службе.

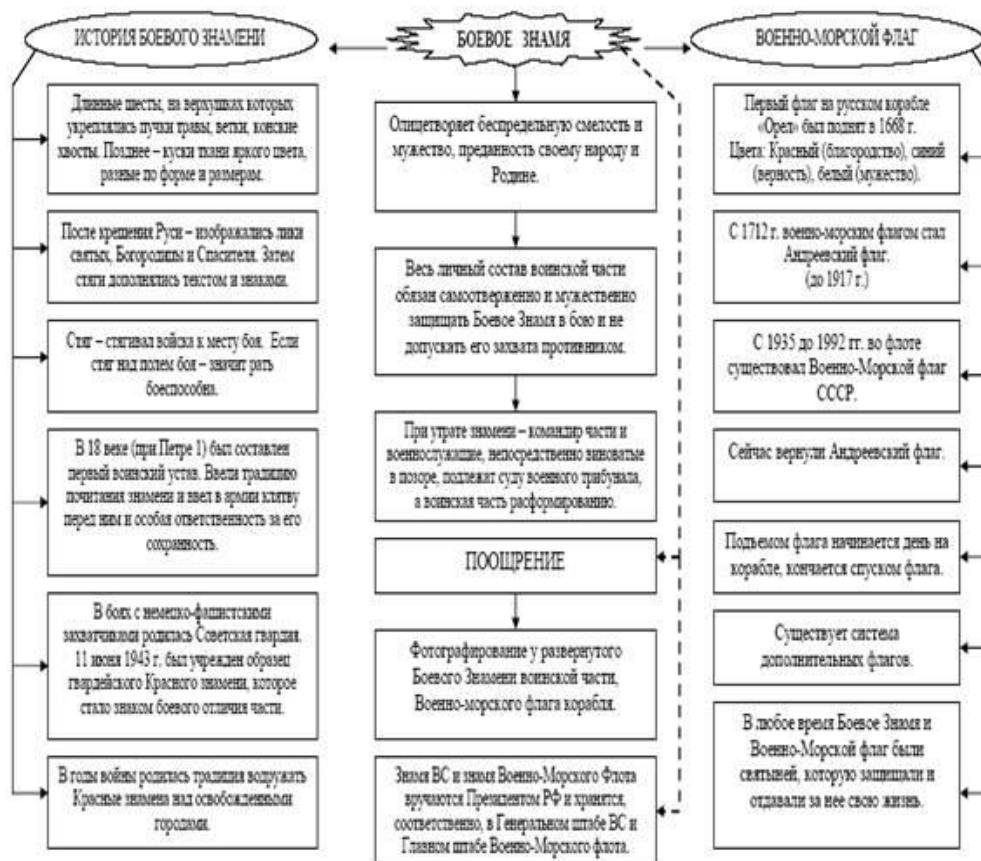
По результатам медицинского освидетельствования гражданина, подлежащего призыву на военную службу, а также с учетом других данных, характеризующих его, призывная комиссия принимает одно из следующих решений: о призыве на военную службу; о направлении на альтернативную службу; о предоставлении отсрочки от призыва на военную службу; об освобождении от воинской обязанности, об освобождении от призыва на военную службу.

При принятии решения о направлении гражданина на военную службу призывная комиссия определяет вид, род войск Вооруженных Сил Российской Федерации или других войск, в котором призванный будет проходить военную службу. Призывная комиссия принимает свои решения только на основании закона. Ее решение не должно противоречить заключению врача-специалиста, проводившего медицинское освидетельствование гражданина. Председатель призывной комиссии или его заместитель объявляет решение призывной комиссии гражданину, в отношении которого оно принято. По требованию гражданина председатель призывной комиссии выдает ему копию решения призывной комиссии. Решение призывной комиссии может быть обжаловано гражданином в установленный срок в призывную комиссию республики в составе Российской Федерации, автономной области, автономного округа, края, области, городов Москвы и Санкт-Петербурга или в суд.

Определение показателей понятий «патриотизм» и «верность воинскому долгу», как основных качества защитника Отечества.

Обсуждение явления Войны – открытая дискуссия





Практическое занятие № 9. Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Каждый военнослужащий проходит военную службу на воинской должности, которой соответствует определенное воинское звание.

В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках и воинских формированиях установлены составы военнослужащих и соответствующие им воинские звания. Перечень составов и воинских званий военнослужащих Вооруженных Сил РФ определен Федеральным законом РФ «О воинской обязанности и военной службе»

Перечень составов и воинских званий военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Для военнослужащих устанавливаются военная форма и знаки различия. Военная форма одежды и знаки различия по воинским званиям военнослужащих утверждаются Президентом Российской Федерации. Знаки различия по видам Вооруженных Сил РФ, родам войск и службам, а также правила ношения военной формы одежды и знаков различия определяются министром обороны.

Военная форма одежды военнослужащих подразделяется на парадную, повседневную и полевую, а каждая из этих форм, кроме того, подразделяется на летнюю и зимнюю. При выполнении военнослужащими специфических задач предусматривается

ношение специальной (летно-технической, утепленной, рабочей и др.) одежды. Форма одежды объявляется ежедневно или на период конкретных мероприятий командирами (начальниками) воинских частей (кораблей).

Военнослужащие носят различные виды военной формы одежды в следующих случаях:

- **парадную** – при принятии Военной присяги; вручении воинской части Боевого Знамени; подъеме Военно-морского флага на корабле, вступающем в строй; спуске корабля на воду; назначении в состав почетного караула; в дни годовых праздников воинской части; при получении государственных наград; при несении службы часовыми по охране Боевого Знамени;

- **полевую** – на учениях, маневрах, боевых дежурствах и на занятиях в учебных центрах;

- **повседневную** – во всех остальных случаях.

Форма одежды старшин, сержантов и солдат, проходящих военную службу по призыву

ПАРАДНАЯ ФОРМА ОДЕЖДЫ ДЛЯ СТРОЯ И ВНЕ СТРОЯ (КРОМЕ ВДВ)

Летняя

Фуражка шерстяная защитного цвета.

Китель шерстяной защитного цвета.

Брюки шерстяные прямого покроя защитного цвета.

Рубашка защитного цвета.

Галстук защитного цвета с закрепкой золотистого цвета.

Ремень поясной черного цвета – при форме одежды для строя. Ботинки черного цвета.

Зимняя

Шапка-ушанка меховая серого цвета.

Пальто зимнее шерстяное защитного цвета.

Китель шерстяной защитного цвета.

Брюки шерстяные прямого покроя защитного цвета.

Рубашка защитного цвета.

Галстук защитного цвета с закрепкой золотистого цвета.

Кашне защитного цвета.

Ремень поясной черного цвета – при форме одежды для строя.

Ботинки черного цвета.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ФОРМА ОДЕЖДЫ ДЛЯ СТРОЯ И ВНЕ СТРОЯ (КРОМЕ ВДВ)

Летняя

Фуражка хлопчатобумажная камуфлированного цвета.

Куртка хлопчатобумажная камуфлированного цвета.

Брюки хлопчатобумажные прямого покроя камуфлированного цвета.

Майка (футболка) камуфлированного (защитного) цвета в составе комплекта белья.

Ремень поясной черного цвета.

Ботинки черного цвета с высокими берцами.

Зимняя

Шапка-ушанка меховая серого цвета.

Куртка зимняя камуфлированного цвета с меховым воротником серого цвета.

Куртка хлопчатобумажная камуфлированного цвета.

Брюки хлопчатобумажные прямого покроя камуфлированного цвета.

Майка (футболка) камуфлированного (защитного) цвета в составе комплекта белья.

Ремень поясной черного цвета.

Сапоги черного цвета.

Перчатки черного цвета.

ПОЛЕВАЯ ФОРМА ОДЕЖДЫ

Летняя

Фуражка хлопчатобумажная камуфлированного цвета.
Куртка хлопчатобумажная камуфлированного цвета.
Брюки хлопчатобумажные прямого покроя камуфлированного цвета.
Майка (футболка) камуфлированного (защитного) цвета в составе комплекта белья.
Ремень поясной черного цвета (в мотострелковых войсках и ВДВ – снаряжение коричневого или защитного цвета).
Ботинки черного цвета с высокими берцами.

Зимняя

Шапка-ушанка меховая черного цвета.
Куртка зимняя камуфлированного цвета с меховым воротником серого цвета.
Брюки зимние камуфлированного цвета.
Куртка хлопчатобумажная камуфлированного цвета.
Брюки хлопчатобумажные прямого покроя камуфлированного цвета.
Майка (футболка) камуфлированного (защитного) цвета в составе комплекта белья.
Ремень поясной черного цвета. Сапоги черного цвета.
Перчатки черного цвета.

Ордена и медали России

1. Медаль «Золотая Звезда»
2. Звезда и знак ордена Святого апостола Андрея Первозванного
3. Звезда и знак ордена Святого Георгия I степени
4. Звезда и знак ордена Святого Георгия II степени
5. Орден Святого Георгия III степени
6. Орден Святого Георгия IV степени
7. Звезда и знак ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени
8. Звезда и знак ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени
9. Орден «За заслуги перед Отечеством» III степени
10. Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени
11. Орден Жукова
12. Орден Мужества
13. Орден «За военные заслуги»
14. Орден Почета
15. Орден Дружбы
16. Знак отличия Георгиевский крест I степени
17. Знак отличия Георгиевский крест II степени
18. Знак отличия Георгиевский крест III степени
19. Знак отличия Георгиевский крест IV степени
20. Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени
21. Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени
22. Медаль «За отвагу»
23. Медаль «Защитнику свободной России»
24. Медаль «За спасение погибавших»
25. Медаль Суворова
26. Медаль Ушакова
27. Медаль Нестерова
29. Медаль «За отличие в охране общественного порядка»
30. Юбилейная медаль «50 лет победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»
31. Медаль Жукова
32. Юбилейная медаль «300 лет Российскому Флоту»
33. Медаль «В память 850-летия Москвы»
34. Медаль Пушкина

Военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Летняя форма одежды старшин, сержантов и солдат (кроме ВМФ и ВДВ): 1 – парадная для строя; 2 – парадная вне строя; 3 – повседневная для строя и вне строя; 4 – полевая

Зимняя форма одежды старшин, сержантов и солдат (кроме ВМФ и ВДВ): 1 – парадная для строя; 2 – парадная вне строя; 3 – повседневная для строя и вне строя; 4 – полевая

Погоны и знаки различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Погоны высших офицеров (кроме ВМФ): 1 – Маршал Российской Федерации (повседневная форма одежды); 2 – генерал армии (повседневная форма одежды, ВВС); 3 – генерал-полковник (парадная форма одежды); 4 – генерал-лейтенант (повседневная форма одежды); 5 – генерал-майор (полевая форма одежды)

Погоны старших офицеров (кроме ВМФ): 1 – полковник (повседневная форма одежды); 2 – подполковник (парадная форма одежды); 3 – майор (парадная форма одежды, ВВС, ВДВ)

Погоны младших офицеров (кроме ВМФ): 1 – капитан (повседневная форма одежды); 2 – старший лейтенант (парадная форма одежды, ВВС); 3 – лейтенант (парадная форма одежды)

Погоны прапорщиков и мичманов: 1 – старший прапорщик (повседневная форма одежды); 2 – прапорщик (парадная форма одежды, ВДВ); 3 – мичман (повседневная форма одежды, ВМФ)

Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ): 1 – старшина; 2 – старший сержант; 3 – сержант (ВДВ)

Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ): 1 – младший сержант; 2 – ефрейтор; 3 – рядовой

Нарукавные знаки различия по принадлежности к Вооруженным Силам: 1 – Вооруженные Силы (кроме ВМФ); 2 – Вооруженные Силы (ВМФ); 3 – военные представители в зарубежных странах; 4 – специальный контингент в составе ВС для участия в миротворческой деятельности

Нарукавные знаки различия по принадлежности к видам Вооруженных Сил: 1 – центральный аппарат Министерства обороны; 2 – Сухопутные войска; 3 – Военно-Воздушные Силы; 4 – Военно-Морской Флот

Нарукавные знаки различия по принадлежности к другим войскам: 1 – внутренние войска; 2 – войска гражданской обороны; 3 – железнодорожные войска

Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации: 1 – Ракетные войска стратегического назначения; 2 – Сухопутные войска; 3 – Войска ПВО; 4 – Военно-Воздушные Силы; 5 – Воздушно-десантные войска; 6 – Космические войска; 7 – мотострелковые войска; 8 – танковые войска; 9 – ракетные войска и артиллерия; 10 – инженерные войска; 11 – войска радиационной, химической и биологической защиты; 12 – войска связи; 13 – автомобильные войска; 14 – дорожные войска; 15 – топографическая служба; 16 – юридическая служба; 17 – служба военных сообщений; 18 – служба горючего и смазочных материалов; 19 – медицинская служба; 20 – ветеринарно-санитарная служба; 21 – военно-оркестровая служба

Практическое занятие № 10. Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации

Анализ и применение на практике знаний Конституции РФ, Федеральных законов «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».

