**Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего**

**профессионального образования города Москвы**

**Колледж архитектуры и строительства №7**

**КУРС ЛЕКЦИЙ**

**общепрофессиональной дисциплины**

**ОП. 14 Безопасность жизнедеятельности**

**Специальностей**

**270841 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»**

**270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**

**Преподавателя дисциплины ОБЖ ГБОУ СПО КАС №7 Щербаковой О.В.**

**Москва**

**2013**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**

**Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

Лекция 1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья

Лекция 2. Вредные привычки и их профилактика. Наркотики и наркомания, социальные последствия

Лекция 3.Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

**Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

Лекция 4. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила поведения

Лекция 5. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона. Современные средства поражения и их поражающие факторы

Лекция 6. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Инженерная защита. Виды защитных сооружений и правила поведения в них

**Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

Лекция 7. История создания Вооружённых сил Российской Федерации.

Организационная структура Вооружённых сил Российской Федерации

Лекция 8. Основные понятия о воинской обязанности

Лекция 9. Призыв на военную службу

Лекция 10. Альтернативная гражданская служба

Лекция 11. Боевые традиции Вооружённых сил Российской Федерации

**Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Лекция 12. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая помощь при кровотечениях.

Лекция 13. Первая помощь при переломах. Первая помощь при травматическом шоке

Лекция 14. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током

Лекция 15. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности,приступе стенокардии, инфаркте миокарда и внезапной остановке сердца.

Лекция 16. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем

**Литература**

**Введение. Актуальность изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Цели и задачи**

Жизнедеятельность человека осуществляется в сложной, перегруженной техническими средствами среде обитания. Эта среда насыщена многочисленными вредными факторами, которые представляют серьёзную потенциальную или реальную опасность для здоровья человека и жизни людей. Совокупность опасностей определяется конкретным качественным состоянием среды, характером и интенсивностью реализуемой в её пространстве разнообразной производственной, хозяйственной и иной деятельности.

Человечество, вступившее в новой тысячелетие, обеспокоено тем, что более отчётливо стал проявляться многофакторный кризис цивилизации, вызванный, с одной стороны, неконтролируемым, потребительским отношением к окружающей среде, а с другой – незащищённостью самого человека. Становится совершенно очевидным, что необходимо искать новые, более эффективные пути гармоничного развития общества и кардинально изменять потребительскую психологию людей.

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной творческой деятельности существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью.

Постоянное внимание к сохранению и укреплению собственного здоровья, сознательная ориентация на здоровый образ жизни должны стать важнейшими показателями общей культуры человека ХХI в. Его повседневная деятельность, поведение и устремления должны быть направлены на создание гуманистического и рационально обустроенного общества на основе гармоничного духовного и физического совершенствования личности в процессе позитивного преобразования мира.

*Актуальность изучения дисциплины « Безопасность жизнедеятельности»*

Эффективное развитие в стране инновационной экономики возможно лишь при качественной подготовке специалистов различного профиля, создание благоприятных условий для их жизнедеятельности и сохранении их здоровья.

На протяжении всего своего существования человеческая популяция, развивая экономику, создавала и постоянно совершенствовала социально экономическую систему безопасности, её научные и практические основы. Вследствие этого, несмотря на увеличение количества вредных воздействий в среде обитания, уровень безопасности человека неуклонно возрастал. Указанное положение подтверждается тем, что в настоящее время средняя продолжительность жизни, являющаяся одним из ключевых показателей безопасности жизнедеятельности людей, составляет в наиболее развитых странах около семидесяти лет (в России – 65-66 лет).

Вторгаясь своей не всегда продуманной деятельностью в природу, законы которой далеко ещё не познаны, создавая и внедряя новые технологии в различные сферы экономики, человек формирует искусственную среду обитания, так называемую техносферу. Учитывая, что нравственное и общекультурное развитие цивилизации отстаёт от темпов развития научно-технического прогресса, становится очевидным увеличение риска неблагоприятных последствий тех или иных видов экономической деятельности для здоровья и жизни современного человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), например, смертностью от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечнососудистых и онкологических заболеваний. При этом часто гибнут молодые, трудоспособные и наиболее активные в социальном и профессиональном отношении люди (в том числе и военнослужащие). Травматизм является основой причиной смерти человека от 2 до 41 года. По данным официальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибают в среднем 50 тысяч человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифицированными (суррогатными) спиртными напитками, - 35 – 40 тысяч человек в год.

Значительные психофизические и информационные нагрузки у работающих из-за высокой интенсивности и нерациональной организации трудовой деятельности часто сопровождаются перенапряжением организма и, как следствие, нередко вызывают возникновение гипертонических кризов, ранних инфарктов миокарда и инсультов с серьёзными негативными последствиями не только для трудоспособности, но и для жизни людей.

При эксплуатации различных производственных объектов на территории Российской Федерации часто наблюдается антропогенное загрязнение окружающей среды токсичными веществами, твёрдыми и жидкими промышленными отходами, что может приводить к ухудшению экологических условий жизни населения. Повышение риска проявления тех или иных опасностей в среде обитания обусловливается различными причинами, в том числе и человеческим фактором, т.е. недостаточным знанием или недооценкой соответствующими лицами значимости соблюдения принятых норм и требований безопасности жизнедеятельности.

Приведённые данные подтверждают актуальность и важность обязательной и качественной профессиональной подготовки специалистов всех уровней, в том числе и среднего звена, но проблемам создания и поддержания условий для индивидуальной и коллективной безопасности жизнедеятельности. В этом плане каждый специалист должен располагать достаточно глубокими знаниями о возможных и реальных опасностях техносферы, владеть умением распознавать характер тех или иных негативных факторов среды обитания, определять и проводить необходимый комплекс мер по предупреждению неблагоприятного воздействия негативных факторов на организм человека, состояние здоровья трудового коллектива и экологическую безопасность населения.

Актуальному решению данных вопросов в определённой мере будет способствовать целенаправленная реализация специалистами среднего звена знаний, приобретённых в области основ безопасности жизнедеятельности. Это знания необходимы:

- для формирования и соблюдения правил здорового образа жизни, рациональной организации труда и поддержания психофизического состояния и высокой работоспособности организма;

- обеспечения жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- развития в себе духовных и физических качеств, важных для прохождения военной службы;

Создания благоприятных условий для осуществления трудовой деятельности военнослужащих;

Формирования навыков оказания первой медицинской помощи.

*Цели и задачи дисциплины*

В современном понимании дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности.

Основная цель данной дисциплины как науки – защита человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и обеспечение комфортных условий жизнедеятельности.

Перед учащимися и преподавателями ставятся задачи:

- **освоения знаний** о безопасном поведении человека в чрезвычайных и опасных ситуациях природного, техногенного, а также социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- **воспитания** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и её государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- **развития** черт личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; соблюдения бдительности при возникновении угрозы терроризма;

- **овладения умениями** правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; целенаправленно действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

- **развития потребности** в расширении и постоянном углублении знаний по проблемам обеспечения безопасности жизнедеятельности в современных условиях;

- **формирования мировоззрения и воспитания** у студентов социальной ответственности за последствия своей будущей профессиональной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности человека тесно связана:

- **с идентификацией (распознаванием) и количественной оценкой** негативных воздействий среды обитания;

- **профилактикой и защитой** от опасностей воздействия тех или иных негативных факторов на человека;

- **ликвидацией последствий** воздействия опасных и вредных факторов чрезвычайных ситуаций.

*Основные теоретические положения и понятия*

Безопасность жизнедеятельности представляет серьёзную проблему современности. Для решения этой проблемы привлекаются многие науки. Оперируя понятиями этих наук, дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» выработала также определённую систему собственных понятий и методов исследования.

- С момента своего появления на Земле человек живёт и действует в условиях постоянно изменяющихся потенциальных опасностей.

- Опасности причиняют вред здоровью человека, что проявляется в травмах, болезнях, иногда влекущих за собой инвалидность и даже летальный исход; соответственно, они угрожают на только каждому конкретному человеку, но и обществу и государству в целом.

- Профилактика опасностей и защита от них – актуальная гуманитарная и социально-экономическая проблема, в решении которой должно быть заинтересовано прежде всего государство.

- Обеспечение безопасности – приоритетная задача для личности, общества и государства.

- Абсолютной безопасности не бывает, всегда существует некоторый остаточный риск, поэтому под безопасностью понимается такой уровень опасности, с которым на данном этапе научного и экономического развития общества можно смириться.

Для выработки идеологии безопасности, формирования безопасного мышления и поведения разработана учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности».

Как известно, современный человек на протяжении своей жизни находится в различных средах: социальной, производственной, природной, местной (городской, сельской), бытовой и др. Таким образом, мы можем говорить о системе «человек – среда обитания», которая состоит из множества взаимодействующих элементов, имеет упорядоченность в определённых границах и обладает специфическими свойствами. Взаимодействие внутри системы определяется множеством факторов и оказывает влияние как на самого человека, так и на составляющие среды обитания.

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

В системе «человек – среда обитания» происходит непрерывный обмен потоками вещества, энергии и информации. Это происходит в полном соответствии с законом сохранения жизни: жизнь может существовать только в процессе движения через живое тело означенных выше потоков.

Потоки вещества, энергии и информации во многом зависят от масштабов преобразующей деятельности человека и от состояния среды обитания.

Человек и среда его обитания гармонично взаимодействуют и развиваются лишь в условиях, когда потоки вещества, энергии и информации находятся в пределах, благоприятно воспринимаемых и человеком, и природной средой. Любое превышение привычных уровней потоков сопровождается негативным воздействиями на человека и(или) окружающую среду.

Действуя в этой системе, человек непрерывно решает, как минимум, две основные задачи:

- обеспечивает свои потребности в пище, воде и воздухе;

- создаёт и использует защиту от негативных воздействий как со стороны среды обитания, так и сто стороны себе подобных.

|  |
| --- |
| **Биосфера** – это область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой *атмосферы*, *гидросферу* и верхний слой *литосферы*, не испытавших техногенного воздействия. |

ХХ век ознаменовался потерей устойчивости в таких процессах, как рост населения Земли и его урбанизация (повышение роли городов в развитии общества). Это вызвало крупномасштабное развитие энергетики, промышленности, транспорта, военного дела и обусловило значительный рост антропогенного (от греч anthropos – человек) воздействия. Кроме того, к середине ХХ в. Человек стал обладать способностью инициировать крупномасштабные аварии и катастрофы и тем самым вызывать необратимые экологические изменения регионального и глобального масштаба. В результате активной техногенной деятельности человека во многих регионах нашей планеты разрушена биосфера и создан новый тип среды обитания – техносфера.

|  |
| --- |
| **Техносфера** – это участок биосферы, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия материальным и социально-бытовым потребностям. |

Формируя техносферу, человек стремился к повышению комфортности среды обитания и одновременно к обеспечению защиты от негативных воздействий со стороны природы. Однако созданная трудом человека, призванная максимально удовлетворять его потребности в комфорте и безопасности, техносфера во многом надежды людей не оправдала. Новые условия обитания человека в городах, и особенно в крупных промышленных центрах бытовые составляющие его жизни по уровню безопасности оказались далеки от допустимых норм и требований, что предопределяет актуальностью грамотного осуществления соответствующего комплекса предупредительных и защитных мер при внедрении научно-технического прогресса в различные сферы экономики.

Негативные воздействия в системе «человек – среда обитания» принято называть опасностями.

|  |
| --- |
| **Опасность** – это негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям. |

Опасности не обладают избирательным свойством, при своём возникновении они негативно воздействуют на всю окружающую среду. Являясь частью жизни, они также реализуются в виде потоков энергии, вещества и информации.

Многочисленность и многообразие опасностей, высокая вероятностью их воздействия на каждого позволили сформулировать аксиому о потенциальной опасности самого процесса жизнедеятельности: «Жизнедеятельность человек потенциально опасна!»

В отличие от реальной, видимой опасности *потенциальная опасность* заключается в скрытом, неявном характере её проявления. Например, мы не ощущаем до определённого момента увеличение концентрации углекислого газа (СО2) в воздухе. В норме атмосферный воздух должен содержать не более 0,05% СО2. В непроветриваемом помещении, в частности в аудитории, концентрация СО2 увеличивается. Углекислый газ не имеет ни цвета, ни запаха, и нарастание его концентрации даёт о себе знать появлением усталости, вялости, снижением работоспособности. В целом организм человека, систематически пребывающего в таких условиях, отреагирует сложными физиологическими процессами: изменением частоты, глубины и ритма дыхания (одышкой), увеличением частоты сердечных сокращений, изменением артериального давления. Это состояние (гипоксия) может повлечь за собой снижением внимания, что в определённых областях деятельности может привести к травматизму и другим негативным последствиям.

По степени и характеру действия на организм все факторы условно делят на вредные и опасные.

К ***вредным факторам*** относятся такие факторы, которые в определенных условиях могут стать причиной заболеваний или снижения работоспособности.

Опасные факторы в определённых условиях приводят к травматическим повреждениям или внезапным и резким нарушениям здоровья.

Это деление условно, так как вредные факторы могут стать опасными.

Некоторая часть опасных и вредных факторов – преимущественно это относится к производственной, а в какой-то мере и к другим средам обитания – имеет внешне определённые, пространственные области проявления, которые называются ***опасные зоны***. Такие зоны характеризуются увеличением риска возникновения несчастного случая.

Условия, при которых создаётся возможность возникновения несчастного случая, называют ***опасная ситуация***.

В процессе жизнедеятельности человек может оказаться в такой ситуации, когда физические и психические нагрузки достигают максимума, при этом он теряет способностью к адекватным и рациональным поступкам и действиям. В этом случае говорят об ***экстремальных ситуациях***.

|  |
| --- |
| **Потенциальная опасность** как явление– это возможность воздействия на человека неблагоприятных или несовместимых с жизнью факторов. |

Аксиома о потенциальной опасности предусматривает количественную оценку негативного воздействия, которая изменяется риском нанесения того или иного ущерба здоровью и жизни.

|  |
| --- |
| **Риск** определяется как отношение тех или иных нежелательных последствий в единицу времени к возможному числу событий. |

Различают индивидуальный и социальный риск.

***Индивидуальный риск*** характеризует опасность определённого вида для отдельного индивидуума.

***Социальный, или групповой, риск*** – это риск для группы людей. Говоря о социальном риске, прослеживают зависимость между частотой событий и числом пораженных при этом людей.

В мировой практике в настоящее время отвергнута концепция абсолютной безопасности и находит признание концепция приемлемого риска.

***Приемлемый риск*** сочетает в себе технические, экономические, социальные и политические аспекты и представляет некоторый компромисс между уровнем безопасности и возможностями её достижения. То есть речь идёт о риске, при котором защитные мероприятия позволяют поддерживает достигнутый уровень безопасности.

|  |
| --- |
| **Безопасность** – это состояние деятельности, при котором с определённой вероятностью исключено проявление опасностей или отсутствует чрезмерная опасность. |

Иными словами, это прежде всего ощущение человека, что ему ничто не угрожает. Вместе с тем это и деятельностью различных элементов государственной системы защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства. Это и совокупность накопленных обществом методик выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Человечество должно научиться прогнозировать негативные воздействия и, соответственно, обеспечивать безопасность принимаемых решений на стадии их разработки. Для защиты от негативных факторов следует создавать и активно использовать защитные средства и проводить мероприятия, всемерно ограничивающие зоны действия и уровни таких факторов. Реализация этих задач обусловила необходимость разработки специальной области научных знаний – безопасность жизнедеятельности.

**Раздел 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Лекция 1. Здоровье и здоровый образ жизни**

Самый дорогой дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены идти к врачам, требуя подчас невозможного.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, и мы не в праве перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20 – 30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Человек – творец своего здоровья, и за здоровье надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены – словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

***Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.***

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровье человека:

* здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
* здоровье – это нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
* здоровье – это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
* здоровье – это отсутствие болезни;
* здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения так и записано, что здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

1. биологические факторы (наследственность) – 20% ;
2. окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20%
3. служба здоровья – 10%
4. индивидуальный образ жизни – 50%

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения, привычек, поступков, стремлений).

Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни.

***Здоровый образ жизни (ЗОЖ)*** – это рациональный организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Таблица 1. **Факторы, влияющие на здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Факторы, влияющие на здоровье** | **Удельный вес фактора** | **Факторы риска** |
| Биологические  Факторы (наследственность) | 20% | Предрасположенность к наследственным заболеваниям |
| Окружающая среда (природная, техногенная, социальная) | 20% | Загрязнение атмосферы, гидросферы, литосферы, резкая смена природно-климатических условий, климатические изменения, электромагнитные и др. излучения |
| Служба здоровья | 10% | Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания |
| Индивидуальный образ жизни | 50% | Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда и проживания, стресс, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами, употребление наркотиков, одиночество, непрочность семей, низкий образовательный и культурный уровень, высокий уровень урбанизации |

**Физическое здоровье –** это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

**Психическое здоровье,** зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

**Нравственное здоровье** – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. **Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.**

Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Человек настолько совершенен, что в его силах вернуть здоровье, пока болезнь не запущенна окончательно.

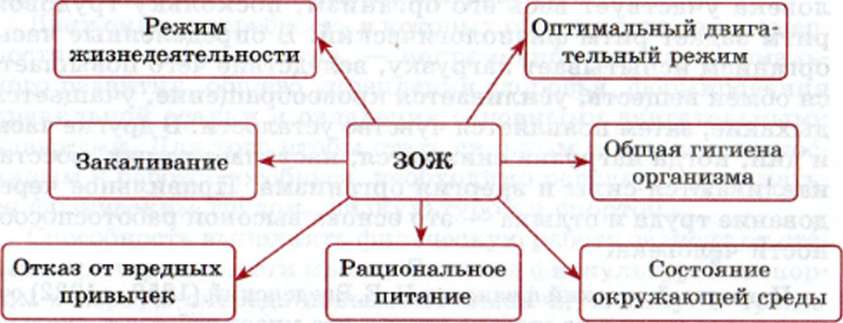
**Факторы, способствующие укреплению здоровья**

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья.

Среди составляющих здорового образа жизни можно выделить основные (схема 1).

Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации.

Схема 1. Основные составляющие здорового образа жизни



К здоровому образу жизни нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости. Человек должен быть твердо убежден в том, что иного пути к здоровью просто не существует.

Перечисляя составляющие здорового образа жизни, на первое место можно поставить режим жизнедеятельности.

Жизнь каждого человека проходит в режиме распределения времени. Часть времени уделяется общественно необходимой деятельности, другая его часть отводится личным потребностям. Так, например, режим жизнедеятельности студента определен расписанием занятий; режим военнослужащего -распорядком дня; режим работающего человека — началом и концом рабочего времени.

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Работающий человек живет в заданном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои служебные и иные обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе в той или иной мере подчинены строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность является одним из основных законов жизни и основой любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Можно сказать, что в трудовой деятельности человека участвует весь его организм, поскольку трудовой ритм задает ритм физиологический. В определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, учащается дыхание, затем появляется чувство усталости. В другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы и энергия организма. Правильное чередование труда и отдыха — это основа высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский (1852 —1922) отмечал, что устают не столько оттого, что много работают, сколько оттого, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья:

- постепенное вхождение в работу;

- продуманная и отработанная последовательность в труде;

- правильное распределение нагрузки — дневной, недельной, месячной и годовой.

Неравномерность нагрузки, спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаковы вредны.

В деле восстановления работоспособности наиболее эффективным является активный отдых, позволяющий рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание физического и умственного труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, используя свободное время для укрепления своего здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна здоровье немыслимо. Потребность во сне у каждого из нас индивидуальна. Она зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, а подчас и истощению нервной системы, заболеванию всего организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — это основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку вставать и ложиться спать в одно и то же время, научиться быстро засыпать.

Важнейшим условием здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим.

Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма, — непременное условие нормального развития, общего укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. Для того чтобы стать сильным и ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Способность выполнять физическую работу зависит от степени тренированности мышц. Занятия физкультурой и спортом в первую очередь повышают мышечную силу. У тренированного человека утолщаются мышечные волокна и укрепляются все мышцы в целом. Регулярные тренировки способствуют улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности. Тренированный человек, утомленный работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

Физкультура благотворно действует и на состояние скелета. Изменяется осанка, движения становятся скоординированными, человек становится более ловким.

Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т.е. способствует тренировке дыхательной и сердечнососудистой систем, развитию сердечной  
мышцы и мышц грудной клетки.

Когда человек активен, у него улучшается настроение, ощущение бодрости не оставляет его в течение длительного времени, что в конечном счете приводит к повышению жизнедеятельности всего организма.

Недостаток, равно как и снижение физических нагрузок, неблагоприятно отражается на здоровье. У человека развивается слабость скелетных мышц, затем возникает слабость сердечной мышцы, наблюдаются нарушения в работе сердечнососудистой системы. Одновременно происходит накопление в организме жира, развивается атеросклероз (хроническое заболевание, проявляющееся в повреждении внутренней стенки артерий и нарушении кровообращения), падает работоспособность, снижается устойчивость к инфекциям, ускоряется процесс старения.

Эпоха научно-технической революции привела к уменьшению доли ручного труда за счет механизации и автоматизации трудовых процессов. Развитие городского транспорта и таких средств передвижения, как лифты, эскалаторы, движущиеся тротуары, развитие телефонизации и других средств связи привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни, к гиподинамии — понижению двигательной активности.

Основными способами борьбы с последствиями гиподинамии являются все виды физической активности: физкультура, спорт, туризм, физический труд. Регулярные занятия физкультурой и спортом, ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки на работе, пешие прогулки, туризм призваны компенсировать двигательное голодание. Случайные физические нагрузки не решают дела, поскольку они, как правило, воздействуют на одну группу мышц. Укрепить физическую подготовленность, развиваться пропорционально и разносторонне позволяют только специально продуманные комплексные физические упражнения.

Однако, занимаясь физкультурой, участвуя в спортивных играх и турпоходах, следует помнить, что все эти мероприятия могут быть полезны для организма только в том случае, если физическая нагрузка соответствует физическому развитию. Чрезмерные физические нагрузки могут принести неокрепшему организму не меньший вред, чем малоподвижный образ жизни.

Важный элемент здорового образа жизни — общая гигиена организма. Она включает в себя уход за телом, соблюдение гигиены одежды и обуви, точное следование режиму дня.

Уход за телом связан прежде всего с поддержанием чистоты кожного покрова. В человеческом организме содержится большое количество потовых и сальных желез, которые выделяют около 0,5 литра пота и около 20 граммов сала в сутки. Кроме того, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток. Но на грязной коже могут скапливаться вредные для здоровья человека микроорганизмы, способные привести к различным заболеваниям, в том числе грибковым. При загрязнении кожи засоряются также выводные протоки потовых желез и нарушается способность организма к терморегуляции.

Не меньшее значение имеет и ношение чистой одежды.

Человек, стремящийся соблюдать здоровый образ жизни, хорошо понимает, как важно следовать режиму дня. У тех, кто придерживается режима, вырабатывается четкий ритм функционирования организма, а это повышает работоспособность и создает наилучшие условия для восстановления сил. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные потребности людей не позволяют рекомендовать один вариант режима для всех. Однако каждый может составить для себя распорядок дня, опираясь на основные принципы: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.

Режим дня имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Человек рационально использует каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней, содержательной жизни.

При организации режима дня следует чередовать умственную и физическую работу, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности.

Уровень работоспособности человека во многом определяется биологическими ритмами.

Биологические ритмы — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем ее факторам, которые возобновляются с четкой периодичностью в рамках определенного времени (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли).

Работоспособность человека в течение дня меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 8.00 до 12.00 в утренние часы и с 16.00 до 18.00 в дневные. Ночью работоспособность понижается. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому  
человеку. Определить его нетрудно. Так называемые «жаворонки» энергично работают в первой половине дня, а так называемые «совы» — вечером. «Жаворонки» по вечерам испытывают сонливость. Они рано ложатся спать, но и рано просыпаются, «совы» же, напротив, засыпают поздно, и для  
них большая проблема вставать в привычные для «жаворонков» часы.

Соблюдение режима дня уменьшает, однако, эту проблему. Неукоснительное следование режиму обеспечивает высокую работоспособность, и бодрое состояние в течение длительного времени.

Следующим элементом здорового образа жизни является  
закаливание.

Современный человек защищен от прямого воздействия на  
организм таких атмосферных факторов, как колебания температур, влажность и др. Но почему, же тогда многие начинают болеть, промочив ноги, переохладившись или, наоборот, «пережарившись» на солнце? Легче переносит жару и холод тот человек, который с малых лет закаливал свой организм, приучал его к перепадам температуры.

Закаливание — это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.

Закаливание — мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2 — 4 раза, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от недомоганий. Закаливание оказывает на организм общеукрепляющее действие, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Начиная закаливание, надо помнить, что это не одномоментное, а систематическое действие. Через 2 — 3 месяца после прекращения закаливающих процедур достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование прохладного воздуха. В любое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытой форточкой или окном.

В холодное время года рекомендуются лыжные прогулки, коньки, медленный закаливающий бег на улице в облегченной одежде.

Повышению устойчивости к низким температурам способствуют также занятия утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Наиболее сильный закаливающий фактор — вода. Кроме температурного вода оказывает на кожу и механическое воздействие, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение. Закаливание можно проводить в виде обтираний или обливания водой.

Одним из закаливающих факторов являются солнечные ванны. Они вызывают расширение сосудов, усиливают деятельность кроветворных органов, способствуют образованию в организме витамина D. Но солнцем надо пользоваться с большой осторожностью. Загорать можно только до 11 —12 часов  
дня или после 16 часов, когда солнце не такое активное.

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Рациональное питание невозможно без соблюдения двух  
основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой  
энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. мы съедаем пищи больше, чем это необходимо, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и многим другим недугам.

Второй закон — соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Рациональное питание рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Если человек питается неправильно, нерационально, его организм начинает давать сбои, а некоторые заболевания могут даже привести к смертельному исходу (например, уже упоминавшийся выше атеросклероз, который развивается на фоне излишнего накопления холестерина, содержащегося в жирных продуктах).

Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания в среднем требуется около трех часов, поэтому есть надо примерно через 3,5 — 4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, организм своевременно подготавливается к приему пищи: выделяются пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается.

*Первое правило здорового питания: есть надо всегда  
в одно и то же время.*

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

В состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины,  
минеральные вещества, вода, и все они нужны организму.

Белки, содержащиеся в животных продуктах — мясе и рыбе, называются животными. В них особенно нуждается растущий организм. Из животных белков строятся мышцы, кожа, мозг, внутренние органы. Дети хорошо усваивают животные белки, содержащиеся в молоке и молочных продуктах. Вот почему в рационе обязательно должно быть молоко. Растительные белки содержатся в горохе, фасоли, хлебе.

Организму нужно восполнять затраты энергии. А этому помогают углеводы и жиры. Углеводы содержатся в крупе и хлебе, картофеле и других овощах, сахаре. Жиры подразделяются на  
растительные и животные. Например, сливочное масло относится к животным жирам, а подсолнечное — к растительным.

Особое место среди жизненно необходимых нам питательных веществ занимают витамины. Недаром само слово «витамин» происходит от лат. vita — жизнь. Витамины относятся к группе органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (жирами, белками, углеводами и минералами). В то же время они имеют огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности в целом. Витамины участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в нашем организме. Они обеспечивают правильное функционирование желез внутренней секреции, гормональную активность, повышение умственной и физической работоспособности, поддерживают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (перепады температур, инфекции, интоксикации). Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Это может привести к развитию таких патологических состояний, как  
авитаминоз и гиповитаминоз.