Распределитесь на 4 группы, каждая из которых возьмёт на себя изучение конкретной части одного из представленных законов. Запишите тезисы, представьте их друг другу.

Права военнослужащих

9. Военнослужащие находятся под защитой государства. Права военнослужащих и порядок их реализации с учетом особенностей военной службы определяются федеральными конституционными законами, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Никто не вправе ограничивать военнослужащих в правах и свободах, гарантированных Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, а также вмешиваться в их служебную деятельность, за исключением лиц, уполномоченных на то федеральными конституционными законами, федеральными законами, общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - общевоинские уставы) и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

10. Государство гарантирует правовую и социальную защиту военнослужащих, осуществляет охрану их жизни и здоровья, а также иные меры, направленные на создание условий жизни и деятельности, соответствующих характеру военной службы и ее роли в обществе.

Реализация мер правовой и социальной защиты военнослужащих возлагается на органы государственной власти, органы местного самоуправления, федеральные суды общей юрисдикции, правоохранительные органы в пределах их полномочий, а также является обязанностью командиров (начальников). Реализации прав военнослужащих в соответствии с законодательством Российской Федерации могут также содействовать общественные объединения.

Командиры (начальники), виновные в неисполнении обязанностей по реализации прав военнослужащих, несут ответственность в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

11. Приведение военнослужащих и граждан, обучающихся по программе военной подготовки и проходящих учебные сборы, к Военной присяге (принесение обязательства) осуществляется в соответствии с положением, предусмотренным в приложении N 1.

Военнослужащий и гражданин, обучающийся по программе военной подготовки и проходящий учебные сборы, до приведения к Военной присяге (принесения обязательства) не могут привлекаться к выполнению боевых задач (участию в боевых действиях, несению боевого дежурства, боевой службы, караульной службы) и задач при введении режима чрезвычайного положения и в условиях вооруженных конфликтов; за военнослужащим и гражданином, обучающимся по программе военной подготовки и проходящим учебные сборы, не могут закрепляться оружие и военная техника; к военнослужащему и гражданину, обучающемуся по программе военной подготовки и проходящему учебные сборы, не может быть применен дисциплинарный арест.

12. Военнослужащие женского пола и военнослужащие, воспитывающие детей без отца (матери), пользуются социальными гарантиями и компенсациями в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации об охране семьи, материнства и детства.

13. Военнослужащие при исполнении обязанностей военной службы, а при необходимости и во внеслужбное время, в соответствии с законодательством Российской Федерации имеют право на хранение, ношение, применение и использование оружия.

Правила хранения оружия, условия и порядок применения его военнослужащими определяются настоящим Уставом, Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации и Уставом военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации. При ношении и использовании оружия военнослужащие обязаны обеспечить его сохранность и исключить доступ к нему посторонних лиц.

Военнослужащие в соответствии с законодательством Российской Федерации могут применять оружие лично, а командиры (начальники) приказать подчиненным применить оружие для защиты жизни, здоровья и собственности в состоянии необходимой обороны или крайней необходимости в следующих случаях:

для отражения вооруженного либо группового нападения на охраняемые государственные и военные объекты, а также на расположения воинских частей и подразделений, здания и сооружения воинских частей, воинские эшелоны, колонны машин, единичные транспортные средства и караулы, если иными способами и средствами их защитить невозможно;

для пресечения попытки насильственного завладения оружием и военной техникой, если иными способами и средствами их защитить невозможно;

для защиты военнослужащих и гражданских лиц от нападения, угрожающего их жизни или здоровью, если иными способами и средствами защитить их невозможно;

для задержания лица, совершившего противоправные действия и оказывающего вооруженное сопротивление, а также вооруженного лица, отказывающегося выполнить законные требования о сдаче оружия, если иными способами и средствами подавить сопротивление, задержать данное лицо или изъять у него оружие невозможно.

Командир (начальник), кроме того, имеет право применить оружие лично или приказать применить оружие для восстановления дисциплины и порядка в случае открытого неповиновения подчиненного в боевых условиях, когда действия непови누ющегося явно направлены на государственную измену или срыв выполнения боевой задачи, а также при выполнении задач в условиях чрезвычайного положения.

14. Применению оружия должно предшествовать четко выраженное предупреждение об этом лица, против которого применяется оружие, за исключением случаев, когда промедление в применении оружия создает непосредственную опасность для жизни военнослужащего или других граждан или может повлечь иные тяжкие последствия: при отражении нападения с использованием оружия, боевой и специальной техники, транспортных средств, летательных аппаратов, морских или речных судов; при побеге из-под охраны с оружием либо на транспортных средствах, при побеге в условиях ограниченной видимости, а также при побеге из транспортных средств, с морских или речных судов во время их движения.

Военнослужащие имеют право использовать оружие для подачи сигнала тревоги или вызова помощи, а также против животного, угрожающего жизни или здоровью людей.

При применении и использовании оружия военнослужащий обязан принять меры для обеспечения безопасности окружающих граждан, а в случае необходимости оказать первую помощь пострадавшим.

Запрещается применять огнестрельное оружие в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних, когда их возраст очевиден или известен,

за исключением случаев совершения указанными лицами вооруженного либо группового нападения, угрожающего жизни военнослужащего или других граждан, если иными способами и средствами отразить такое нападение или сопротивление невозможно.

О каждом случае применения или использования оружия военнослужащий докладывает командиру (начальнику).

15. Обо всех случаях хищения, утраты, порчи или выхода из строя оружия военнослужащие обязаны докладывать своему непосредственному начальнику. Командир воинской части незамедлительно уведомляет военного прокурора, руководителя военного следственного органа Следственного комитета Российской Федерации, органы военной полиции <*>, органы внутренних дел Российской Федерации, территориальные органы Федеральной службы безопасности Российской Федерации об обстоятельствах хищения или утраты оружия (боеприпасов) с указанием модели, калибра, серии, номера, года выпуска каждой единицы и принимает меры, предусмотренные законодательством Российской Федерации, в том числе по розыску похищенного или утраченного оружия (боеприпасов).

Общие обязанности военнослужащих

16. Военнослужащий в служебной деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, общевойсковыми уставами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Защита государственного суверенитета и территориальной целостности Российской Федерации, обеспечение безопасности государства, отражение вооруженного нападения, а также выполнение задач в соответствии с международными обязательствами Российской Федерации составляют существо воинского долга, который обязывает военнослужащего:

быть верным Военной присяге (обязательству), беззаветно служить народу Российской Федерации, мужественно и умело защищать Российскую Федерацию;

строго соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы Российской Федерации, требования общевойсковых уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров (начальников);

совершенствовать воинское мастерство, содержать в постоянной готовности к применению вооружение и военную технику, беречь военное имущество;

быть дисциплинированным, бдительным, хранить государственную тайну;

дорожить воинской честью и боевой славой Вооруженных Сил, своей воинской части, честью своего воинского звания и войсковым товариществом, с достоинством нести высокое звание защитника народа Российской Федерации;

соблюдать общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

17. Военнослужащий должен быть честным, храбрым, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу, защищать командиров (начальников) в бою, оберегать Боевое знамя воинской части.

18. Военнослужащий обязан проявлять патриотизм, способствовать укреплению мира и дружбы между народами, предотвращению национальных и религиозных конфликтов.

19. Военнослужащий обязан уважать честь и достоинство других военнослужащих, выручать их из опасности, помогать им словом и делом, удерживать от недостойных поступков, не допускать в отношении себя и других военнослужащих грубости и издевательства, содействовать командирам (начальникам) и старшим в поддержании порядка и дисциплины. Он должен соблюдать правила воинской вежливости, поведения, выполнения воинского приветствия, ношения военной формы одежды и знаков различия.

Обо всех случаях, которые могут повлиять на исполнение военнослужащим его обязанностей, а также о сделанных ему замечаниях он обязан докладывать своему непосредственному начальнику.

За нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, связанное с унижением чести и достоинства, издевательствами или сопряженное с насилием, а также за оскорбление одним военнослужащим другого виновные привлекаются к дисциплинарной ответственности, а при установлении в их действиях состава преступления - к уголовной ответственности.

20. Военнослужащий обязан знать и соблюдать в повседневной деятельности требования безопасности военной службы. Он должен заботиться о сохранении своего здоровья, ежедневно заниматься закаливанием, физической подготовкой и спортом, воздерживаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя), не допускать употребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, новых потенциально опасных психоактивных веществ либо других одурманивающих веществ.

21. По служебным вопросам военнослужащий должен обращаться к своему непосредственному начальнику, а при необходимости с разрешения непосредственного начальника - к старшему начальнику.

По личным вопросам военнослужащий также должен обращаться к непосредственному начальнику, а в случае особой необходимости - к старшему начальнику.

При обращениях (внесении предложения, подаче заявления или жалобы) военнослужащий руководствуется законодательством Российской Федерации и Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации.

22. Военнослужащий обязан знать и соблюдать нормы международного гуманитарного права, правила обращения с ранеными, больными, лицами, потерпевшими кораблекрушение, медицинским персоналом, духовными лицами, гражданским населением в районе боевых действий, а также с военнопленными.

23. Военнослужащий в ходе боевых действий, даже находясь в отрыве от своей воинской части (подразделения) и в полном окружении, должен оказывать решительное сопротивление противнику, избегая захвата в плен. В бою он обязан с честью выполнить свой воинский долг. Если военнослужащий, находясь в беспомощном состоянии, в том числе вследствие тяжелого ранения или контузии, будет захвачен противником в плен, он должен искать и использовать любую возможность для своего освобождения и освобождения своих товарищей из плена и возвращения в свою воинскую часть.

Военнослужащий, захваченный противником в плен, при допросе имеет право сообщить только свою фамилию, имя, отчество, воинское звание, дату рождения и личный номер. Он обязан сохранять честь и достоинство, не разглашать государственную тайну, проявлять стойкость и мужество, помогать другим военнослужащим, находящимся в плену, удерживать их от пособничества противнику, отвергать попытки противника использовать военнослужащего для нанесения ущерба Российской Федерации и ее Вооруженным Силам.