Авитаминоз — это наиболее тяжелая форма витаминной  
недостаточности. Авитаминозы развиваются при отсутствии  
либо значительной нехватке того или иного витамина в пище  
и вызывают такие заболевания, как цинга (при недостатке витамина С), рахит и остеопороз (при недостатке витамина D).

При гиповитаминозе — незначительной нехватке витаминов — наблюдаются такие неприятные явления, как снижение иммунитета, расстройство сна, плохое самочувствие; человек теряет работоспособность, жалуется на ослабление памяти.

Опасен не только недостаток, но и избыток витаминов, или  
гипервитаминоз.

Человек нуждается в минеральных веществах: железе,  
кальции, магнии, калии и др. Минеральные вещества содержатся в самых обычных пищевых продуктах: капусте, яблоках, молоке, рыбе. Но больше всего человек нуждается в воде.  
Известно ли вам, что все органы человеческого тела насыщает вода? В головном мозге, например, до 80% воды, в мышцах — 76%, в костях — 25 %. Без воды не будут происходить никакие жизненные процессы. Без пищи человек может прожить недели, без воды — считанные дни.

*Второе правило здорового питания: пища должна быть  
разнообразной.*

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

В настоящее время актуальным является вопрос, связанный с употреблением в пищу генетически модифицированных продуктов (ГМП). Каждый из нас стоит перед выбором есть такую пищу или не есть. Для того чтобы сделать правильный выбор, необходимо владеть информацией об этих продуктах.

Генетически модифицированные организмы (ГМО, трансгены) — это растения и животные, в гены которых искусственным путем введен чуждый ген. Наследственный материал таких организмов изменен методом генной инженерии. Изменения производят для того, чтобы придать растению некоторые полезные свойства: устойчивость к вредителям, морозостойкость, урожайность, калорийность и т.п.

Основной вопрос — безопасны ли такие продукты для человека? — пока остается без ответа. Некоторые ученые уже пришли к выводу, что активное употребление в пищу генетически модифицированных продуктов связано с определенными рисками. Например, использование трансгенной еды может привести к образованию новых болезнетворных бактерий, на которые действие распространенных лекарственных препаратов окажется бессильным. Экологи также опасаются, что генетически измененные формы растений могут случайно проникнуть в дикую природу, что приведет к катастрофическим изменениям в экосистемах.

С 1 сентября 2007 г. в Российской Федерации введена обязательная маркировка пищевых продуктов, содержащих более 0,9% компонентов, полученных с применением ГМО.

Маркировка должна содержать следующую информацию:  
♦ генетически модифицированная продукция», или «продукция, полученная из генно-инженерно-модифицированных организмов», или «продукция содержит компоненты генно-инженерно-модифицированных организмов».

Приобретая пищевые продукты, следует внимательно изучить, из чего они изготовлены, особенно обратить внимание на информацию, написанную мелким шрифтом.

Неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни являются осознанное неприятие вредных привычек и борьба с различными факторами риска, оказывающими неблагоприятное воздействие на организм человека.

В идеале здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. К вредным привычкам в первую очередь относят курение, пристрастие к алкоголю и наркотикам.

Как точно подметил Л.Н.Толстой: «Трудно себе представить то  
благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов. Загрязнение поверхности суши, водоемов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья людей. В частности, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных новообразований, загрязнение атмосферы — на состояние дыхательных путей, а загрязнение водоемов чревато быстрым распространением различных инфекций. Негативное изменение среды намного ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни людей.

Говоря о факторах, воздействующих на здоровье, нельзя не отметить наследственность.

Наследственность — это присущее всем организмам  
свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития; способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Человек — великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его  
функциональные возможности, его сила и выносливость. Постепенная эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью и взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Реализация возможностей, заложенных в организме человека, зависит от образа жизни, от тех привычек, которые человек приобретает или вырабатывает целенаправленно, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семьи и государству, гражданином которого он является.

Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те неоспоримо ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамичного развития. Речь идет о высокой умственной и физической работоспособности, социальной активности, творческом долголетии. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни иповедения всех людей.

**Лекция 2. Вредные привычки и их профилактика.**

**Наркотики и наркомания, социальные последствия**

Алкоголь - это своего рода депрессант, т.е. вещество, за медляющее все процессы в организме. Принятый внутрь, че рез 5-10 минут он всасывается в кровь и посредством кровиразносится по всему организму, отравляя живые клетки, рас страивая работу органов и тканей. Быстро сгорая, он отни мает у клеток кислород и воду. При частом употреблении ал коголя клетки в конце концов погибают, что нарушает чуть  
ли не все физиологические процессы в организме, а это мо жет привести к тяжелым последствиям.

Под воздействием алкоголя перерождается ткань печении почек, нарушается работа сердца, изменяется тонус сосу дов. Губительнее всего алкоголь действует на клетки голов ного мозга, при этом в первую очередь страдают высшие от делы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головно му мозгу, алкоголь нарушает связь между его различнымиотделами.

Кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу, сначала рас ширяются, и насыщенная алкоголем кровь вызывает резкоевозбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерная весе лость и развязность пьянеющего человека. Вслед за усили вающимся возбуждением наступает стремительное ослабле ние процессов торможения. Кора головного мозга перестает  
контролировать работу низших, так называемых подкорко вых, отделов. Вот почему опьяневший человек теряет кон троль над собой. Утрачивая сдержанность, он говорит и де лает то, чего не допустил бы в трезвом состоянии. Каждая  
новая порция спиртного все более и более парализует выс шие нервные центры, не позволяя им вмешиваться в хаоти ческую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С.Корсаков так описывает этосостояние: «Опьяненный не думает о последствии своих слов и действий

и относится к ним крайне легкомысленно. <…>Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают кболее или менее диким поступкам». А ведь в нормальном состоя нии опьяневший человек может быть скромным, даже застенчивым.Под воздействием алкоголя все в его личности, что сдерживалосьвоспитанием, навыками приличия, вылезает наружу. Пьяный мо жет выболтать любую тайну, он теряет бдительность, утрачиваетосторожность. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пья ного на языке».

То, что в быту благодушно называется опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо еще, если через определенное время организм, освободившийся отяда, постепенно возвращается к нормальному состоянию.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм,выводится не сразу, какое-то количество этого вещества про должает свое вредное действие на органы в течение одного двух дней, а в некоторых случаях и больше.

Крайне опасен алкоголь для юных, особенно для девушек,поскольку неокрепший организм в период роста легче под вергается воздействию вредных веществ. С незапамятныхвремен наши предки считали единственно пригодными на питками для детей молоко и воду.

Известно, что алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство.

Об этом знали еще в глубокой древности. В греческой мифологиибогиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого и слабогоребенка. Вулкана. Спартанский законодатель Ликург требовал вве сти запрет на употребление спиртных напитков в день свадьбы подугрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причинойидиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеванийявляется пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Последствия случайных половых связей, наступивших врезультате опьянения, бывают трагичными. Венерическиезаболевания, рождение неполноценных детей — это ведь нетолько слова, за ними стоит искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство — результат неправильного воспитания,слабоволия, распущенности, подражания дурным привыч кам, то алкоголизм — серьезная болезнь, требующая специ ального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспи тать человека, злоупотребляющего спиртным, но нередко эти

усилия оказываются напрасными. В этой связи следует ска первым шагом на пути к новой жизни, жизни безалкоголя, должно стать осознанное самостоятельное решениеросить пить, и человека, принявшего такое решение, должны поддержать близкие.

Исследования доказали, что у юношей и девушек алкого лизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и раз вивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Гораздобыстрее происходит и разрушение личности.

Преступления, совершенные в состоянии алкогольногоопьянения, носят отягощенный характер и особо строго на казываются.

Хронический алкоголизм, по данным ВОЗ, занимает чет вертое место среди основных причин смертности. При этом75 % всех смертельных исходов связанно с циррозом печени(рис. 1).

Систематическое употребление алкоголя не только вредно,но и представляет огромную опасность как с социальных, таки с биологических позиций. Человеку, тяготеющему к спирт ному, испытывающему частое желание выпить, неплохо былобы представить пьяницу во всем его безобразии.

Известно, что в древней Спарте, чтобы отвратить от пристрастия к алкоголю, молодым людям показывали раба, которого предварительно спаивали. Омерзительное поведение было действующим про филактическим средством.

К сожалению, в наши дни пьют многие, и поэтому тем бо лее важно выработать у молодежи жесткое неприятие пристра стий к бытовому пьянству независимо от порождающих егопричин (дни рождения, праздники, горе, радости и неудачи).

**Курение и его влияние на состояние здоровья**

Курение, являясь вредной привычкой, широко распростра нено среди различных групп населения, в том числе и среди молодежи. Вместе с тем курение чрезвычайно опасно для здо ровья и жизни человека. В первую очередь от курения стра дают органы дыхания. Установлено, что 98 % смертей от ракагортани, 96 % смертей от рака легких и 75 % смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

В табачном дыме ученые выявили до 6000 компонентов и их соединений, тридцать из которых относятся к разряду натуральных ядов. Наиболее токсичными для человека являются никотин, окись углерода (угарный газ), канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединения азота, а также металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.). Многие составляющие табачного дыма, вступая в химические реакции друг с другом, усиливают свои токсичные свойства.

Главный компонент табачного дыма — никотин. Ради него, собственно, и тянется человек к сигарете, ведь в малых дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе. Легко проникая в кровь, он накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их анатомической целостности и нарушению функций. У длительно курящих обязательно развивается хроническое отравление никотином — никотинизм, характеризующийся снижением памяти и работоспособности. Отравление в ряде случаев может быть острым.

Никотин — один из сильнейших известных ядов; в частности, в сельском хозяйстве сульфат никотина используют как инсектицид, убивающий вредителей. Человек, не расстающийся с сигаретой, убивает себя добровольно. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное курение приводит к преждевременному старению. Спазм мелких сосудов, нарушение питания тканей кислородом делают характерной внешность курящего — желтоватый оттенок белков глаз и кожи, желтые зубы и желтые ногти. Кроме того, при курении появляется не приятный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.

Никотин способствует развитию у мужчин половой слабости — импотенции (лечение импотенции начинают с того, что больному предлагают прекратить курение). Курение утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, ги пертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При некоторых заболеваниях, например при язвенной болезни, выздоровление без полного отказа от курения невозможно!

Особенно вреден никотин беременным и кормящим жен щинам.

После выкуренной сигареты у беременной наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоя нии легкого кислородного голодания в течение нескольких минут! При регулярном курении будущей матери плод пре бывает в состоянии хронической кислородной недостаточно сти практически постоянно. Следствие этого — задержка вну триутробного развития. Курящая женщина подвергает себя повышенному риску выкидыша.

Не менее ядовитым соединением табачного дыма является также окись углерода. Из школьного курса биологии извест но, что красные кровяные шарики — гемоглобин — облада ют уникальным свойством: захватывая в легких атмосфер ный кислород (он превращается при этом в оксигемоглобин), разносят его по всему организму, обеспечивая тем самым оптимальное течение биологических процессов. Но если че ловек курит или курит кто-то рядом с ним (пассивное куре ние), в кровь начинает поступать угарный газ. В этом случае биологические процессы нарушаются, и последствия могут быть необратимыми.

Пачка сигарет - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты достигает 700-900° С!

Легкие курильщика со стажем – это черная гниющая масса.

После каждой выкуренной сигареты увеличивается давле ние крови, содержание холестерина в ней повышается.

Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у ку рящих людей страдают сосуды ног. Из-за нарушения регуля ции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смы каются, и кровообращение мышц затрудняется. Человек на чинает страдать перемежающейся хромотой. Эта болезнь про является в том, что во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения тканей может привести к гангрене. Огромное число людей потеряли ноги из-за курения.

Среди курильщиков чаще встречаются язва желудка и две надцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих больных выше, чем у некуря щих.

Пассивное курение, о котором уже упоминалось выше, — это вынужденное курение. Курящие люди обладают удиви тельной особенностью — неуважительным отношением ко всем, кто не курит. Ибо только этим можно объяснить тот досадный факт, что большинство из них, пренебрегая здоро вьем окружающих, «дымят» где угодно. Конечно, от этого страдают все, и в первую очередь дети. Табачный дым вызы вает у них головную боль, недомогание, снижение работоспо собности, быстрое утомление, обострение заболеваний верх них дыхательных путей.

Некурящий человек, находясь в одном помещении с ку рильщиком в течение часа, по сути выкуривает половину си гареты. У него также наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, мочи. Пассивные курильщики подвергаются риску возник новения злокачественных новообразований не только в лег ких, но и в других органах. Так стоит ли лишать здоровья ни в чем не повинных людей?

Многочисленные данные свидетельствуют, что курение, несомненно, вредно и должно восприниматься обществом рез ко отрицательно. Уместно напомнить, что один из англий ских королей так охарактеризовал курение (он говорил о та баке): «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких». Это исклю чительно удачная, объективная и образная оценка вредной привычки, и она может послужить основой для осознанного негативного отношения к курению каждого, кто стремится сохранить свое здоровье и здоровье окружающих его людей.

**Наркотики и наркомания, социальные последствия**

Наркотики — это яд, оказывающий угнетающее дей­ствие на все органы и ткани, а особенно на централь­ную нервную систему.

Избавиться от наркотической зависимости — болезненно­го пристрастия к наркотикам — человек самостоятельно не может.

Наркомания — это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками. Она проявляется в по­стоянной потребности в приеме наркотических веществ, так как психическое и физическое состояние заболев­шего зависит от того, принял ли он препарат, к кото­рому развилось привыкание.

Наркомания ведет к глубокому истощению физических и психических сил. Это не только мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, со­вестью, перед своими детьми и обществом. Любители нарко­тиков редко доживают до 40 — 45 лет.

Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятель­ности организма и социальной деградации. Развивается эта болезнь постепенно. Первичное пристрастие к наркотикам объясняется тем, что наркотические вещества вызывают со­стояние, сопровождающееся ощущением полного физическо­го и психического комфорта и благополучия. Но это состоя­ние обманчиво. Наркотик — это яд, который медленно раз­рушает не только внутренние органы человека, но и его мозг, психику. Вдыхание паров бензина или клея «Момент», на­пример, превращает людей в умственно неполноценных за 3 — 4 месяца, «безопасная» конопля — за 3 — 4 года. Чело­век, употребляющий морфин, через 2 — 3 месяца настолько утрачивает способность что-либо делать, что перестает уха­живать за собой и полностью теряет человеческий облик. Те же, кто нюхает кокаин, живут не больше 3 — 4 лет. В конце концов они погибают от разрыва сердца или оттого, что их носовая перегородка настолько утончается, что начинает на­поминать пергаментный листок, который лопается, и все за­канчивается смертельным кровотечением.

Наркоман, пристрастившийся к ЛСД, теряет способность ориентироваться в пространстве, а у некоторых появляется ощущение того, что они могут летать. В результате, поверив в свои «возможности», они прыгают с последнего этажа...

Формирование наркомании характеризуется развитием трех основных признаков: психической зависимости, физи­ческой зависимости и толерантности.

***Психическая зависимость*** — это болезненное стремле­ние непрерывно либо периодически принимать наркотиче­ский препарат, с тем чтобы вновь и вновь испытывать опре­деленные ощущения или снимать явления психического дис­комфорта. Возникает во всех случаях систематического упо­требления наркотиков и иногда даже после однократного их приема. \*

***Физическая зависимость*** — это состояние особой пере­стройки всей жизнедеятельности организма в связи с хрони­ческим употреблением наркотиков. Проявляется в виде ин­тенсивных физических и психических расстройств, которые развиваются сразу, как только действие наркотика прекра­щается. Такие расстройства снимаются только введением но­вой дозы наркотиков.

***Толерантность*** означает привыкание к наркотическим препаратам, которое выражается в том, что на очередное вве­дение того же количества препарата наблюдается все менее выраженная реакция. Для достижения прежнего психофи­зического эффекта наркоману требуется более высокая доза. Через какое-то время и эта доза становится недостаточной, и требуется очередное повышение.

В чем выражается *социальная опасность наркомании*? Нар­коман — это социальный труп. Он абсолютно равнодушен к общественным делам, вообще к жизни. Его ничто не интересу­ет. Приобретение и употребление дурманящих веществ стано­вится для него единственным смыслом. Но самое страшное то, что наркоманы стремятся приобщить к своему увлечению дру­гих. Недаром наркоманию иногда называют эпидемическим неинфекционным заболеванием. Кратковременный период ил­люзии после приема одурманивающего средства сменяется на­рушением сознания, судорогами. Наркоман не способен ни ра­ботать, ни учиться. Наступает объективное разрушение лич­ности и ее отчуждение от общества. Среди детей, родившихся от наркоманов, велик процент аномалий в развитии, врожден­ных уродств, повреждений мозга. Наркоманы нередко пред­принимают попытки к самоубийству, главным образом путем сознательной передозировки наркотиков, но передозировка ча­сто наступает непреднамеренно, и человек погибает.

Хроническое отравление организма наркотиками приво­дит к потере нравственной сдержанности. Человек утрачива­ет родственные чувства, привязанность к людям и даже не­которые естественные влечения. Под влиянием общественно­го мнения наркоманы вынуждены скрывать свой порок. Они ищут поддержку в какой-либо группе, которая приняла бы их. Обычно это так называемые отбросы общества, маргина­лы, и, присоединяясь к ним, одержимые наркоманией сами исключают себя из прежнего коллектива.

Наконец, наркомания ведет к крайнему истощению орга­низма, значительной потере массы тела и невосполнимому упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой,

лицо приобретает землистый оттенок, появляются наруше­ния равновесия и координации движений.

Развивающийся порок требует все более частого приема наркотиков во все увеличивающихся дозах. Необходимость постоянного добывания зелья толкает наркоманов на путь преступления: кражи, взломы аптек, подделки рецептов, даже убийства.

Исходя из этого, при формировании своего отношения к наркотикам следует помнить, что наркомания — это серьез­ная болезнь, которую нужно избежать любым путем и не до­пустить ее распространения в своем кругу.

**Лекция 3. Репродуктивное здоровье** **как составляющая часть здоровья человека и общества**

Репродуктивное здоровье — это состояние полного фи­зического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспро­изводства (деторождения).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в дет­ском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появля­лись здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Пол человека закладывается уже в первые недели внутри­утробного развития плода. На восьмой неделе, когда плод ве­сит около четырех граммов, начинают формироваться поло­вые органы. Очевидные внешние отличия мальчиков и дево­чек — это результат работы половых гормонов, синтезируе­мых половыми железами. Мужские половые гормоны назы­ваются *андрогены,* а женские — *эстрогены.* Андрогены и эстрогены изначально присутствуют в организме противопо­ложных полов, однако способность к размножению достига­ется только по завершении процесса полового созревания.

Преобладание эстрогенов в женском организме обусловли­вает циклические процессы, осуществляющиеся при участии центральной нервной системы. Еще в период полового созре­вания у девочек за счет гормонов округляются контуры тела, увеличивается грудь, кости таза становятся шире — таким образом их организм постепенно готовится к выполнению бу­дущей функции воспроизводства.

Мужской организм за счет андрогенов крепче женского, хотя не всегда выносливее. Неслучайно важнейшую миссию вына­шивания ребенка природа возложила именно на женщину.

Если попытаться нарисовать *психологический портрет обоих полов,* то, видимо, они будут выглядеть следующим об­разом.

1. *Женщина:* мягкость, терпимость, потребность в защи­те, эмоциональность, мечтательность, покорность. В от­личие от мужчины женщине не надо постоянно дока­зывать окружающим свою значимость, но она всегда ждет признания своей привлекательности.
2. *Мужчина:* деловитость, рассудочность, напористость, авторитарность, стремление к самоутверждению. Он го­тов к постоянной борьбе, ищет признания своей силы, исключительности возможностей.

Половая принадлежность в значительной степени накла­дывает отпечаток на образ жизни человека. И все же в этом вопросе нельзя быть абсолютно категоричным, противопо­ставляя женский и мужской организмы, так как в каждом из них в той или иной степени присутствуют оба начала. Речь идет об учете специфических особенностей в поисках гармонии социальных ролей, которые мужчины и женщи­ны играют в семье и обществе. Вряд ли в обозримом буду­щем развитие цивилизации и изменение социальных усло­вий смогут нивелировать биологические различия полов, предопределяющие индивидуальные особенности поведения, реакции и пр.

Состояние репродуктивного здоровья во многом зависит от *образа жизни человека,* а также от *ответственного отноше­ния к половой жизни.* И то и другое влияет на стабильность семейных отношений, на общее самочувствие человека.

Негативным фактором, влияющим на состояние репродук­тивной функции, является *нежелательная, беременность.* Нередко женщина стоит перед непростым выбором: родить ребенка или сделать аборт. Особенно сложно эту проблему решить в подростковом возрасте. Аборт, тем более при пер­вой беременности, может нанести серьезную психическую травму и во многих случаях даже привести к необратимым нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время реше­ние родить часто ставит под угрозу дальнейшую учебу, дру­гие жизненные планы, поэтому каждая ситуация должна рас­сматриваться индивидуально и бережно. Для того чтобы та­кие ситуации происходили реже, подростки должны иметь зрелые представления о значении репродуктивного здоровья и о таком понятии, как *планирование семьи.*

Планирование семьи необходимо для реализации следую­щих задач:

* рождение желанных здоровых детей;
* сохранение здоровья женщины;
* достижение гармонии в психосексуальных отношениях в семье;
* осуществление жизненных планов.

Многие годы планирование семьи сводилось к ограничению рождаемости. Однако, прежде всего это обеспечение здоровья женщины, способной родить детей именно тогда, когда она сама хочет этого. Другими словами, планирование семьи — это появление на свет детей по желанию, а не по случаю. Пра­во на планирование семьи является международно признан­ным правом каждого человека.

Планирование семьи помогает супругам сознательно вы­бирать количество детей в семье, примерные сроки их рож­дения, планировать свою жизнь, избегая ненужных волнений и тревог.

Оптимальный возраст для рождения детей — 20 — 35 лет. Если беременность возникает раньше или позже, то она обыч­но протекает с осложнениями, и вероятность нарушений здо­ровья у матери и ребенка выше. Интервалы между родами должны быть не менее 2 — 2,5 лет; это позволяет женщине восстановить силы, сохранить свое здоровье и здоровье буду­щих детей. В этой связи следует еще подчеркнуть: аборт — это отнюдь не лучший метод регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контра­цепции (предупреждение нежелательной беременности).

**РАЗДЕЛ 2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.**

**Лекция 4. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** – это нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием, в результате которых возникает угроза жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде.

**Авария** – это повреждение, влекущее за собой выход их строя машин или механизмов, систем обеспечения (например, электроснабжения) зданий или коммуникаций.

На промышленных предприятиях аварии, как правило, сопровождаются пожарами, взрывами, затоплениями, обрушениями, выбросами или разливами сольно действующих ядовитых веществ (СДЯВ).

**Катастрофа** – событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей.

Различают следующие виды катастроф (схема 2):

* ***Экологическая катастрофа*** – стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария, последствия которой приводят к чрезвычайно неблагоприятным изменениям в среде обитания, к массовому повреждению флоры и фауны, почвы и воздушной среды, природы в целом.
* ***Производственная или транспортная катастрофа*** – крупная авария, влекущая за собой человеческие жертвы и значительный материальный ущерб.
* ***Техногенная катастрофа*** – внезапное, непредусмотренное освобождение механической, химической, термической, радиационной и иной энергии.

**Катастрофы**



Техногенные

Производственные или транспортные

Экологические

**Стихийное бедствие** – это опасные геофизические, геологические, гидрологические, атмосферные и другие природные процессы таких масштабов, при которых возникают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей.

Чрезвычайные ситуации классифицируются:

- по *природе возникновения* (природные, техногенные, экологические, антропогенные, социальные и комбинированные);

- по *масштабам распространения* (локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные);

- *причине возникновения* (преднамеренные и непреднамеренные, стихийные);

- *скорости развития* (взрывные, внезапные, скоротечные, плавные);

- *возможности предотвращения* (неизбежные, или природные, предотвращаемые, или техногенные, социальные);

- *ведомственной принадлежности* (в промышленности, строительстве, на транспорте, в жилищно-коммунальной сфере, сельском, лесном хозяйстве и т.д.).

***Чрезвычайные ситуации природного характера.***

К природным относятся чрезвычайные ситуации, связанные с проявлением стихийных явлений природы.

На территории России, обладающим большим разнообразием геологических, климатических и ландшафтных условий, наблюдается более 30 видов опасных природных явлений.

Сами по себе чрезвычайные ситуации природного характера весьма разнообразны, поэтому, исходя из причин (условий) возникновения, их делят:

- на *геофизические опасные явления* (землетрясения, извержения вулканов);

- *геологические опасные явления* (оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склоновой смыв, просадка, или провал, земной поверхности в результате карста, эрозии, пыльные бури );

- *метрологические и агрометеорологические опасные явления* (бури (9-11 баллов), ураганы (12-15 баллов), смерчи, торнадо; шквалы, вертикальные вихри, крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки);

- *морские гидрологические опасные явления* (тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное волнение, штор (более 5 баллов), сильное колебание уровня моря, ранний ледяной покров и припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов, непроходимый или труднопроходимый лед, обледенение судов и портовых сооружений, отрыв прибрежных льдов);

- *гидрологические опасные явления* (высокий уровень воды (наводнения) , половодье, дождевые паводки, низкий уровень вода, заторы и зажоры, ветровые нагоны, ранний ледостав и появление льда на судоходных водоемах);

-*гидрогеологические опасные явления* (низкий уровень грунтовых вод, высокий уровень грунтовых вод);

-*природные пожары* (лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых);

- *эпидемии, инфекционная заболеваемость людей* (единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, эпидемическая вспышка опасных инфекционных заболеваний, инфекционные заболевания невыявленной этиологии, эпидемия, пандемия);

- *инфекционные заболеваемость сельскохозяйственных животных* (единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных невыявленной этиологии, энзоотии, эпизоотии, панзоотии);

- *поражения сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями* (прогрессирующая эпифитотия, панфитотия, массовое распространение вредителей растений, болезни сельскохозяйственных растений невыявленной этиологии).

***Техногенные чрезвычайные ситуации.*** Техногенные чрезвычайные ситуации наносят значительный ущерб экологии в результате масштабного загрязнения поверхностных и подземных вод, почвы и атмосферного воздуха опасными для окружающей среды веществами, что влечет за собой гибель животных растений, деградацию экосистем.

**Техногенная чрезвычайная ситуация** - экстремальное событие, являющееся следствием случайных или преднамеренных внешних воздействий, которое приводит к выходу из строя, повреждению и (или) разрушению технических устройств, транспортных средств, зданий, сооружений и (или) к человеческим жертвам.