За военнослужащими, захваченными в плен или в качестве заложников, а также за интернированными в нейтральных странах сохраняется статус военнослужащих. Командиры (начальники) обязаны принимать меры по освобождению указанных военнослужащих в соответствии с нормами международного гуманитарного права.

Должностные и специальные обязанности военнослужащих

24. Каждый военнослужащий, назначенный на воинскую должность, имеет должностные обязанности, которые определяют его полномочия, а также объем выполняемых им в соответствии с занимаемой воинской должностью задач.

Должностные обязанности исполняются только в интересах военной службы.

Должностные обязанности и порядок их исполнения определяются федеральными законами, общевоинскими уставами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также соответствующими руководствами, наставлениями, положениями, инструкциями или приказами командиров (начальников) применительно к требованиям настоящего Устава.

25. Военнослужащие, находящиеся на боевом дежурстве (боевой службе), в суточном и гарнизонном нарядах, в объектовом карауле, привлеченные для ликвидации последствий стихийных бедствий, а также при других чрезвычайных обстоятельствах исполняют специальные обязанности. Эти обязанности и порядок их исполнения устанавливаются федеральными законами, общевоинскими уставами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и носят, как правило, временный характер.

Для исполнения должностных и специальных обязанностей, в том числе в военной полиции, военнослужащие могут наделяться дополнительными правами на применение оружия, физической силы, специальных средств, предъявление требований, обязательных для исполнения, на подчинение строго определенным лицам и другими правами, которые определяются федеральными законами, общевоинскими уставами, Уставом военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Изучение уставов ВС РФ.

- Дисциплинарный устав
- Строевой устав
- Устав внутренней службы
- Устав военной полиции
- Устав гарнизонной и караульной служб

Изучите Военную присягу. Согласны ли вы с приведённой клятвой? В чём, по-вашему, заключается понятие Мужества (просмотр отрывка из фильма «Запах женщины», финальная речь полковника Френка Слейда, обсуждение)

Военная присяга – торжественное обещание, клятва, которую дает гражданин, вступающий в ряды Вооружённых Сил. Принимая присягу, он берет на себя высокие обязательства. Они составляют смысл военной службы:

«Я, (фамилия, имя, отчество), торжественно присягаю на верность своему Отечеству — Российской Федерации. Клянусь свято соблюдать Конституцию Российской Федерации, строго выполнять требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Клянусь достойно исполнять воинский долг, мужественно защищать свободу, независимость и конституционный строй России, народ и Отечество».

Этот текст Военной присяги утвержден Федеральным законом 1998 года «О воинской обязанности и военной службе» № 53-ФЗ» от 11 февраля 1993 г.

для девушек

Практическое занятие № 6. Общие принципы оказания первой медицинской помощи

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших

Оказывать первую помощь необходимо в соответствии с Универсальным алгоритмом оказания первой помощи. Схематично алгоритм выглядит следующим образом.

Согласно Универсальному алгоритму первой помощи в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:

• 1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья; 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего; 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья; 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего; 5) при необходимости, оценить количество пострадавших; 6) извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости); 7) переместить пострадавшего (при необходимости).

• 2. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.

• 3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

1) запрокинуть голову с подъемом подбородка; 2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости); 3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания; 4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки). При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.

• 4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы

Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

• 5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

1) давления руками на грудину пострадавшего; 2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания. При появлении признаков жизни перейти к п. 6 Алгоритма.

- **6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:**

1) придать устойчивое боковое положение; 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка; 3) выдвинуть нижнюю челюсть.

- **7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:**

1) наложением давящей повязки; 2) пальцевым прижатием артерии; 3) прямым давлением на рану; 4) максимальным сгибанием конечности в суставе; 5) наложением жгута.

- **8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее):**

1) провести осмотр головы; 2) провести осмотр шеи; 3) провести осмотр груди; 4) провести осмотр спины; 5) провести осмотр живота и таза; 6) осмотр конечностей; 7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки; 8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий); 9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий); 10) прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой); 11) провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения; 12) провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

- **9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела**

Для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий.

- **10. Постоянно контролировать состояние пострадавшего и оказывать психологическую поддержку**

Наличие сознания, дыхания и кровообращения

- **11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи**

Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.

Несчастный случай, внезапное заболевание, часто, происходят в условиях, когда отсутствуют необходимые лекарственные средства, перевязочный материал, помощники, средства транспортной иммобилизации.

Основные принципы оказания медицинской помощи:

1. Все действия должны быть обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.
2. Прежде всего надо принять меры к прекращению воздействия повреждающих факторов (извлечь из воды, удалить из горящего помещения, погасить горящую одежду и т.д.)
3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего.
4. Определить способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.
5. Выяснить, какие подручные средства необходимы для оказания первой медицинской помощи.
6. Подготовить пострадавшего к транспортировке и организовать ее.

Выявление признаков жизни и признаков смерти.

При тяжелой травме, поражении электрическим током, утоплении, удушении, отравлении, ряде заболеваний может быть потеря сознания, т.е. состояние, когда пострадавший лежит без движения, не отвечает на вопросы, не реагирует на окружающее. Оно возникает в результате нарушения деятельности центральной нервной системы, главным образом головного мозга.

При обнаружении минимальных признаков жизни нужно немедленно приступить к реанимации.

Основные признаки жизни:

1. наличие сердцебиения;
2. наличие пульса на артериях;
3. наличие дыхания;
4. наличие реакции зрачков на свет. При освещении наблюдается сужение зрачка — это положительная реакция зрачка.

Наличие признаков жизни сигнализирует о необходимости немедленного проведения реанимационных мероприятий!

Следует помнить, что отсутствие вышеперечисленных признаков жизни не свидетельствует о том, что пострадавший мертв. Подобный комплекс симптомов может наблюдаться при клинической смерти (кратковременная переходная стадия между жизнью и смертью, продолжительностью от 3 до 6 минут).

Основные признаки смерти:

- 1) помутнение и высыхание роговицы глаза;
- 2) наличие симптома «кошачий глаз»: при сдавлении глаза зрачок деформируется и напоминает кошачий глаз;
- 3) похолодании тела и появлении трупных пятен. Эти сине-фиолетовые пятна выступают на коже. При положении трупа на спине они появляются в области лопаток, поясницы, ягодиц, а при положении на животе — на лице, шее, груди, животе;
- 4) трупном окоченении. Этот бесспорный признак смерти возникает через 2—4 ч после смерти;

Оказание помощи бессмысленно проводить при явных признаках смерти! Оценив состояние пострадавшего (заболевшего), приступают к оказанию первой помощи, характер которой зависит от вида травмы, степени повреждения и состояния пострадавшего.

Практическое занятие № 7. Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)

Отработка навыка СЛР на роботе-тренажёре

Сердечно-лёгочная реанимация

Иногда сразу после потери сознания может пропадать дыхание, но сердце продолжает работать. В этом случае необходимо сделать только искусственное дыхание. Но чаще всего нужно делать искусственное дыхание вместе с массажем сердца.

Искусственное дыхание

Среди большого числа существующих ручных способов наиболее эффективным является способ искусственного дыхания «изо рта в рот». Он заключается в том, что оказывающий помощь вдвухает воздух из своих легких в легкие пострадавшего через его рот или нос.

Преимущества способа «изо рта в рот» заключаются в следующем: как показала практика, он более эффективен, чем другие ручные способы. Объем воздуха, вдвухаемого в легкие взрослого человека, достигает 1000 — 1500 мл, т. е. в несколько раз больше, чем при других ручных способах, и вполне достаточен для целей искусственного дыхания; этот способ весьма прост, и им может овладеть за короткое время каждый человек, в том числе не имеющий медицинского образования. При этом способе исключена опасность повреждения органов пострадавшего. Этот способ искусственного дыхания позволяет просто контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего — по расширению грудной клетки; он значительно менее утомителен.

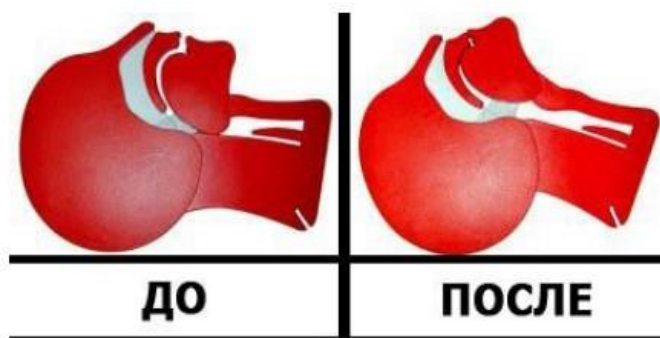
Недостатком способа «изо рта в рот» является то, что он может вызвать взаимное инфицирование (заражение) и чувство брезгливости у оказывающего помощь. В связи с этим вдвухание воздуха производят через марлю, носовой платок и другую неплотную ткань, а также через специальную трубку.

Подготовка к искусственному дыханию.

Прежде чем приступить к искусственному дыханию, необходимо быстро выполнить следующие, предварительные операции:

- а) освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды — расстегнуть ворот, развязать галстук, расстегнуть пояс брюк и т. п.,
- б) уложить пострадавшего на спину на горизонтальную поверхность — стол или пол,
- в) максимально запрокинуть голову пострадавшего, положив под затылок ладонь одной руки, а второй надавливая на лоб до тех пор, пока подбородок пострадавшего не окажется на одной линии с шеей. При этом положении головы язык отходит от входа в гортань, обеспечивая тем самым свободный проход воздуха в легкие, рот обычно открывается.

ОТКРЫТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



- г) пальцами обследовать полость рта, и если в нем обнаружится инородное содержимое (кровь, слизь и т. п.), удалить его, вынув одновременно зубные протезы, если они имеются. Для удаления слизи и крови необходимо голову и плечи пострадавшего повернуть в сторону (можно подвести свое колено под плечи пострадавшего), а затем с помощью носового платка или края рубашки, намотанного на указательный палец, очистить полость рта и глотки. После этого следует придать голове первоначальное положение и максимально запрокинуть ее, как указано выше.

Выполнение искусственного дыхания.

По окончании подготовительных операций оказывающий помощь делает глубокий вдох и затем с силой выдыхает воздух в рот пострадавшего. При этом он должен охватить своим ртом весь рот пострадавшего, а своей щекой или пальцами зажать ему нос. Затем оказывающий помощь откидывается назад, освобождая рот и нос пострадавшего, и делает новый вдох. В этот период грудная клетка пострадавшего опускается и происходит пассивный выдох.

Массаж сердца

При оказании помощи пораженным током производится так называемый непрямой или наружный массаж сердца — ритмичное надавливание на грудь, т. е. на переднюю стенку грудной клетки пострадавшего. В результате этого сердце сжимается между грудиной и позвоночником и выталкивает из своих полостей кровь. После прекращения надавливания грудная клетка и сердце распрямляются и сердце заполняется кровью, поступающей из вен.

У человека, находящегося в состоянии клинической смерти, грудная клетка из-за потери мышечного напряжения легко смещается (сдавливается) при нажатии на нее, обеспечивая необходимое сжатие сердца.

Цель массажа сердца — искусственное поддержание кровообращения в организме пострадавшего и восстановление нормальных естественных сокращений сердца.

Кровообращение, т. е. движение крови по системе кровеносных сосудов, необходимо для того, чтобы кровь доставляла кислород ко всем органам и тканям организма. Следовательно, кровь должна быть обогащена кислородом, что достигается искусственным дыханием. Таким образом, *одновременно с массажем сердца должно производиться искусственное дыхание.*

Практическое занятие № 8. Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела

Используя имеющийся под рукой, представленный инвентарь, окажите помощь пострадавшему в следующей ситуации:

- Артериальное кровотечение, повреждена подмышечная артерия;
- У бедолаги повреждение сонной артерии с левой стороны;
- Во время игры в регби, в результате столкновения двух игроков противоборствующих команд, один из них получил закрытый перелом голени;
- Занимаясь на скалодроме без страховки, в результате непродуманного перехода, альпинист сорвался с высоты 2.5 метра и упал на спину;

Капиллярное кровотечение не подвергает жизнь человека серьёзной, мгновенной опасности. Оно возникает, когда разрушаются стенки капилляров. При этом кровь выступает из раны понемногу, и не приводит к большой потере крови. Подобное кровотечение зачастую останавливается само по себе без дополнительных усилий.

Следует упомянуть о Важном защитном свойстве организма – тромбообразовании (способность образовывать сгусток (тромб)). Тромб! Это короткое слово для большинства людей имеет, безусловно, негативный смысл и ассоциируется с инсультом, инфарктом миокарда и другими серьёзными заболеваниями. А между тем тромбообразование – это биологически необходимая защитная реакция, которая предотвращает гибель человека от кровопотери из-за небольшой царапины – такое случается с больными гемофилией, у которых процесс свертывания крови нарушен.

Артериальное кровотечение :

Артериальное кровотечение является самым опасным из всех видов кровотечений, так как при нем может быстро наступить полное обескровливание пострадавшего. При кровотечениях из сонной, бедренной или же подмышечной артерий человек может погибнуть через три или даже через две с половиной минуты.

При артериальном кровотечении дорога каждая секунда. Недопустима потеря времени на поиски помощника, жгута и других приспособлений, не остановив предварительно кровотечение. Практически оказывающий помощь должен сразу же применить пальцевый метод прижатия артерии к кости выше места ранения. Только после того, как будет остановлено этим методом кровотечение, можно заняться поисками жгута, позвать помощника и осуществить более надежную временную остановку кровотечения.

При артериальном кровотечении изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, она бьет сильной прерывистой струей (фонтаном), выбросы крови соответствуют ритму сердечных сокращений.

При ранении конечностей пальцевое прижатие артерий производить выше раны, при ранении головы и шеи – ниже.

Порядок наложения жгута:

- стараемся обескровить конечность, путем поднятия ее вверх на 3 минуты. Одновременно применяется пальцевое прижатие артерии к кости, затем максимально сгибаем конечность в плечевом или тазобедренном и т.д. суставе с одномоментным наложением под сгибательную поверхность тугого валика;
- берем подкладку (марля, салфетка, полотенце, одежда) и обматываем конечность выше места повреждения (там, где одна кость); наматываем жгут следующим способом:
- жгут подводится под конечность, сильно растягивается, и не уменьшая натяжения делается первый тур вокруг конечности, так чтобы получился нахлест;
- делаем последующие туры с постепенным ослаблением натяжения жгута;
- фиксируем жгут цепочкой и крючком.
- опускаем конечность и укрываем чем-нибудь теплым;
- оставляем записку о времени наложения жгута;
- больной сдается врачу и обязательно предупреждается, что у больного жгут.

Накладывать жгут зимой на 30 мин., летом 60 минут. При транспортировке на дальнее расстояние жгут надо распускать с конечности до возобновления кровотока. Далее пальцевое прижатие и повторное наложение жгута. Рядом с культей (при отрыве конечности) жгут накладывать нельзя (накладывается выше).

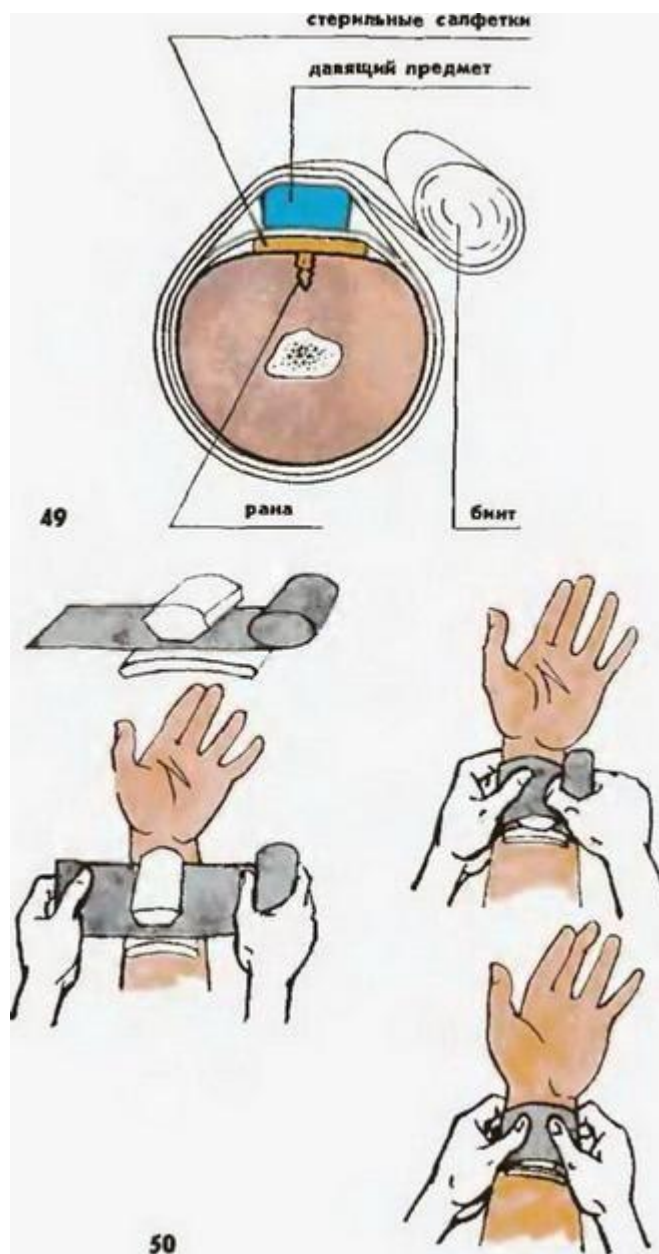
Венозное кровотечение:

При венозном кровотечении кровь вытекает из раны струей, но не пульсирует, цвет более темный.

Если повреждены большие вены верхней части тела, может наблюдаться прерывистое выделение крови из раны (однако *ритм синхронизирован не с пульсом, а с дыханием*).

Может остановиться самопроизвольно при большой кровопотере и замедлении истечения крови, в результате чего становится возможным образование и фиксация тромба, однако при столь низком объеме крови в организме наступают шоковые явления, в результате которых возможно наступление смерти. Остановка венозного кровотечения осуществляется путем наложения давящей повязки, венозного жгута или пальцевого сдавления вены на достаточно длительное время (до тромбирования сосуда).

Давящую повязку накладывают с помощью бинта, салфеток и давящего предмета



Плюс применения давящей повязки заключается еще и в том, что не просто происходит прекращение кровотока в конечности, но и осуществляется защита раневой поверхности от инфицирования и загрязнения, что является по сути мероприятием по соблюдению асептики (если, конечно, давящая повязка накладывается не посредством использования предметов одежды и других подручных средств в экстренной ситуации).

Практическое занятие № 9. Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур

Ожог – это повреждение тканей, возникающее от местного теплового, химического, электрического или радиационного воздействия.

Глубина ожога - показатель серьезности ожога; по ней судят, требуется ли пострадавшему лечение и какое. По своей глубине ожоги делятся на 3 категории.

- *Поверхностные.* Они поражают только поверхностный слой, вызывая красноту, опухоль и болезненность. Обычно они прекрасно проходят, не оставляя шрамов. Мелкие поверхностные ожоги иногда даже не требуют внимания медиков.

- *Средние.* После них обрисуются пузыри, которые при разрыве могут привести к инфицированию поверхности тела.

- *Глубокие.* Они поражают кожу на всю глубину и бывают серые, восковые и обугленные. Из-за поражения нервов даже обширные ожоги бывают болезненными. Обширные ожоги обычно относятся к категории глубоких

Тяжесть состояния больного зависит, кроме глубины поражения, от его распространённости. Ожог 25% поверхности тела уже считается опасным. Размеры ожоговых ран определяют в процентах по отношению ко всей поверхности тела при помощи одновременного использования «правила девяток» и «правила ладони».

Площадь покровов отдельных частей тела и конечностей составляет:

- головы и шеи – 9%,
- груди – 9%,
- живота – 9%,
- спины – 9%,
- поясницы и ягодиц – 9%,
- рук – по 9% каждая,
- бёдер – по 9%,
- голеней и стоп – по 9%,
- промежности и наружных половых органов – 1% поверхности тела.

«Правило девяток» целесообразно применять при определении площади обширных ожогов. Если же ожоговые поверхности сравнительно невелики и занимают только часть какой-либо области, то их площадь измеряют ладонью (площадь ладони взрослого человека равна приблизительно 1 % поверхности тела).

По причине возникновения разделяют ожоги:

- термические: пламя, пар, горячие жидкости, расплавленный металл, нагретые предметы;

- химические: кислоты, щелочи, фосфор, бытовая химия;

- электрические: электроисточник, молния;

- лучевые: солнечная радиация, световое излучение ядерного взрыва, электросварка.

Первая помощь пострадавшим от ожогов должна оказываться сразу, уже на месте происшествия, в качестве само- или взаимопомощи и начинается с прекращения действия термического агента и, по возможности, удаления всех материалов, соприкасающихся с обожженной поверхностью (одежда, обувь, украшения, кольца и часы при ожогах кистей рук и т.д.).

Никакие манипуляции на ожоговых ранах при этом не проводятся. Нельзя прокалывать и удалять пузыри, отделять приставшие предметы (одежду, битум, брызги металла, пластика и т.д.). Прилипшую одежду нельзя отрывать от обожженной поверхности, лучше ее отрезать вокруг раны.

Немедленное, не позднее 10-15 минут после травмы охлаждение обожженной поверхности сокращает время перегревания тканей, препятствуя распространению действия термического агента на глубже лежащие ткани. Охлаждение уменьшает отек и снимает боль, оказывает благоприятное влияние на дальнейшее заживление ожоговых ран, предупреждая углубление повреждения.

Важно знать, что при локальных ожогах до 10% поверхности тела необходимо охлаждение поврежденных участков кожи не менее 15-20 минут путем орошения или погружения их в холодную воду, использования холодных предметов или специальных охлаждающих гелей. Лед использовать не желательно, поскольку он вызывает вазоконстрикцию и гипотермию. Лучше охлаждать под душем, направляя струю на ожоговую поверхность и подбирая температуру воды таким образом, чтобы пациент ощущал местное облегчение. Идеальная температура воды для охлаждения 15°C. Цель – охладить ожоговую рану, а не пациента. Необходимо уделять особое внимание риску гипотермии. Поэтому при обширных ожогах охлаждение не проводится.