Техногенные чрезвычайные ситуации подразделяются:

- *транспортные аварии или катастрофы* (аварии товарных поездов; аварии пассажирских поездов; аварии поездов метрополитена; аварии речных и морских грузовых судов; аварии (катастрофы) речных и морских пассажирских судов; авиакатастрофы в аэропортах, населенных пунктах; авиакатастрофы вне аэропортов, населенных пунктов; аварии (катастрофы) на автодорогах(крупные автомобильные); аварии транспорта на мостах, железнодорожных переездах, в тоннелях; аварии на магистральных трубопроводах;

- *пожары, взрывы, угроза взрывов*( пожары(взрывы) на коммуникациях; пожары (взрывы) технологического оборудования промышленных объектов; пожары (взрывы) на объектах добычи, переработки и хранения легковоспламеняющихся, горючих и взрывчатых веществ; пожары (взрывы) в шахтах, на подземных и горных выработках, пожары (взрывы) на химически опасных объектах; пожары (взрывы) на радиационно-опасных объектах; пожары (взрывы) в метрополитене, пожары (взрывы) на транспорте; пожары (взрывы) в зданиях и сооружениях жилого, социально-бытового , культурного назначения; обнаружение неразорвавшихся боеприпасов; утрата взрывчатых веществ (боеприпасов);

- *аварии с выбросом или угрозой выброса химически опасных веществ* ( аварии с выбросом (угрозой выброса) химически опасных веществ при их производстве, переработке или хранении (захоронении); аварии на транспорте с выбросом (угрозой выброса) химически опасных веществ; образование и распространение химически опасных веществ в процессе химических реакций, начавшихся в результате аварии; аварии с химическими боеприпасами, утрата источников химически опасных веществ);

- *аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ* (аварии на атомных электростанциях, атомных энергетических установках производственного и исследовательского назначения с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ; аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ на предприятиях ядерно-топливного цикла; аварии транспортных средств и космических аппаратов с ядерными установками или грузом радиоактивных веществ на борту; аварии при промышленных и испытательных ядерных взрывах с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ; аварии я ядерными боеприпасами в местах их хранения, эксплуатации или установки; утрата радиоактивных источников;

- *аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ* (аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ на предприятиях и в научно-исследовательских учреждениях (лабораториях) ; аварии на транспорте с выбросом (угрозой выброса)биологически опасных веществ; утрата биологически опасных веществ;

- *внезапное обрушение зданий, сооружений* (обрушение элементов транспортных коммуникаций; обрушение производственных зданий и сооружений, обрушение зданий и сооружений жилого, социально-бытового и культурного назначения);

- *аварии на электроэнергетических системах* (аварии на автономных электростанциях с долговременным перерывом электроснабжения всех потребителей; аварии на электроэнергетических системах (сетях) с долговременным перерывом электроснабжения основных потребителей или обширных территорий; выход из строя транспортных электроконтактных сетей;

- *аварии на системах коммунального обеспечения* (аварии в канализационных системах с массовым выбросом загрязняющих веществ; аварии на тепловых сетях в холодное время года; аварии в системах снабжения населения питьевой водой; аварии на коммунальных газопроводах;

- *аварии на очистных сооружениях* (аварии на очистных сооружениях сточных вод промышленных предприятий с массовым выбросом загрязняющих веществ; аварии на очистных сооружениях промышленных газов с массовым выбросом загрязняющих веществ);

- *гидродинамические аварии* (прорывы плотин, дамб, шлюзов перемычек и других гидротехнических сооружений).

***Экологические чрезвычайные ситуации.*** Под экологическими чрезвычайными ситуациями понимают значительные нарушения природной среды (например, разрушение озонового слоя, опустынивание земель, засоление почв, кислотные дожди и др.), несущие угрозу жизнедеятельности человека.

***Антропогенные чрезвычайные ситуации.*** Антропогенные чрезвычайные ситуации являются следствием ошибочных действий людей.

***Социальные чрезвычайные ситуации.*** К социальным чрезвычайным ситуациям относятся угрожающие жизни, здоровью и благополучию людей события, происходящие в обществе; войны, межнациональные конфликты, геноцид, терроризм, крупные ограбления и др.

***Комбинированные чрезвычайные ситуации.*** Комбинированные чрезвычайные ситуации могут сочетать в себе признаки нескольких ЧС, различающихся по масштабам возникновения.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по степени распространения дается в соответствующем постановлении Правительства РФ от 21 мая 2007 года № 304.

***Локальные чрезвычайные ситуации.*** Зона локальных ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения. Число пострадавших в локальных ЧС не превышает 10 человек. Материальный ущерб при этом составляет не более 100 тысяч рублей.

***Муниципальные чрезвычайные ситуации.*** Зона не выходит за пределы населенного пункта, города, района. Число пострадавших составляет от 10 до 50 человек. Материальный ущерб составляет не более пяти миллионов рублей. Данная чрезвычайная ситуация может быть также отнесена к ЧС локального характера.

***Межмуниципальные чрезвычайные ситуации.*** Зона межмуниципальных ЧС распространяется на территорию двух и более поселений, внутригородских районов крупных городов и на межселенную территорию. Число пострадавших и материальный ущерб оцениваются так же, как при ЧС муниципального характера.

***Региональные чрезвычайные ситуации.*** Зона региональных чрезвычайных ситуаций охватывает территорию одного субъекта РФ. В результате региональных ЧС увечья получают свыше 50 человек, но не более 500 человек. Материальный ущерб составляет от 5 до 500 миллионов рублей.

***Межрегиональные чрезвычайные ситуации.*** Зона межрегиональных чрезвычайных ситуаций затрагивает территорию двух и более субъектов Федерации. Число пострадавших- от 50 до 500 человек. Материальный ущерб, как и при региональных ЧС.

***Федеральные чрезвычайные ситуации.*** Зона федеральных ЧС может охватывать территорию всей страны. В результате федеральных ЧС непосредственно страдают свыше 500 человек. Материальный ущерб составляет свыше 500 миллионов рублей.

Существуют также **трансграничные чрезвычайные ситуаци**и. Поражающие фактора трансграничных ЧС выходят за пределы РФ, но частично затрагивают ее территорию.

Территории, в пределах которых в результате аварий, катастроф, военных действий ил стихийных бедствий произошли отрицательные изменения в окружающей среде, угрожающие здоровью человека, состоянию экосистем, генетическому фонду растений и животных, решениями правительства объявляются *зонами чрезвычайной экологической ситуации*.

**Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Модели поведения при возникновении таких ситуаций.**

***Стихийные бедствия*** – это различные явления природы, вызывающие внезапные нарушения нормальной жизнедеятельности населения, а также разрушения и уничтожение материальных ценностей. Они нередко оказывают отрицательное воздействие на окружающую природу. К стихийным бедствиям обычно относятся землетрясения, наводнения, селевые потоки, оползни, снежные заносы, извержения вулканов, обвалы, засухи. К таким бедствиям в ряде случаев могут быть отнесены также пожары, особенно массовые лесные и торфяные. Опасными бедствиями являются, кроме того, производственные аварии. Особую опасность представляют аварии на предприятиях нефтяной, газовой и химической промышленности.

***Землетрясение*** – подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний. Специалисты геофизики и астрофизики по разному объясняют причины землетрясений. Например, советский исследователь И.В. Кириллов объяснял причину землетрясений и извержений вулканов продолжающимся процессом расширения Земли в планетарном масштабе, т.е. геологическими процессами. Миллиарды лет назад Земля была вдвое меньше, и ее покрывала кора «материкового типа», под которой находится раскаленная масса. Одновременно с расширением Земли происходило остывание ее в результате разрывов и разломов с выходом раскаленной массы (магмы), т.е. шла активная вулканическая деятельность с горообразованием. Существующие на Земле горы имеют вулканическое и тектоническое происхождение. Земля имела единый материк, который в течение нескольких миллиардов лет раскололся на отдельные материки и большие острова. Подтверждением этому служит совпадение конфигураций западной части Африки и восточной части Южной Америки, а также вулканическая деятельность в местах разрыва (центрального), проходящего по дну Атлантического океана, где образовался Срединный хребет дна океана; такие срединные хребты есть во всех океанах. И этот процесс, по мнению И.В. Кириллова, продолжается и поныне с циклическими колебаниями от нескольких десятков до сотен миллионов лет.

*Последствия землетрясений:* К *первичным факторам* поражения при землетрясениях практически можно отнести только резкие толчки и колебания земной поверхности.  *Вторичные факторы* условно можно подразделить на природные и связанные с человеческой деятельностью. Они вызывают опасные геологические явления – растяжение, течение и проседание грунта, широкие трещины в нем, обвалы, камнепады и пр. К последствиям, связанным с человеческой деятельностью, можно отнести повреждение зданий, пожары, взрывы, наводнения (в случае разрушения гидротехнических сооружений – плотин), выбросы вредных веществ, аварии, выход из строя систем жизнеобеспечения (водопровода, канализации, теплотрасс). Сильные землетрясения влекут за собой массовую гибель и травмы людей, как физические, так и психические. Часто возникает паника. Точно предсказать время и место землетрясений пока не удается, поэтому невозможно надеяться на предварительное оповещение и информирование об угрозе его возникновения. Основной мерой обеспечения безопасности жизнедеятельности населения является комплекс экономических, технических и организационных мероприятий, направленных на уменьшение тяжести и масштабов возможных последствий.  *К ним могут быть отнесены:* 1) создание специальной сети сейсмического наблюдения и прогнозирования землетрясений и извержений вулканов; 2) определение сейсмоопасных районов, в которых возможно извержение вулканов; 3) запрещение строительства в сейсмоопасных районах и районах вблизи действующих вулканов особо опасных производств; 4) обучение населения способам самоспасения, взаимопомощи и выживания; 5) строительство сейсмоустойчивых зданий и сооружений. Извержения вулканов в России отмечаются периодически на Камчатке – это вулкан Ключевская сопка.  ***Правила поведения и действия населения при землетрясениях***: Для человека очень важно знать, где и когда будет землетрясение. Современная наука располагает сведениями о том, где может быть такое стихийное бедствие той или иной силы, но предсказать день и час его она пока еще не может. Работы по прогнозированию землетрясений ведутся десятки лет, в последние годы в этом направлении наметились определенные успехи. Предвестниками землетрясений, как это уже установлено, могут быть косвенные признаки. В период, предшествующий землетрясению, например, имеет место поднятие геодезических реперов, изменяются параметры физико химического состава подземных вод. Эти признаки регистрируются специальными приборами геофизических станций. К предвестникам возможных землетрясений следует отнести также некоторые признаки, которые особенно должно знать население сейсмически опасных районов; это – появление запаха газа в районах, где до этого воздух был чист и ранее подобное явление не отмечалось, беспокойство птиц и домашних животных, вспышки в виде рассеянного света зарниц, искрения близко расположенных, но не касающихся друг друга электрических проводов, голубоватое свечение внутренней поверхности стен домов, самопроизвольное загорание люминесцентных ламп незадолго до подземных толчков. Все эти признаки могут являться основанием для оповещения населения о возможном землетрясении. Землетрясения всегда вызывали у людей различной степени расстройства психики, проявляющиеся в неправильном поведении. Вслед за острой двигательной реакцией часто наступает депрессивное состояние с общей двигательной заторможенностью. В результате этого, как показывает статистика, большая часть получаемых травм среди населения объясняется неосознанными действиями самих пострадавших, обусловливаемыми паническим состоянием и страхом. Возможно ли снизить психотравмирующее воздействие землетрясения на человека? Да, возможно – прежде всего воспитанием у каждого человека чувства высокой гражданственности, мужества, самообладания, дисциплинированности, ответственности за поведение не только самого себя и своих близких, но и окружающих людей по месту жительства, работы или учебы. Воспитанию этих качеств в значительной степени способствуют хорошо отлаженная система подготовки населения по гражданской обороне, разъяснительная работа среди населения, всесторонняя агитационно- массовая работа. В случае оповещения об угрозе землетрясения или появления его признаков необходимо действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. При заблаговременном оповещении об угрозе землетрясения, прежде чем покинуть квартиру (дом), необходимо выключить нагревательные приборы и газ, если топилась печь, затушить ее; затем нужно одеть детей, стариков и одеться самим, взять необходимые вещи, небольшой запас продуктов питания, медикаменты, документы и выйти на улицу. На улице следует как можно быстрее отойти от зданий и сооружений в направлении площадей, скверов, широких улиц, спортивных площадок, незастроенных участков, строго соблюдая установленный общественный порядок. Если землетрясение началось неожиданно, когда собраться и выйти из квартиры (дома) не представляется возможным, необходимо занять место (встать) в дверном или оконном проеме; как только стихнут первые толчки землетрясения, следует быстро выйти на улицу. На предприятиях и в учреждениях во время землетрясения все работы прекращаются, производственное и технологическое оборудование останавливается, принимаются меры к отключению тока, снижению давления воздуха, кислорода, пара, воды, газа и т.п. Рабочие и служащие, состоящие в формированиях гражданской обороны, немедленно направляются в районы их сбора, остальные рабочие и служащие занимают безопасные места. Если по условиям производства остановить агрегат, печь, технологическую линию, турбину и иное в короткое время нельзя или невозможно, то осуществляется перевод их на щадящий режим работы. При нахождении во время землетрясения вне квартиры (дома) или места работы, например в магазине, театре или просто на улице, не следует спешить домой, надо спокойно выслушать указание соответствующих должностных лиц по действиям в создавшейся ситуации и поступать в соответствии с таким указанием. В случае нахождения в общественном транспорте нельзя покидать его на ходу, нужно дождаться полной остановки транспорта и выходить из него спокойно, пропуская вперед детей, инвалидов, престарелых. Учащиеся старших классов школ должны помочь дирекции и учителям в поддержании порядка среди школьников младших классов. Землетрясение может длиться от нескольких мгновений до нескольких суток (периодически повторяющимися подземными толчками). Примерная периодичность толчков и время их возникновения, возможно, будут сообщаться по радио и другими доступными способами. Следует свои действия сообразовывать с этими сообщениями. После землетрясения или даже в процессе него будут вестись работы по оказанию помощи пострадавшим, ликвидации последствий землетрясения. В первую очередь такие работы будут проводить лица, состоящие в формированиях гражданской обороны. Но и остальное население по призыву органов местной власти и органов самоуправления должно принимать участие в первоочередных спасательных и аварийно восстановительных работах в районах разрушений. Большая помощь со стороны населения может быть оказана медицинским учреждениям и медицинской службе гражданской обороны в поддержании нормальных санитарно бытовых условий в местах временного расселения (в палаточных городках, антисейсмических зданиях) пострадавшего в результате землетрясения населения. Надо способствовать предупреждению вспышек в таких местах инфекционных заболеваний, являющихся, как правило, спутниками стихийных бедствий. В целях предупреждения возникновения и распространения эпидемий следует строго выполнять все противоэпидемические мероприятия, не уклоняться от прививок и принятия лекарств, предупреждающих заболевания. Необходимо тщательно соблюдать правила личной гигиены и следить за тем, чтобы их выполняли все члены семьи, нужно напоминать об этом соседям, товарищам по работе. Другими, более распространенными в России ЧС природного геологического характера являются обвалы и оползни. ***Обвал*** – отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах. Обвалы природного происхождения наблюдаются в горах, на морских берегах и обрывах речных долин. Они происходят в результате ослабления связности пород под воздействием выветривания, подмыва или растворения породы и действия силы тяжести. ***Оползень*** – смещение масс горных пород по склону под воздействием собственного веса и дополнительной нагрузки вследствие подмыва склона, переувлажнения, сейсмических толчков и иных процессов. Случаются они и на крутых берегах рек. В результате оползней и обвалов происходят разрушение зданий и сооружений, уничтожение населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий, перекрытие русел рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных. Оползни чаще всего вызываются сильными дождями и эрозией почвы. Они вызываются также недостаточно продуманной деятельностью людей, в результате которой изменяются условия устойчивости грунта (уничтожение лесных массивов и выкорчевывание даже отдельных деревьев, чрезмерное использование оросительных систем, ведение горных и земляных работ там, где состояние земли изучено с недостаточной полнотой, и др.). Первым признаком начавшихся оползневых подвижек является появление трещин на зданиях, разрывов на дорогах, береговых укреплениях и набережных, выпучивание земли, смещение основания различных высотных конструкций и даже деревьев в нижней части относительно верхней. Мероприятия по предупреждению оползней и обвалов и меры по снижению ущерба от них.