При химических поражениях кожи необходимо осторожно удалить одежду и порошковые химические вещества с поверхности тела. Чтобы оказывающий помощь сам не получил ожог возможно применение средств защиты (перчатки, защитная одежда, противогаз и т.д.). Нельзя тереть пораженный участок кожи салфетками, смоченными водой. Все химические ожоги следует промыть большим количеством проточной холодной воды не менее 10-15 минут, а если помощь начата с опозданием — не менее 1 часа. Исключением являются ожоги концентрированной серной кислотой и негашеной известью, т.к. при попадании воды происходит экзотермическая реакция, которая может привести к дополнительному термическому повреждению. Серную кислоту, перед промыванием, желательно просушить сухой тряпкой, а при ожогах известью сначала сухим путём удаляют ее остатки, а затем уже промывают кожу проточной водой или обрабатывают любым растительным маслом. Можно принять душ. Антидоты и нейтрализующие жидкости при химических ожогах не применяют!

Пострадавшему с ожогом следует дать обезболивающие (например, таблетка анальгина, пенталгина или кетанала) и антигистаминные препараты (например, таблетка супрастина, тавегила или кларитина), а при отсутствии рвоты, особенно при обширных ожогах, напоить. В качестве «противошоковой терапии» до приезда скорой помощи лучше всего давать пить минеральную воду без газа или воду с растворенной в ней содой и солью (на 1 л воды – 1 ч.л. соли и 0,5 ч.л. соды) в количестве 1-1,5 л в час.

При наличии ограниченных ожогов могут быть использованы: индивидуальный перевязочный пакет, салфетки, бинтовые повязки или пленки. Ожоги кистей и стоп могут быть помещены в чистый полиэтиленовый пакет так, чтобы не ограничивать их подвижность. Этот «перевязочный» материал мягкий и герметичный, выполняет роль защитного барьера, кроме того он прозрачный, что позволяет осматривать место ожога, а также выполнять последующие перевязки практически безболезненно.

При обширных ожогах подойдут стерильные или чистые простыни (предпочтительно хлопчатобумажные одноразовые простыни), которые используются в качестве контурной (силуэтной) повязки и накладываются без бинтования, занимающего

слишком много времени, которое лучше потратить на противошоковую терапию и скорейшую эвакуацию в стационар.

Повязки первой помощи накладываются без раздевания пострадавшего, особенно – в холодное время года, на одежду и обувь, если они не горят и не тлеют. Следует избегать использования влажных перевязочных материалов, так как по дороге в стационар потеря тепла телом может быть значительной. Наоборот, необходимо общее согревание пострадавшего.

При химических ожогах следует использовать только сухие повязки без лекарственных препаратов, т.к. они могут усилить поражающее действие химического агента.

Противопоказания при ожогах (!!!)

- Нельзя прикладывать натуральный лед к обожженной коже, так как это может привести к омертвлению клеток кожи и не восстановлению в дальнейшем.
- Нельзя обрабатывать кожу спиртом, одеколоном.
- Нельзя прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции).
- Нельзя срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к обожженному месту руками (это приводит к проникновению инфекции).
- Нельзя разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок).
- Нельзя поливать пузыри и обугленную кожу водой.
- Нельзя смазывать ожоги яичным желтком, жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками, подсолнечным маслом, салом, мазями и т.д., (это затруднит дальнейшее лечение, а также поспособствуют загрязнению обожженной поверхности и дальнейшему развитию гноя).

Распишите свои действия в случае, если:

- Человек заснул зимой на улице на автобусной остановке ($t=-2$, ветер 9 м/с)
- Девушка возвращалась с корпоратива, взялась руками без перчаток за железную ограду забора, примёрзла
- Из-за неразношенной тесной обуви у мужчины сильно замёрзли ноги
- И т.д.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степени общего охлаждения:

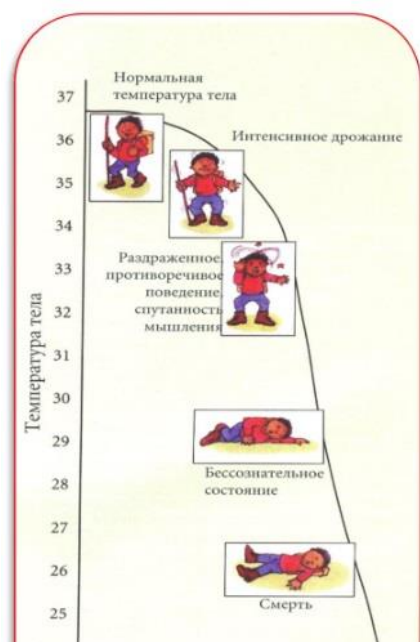
Лёгкая степень. Температура тела $32-34^{\circ}\text{C}$. Кожные покровы бледные или умеренно синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны обморожения I-II степени.

При общем переохлаждении легкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в теплой ванне при начальной температуре воды 24°C , которую повышают до нормальной температуры тела.

Средняя степень. Температура тела 29-32°C, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I – IV степени.

Тяжёлая степень. Температура тела ниже 28°C. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, может быть рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжёлые и распространённые обморожения вплоть до оледенения. В этой стадии у пострадавшего, внесённого в тёплое помещение, происходит непроизвольное мочеиспускание.

ОБЩЕЕ ЗАМЕРЗАНИЕ



✓ **Дрожь или озноб.**



✓ **Онемение.**



✓ **Потеря координации движений.**



✓ **Замешательство, необычная манера поведения.**



✓ **Температура тела ниже 35°C.**



Правила оказания первой помощи.

- прекращение охлаждения, завернуть в одеяло;
- Утеплить спину и голову;
- Дать теплое питьё;
- Переодеть в сухую одежду и обувь;
- предупреждение развития инфекции.

Обморожение - холодовая травма: повреждение тканей организма, вызванное действием низкой температуры на отдельные части тела (конечности, лицо). Оно возможно не только при очень низкой, но и при близкой к нулевой (даже выше нуля) температуре, что чаще наблюдается при сильном встречном ветре и высокой влажности воздуха.

К отморожению предрасполагают

- тесная и влажная одежда и обувь, затрудняющая кровообращение;

- физическое переутомление;
- вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение;
- предшествующая холодовая травма;
- ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, опьянения, голодания, потери крови;
- потливость ног;
- хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечнососудистой системы;
- тяжёлые механические повреждения с кровопотерей.

От воздействия холода снижается температура тела, суживаются периферические кровеносные сосуды, уменьшается приток крови к тканям, происходит расстройство тканевого обмена веществ, наступает гибель клеток.

Наиболее часто поражаются нижние конечности (кончики пальцев), верхние конечности, реже – кожа носа, щек, подбородка, ушных раковин. При соприкосновении с металлическими частями машин и приборов могут наблюдаться контактные отморожения. При длительном воздействии низких температур на весь организм возможны замерзание и смерть. Особенно способствует замерзанию алкогольное опьянение. При замерзании человек ощущает сначала усталость, сонливость, безразличие, а при дальнейшем охлаждении организма возникает обморочное состояние (потеря сознания, расстройства дыхания и кровообращения). При явлениях прекращения дыхания и остановки сердечной деятельности наступает смерть.

Различают четыре степени отморожения:

- при 1-й степени отмечаются бледность и потеря чувствительности кожи, после отогревания - отмечаются темно-синяя и багрово-красная окраска, умеренная отёчность поражённого участка тела, болезненный зуд, жжение, болезненность. Заживление наступает через 3–4 дня.

III. Необходимо доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки, вызвать “скорую помощь”. Переохлажденные участки тела следует оградить от воздействия тепла, и наложить на пораженную поверхность термоизолирующую повязку: забинтовать отмороженную конечность (очень свободно), затем укутать ее толстым слоем ваты, после чего положить следующий слой — клеенку (или полиэтиленовые пакеты, сложенные в два-три слоя) и в конце все это завернуть в шерстяную ткань (шарф, платок, одеяло). Такая повязка по своему действию напоминает термос — температура пораженной конечности не меняется. Благодаря этим процедурам процесс согревания конечности пойдет изнутри: в замороженный участок пойдет теплая кровь, и замерзшие клетки начнут возвращаться к жизни.

Повязка должна закрывать только область с выраженным побледнением кожи, не захватывая не изменившиеся кожные покровы. В противном случае тепло от участков тела с нарушенным кровообращением будет распространяться под повязкой на переохлажденные участки, и вызвать их согревание с поверхности, чего допускать нельзя. Повязку оставляют до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность в пальцах рук или ног. В таком случае согревание тканей будет происходить за счет тепла, приносимого током крови, и жизнедеятельность тканей будет восстанавливаться одновременно с восстановлением кровотока.

Нельзя растирать обмороженные участки снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроразрывы на коже способствуют внесению инфекции.

- при 2-й степени - кроме признаков, характерных для отморожения 1 степени, выраженный отёк и цианоз повреждённых участков с образованием пузырей, наполненных прозрачной желтоватой жидкостью или кровянистым содержимым. Заживление без последствий;

- при 3-й степени повреждаются не только кожа, но и подкожная клетчатка и мышцы, пузыри содержат геморрагический экссудат, формируется демаркационная линия, т.е. проявляется омертвением не только всех слоев кожи, но и глубже расположенных слоев мягких тканей. При заживлении образуются рубцы;

- при 4-й степени происходит омертвление не только мягких тканей, но и кости.

ПМП. При обморожении II-IV степени доставляем пострадавшего в теплое помещение, быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Вызываем “скорую помощь”. Если на пострадавшем оледеневшая обувь, не надо пытаться ее снять. Накладываем на поражённую поверхность теплоизолирующую сухую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Очень важно обеспечить неподвижность и состояние покоя переохлажденных пальцев, кистей и стоп, так как их сосуды очень хрупки, и потому возможны кровоизлияния после восстановления кровотока. Для этого можно использовать любой подручный материал: для кисти достаточно кусок плотного картона, для ноги — кусок фанеры, дощечки. Их прибинтовывают поверх теплоизолирующей повязки. Для стопы нужны две дощечки: одна на длину голени с переходом на бедро, другая — по длине стопы. Их надо прочно крепить под углом 90°С. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр. Для восполнения тепла в организме и улучшения кровообращения следует дать пострадавшему горячее питьё, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина.

Практическое занятие № 10. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях

Распишите свои действия в случае, если человек отравился

- Несвежими пирожками с капустой и яйцом
- Испортившейся рыбой
- Лекарством с истёкшим сроком годности
- Алкоголем
- И т.д.

Существует несколько видов отравлений и важно знать о каждом из них для понимания того, какая первая помощь необходима до приезда скорой.

Пищевое отравление

Симптомы пищевого отравления проявляются спустя 2-4 ч. При пищевом отравлении нужно промывание желудка. Делается слабый раствор марганцовки либо соды (на 1,5–2 л воды 1 ст.л. соды). После можно принять сорбенты (активированный уголь в дозировке: одна таблетка к 10 кг веса).

Отравление медикаментами и алкоголем

Отравление лекарствами обычно происходит при приеме лекарства без назначения доктора. По незнанию некоторые считают, что большая доза лекарства поможет справиться с недугом лучше.

Если произошло отравление медикаментами, вызывается скорая и желудок промывается обычной водой. Но промывание возможно только если человек пребывает в сознании. Человеку без сознания категорически запрещено вливать в рот жидкости. Они могут попасть в дыхательные пути и нарушить дыхание!

Когда приедет скорая, нужно передать врачу упаковку принятых лекарств и по возможности сообщить время их приема и дозу.

Еще одна нередкая причина отравления – алкоголь.

При отравлении алкоголем, как и в вышеописанных случаях, нужно промывать желудок. После промывания отравившемуся необходимо напоить сладким чаем.

Если отравившийся оказался без сознания, нужен вызов скорой помощи. Для приведения отравившегося в сознание ему подносят к носу смоченную нашатырным спиртом вату.

Отравление кислотой или щелочью

При первой помощи пострадавшему нужно немедленно узнать, какое вещество повлекло отравление, потому что это определит способ оказания помощи.

Если произошло отравление кислотами:

Сода противопоказана для промывания!

Можно давать молоко, масло и иные обволакивающие средства.

В случае отравления карболовой кислотой и производными (фенол, лизол) противопоказано пить молоко, масло и жиры! В виде питья дается растворенная в воде жженая магнезия и известковая вода.

Если произошло отравление щелочами:

Незамедлительно желудок промывается теплой водой либо 1% раствором лимонной/уксусной кислоты. Промывание делают в течение 4 ч после того, как произошло отравление.

Когда промывание невозможно, дают как питье обволакивающие средства, 2—3% раствор лимонной/уксусной кислоты (каждые 5 мин по 1 ст.л.).

Раствор гидрокарбоната натрия принимать противопоказано!

Главное — как можно скорее выполнить доставку пострадавшего в мед. учреждение. Если имеется подозрение на перфорацию желудка или пищевода (резкая боль в животе, нестерпимая боль за грудиной) давать пить отравившемуся и промывать желудок нельзя.

Отравление угарным и светильным газом

Первой помощью будет перемещение отравившегося на свежий воздух. Остановка дыхания восстанавливается искусственным дыханием. При тяжелом отравлении нужна госпитализация.

Отравление ядохимикатами

В быту люди отравляются фосфорорганическими соединениями через воздух или продукты пищи. Симптомы проявляются спустя 15-60 минут.

Если яд оказался в желудке, делается срочное промывание с адсорбирующим веществом. Кроме того, человеку нужно принять солевое слабительное. Ядохимикаты, которые попали на поверхность кожи, как можно скорее удаляются струей воды.

Отравление угарным газом

Отравление угарным газом является одним из самых опасных, с которыми человек сталкивается в жизни. Этот газ не имеет цвета, запаха, он тяжелее воздуха. Легко распространяется через преграды, стены, окна, почву и даже респираторы могут не спасти от его распространения. Угарный газ прочно связывается с гемоглобином и поражает эритроциты. В норме гемоглобин переносит кислород по всем тканям и органам. Связываясь с гемоглобином угарный газ препятствует снабжению организма кислородом, развивается кислородное голодание или гипоксия. Такое состояние опасно для жизни и при тяжелом отравлении может быть смертельным. К первым симптомам отравления угарным газом относятся тошнота, рвота, головокружение, частый пульс, дезориентация. Возможно развитие обморока, эйфории, спутанности сознания.

Что можно делать

При отравлении угарным газом первая помощь должна быть оказана до приезда скорой помощи. Необходимо принять следующие меры:

- вывести или вынести пострадавшего от источника угарного газа. Обеспечить приток свежего воздуха;
- обеспечить поступление кислорода в организм. Снять верхнюю одежду, галстук, давящие элементы одежды (ремень, шарф и тд.);
- уложить пострадавшего набок, обеспечить покой;
- если человек в сознании, напоить его горячим сладким чаем или кофе;
- дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, для того, чтобы привести человека в сознание;
- при необходимости сделать пострадавшему непрямой массаж сердца и провести искусственное дыхание.

Чем раньше пострадавшему будет оказана медицинская помощь, тем больше шансов на его выздоровление.

Профилактика отравления угарным газом

Для того, чтобы предотвратить отравление угарным газом нужно соблюдать несложные правила:

- не ночевать в гараже;
- не использовать газовую горелку или керосиновую лампу для отопления закрытого помещения;
- не оставлять в гараже машину с включенным двигателем;
- не спать в машине с включенным двигателем.

Пищевое отравление

Если вас выворачивает на изнанку от съеденного на вокзале пирожка сомнительного качества, то скорей всего вы имеете дело с пищевым отравлением. С подобной ситуацией сталкивались многие, но не все знают, что делать. Пищевое отравление – это расстройство пищеварения, связанное с употреблением некачественных или токсичных продуктов и напитков. Пищевые отравления бывают двух типов:

- пищевые токсикоинфекции, связанные с употреблением пищи, зараженной патогенными микробами, например, несвежих продуктов. Также несоблюдение правил гигиены и санитарных норм. Например, употребление немытых овощей фруктов и т.п.

- Токсические неинфекционные отравления – развиваются при попадании в организм различных токсинов, например, химикатов или ядовитых грибов и растений.

Симптомы обычно развиваются быстро. Если вовремя не принять меры, то интоксикация организма усиливается и может угрожать жизни человека. К характерным симптомам пищевого отравления относятся:

- спазмы в животе;
- боли в животе;
- тошнота, рвота;
- понос;
- слабость, общее недомогание.

Кроме этих симптомов может подниматься температура до 39 °С и выше, учащаться пульс, развиваться слюнотечение. Эти симптомы являются признаками сильной интоксикации. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Что можно делать

Первая помощь пищевого отравления должна включать:

- промывание желудка. При пищевом отравлении необходимо удалить из желудка токсичную пищу. Для этого нужно приготовить содовый раствор (1 столовая ложка соды на 1,5 – 2 л теплой кипяченой воды). Необходимо выпить немного раствора, а затем вызвать рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. Повторить несколько раз.

- Прием сорбентов. К сорбентам относятся препараты, которые активно поглощают токсины, не давая им всасываться в кровь. К наиболее известным сорбентам относится активированный уголь. Количество таблеток угля, которые необходимо принять рассчитывается по массе тела (1 таблетка на 10 кг массы тела). К другим, более современным сорбентам относятся препараты Энтеросгель, Лактофильтрум, Смекта и другие. Принимать их следует согласно инструкции.

- Обильное питье. Рвота и диарея способствуют потере большого количества жидкости. При отравлении необходимо пить 2-3 л кипяченой воды в сутки. Воду желательно подсаливать, добавляя 1 столовую ложку поваренной соли на 1 л воды. Можно также использовать специальные регидратационные солевые растворы, например, «Регидрон».

- Соблюдение режима и диеты. В случае сильного отравления и отторжения организмом еды следует отказаться от нее в первый день. На следующий разрешено есть сухари, кисели, жидкое пюре, геркулесовую кашу, приготовленную на воде.

Профилактика пищевого отравления

В целях профилактики пищевых отравлений необходимо:

- мыть руки перед едой;
- правильно хранить продукты;
- соблюдать технологии приготовления еды;
- при покупке продуктов тщательно проверять их срок годности, внешний вид, запах и т.д.

- не есть в сомнительных заведениях, не пить воду из-под крана.

Химическое отравление

Химическое отравление или отравление химикатами является наиболее опасным. Такая интоксикация возможна во время уборки средствами бытовой химии, а также лекарственными препаратами, красками, химическими соединениями, употребляемыми на производстве.

Симптомы такого отравления зависят от самого вещества и от того, как оно попало в организм человека. Химические вещества могут попадать в организм с вдыхаемыми

парами, через пищевод, а также кожу и слизистые. Рассмотрим симптомы, характерные для каждого их типов отравлений. При отравлении химическими парами развиваются симптомы, характерные для поражения дыхательной системы, такие как:

- одышка и затрудненное дыхание;
- острая дыхательная недостаточность, вплоть до остановки дыхания;
- химический ожог верхних дыхательных путей;
- резкая бледность и посинение кожи;
- потеря сознания, галлюцинации.

При отравлении химикатами через пищевод наблюдаются следующие симптомы:

- сильная боль в горле, пищеводе, желудке в результате ожога слизистых;
- тошнота;
- рвота, в том числе с примесью черных сгустков свернувшейся крови;
- диарея, в том числе со стулом черного цвета при кровотечениях из кишечника;
- обезвоживание организма в результате рвоты и диареи.

Симптомы при отравлении химическими веществами, попавшими на кожу и слизистые оболочки, зависят от природы химикатов. Кислоты и щелочи оставляют ожоги, либо проникают через кожу и всасываются в кровь и поражают внутренние органы. Для такого рода отравления характерны следующие симптомы:

- ожоги кожи различной степени на месте попадания химического вещества;
- сильная боль;
- аллергическая реакция: зуд, покраснение, сыпь;
- при сильных отравлениях – нарушение дыхания и ритма сердца.

Что можно делать

При отравлении химическими веществами время всегда дорого, поэтому, чем раньше вы приступите к оказанию первой помощи, тем больше шансов на выздоровление у пострадавшего. Во всех случаях отравления необходимо сразу же вызвать скорую помощь. До ее приезда необходимо оказать доврачебную помощь самостоятельно:

- при отравлении химическими парами немедленно вывести пострадавшего из помещения на воздух.
- Желательно определить каким именно веществом произошло отравление. От этого могут зависеть меры оказываемой помощи. Характер вещества помогут определить найденные открытые пузырьки, коробки, упаковки лекарств. Об их обнаружении необходимо сообщить медикам или криминалистам.

Если отравляющее вещество попало во внутрь необходимо:

- промыть желудок содовым раствором и вызвать рвоту;
- дать пострадавшему обволакивающие средства типа Алмагеля, белка, крахмала. Это необходимо для того, чтобы токсины не всасывались через слизистую оболочку желудка;
- дать абсорбенты – активированный уголь, Энтеросгель, Лактофильтрум;
- как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу.

Профилактика химического отравления

Для того, чтобы предупредить химическое отравление нужно соблюдать определенные меры профилактики:

- быть осторожным при их хранении, использовании и транспортировке;
- держать вдалеке от детей, хранить аптечки, уксус, спирт, бензин в специальных закрытых местах. Не в коем случае не переливать химические вещества в бутылки из-под напитков, из которых дети могут выпить по ошибке;

- перед работой с опасными веществами ознакомиться с инструкцией по их применению и соблюдать рекомендации.

Отработайте приёмы первой помощи в случае, если человек подавился.



Практическое занятие № 11. Правила госпитализации инфекционных больных

Госпитализация инфекционных больных может осуществляться в плановом режиме по направлению соответствующего врача местной поликлиники либо, в случае необходимости экстренной изоляции зараженного больного от окружающих – специализированным медицинским транспортом либо, при отсутствии такового – машиной «скорой помощи». После доставления пациента с инфекционным заболеванием автомобили медицинских служб дезинфицируют в обязательном порядке. При выписывании направления на госпитализацию врач отображает в нем общую симптоматику, данные о наличии контактов больного с окружающими. В случае возникновения инфекционной болезни после посещения иностранных государств, указывается страна, в которой возможно заражение. В случае инфицирования детей, в направлении прописываются сведения о ранее сделанных прививках.

Помещение в инфекционный стационар может быть индивидуально-изолированным (отдельные боксы) или по нозологическим параметрам отделения больницы (грипп, дизентерия и т.п.). Как правило, для исключения рецидива инфекционного заболевания, палаты заполняются по возможности одновременно. Индивидуальная изоляция больного в отдельную палату необходима в случаях обнаружения симптомов не уточненной инфекции, обычно передающейся воздушно-капельным путем (краснуха, корь и т.п.), при предшествующем контакте пациента с

больным другого инфекционного заболевания, а также в случаях отсутствия профильных отделений больницы.

Медицинским персоналом принимается ряд мер в целях исключения появления внутрибольничных инфекций, а также предупреждения возможности заражения работников медицинского учреждения и вероятности распространения инфекции за пределы больницы (соответствующая санитарная обработка, средства индивидуальной защиты, отдельные палаты, изолированные карантинные боксы и т.п.). Поэтому временное ограничение общения больного с окружающими и его изоляция не является прихотью работников больницы, а есть обязательная процедура исключения распространения инфекций.