*К пассивным относятся:* 1) наблюдения за состоянием склонов; 2) запрещение строительства в районах возможного действия оползней и обвалов; 3) охрана горных пастбищ, насаждений и травы на склонах; 4) насаждение деревьев с разветвленной корневой системой и глубоко проникающими корнями в сочетании с кустарниками. Такие насаждения в зонах, опасных по оползням и обвалам, дают двойной эффект: во первых, укрепляют почву корнями, во вторых, активно поглощают воду, предохраняя от переувлажнения. Подобные лесотехнические мероприятия можно отнести к активным наряду с мероприятиями по сооружению инженерной и гидротехнической защиты, которая либо задерживает массы пород, либо отводит их от построек и дорог. Наблюдения осуществляются либо дорожными службами эксплуатации автомобильных или железных дорог, либо специализированными станциями и постами. Данные, полученные в результате наблюдения, представляются в виде прогнозов (долгосрочных, краткосрочных и экстренных). На основе этих прогнозов проводятся различные профилактические мероприятия, организуется оповещение и информирование населения.  ***Правила поведения и действия населения при оползнях:*** Противооползневыми мероприятиями, в которых должно принимать участие население, являются отвод поверхностных вод, посадка деревьев и кустарников, устройство различных поддерживающих инженерных сооружений, отрывка траншей в целях осушения грунтов оползневого массива, разгрузка и планировка оползневого склона. Кроме того, население, проживающее в оползнеопасных районах, не должно допускать обильной утечки воды из кранов, поврежденных труб водопровода или водоразборных колонок. Необходимо своевременно устраивать водоотводящие стоки при скоплении поверхностных вод (с образованием луж). При угрозе оползня и при наличии времени население из опасных районов эвакуируется в безопасные места. Эвакуация производится как пешим порядком, так и с использованием транспорта. Вместе с людьми эвакуируются материальные ценности, производится отгон сельскохозяйственных животных. При оползнях возможно заваливание людей грунтом, нанесение им ударов и травм падающими предметами, строительными конструкциями, деревьями. В этих случаях надо быстро оказывать помощь пострадавшим, при необходимости делать им искусственное дыхание. В условиях рыночной экономики проведение вышеперечисленных профилактических мероприятий весьма затруднительно из за ограниченного финансирования из всех видов источников (местного, федерального, акционерных обществ). Для обеспечения безопасной жизнедеятельности людей в селеопасной зоне населению необходимо быть максимально внимательным ко всем природным явлениям, происходящим в этой зоне (частным или продолжительным ливневым дождем, осадкам в виде снега, грозам и т.д.).  ***Правила поведения и действия населения при селевых потоках:*** Большое влияние на поведение и действия населения при селевых потоках оказывает организация своевременного обнаружения и учета признаков этих стихийных бедствий и организация оповещения (предупреждения) о бедствии. В селеопасных районах прямыми признаками возможного возникновения селевых потоков являются чрезмерные (ливневые) атмосферные осадки (селевые потоки в результате ливневых осадков обычно формируются после засухи), быстрое таяние снегов и ледников в горах, переполнение горных озер и водоемов, нарушения в естественном стоке вод горных рек и ручьев с изменением русел и образованием запруд. Косвенными признаками возможного селя являются повышенная эрозия почв, уничтожение травяного покрова и лесонасаждений на склонах гор. В большинстве случаев население об опасности селевого потока может быть предупреждено всего лишь за десятки минут и реже за 1–2 ч и более. Приближение такого потока можно слышать по характерному звуку перекатывающихся и соударяющихся друг с другом валунов и осколков камней, напоминающему грохот приближающегося с большой скоростью поезда. Наиболее эффективным в борьбе с селевыми потоками является заблаговременное осуществление комплекса организационно хозяйственных, агротехнических, лесомелиоративных и гидротехнических мероприятий. Население в селеопасных районах обязано строго выполнять рекомендации по рубке лесонасаждений, ведению земледелия, выпасу домашнего скота. При угрозе селя на пути его движения к населенным пунктам укрепляются плотины, возводятся насыпи и временные подпорные стенки, устраиваются селевые ловушки, отводные канавы и т.д. Долг каждого – по мере возможности участвовать в этих работах. В случае оповещения населения о приближающемся селевом потоке нужно как можно быстрее покинуть помещение, предупредить об опасности окружающих и выйти в безопасное место. Покидая помещения, следует затушить печи, перекрыть газовые краны и выключить свет и электроприборы. Это поможет предотвратить возникновение пожаров. Селевые потоки представляют серьезную опасность при их внезапном появлении. В этом случае страшнее всего паника. В случае захвата кого либо движущимся потоком селя нужно оказать пострадавшему помощь всеми имеющимися средствами. Такими средствами могут быть шесты, канаты или веревки, подаваемые спасаемым. Выводить спасаемых из потока нужно по направлению потока с постепенным приближением к его краю. ***Цунами*** – волна большой высоты и огромного разрушительного действия. Оцениваются цунами от 1 до 6 баллов. Цунами – катастрофическое явление, когда на берег выбрасываются суда, повреждаются волноломы, разрушаются здания, опустошается побережье, а суша бывает затоплена далеко в глубь побережья. Разрушительным фактором является воздушная волна, которая идет перед водяным валом, она сносит крыши и дома, а на людей действует как взрывная волна. Причина возникновения цунами – землетрясение под толщей моря или океана, которое называют моретрясением. Если оно достаточно сильно, на водной поверхности возникают громадные волны, названные японцами цунами. Они являются порождением ударных сейсмических волн, охватывающих всю толщу воды. Обычно высота цунами не превышает 1 м, но при сильных моретрясениях достигает 30 м и более. За последние 2500 лет в Тихом океане зарегистрировано 308 цунами (японскими специалистами). Наиболее часто ударам цунами подвергается Япония. В зонах, где возможны цунами (в России – это Дальний Восток, Курильские острова), работают станции национальных служб, которые входят в Международную службу предупреждения о цунами. Прогнозы службы предупреждения помогают заранее оповестить население об опасности и времени прибытия волны. Однако участки берега, куда она обрушится и с какой силой, точно прогнозировать пока не удается. Такие прогнозы оправдывают себя лишь на 20%.

Ураганы, бури и смерчи относятся к опасным метеорологическим явлениям, которые способны нанести большой материальный ущерб и повлечь за собой человеческие жертвы.  ***Ураган*** – ветер, скорость которого превышает 120 км/ч. Разрушительная сила ураганов создается ветром очень большой скорости, который переносит значительные массы воды, грязи и песка. Ураганный ветер повреждает прочные и сносит легкие строения, обрывает провода линий электропередачи и связи, опустошает поля, ломает и вырывает с корнями деревья и т.д. Ураган, проходя над океаном, формирует мощные облака, являющиеся источником катастрофических ливней, которые вызывают наводнения на значительных территориях. В свою очередь, ливневые осадки, приходящие с ураганами, являются также причиной таких стихийных явлений, как селевые потоки и оползни.  ***Смерчи***, соприкасаясь с поверхностью земли, вызывают такие же разрушения, как сильные ураганы, но на значительно меньших площадях.  *Пыльные бури*, вызванные ветром, скорость которого достигает 62–101 км/ч, засыпают поля, населенные пункты и дороги слоем пыли и песка. В таких условиях значительно снижается или полностью уничтожается урожай, требуются большие затраты на расчистку дорог и населенных пунктов. Такие бури часто наблюдаются в Ставропольском крае (район Черных земель), Калмыкии, Волгоградской, Астраханской и Саратовской областях. Следствием *снежных бурь* являются прекращение движения транспорта в городах, на дорогах в сельской местности, гибель сельскохозяйственных животных и даже людей.  ***Правила поведения и действия населения при снежных заносах:*** Зимние проявления стихийных сил природы нередко выражаются снежными заносами в результате снегопадов и метелей. Снегопады, продолжительность которых может быть от 16 до 24 ч, сильно воздействуют на хозяйственную деятельность населения, особенно в сельской местности. Отрицательное влияние этого явления усугубляется метелями (пургой, снежными буранами), при которых резко ухудшается видимость, прерывается транспортное сообщение как внутригородское, так и междугороднее. Выпадение снега с дождем при пониженной температуре и ураганном ветре создает условия для обледенения линий электропередач, связи, контактных сетей электротранспорта, а также кровли зданий, различного рода опор и конструкций, что нередко вызывает их разрушение. С объявлением штормового предупреждения (предупреждения о возможных снежных заносах) необходимо ограничить передвижение, особенно в сельской местности, создать дома необходимый запас продуктов, воды и топлива. В отдельных районах с наступлением зимнего периода по улицам между домами необходимо натянуть канаты, помогающие в сильную пургу ориентироваться пешеходам и преодолевать сильный ветер. Особую опасность снежные заносы представляют для людей, застигнутых в пути далеко от человеческого жилья. Занесенные снегом дороги, потеря видимости вызывают полное дезориентирование на местности. При следовании на автомобиле не следует пытаться преодолеть снежные заносы, необходимо остановиться, полностью закрыть окна и двери машины, укрыть двигатель со стороны радиатора. Если есть возможность, автомобиль нужно установить двигателем в наветренную сторону. Периодически надо выходить из автомобиля, разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним. Кроме того, незанесенный снегом автомобиль – хороший ориентир для поисковой группы. Двигатель автомобиля необходимо периодически прогревать во избежание его замерзания. При прогревании автомобиля важно не допустить затекания в кабину (кузов, салон) выхлопных газов, с этой целью нужно следить, чтобы выхлопная труба не заваливалась снегом. Если в пути вместе окажутся несколько человек (на нескольких автомобилях), целесообразно собраться всем вместе и использовать один автомобиль в качестве укрытия; из двигателей остальных автомобилей необходимо слить воду. Ни в коем случае нельзя покидать укрытие автомобиль: в сильный снегопад (пургу) ориентиры, казалось бы надежные с первого взгляда, через несколько десятков метров могут быть потеряны. В сельской местности с получением штормового предупреждения нужно в срочном порядке заготовить в необходимом количестве корм и воду для животных. С отгонных пастбищ скот перегоняется в ближайшие укрытия, заранее оборудованные в складках местности, на стационарные стойбища или фермы. Для доставки животноводов к месту предстоящей работы выделяется надежная, технически исправная гусеничная техника. Во время гололеда масштабы бедствия увеличиваются. Гололедные образования на дорогах затрудняют, а на сильно пересеченной местности и совсем останавливают работу автомобильного транспорта. Передвижение пешеходов затрудняется. Обрушения различных конструкций и предметов под нагрузкой становятся реальной опасностью. В этих условиях необходимо избегать находиться в ветхих строениях, под линиями электропередач и связи и вблизи их опор. В горных районах после сильных снегопадов возрастает опасность схода снежных лавин. Об этом население будет извещаться различными предупредительными сигналами, устанавливаемыми в местах возможного схода снежных лавин и возможных снежных обвалов. Не следует пренебрегать этими предупреждениями, надо строго выполнять все рекомендации.  ***Меры по снижению последствий бурь, ураганов, смерчей:*** Защита от ураганов, бурь и смерчей заключается в принятии своевременных мер защиты от действия ветра и сопровождающих его явлений природы.  *К заблаговременным предупредительным мероприятиям можно отнести:* 1) ограничение землепользования в районах частого прохождения циклонов, при этом рекомендуется применение особых агротехнических приемов (обработка земли без вспашки с отвалом больших комьев дискорезами с учетом опыта канадских фермеров, т.е. безотвальная), отказ от применения в сельхозработах тяжелых тракторов типа К 700, которые измельчают верхний слой земли до пылеобразного состояния, впоследствии легко перемещаемого ветром на большие расстояния; 2) ограничения в размещении объектов с опасными производствами, а также сокращение объемов запасов взрыво , пожаро , химически опасных веществ на них; 3) укрепление и восстановление устаревших или непрочных зданий и сооружений; 4) вырубку старых, подгнивших деревьев; 5) укрепление производственных, жилых и иных зданий и сооружений; 6) определение безопасных режимов функционирования различных производств в условиях сильного ветра.  *С поступлением штормового предупреждения, которое подает подразделение Гидрометеослужбы России за несколько часов до наступления опасного метеоявления, проводятся оперативные защитные мероприятия:* 1) широкое оповещение населения о пути следования и времени подхода к различным районам опасного метеорологического явления, о возможном характере его воздействия, мерах безопасности и правилах поведения людей, оптимальных для складывающейся ситуации; 2) переход к безопасным режимам работы производств, прекращение строительно монтажных работ с применением подъемных механизмов (башенных кранов), прекращение погрузоразгрузочных работ с применением подъемных механизмов (автокранов, портальных кранов, козловых и башенных); 3) перевод и перемещение в прочные или защищенные помещения уникального и особо ценного оборудования, в сельской местности – подвоз запаса кормов к фермам, создание запаса воды и т.д. Из множества ЧС наиболее многочисленными, часто повторяющимися являются лесные пожары, на долю которых приходится до 70% всех ЧС. Под ***лесным пожаром*** понимают неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. Пожары, охватывающие обширные территории лесов в течение короткого промежутка времени, называют *массовыми*. *Подземный*, или *торфяной*, *пожар* – пожар, который возникает в торфяном слое, находящемся на глубине от нескольких десятков сантиметров до десятков метров. ***Классификация лесных и торфяных пожаров:***  *По характеру распространения лесные пожары могут быть:* 1)низовыми; 2)верховыми; 3)подземными (торфяными).  *Низовой пожар* – лесной пожар, распространяющийся по нижнему ярусу лесной растительности. Низовые пожары наиболее часты, на их долю приходится около 80% всех случаев лесных пожаров. *Верховой пожар* охватывает верхний полог леса. Проводником горения при нем служат хвоя, листья и ветки кроны деревьев. Верховой пожар быстро распространяется, если имеются высохшие, поврежденные вредителями деревья. Верховые пожары чаще всего бывают при ветрах в области антициклона – с ясной, сухой и солнечной погодой, в зоне с вертикально восходящими токами воздуха. По скорости продвижения полосы горения, а также по высоте пламени, верховые и низовые пожары подразделяются на слабые, средние и сильные. Подземные (торфяные) пожары возникают на торфянистых почвах. При таком пожаре горит торфяной горизонт с корнями растущих деревьев, которые затем падают. Они опасны своими неожиданными прорывами огня из подземного очага и тем, что их кромка (полоса горения) не всегда заметна и существует опасность провалиться в прогоревший торф. Признаками подземного пожара служат горячая земля и дым, идущий из почвы. ***Причины возникновения и возможные последствия:*** В 80–90% случаев виновником возникновения пожаров оказывается человек, его небрежность при пользовании огнем в лесу во время работы или отдыха. Причинами лесных пожаров также могут быть грозовые разряды (удары молнии в высокие деревья). Первичными поражающими факторами лесных пожаров являются огонь, высокая температура воздуха, ядовитые газы, образующиеся в процессе горения, обрушение деревьев и обширные зоны задымления. Лесной пожар может стать причиной возникновения вторичных поражающих факторов. Крупные лесные пожары вблизи городов приводят к прекращению полетов самолетов, перекрывают движение по автомобильным и железным дорогам, служат причиной резкого ухудшения экологической обстановки. ***Профилактика лесных и торфяных пожаров:*** *В пожароопасный сезон в лесу запрещается:* 1) бросать горящие спички и окурки; 2) употреблять при охоте пыжи из легковоспламеняющихся материалов; 3) оставлять в лесу промасленные или пропитанные бензином тряпки; 4) заправлять горючим топливные баки при работающих двигателях автомашин; 5) оставлять бутылки или осколки стекла; 6) разводить костры в местах с сухой травой; 7) выжигать траву под деревьями, на полянах, стерню на полянах или на полях вблизи леса.