В ходе лечения инфекционного заболевания в условиях стационара лечащими врачами назначается весь необходимый комплекс анализов для бактериологических лабораторных исследований (кал, моча, кровь, мазки, желчь и т.п.), а также соответствующее лечение.

При лечении инфекционной болезни дома необходимо, по возможности, также изолировать больного в отдельное помещение, предоставив ему отдельные столовые приборы, постельное белье. Такое помещение необходимо проветривать, осуществлять санитарную обработку. Лица, контактирующие с больным, должны использовать медицинские марлевые повязки, обязательно тщательно мыть руки с дезинфицирующими средствами. Контактующие лица обязательно проходят период обсервации – наблюдения у врача для предотвращения возможного заболевания инфекцией от больного.

При взаимодействии с инфекционным больным, контактирующие люди, как правило, отстраняются от работ, связанных с производством и реализацией пищевых продуктов, с преподавательской или иной деятельностью в детских учреждениях. Зачастую, исключая возможность группового заражения, по требованию медицинских работников в детских учреждениях вводится карантин до проведения необходимых санитарно-эпидемиологических профилактических мероприятий, исследований и наблюдений.

Практическое занятие № 12. Показатели здоровья и факторы, их определяющие Оценка физического состояния

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Медико-социальная интерпретация здоровья дана в определении Всемирной организации здравоохранения (Устав ВОЗ, 1948 г.):

Здоровье (*health*) (человека) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков (*определение ВОЗ*).

Определение здоровья ВОЗ

Общественное здоровье (*public health as resource*) – это медико-социальный ресурс и потенциал общества, способствующий обеспечению национальной безопасности.

Такое состояние, качество общества, которое обеспечивает условия для образа жизни людей, не обремененных заболеваниями, физическими и психическими расстройствами, то есть такое состояние, когда обеспечивается формирование здорового образа жизни.

Здоровье населения (*health of the nation*) – медико-демографическая и социальная категория, отражающая физическое, психическое, социальное благополучие людей,

осуществляющих свою жизнедеятельность в рамках определенных социальных общностей.

Научную основу и научную методологию изучения состояния и сдвигов в здоровье населения **составляет статистический метод**, являющийся принципом количественного изучения массовых процессов и явлений.

Правильно собранные и хорошо проанализированные статистические данные о здоровье населения служат основой для планирования оздоровительных мероприятий, разработки организационных форм и методов работы органов и учреждений здравоохранения, а также для контроля за эффективностью их деятельности по сохранению и укреплению здоровья населения.

Данные о состоянии здоровья

Данные о состоянии здоровья необходимы:

- 1) для планирования профилактических и оздоровительных мероприятий;
- 2) совершенствования организационных форм и методов работы учреждений здравоохранения;
- 3) определения потребности в различных видах помощи, расчета численности медицинских кадров, сети лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий.

В современных условиях здоровье населения – это один из главных факторов экономического роста и национальной безопасности страны, который во многом определяется санитарно-эпидемиологическим благополучием населения, реальным обеспечением прав граждан на безопасную среду обитания и профилактику заболеваний, гарантом которых выступает служба Роспотребнадзора.

52-ФЗ

Изучение здоровья населения и оценка влияния на него различных факторов

– **важнейшая задача здравоохранения.**

Здоровье – одно из основополагающих понятий медицины и экологии человека, синтетический индикатор качества жизни.

В ряде определений, преимущественно медицинского характера, здоровье традиционно рассматривалось как отсутствие заболеваний и внешних дефектов, т. е. состояние, характеризующееся оптимальным приспособлением человека к окружающей среде.

Существует несколько теорий в определении термина «здоровье»: исторически сложившаяся теория «патологии» и развивающаяся новая теория, теория здоровья - санология - валеология.

Здоровье понимается как нечто противоположное, отличное от болезни, то есть понятие «здоровье» до сих пор определяется через понятие «нездоровье» и зависит от распространенности тех или иных болезней, дефектов развития, несчастных случаев, уровня смертности.

Болезнь – нарушение структуры, функций организма из-за недостаточной приспособляемости к непрерывно изменяющимся условиям окружающей внешней и внутренней среды (ВОЗ).

Таким образом, болезни – это, безусловно, отсутствие здоровья, но здоровье – это нечто большее, чем простое отсутствие болезней.

Наука Валеология

Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.

Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности.

Поэтому в ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение. Оно – сложная, многоплановая категория.

В современной медицине принято понятие «здоровье» рассматривать на трех уровнях:

1. **Индивидуальный уровень** – индивидуальное здоровье (здоровье личности, отдельного человека). Этот уровень определяется генетическими особенностями данного человека, образом жизни и т. п.

2. **Групповой уровень** – здоровье отдельных групп людей, объединенных каким-либо признаком (возраст, профессия, место проживания и т. д.);

3. **Общественный уровень** – общественное здоровье – понятие высокого социального уровня, характеризующее состояние здоровья населения страны, региона, определенной административной территории.

В каждом случае понятие здоровья наполняется новым содержанием.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

Аспекты здоровья

Необходимо проводить четкую грань между индивидуальным здоровьем и здоровьем общественным или популяционным.

Уровень здоровья людей формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (пол, возраст, телосложение, наследственность, раса, тип нервной системы и др.) элементов.

Состояние здоровья отдельно взятого человека может быть обусловлено преимущественно эндогенными факторами.

Уровень здоровья достаточно представительной группы людей всегда служит показателем благотворного или негативного влияния окружающей среды на население. Он отражает степень адаптированности общности людей к определенным условиям жизни.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РЯД УСЛОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Потенциал здоровья— это совокупность способностей индивидуума адекватно реагировать на воздействие внешних факторов. Адекватность реакций определяется состоянием компенсаторно-приспособительных систем (нервной, эндокринной и т. д.) и механизмом психической саморегуляции (психологическая защита и т. д.).

Баланс здоровья – выраженное состояние равновесия между потенциалом здоровья и действующими на него факторами.

Ресурсы здоровья – это морфофункциональные и психологические возможности организма изменять баланс здоровья в положительную сторону. Повышение ресурсов здоровья обеспечивается всеми мерами здорового образа жизни (питание, физические нагрузки, отдых и т. д.).

При комплексной оценке индивидуального здоровья население подразделяется на группы здоровья:

1 группа – здоровые лица (не болевшие в течение года или редко обращающиеся к врачу без потери трудоспособности);

2 группа – практически здоровые лица с функциональными и некоторыми морфологическими изменениями или редко болевшие в течение года (единичные случаи острых заболеваний);

3 группа – больные с частыми острыми заболеваниями (более 4-х случаев и 40 дней нетрудоспособности в году);

4 группа – больные с длительно текущими хроническими заболеваниями (компенсированное состояние);

5 группа – больные с обострением длительно текущих заболеваний (субкомпенсированное состояние).

Здоровье населения не может рассматриваться как сумма здоровья отдельных людей, составляющих население.

Здоровье населения – медико-демографическая и социальная категория, отражающая физическое, психическое, социальное благополучие людей, осуществляющих свою жизнедеятельность в рамках определенных социальных общностей.

Проблемы качества здоровья населения глубоко волнуют ученых и политиков во всем мире. В 1948 г. ООН приняла документ «Всеобщая декларация прав человека». В нем записано: «Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, медицинский уход и социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи...». Спустя тридцать восемь лет ученые, собравшиеся в Канаде под руководством ВОЗ, приняли Оттавскую хартию промоции (дальнейшего улучшения) здоровья. В документе подчеркнуто, что «...хорошее здоровье является главным ресурсом для социального и экономического развития как общества в целом, так и отдельной личности и является важнейшим критерием качества жизни».

Общественное здоровье – такое состояние, такое качество общества, которое обеспечивает условия для образа жизни людей, не обремененных заболеваниями, физическими и психическими расстройствами, то есть такое состояние, когда обеспечивается формирование здорового образа жизни.

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Потенциал общественного здоровья (ПОЗ) – это мера здоровья людей, накопленного обществом, и его резервов, создаваемых активным, здоровым образом жизни.

Индекс общественного здоровья (ИОЗ) – соотношение удельного веса факторов здорового и нездорового образа жизни.

Индекс здорового образа жизни (ИЗОЖ) – процент лиц, ведущих здоровый образ жизни.

Общественное здоровье – это медико-социальный ресурс и потенциал общества, способствующий обеспечению национальной безопасности.

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье населения формируется и поддерживается всей совокупностью условий повседневной жизни.

Факторы, влияющие на здоровье, специалисты условно объединяют в 4 группы:

1. биологические (пол, возраст, наследственность и др.);
2. природные (климатические, гелиогеофизические, антропогенное загрязнение и др.);
3. социально-экономические (образ жизни);
4. медицинские (организация медицинской помощи).

Все названные группы факторов воздействуют как на уровне индивидуального, так и на уровне популяционного здоровья. Они взаимосвязаны между собой, но степень их влияния на здоровье неодинакова.

Факторы, формирующие здоровье

СОГЛАСНО МОДЕЛИ ЭКСПЕРТОВ ВОЗ, СООТНОШЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ (ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ)

- социально-экономические условия и образ жизни – 50 %;
- генетика, биологические свойства организма – 20 %;

- внешняя среда, природные условия – 20 %,
- здравоохранение – 10 %.

Условия, обстоятельства, конкретные причины, более других влияющие на возникновение и развитие болезней, получили название факторы риска. Многие из них могут быть определены как факторы риска заболеваний.

Факторы риска – это потенциально опасные для здоровья факторы, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирования и неблагоприятного исхода.

В отличие от непосредственных причин заболеваний (бактерии, вирусы, недостаток каких-либо микроэлементов и т. д.), факторы риска действуют опосредованно, создают неблагоприятный фон для возникновения и дальнейшего развития заболеваний.

По данным академика Ю.П.Лисицына (1989 г.) наиболее существенно влияют на формирование популяционного здоровья социально-экономические факторы, в том числе

- образ жизни (условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние, уровень и качество питания, отдых и т. д.) - 49-53 %;
- генетика, биология человека (возраст, пол, предрасположенность к наследственным заболеваниям и т. д). – 18–22 %;
- внешняя среда (загрязнение среды обитания, среднегодовая температура, экстремальные природно-климатические явления и т. д.) – 17-20 %;
- медицинские факторы (обеспеченность населения медицинской помощью, качество и доступность медицинской помощи и т. д.) – 8-10 %.

Специалистами предлагаются и другие группировки и классификации факторов риска. Одна из общепринятых – выделение главных или больших факторов риска.

Например, по отношению к сердечно-сосудистым заболеваниям – это курение, гиподинамия, избыточный вес, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы, алкоголь.

Большинство таких факторов риска зависит от самих людей, их поведения и образа жизни.

Таблица 1 Влияние неблагоприятных факторов образа и условий жизни на здоровье населения

<i>Факторы, влияющие на здоровье</i>	<i>Группы обуславливающих факторов</i>	<i>Доля, %</i>
Образ и условия жизни	Курение. Употребление алкоголя. Несбалансированное питание. Психозмоциональный стресс. Вредные условия труда. Гиподинамия. Низкий культурный и образовательный уровень. Непрочность семейных связей. Одиночество.	50–55
Генетика, биологические факторы	Предрасположенность к наследственным болезням.	15–20
Внешняя (экологическая) среда	Загрязнение воздуха, воды, почвы химическими, физическими, биологическими вредными для здоровья веществами, канцерогенами и пр. Резкая смена атмосферных явлений. Повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и др. излучения	20–25
Здравоохранение	Неэффективность профилактических мер. Низкое качество медицинской помощи. Несвоевременность медицинской помощи.	8–10

По своей природе факторы риска разделяют на первичные и вторичные (табл. 2).

Таблица 2 **Факторы риска**

Первичные факторы риска:	Вторичные факторы риска:
1) курение, 2) злоупотребление алкоголем, 3) нерациональное питание, 4) гиподинамия, 5) психозмоциональный стресс.	1) диабет, 2) артериальная гипертензия, 3) холестеринемия, 4) аллергия, 5) иммунодефициты и др.

Кроме отдельных факторов риска выделяются так называемые **группы риска**, т. е. группы населения (в большей степени, чем другие), предрасположенные к различным заболеваниям. К ним могут быть отнесены дети, старики, беременные, мигранты, бомжи, лица с девиантным поведением, работающие во вредных производственных условиях и пр.

Когда речь идет о социальной обусловленности здоровья, то имеется в виду первостепенное по своему значению, а подчас и решающее воздействие на него социальных факторов риска, то есть факторов, воздействие которых приводит к нарушению компенсаторно-приспособительных механизмов и тем самым способствует развитию патологии.

Именно конкретные условия жизни – труда, быта, питания, жилища, отдыха, образования, воспитания, культурные потребности и многое другое и есть социальные условия и факторы.

Влияние культуры на здоровье сводится к тому, что чем ниже уровень культуры, тем выше вероятность возникновения заболеваний.

Наиболее важное для здоровья значение имеют такие элементы культуры как культура питания, культура проживания, то есть поддержание жилья в соответствующих условиях, культура организации досуга (отдыха), гигиеническая медицинская культура.

Социальные закономерности здоровья отражены в классификации групп и факторов риска (по Ю. П. Лисицыну):

1. Группа демографических факторов риска (дети, старики, одинокие, мигранты, беженцы).

2. Группа производственного, профессионального риска (работающие в условиях производств, вредных для здоровья).

3. Группа риска функционального, патологического состояния (беременные женщины, недоношенные дети, лица с генетическим риском, с врожденными аномалиями и дефектами, инвалиды с детства).

4. Группа риска низкого материального уровня жизни, бедности, нищеты (бедные, необеспеченные, безработные, бомжи).

5. Группа лиц с девиантным поведением, наличием психопатических, социально-психологических и других коллизий (алкоголики, наркоманы, токсикоманы, проститутки, с сексуальными отклонениями, с деформациями психического здоровья и др.).

Современные тенденции в изменении структуры заболеваемости свидетельствуют о возрастании относительного значения генетически обусловленных заболеваний в патологии человека.

По данным мировой статистики, порядка 5% всех новорожденных появляются на свет с тем или иным генетически обусловленным дефектом, а роль таких дефектов в перинатальной патологии еще выше. При этом уже известные 2500 нозологических форм генетически обусловленных болезней, касаются всех органов, систем и функций организма.

Прогресс в понимании этиологии и патогенеза ряда распространенных болезней (ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь, большая группа нервно-психических болезней, ряд онкологических заболеваний и др.) свидетельствует о существенном значении наследственного предрасположения в возникновении таких форм патологии.

Среди биологических факторов, оказывающих бесспорное влияние на здоровье населения, прежде всего – гендерный фактор.

Наиболее отчетливо гендерные различия проявляются по классу психических заболеваний. У женщин чаще диагностируются невротические, депрессивные расстройства, у мужчин – психопатии, алкоголизм и алкогольные психозы.

Также между возрастом и состоянием здоровья человека существует зависимость, которая характеризуется тем, что с увеличением возраста здоровье постепенно ухудшается.

Климатические факторы и антропогенное загрязнение окружающей среды оказывают выраженное воздействие на формирование популяционного здоровья населения.

Особую проблему создает увеличение выбросов в атмосферу диоксида углерода CO₂. Эти выбросы угрожают человечеству так называемым парниковым эффектом и глобальным потеплением климата.

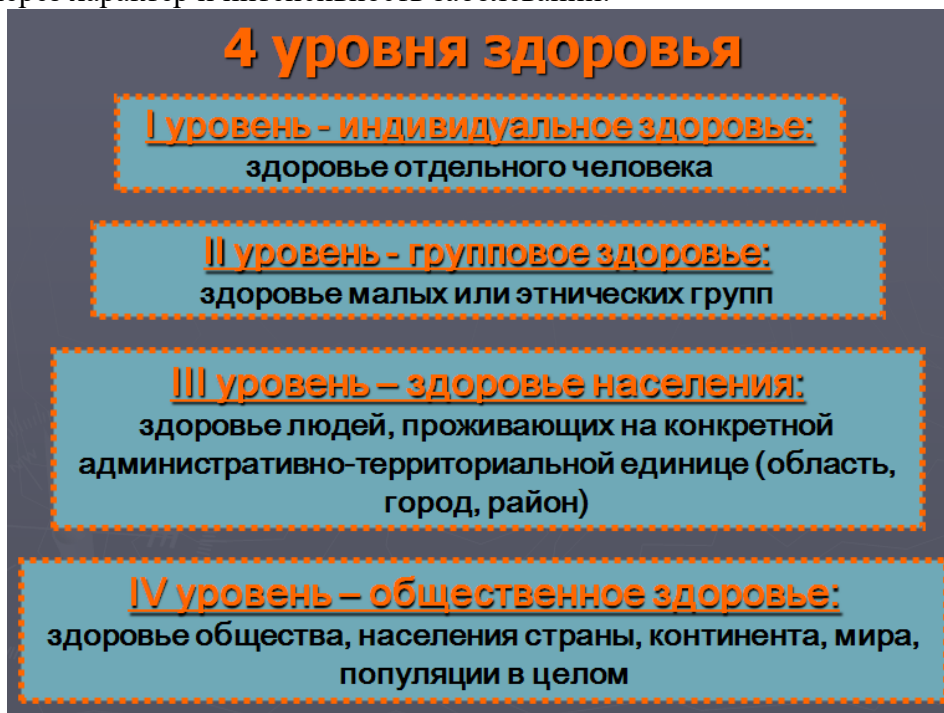
Наиболее подвержены влиянию погоды люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, психическими расстройствами.

Среди медицинских факторов, оказывающих влияние на формирование общественного здоровья, особую роль играют доступность медицинской помощи, ее качество, развитие медицинской науки, квалификация медицинских кадров.

В настоящее время применяют следующие показатели, характеризующие здоровье населения:

- а) демографические показатели;
- б) показатели заболеваемости;
- в) показатели инвалидности;
- г) показатели физического развития.

Большая часть показателей здоровья квалифицирует наличие и распространенность заболеваний, несчастных случаев, случаев смерти, стойкой потери трудоспособности, дефектов и отставания в психическом и физическом развитии, так как для медицины характерно сосредоточение внимания на патологических состояниях, то есть определение здоровья через характер и интенсивность заболеваний.



Практическое занятие № 13. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания

Индивидуальная карта здоровья

Показатель	Степень отклонения от нормы	Баллы
1. Вес		
2. Физическая работоспособность		
3. Сопrotивляемость, утомляемость, заболеваемость		
Сумма:		

Приложение 6.

Состав наиболее часто употребляемых пищевых блюд по пищевым продуктам (на одну порцию для взрослых)

Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес продукта (гр)	Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес продукта (гр)
1	2	3	4
Борщ	50-100	Суп крупяной	30-50
Мясо	150	(рисовый, перловый и др.)	50
Капуста	100	Крупа	100-150
Картофель	20	Мясо (или без него)	10-20
Свекла	10	Картофель	5-10
Морковь	10	Морковь	5
Лук	10	Лук	10-15
Томат	20	Томат	70
Сметана	5	Жир	50
Мука	50	Суп гороховый	20
Щи	200	Горох	10
Мясо	100	Мясо	50
Капуста	25	Лук	50
Картофель	10	Масло	1 / 4 шт.
Морковь	10	Суп с лапшой и курицей	20
Лук	10	Лапша	10
Томат	20	Курица	10
Коренья	10	Яйцо	40
Сметана	70	Морковь	200
Мука	50	Лук	20
Рассольник	100	Масло сливочное	5
Почки или мясо	20	Суп грибной	15
Огурцы соленые	50	Крупа перловая	150
Картофель	5	Картофель	200
Морковь	20	Грибы	15
Капуста	5	Лук	200
Лук	100-150	Масло растительное	200
Сметана	100	Мясо жареное	20
Мука	20	Мясо	20
Солянка	10	Картофель	10
Мясо или рыба	25	Масло топленое	10
Капуста или картофель	10	Мясо тушеное	
Морковь	10	Мясо	
Лук	10	Картофель (капуста)	
Помидоры и огурцы	5	Морковь	
Коренья		Лук	
Томат		Томат	
Жир		Масло сливочное	
Мука			

Курица жареная	250	Рыба жареная	150-200
Курица	100	Рыба	200
Рис	10	Картофель	50
Масло сливочное	30	Огурцы соленые	5
Сметана	200	Лук	20
Печень жареная	100	Сухари	20
Печень	50	Масло сливочное	50
Картофель	25	Сельдь с яйцом	1 / 4 шт.
Огурцы соленые	10	Сельдь	5
Сметана	1 / 4 шт.	Яйцо	70
Масло сливочное	100-150	Лук	40
Яйцо	200	Блинчики	10
Котлеты	60	Мука	2
Говядина	30	Сметана	60
Картофель или макароны, или рис	5 10	Масло сливочное	10
Морковь	10	Сахар	200
Хлеб пшеничный	10	Каша рисовая (манная)	5
Мука	150	Крупа	70
Лук	100	Масло сливочное	30
Томат	50	Молоко	60
Масло сливочное	50	Сахар	10
Свинные отбивные	1 / 4 шт	Каша гречневая	150
Свинина	15	(пшеничная, перловая)	60
Капуста	100	Крупа	100
Морковь	100	Масло сливочное	10
Картофель	5	Каша овсяная	25
Яйцо	15	Крупа	10
Сухари	10	Масло сливочное	10
Плов	5	Молоко	1 / 4 шт.
Баранина	15	Пудинг рисовый	150
Рис	150	Рис	30
Морковь	150	Молоко	10
Лук	50	Масло сливочное	1 / 2 шт.
Томат	10	Сухари	300
Мука	100	Сахар	20
Масло сливочное	80	Изюм	10
Сосиски	10	Яйцо	10.
Сосиски	10	Вареники	1 / 2 шт.
Картофель		Творог	
Огурцы соленые		Мука	
Масло сливочное		Сахар	
Макароны с фаршем		Яйцо	
Мясо		Котлеты картофельные	
Макароны		Картофель	
Томат		Масло сливочное	
Масло сливочное		Лук	
		Мука	
		Яйцо	
Картофель жареный	250	Сырники	200
Картофель	20	Творог	10

Масло сливочное	10	Масло сливочное	20
Лук	2 шт	Сахар	10
Яичница	10	Мука	1 / 2 шт.
Яйцо	2 шт.	Яйцо	150
Масло сливочное	50	Винегрет	80
Омлет с мясом	80	Картофель	50
Яйцо	10	Свекла	25
Молоко	50	Капуста квашеная	20
Мясо	80	Огурцы	10
Масло сливочное	20	Морковь	10
Ватрушки	50	Лук	20
Мука	15	Томат	100
Творог	1 / 4 шт.	Масло растительное	25
Масло сливочное		Мороженое	1 шт.
Молоко		Молоко	
Сахар		Сахар	
Яйцо		Желтки яиц	