**Лекция 5. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях**

В соответствии с Федеральным законом «0 защите населения территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ в редакции федеральных законов от 28 октября 2002 г. № 129-ФЗ, 22 августа 2004 г. № 122-ФЗ, 4 декабря 2006 г. № 206-ФЗ, 18 декабря 2006 г. № 232-Ф3, 30 октября 2007 г. № 241-ФЗ функционирует единая Российская государственная система предупреждения и ликвидации стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций (РСЧС), которая располагает органами управления, силами и средствами для того, чтобы защитить население и национальное достояние от воздействия катастроф, аварий, экологических и стихийных бедствий или уменьшить их воздействие.

Основная цель создания РСЧС — объединение усилий центральных и региональных органов представительной и исполнительной власти, а также организаций и учреждений в деле предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Организация функционирования РСЧС определена постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2003 г. «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в редакции от 7 ноября 2008 г.)

К основным задачам единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций относятся:

- разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечениюзащиты населенияи территорииот чрезвычайных ситуаций;

- осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС, повышение устойчивости функционирования организаций и объек­тов социального назначения;

- обеспечение готовности к действиям органов управле­ния, а также сил и средств, предназначенных и выде­ляемых для предупреждения и ликвидации чрезвычай­ных ситуации;

- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от последствий ЧС;

- подготовка населения к действиям в чрезвычайных си­туациях;

- организация своевременного оповещения и информиро­вания населения о чрезвычайных ситуациях в местах массового пребывания людей;

- прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;

- создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;

-осуществление мероприятий но социальной защите, проведение гуманитарных акций;

- реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непо­средственно участвующих в их лиц;

- международное сотрудничество в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуации.

Руководство системой РСЧС возложено на Министерство по делам гражданской обороны,  чрезвычайным ситуа­циям и ликвидации стихийных бедствий (МЧС России).

Основными задачами МЧС России являются:

1. Выработка и реализация государственной политики в области гражданской обороны, защиты населения и террито­рий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной без­опасности, а также безопасности людей на водных объектах в пределах компетенции МЧС России.
2. Организация подготовки и утверждения в установлен­ном порядке проектов нормативных правовых актов в обла­сти гражданской обороны, защиты населения и территорий
3. Осуществление управления в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности, безопасности людей на водных объектах, а также управление деятельностью федеральных органов исполнительной власти в рамках единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
4. Осуществление нормативного регулирования в целях предупреждения, прогнозирования и смягчения последствий чрезвычайных ситуации и пожаров, а также осуществление спе­циальных, разрешительных, надзорных и контрольных функ­ций по вопросам, отнесенным к компетенции МЧС России.
5. Осуществление деятельности по организации и ведению гражданской обороны, экстренному реагированию при чрез­вычайных ситуациях, защите населения от чрезвычайных ситуаций и пожаров, обеспечению безопасно­сти людей на водных объектах, а также осуществление мер по чрезвычайному гуманитарному реагированию, в том числе за пределами Российской Федерации.

Территория РФ разделена 9 регионов, в которых созданы региональные центры (РЦ) РСЧС. Такие функционируют в следующих городах: Москва, Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону, Самара, Екатеринбург, Новосибирск, Красноярск, Чита, Хабаровск.

Система РСЧС действует в трех режимах:

1. *режим повседневной деятельности* – в мирное время при нормальной радиационной, химической, гидрометеорологическойисейсмической обстановке;
2. *режим повышенной готовности* — при ухудшении обстановки и получении прогноза о возможности возникнове­ния чрезвычайных ситуации, угрозе воины;
3. *чрезвычайный режим* **-** при возникновении и ликвидации чрезвычайных ситуации в мирное время, а также в случае применения современных средств поражения.

Решение о введении соответствующих режимов в зависи**­**мости от масштабов чрезвычайных ситуаций принимает Правительство РФ, МЧС или соответствующие комиссии по чрез­вычайным ситуациям.

Важнейшей частью системы РСЧС являются ее силы и средства, которые подразделяются:

- на силы и средства наблюдения и контроля;

- силы и средства ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Силы и средства наблюдения и контроля включают:

- подразделения органов надзора (надзор за состоянием котлов, мостов, атомных электростанций (АЭС), газо­вых и электрических сетей и др.);

- контрольно-инспекционную службу;

- службы и учреждения ведомств, осуществляющих на­блюдение за состоянием природной среды, за потенци­ально опасными объектами;

- ветеринарную службу;

- сеть наблюдения и лабораторного контроля гражданской обороны;

- лабораторный контроль за качеством продуктов пита­ния и пищевого сырья;

- службу предупреждения о стихийных бедствиях.

В *силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций* входят в первую очередь соединения, части и подразделения Министерства обороны, Министерства внутренних дел (МВД), невоенизированные формирования гражданской обороны, а также силы и средства, принадлежащие другим министерствам и ведомствам, государственным и иным органам, расположенным на территории России. Основу этих сил составляют войска гражданской обороны, подразделения поисково-спасательной службы и формирования постоянной готовности МЧС.

Особого внимания в силах МЧС заслуживает ***Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд.*** Это первое в нашей стране формирование, целиком состоящее из профессионалов высокого класса.

Отряд призван оперативно реагировать на природные и техногенные катастрофы, и не только на территории России, но и за её пределами. При необходимости на базе Государственного центрального аэромобильного спасательного отряда можно скомплектовать несколько групп спасателей, готовых одновременно действовать в различных регионах России, в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Значительными силами быстрого реагирования на чрезвычайные ситуации располагают и другие министерства и ведомства. Например, в составе Российских железных дорог (РЖД) имеются восстановительные и пожарные поезда. Личный состав министерства внутренних дел в экстремальных ситуациях обеспечивает правопорядок, сохраняет материальные ценности.

Законом Российской Федерации «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» определены права, обязанности и ответственность граждан за участие в мероприятиях по защите людей, материальных ценностей, а также за участие в работах по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

***Граждане России имеют право:***

- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайной ситуации в любом регионе, в любом населенном пункте;

- при необходимости использовать средства коллективной и индивидуальной защиты, другое имущество органов исполнительной власти республик, краев, областей, органов местного самоуправления и организаций, предназначенное для защиты людей в чрезвычайных ситуациях;

- получать информацию о надвигающейся опасности, о риске, которому может подвергнуться население на той или иной территории, о правилах поведения и мерах безопасности с учетом складывающейся обстановки; - обращаться лично, а также направлять в государственные органы и органы местного самоуправления индивидуальные и коллективные обращения по вопросам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций,

- участвовать в работах по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

***Законом предоставляются права:***

- на возмещение ущерба, причиненного здоровью и имуществу граждан вследствие аварий, катастроф, пожаров и стихийных бедствий;

- медицинское обслуживание, компенсации и льготы за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;

- государственное социальное страхование, получение компенсаций и льгот за ущерб, причиненный здоровью граждан при выполнении обязанностей в ходе работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученными при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуации, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;

— пенсионное обеспечение в случае потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученных при выполнении обязанностей по защите населения и территорий.

***Каждый россиянин обязан:***

- активно содействовать выполнению всех мероприятий, проводимых МЧС РФ;

- соблюдать законы и иные нормативные и правовые акты в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- выполнять меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушении производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к экстремальным ситуациям;

- изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки для действий в любых складывающихся условиях;

- знать сигналы оповещения о чрезвычайных ситуациях и порядок действия по ним;

- четко выполнять правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;

- при первой возможности оказывать содействие в проведении спасательных и других неотложных работ.

Кроме того, на каждом объекте, исходя из специфики производства, особенностей размещения и учета других факторов, должны быть разработаны свои правила поведения и порядок действий каждого члена коллектива и руководящего персонала на случай чрезвычайных ситуаций. Это могут быть правила по безаварийной остановке печей, агрегатов и технологических систем; перечень мер безопасности при проведении аварийных, спасательных и других неотложных работ на коммунально-энергетических сетях и сооружениях; инструкции, касающиеся действий в зонах заражения вредными, ядовитыми и радиоактивными веществами; описание мероприятий по ликвидации чрезвычайных ситуаций в ночное время и в непогоду.

Требование закона — это то, что подлежит обязательному исполнению. Должностные лица и граждане, виновные в невыполнении или недобросовестном выполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий, несут дисциплинарную, административную, гражданско-правовую и уголовную ответственность. В свою очередь, предприятия, организации, учреждения, учебные заведения и прочие юридические лица несут административную и гражданско-правовую ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

**Гражданская оборона. Современные средства поражения и их поражающие факторы**

**Гражданская оборона** (ГО) — это система мероприятий по подготовке к защите и непосредственно защите на­селения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, воз­никающих при ведении военных действий или вслед­ствие этих действий, а также система обучения населе­ния и должностных лиц способам защиты от опасно­стей, возникающих при ведении военных действий.

Организация и ведение гражданской обороны являются составными частями оборонного строительства, обеспечения безопасности государства, они относятся к одним из главней­ших функций государства.

Решение задач гражданской обороны важная обязан­ность органов исполнительной власти и местного самоуправ­ления, предприятий, организаций и учреждений независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности и их руководителей.

Правовые основы гражданской обороны определены Феде­ральным законом Российской Федерации от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ **«О гражданской обороне»** в редакции от 9 октября 2002 г. № 123-Ф3, 19 июня 2004 г. № 51-ФЗ, 22 августа 2004 г. № 122-ФЗ и 19 июня 2007 г. № ЮЗ-ФЗ.

В соответствии с законом основными *задачами в области гражданской обороны* являются:

* обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вслед­ствие их;
* оповещение населения об опасности;
* эвакуация населения, материальных и культурных цен­ностей;
* проведение аварийно-спасательных работ;
* борьба с пожарами;
* санитарная помощь населению;
* дезактивация техники, зданий, территорий и проведе­ние других необходимых мероприятий;
* восстановление и поддержание порядка в районах, по­страдавших при ведении военных действий или вслед­ствие этих действий;
* обеспечение постоянной готовности сил и средств граж­данской обороны.

Гражданская оборона организуется по территориальному и производственному принципам на всей территории Рос­сийской Федерации с учетом особенностей регионов, рай­онов, населенных пунктов, предприятий, учреждений и ор­ганизаций.

*Территориальный принцип* заключается в организации гражданской обороны на территории республик в составе РФ, краев, областей, городов, районов, поселков согласно адми­нистративному делению России.

*Производственный принцип* заключается в организации гражданской обороны в каждом министерстве, ведомстве, учреждении, на каждом объекте.

Общее руководство гражданской обороной в Российской Федерации осуществляет правительство. В федеральных ор­ганах исполнительной власти руководство ГО возложено на их руководителей.

На местах руководство гражданской обороной входит в обязанности глав органов исполнительной власти субъектов РФ и руководителей органов местного самоуправления.

Начальники гражданской обороны всех степеней несут пер­сональную ответственность за организацию и осуществление мероприятий гражданской обороны, создание и обеспечение сохранности накопленных фондов средств индивидуальной и коллективной защиты и имущества гражданской обороны, а также за подготовку и обучение населения и персонала объ­ектов экономики действиям в чрезвычайных ситуациях.

Для координации деятельности территориальных отделов в пределах нескольких субъектов РФ используются регио­нальные центры.

*Силы гражданской обороны* Российской Федерации состо­ят из войск, гражданских организаций ГО, аварийно-спаса­тельных служб и формирований.

К войскам гражданской обороны РФ относятся: отдельные мобильные механизированные бригады, полки и батальоны, понтонно-переправочные батальоны, батальоны специальной защиты, отдельные вертолетные отряды, отряды радиацион­ной и химической разведки.

Гражданские организации гражданской обороны создают­ся в мирное время на базе предприятий, учреждений и орга­низаций независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности.

В **Положении о гражданской обороне в Российской Феде­рации,** утвержденном постановлением Правительства РФ от 26 ноября 2007 г. № 804, излагается система мер по обуче­нию населения в области ГО. В числе важнейших называется создание, оснащение и всестороннее обеспечение профильных учебно-методических центров, курсов ГО и учебно-консульта­ционных пунктов.

Правовую основу содержания и методики обучения насе­ления основам гражданской обороны составляет также по­становление Правительства РФ от 2 ноября 2000 г. № 841 **«Об утверждении Положения об организации обучения на­селения в области гражданской обороны»** (с изменениями от 15 августа 2006 г.). В число лиц, подлежащих обучению, вхо­дят учащиеся образовательных учреждений.

Основные задачи обучения населения в области граждан­ской обороны и безопасности жизнедеятельности будут рас­смотрены ниже, в § 3.10.

**Лекция 6. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени**

***Оповещение***— это предупреждение о возможном нападении противника или чрезвычайной ситуации.

В результате чрезмерной концентрации промышленности в отдельных регионах, усложнения технологических процессов, использования значительного числа опасных веществ различного происхождения, износа оборудования и прочих факторов наблюдается рост количества аварий и катастроф, влекущих за собой большое число человеческих жертв, возрастает материальный ущерб от чрезвычайных ситуаций. Все это вынуждает повысить оперативность и надежность управления процессами предупреждения и ликвидации последствий ЧС.

Для оперативного оповещения населения о чрезвычайных ситуациях как мирного, так и военного времени структуры гражданской обороны и МЧС должны быть обеспечены самыми современными средствами связи. Это позволяет заранее предупреждать население, органы власти, предприятия, организации, учреждения и учебные заведения о возникновении чрезвычайных ситуаций и, следовательно, адекватно реагировать на них. Нельзя забывать, что **главная задача в любой чрезвычайной ситуации — в максимальной степени сократить потери в людях и материальных ценностях.**

Оповестить население — значит предупредить его о надвигающемся наводнении, землетрясении или о другом стихийном бедствии. В условиях военного времени населению сообщается о возможных поражающих факторах при применении оружия массового уничтожения.

Для оповещения используются все средства проводной, радио- и телевизионной связи. Время здесь — главный фактор. В экстремальных ситуациях терять его никак нельзя. Часто именно время решает судьбу людей.

В России широко распространена радиотрансляционная сеть. Подавляющее большинство предприятий, объектов сельского хозяйства, учебных заведений имеют свои радиоузлы. Это дополняется не менее мощной системой федеральных, республиканских, краевых и областных телевизионных центров и ретрансляторов. К этой же системе относится развитая сеть электрических сирен, расположенных на крышах зданий в городах и в цехах на производстве. Совокупность средств связи создаст благоприятные условия для оповещения населения о возникновении чрезвычайных ситуаций и дает возможность быстро проинформировать людей о случившемся, объяснить правила поведения в конкретно сложившихся условиях экстремального характера.

По фильмам военных лет вам известно, что завывания сирен и прерывистые гудки предприятий означали воздушную тревогу. В наши дни это сигнал *«Внимание всем!».* Услышав вой сирен, надо немедленно включить телевизор или радиоприемник и по местным каналам слушать сообщение органов власти или штаба по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

На весь период ликвидации последствий стихийных бедствий (аварии) радиоприемники (лучше всего на батарейках, так как электрические (кабельные) сети могут быть повреждены) необходимо держать постоянно включенными. Местные радиотрансляционные узлы переводятся на круглосуточную работу.

На каждый случай чрезвычайных ситуаций местные органы власти совместно со штабами по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям заранее заготавливают варианты текстовых сообщений, учитывающие специфические условия бедствия. (Напомним вам, что вероятные стихийные бедствия, аварии и катастрофы прогнозируются.)

К примеру, произошла авария на промышленном объекте. Возможен такой вариант текста: «Внимание! Говорит штаб по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям города (области).

Граждане! Произошла авария на хлопчатобумажном комбинате с выбросом хлора — сильнодействующего ядовитого вещества. Облако зараженного воздуха распространяется в юго-западном направлении. В зону химического заражения попадают ... улицы. Населению, проживающему на этих улицах, из помещений не выходить.

Следует закрыть окна и двери, произвести герметизацию квартир.

В подвалах и нижних этажах укрываться категорически запрещается, так как хлор тяжелее воздуха в 2-5 раза и заходит во все низинные места. Населению, проживающему на улицах...следует немедленно покинуть жилые дома, предприятия и учреждения и выходить в районы .... Прежде чем выйти на улицу, наденьте ватномарлевые повязки, предварительно смочив их водой или 2%-ным раствором питьевой соды. Сообщите об этой информации соседям. В дальнейшем действуйте в соответствии с нашими указаниями». Такая информация с учетом того, что она будет повторена несколько раз, рассчитана примерно на пять минут.

Отсутствие информации или ее недостаток способствует возникновению слухов, а слухи — это среда для возникновения панических настроений. Доказано, что паника может принести значительно больше негативных последствий, чем само стихийное бедствие или авария. Очень важно, чтобы информация, данная населению, была правильно понята и из нее сделаны разумные выводы.

При возникновении воздушной, химической или радиационной опасности сначала звучат сирены (сигнал «Внимание всем!»), а затем следует информация.

Например: «Внимание! Говорит штаб по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям. Граждане! Воздушная Тревога!"

Далее очень коротко диктор напоминает, что надо сделать дома, что взять с собой, где укрыться.

Принятая и действующая ныне система оповещения имеет существенные преимущества. Во-первых, вой сирен дает возможность привлечь внимание всего населения города или района. Во-вторых, благодаря средствам связи (теле- и радиотрансляционная сеть) каждый может получить точную информацию о происшедшем событии, услышать напоминание о правилах поведения в конкретных условиях. И наконец, в-третьих, современную систему оповещения можно применять как в мирное время — при стихийных бедствиях и авариях, так и в военное время.

Чтобы оперативно оповещать население об авариях на атомных электростанциях, химических предприятиях, гидроузлах и других объектах, где особенно велика опасность катастроф, в настоящее время создаются так называемые локальные системы оповещения. С их помощью можно своевременно оповещать не только рабочих и служащих этих объектов, но и руководителей предприятии, учреждений, организаций, учебных заведений, находящихся вблизи, а также население, попадающее в зоны возможного заражения, разрушения, катастрофического затопления. Границы таких зон, естественно, определяются заранее. В самостоятельную систему оповещения объединяются все предприятия, учреждения и населенные пункты. Вместе с тем локальные системы, хотя и самостоятельны, являются частью территориальной (республиканской, краевой, областной) системы централизованного оповещения.

Главное преимущество локальных систем — их оперативность, которая так необходима в условиях аварий и катастроф. В критической ситуации дежурный диспетчер сам принимает решение и немедленно подает сигнал. Первоначально он включает сирены промышленного объекта и близлежащего жилого массива, звук которых означает «Внимание всем!». Затем следует речевая информация, поясняющая порядок действий населения в создавшейся обстановке. Локальная система должна включаться очень быстро, чтобы информация об угрозе дошла до граждан раньше, чем, скажем, дойдет зараженный воздух, и чтобы осталось время для выполнения мер защиты.

Кроме технической стороны дела здесь есть и другая - человеческая. От компетентности и ответственности дежурного персонала потенциально опасных объектов зависит очень многoe. Быстро, почти мгновенно оценить обстановку и немедленно включить систему оповещения — вот главное требование к тем, кто несет дежурство на диспетчерском пункте.

Ответственность за организацию оповещения несут начальники штабов по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям всех рангов, а непосредственное обеспечение и поддержание связи в исправном состоянии осуществляют начальники областных, городских и районных узлов связи. Они отвечают за техническое состояние аппаратуры, кабельных и воздушных линий, организуют аварийно-восстановительные и ремонтные работы на сооружениях и коммуникациях. Для выполнения этих задач в их распоряжении находятся специализированные формирования.

**Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций**

**Эвакуация** – это организованный вывоз или вывод людей из опасных районов в загородную зону.

Под **загородной зоной** понимается территория в пределах административных границ республик ,краев или областей, расположенная вне зон возможных разрушений, химическое заражение, катастрофических затоплений либо возможного радиоактивного заражении, пригодная для проживания населения.

Эвакуация осуществляется в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, при угрозе их возникновения, при стихийных бедствиях, катастрофах, крупных авариях, а также в случае возможного применения противником ядерного оружия.

Решение на эвакуацию городов принимает правительство. Эвакуация занятых в производственной сфере работников, а также члены их семей производится по производственному признаку, т.е. по месту работы. Остальная часть населения эвакуируется по территориальному признаку, т.е. по месту жительства.

***Порядок эвакуации*** зависит от деления населения на группы:

1)рабочие и служащие, продолжающие работу в городе, а также члены их семей;

2) рабочие и служащие, переносящие производственную деятельность в загородную зону, а также члены их семей;

3)неработающее население и учащиеся.

Эвакуируют вначале первую группу, затем вторую и третью. В ближайшей зоне размещают первую группу, посередине размещают вторую группу и в дальней зоне – третью группу.

Каждому предприятию (организации, учреждению, учебному заведению и т.д.), из которого планируется эвакуация, в загородной зоне назначается район размещения. В зависимости от численности эвакуируемых этот район может включать один или несколько рядом расположенных населённых пунктов.

Для проведения эвакуации создаются *эвакуационные комиссии* при правительстве, в областях, городах и на крупных объектах.

О предстоящей эвакуации населения оповещается заблаговременно через средства массовой информации, т.е. через радиотрансляционную сеть, телевидение и другими способами.

Для эвакуации используется различные виды транспорта: железнодорожный, автомобильный, включая личный, водный и воздушный. Эвакуация может осуществляться и пешим порядком. В этом случае её поводит организованно, колонны ведут по специальным маршрутам. Если используют автотранспорт, вывоз планируется на расстоянии до 100 километров, при этом формируют колонны по 25-30 машин.

В условиях чрезвычайных ситуаций минного времени эвакуация населения имеет свои особенности.

Эвакуацию планируют, организуют и проводят исполнительные органы власти и руководители предприятий и организаций. Основную роль берут на себя *комиссии по чрезвычайным ситуациям.* Планирование эвакуации осуществляется на основе прогнозов чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Эвакуация осуществляется не просто в загородную зону, а в безопасные районы. Эвакуируются в первую очередь дети, старики, больные и т.д. Порядок эвакуации может быть любым и диктоваться будет конкретными обстоятельствами.

В целях быстрого и организованного проведения эвакуации необходимо предусмотреть и заблаговременно спланировать: транспортное обеспечение; материальное обеспечение; медицинское обеспечение; инженерное обеспечение; противорадиационное обеспечение и противохимическое обеспечение; техническое обеспечение; охрану общественного порядка.

***Транспортное обеспечение*** включает организацию и проведение вывоза населения, учреждений и материальных ценностей в загородную зону или в безопасные районы, перевозку рабочих смен из загородной зоны в город и обратно.

***Материальное обеспечение*** предусматривает обеспечение всех видов транспорта, используемого для эвакуационных перевозок топливам, смазочным и иными материалами, а эвакуируемого населения – продовольствиям и предметами первой необходимости. В загородной зоне (безопасном районе) снабжения населения производиться через местные органы торговли и общественного питания. Местным органам власти поручается расширить сеть магазинов, столовых, коммунально-бытовых учреждений, организовать их работу по уплотнённому графику, используя для этого эвакуированных работников.

***Медицинское обеспечение*** организуется на всех этапах эвакуации. Создаваемые пункты обязаны:

* оказывать неотложную медицинскую помощь заболевшим людям;
* выявлять и изолировать инфекционных больных с последующей эвакуацией в лечебных учреждениях.

В состав эшелона (колонны) включается 1-2 человека среднего медицинского персонала, несколько санитарных дружинниц, а при эвакуации на большие расстояния и врач. Сопровождающий население медицинский персонал обязан осуществлять медицинский контроль над питанием и водоснабжением эвакуированных людей, оказывать им медицинскую помощь. В местах расселения эвакуируемого населения медицинское обеспечение, усилённых медицинскими силами, прибывшими из города.

***Инженерное обеспечение*** включает:

-содержание и ремонт дорог, мостов и дорожных сооружений;

- оборудование пунктов посадки и высадки, колонных путей на пешеходных маршрутах.

***Противорадиационное и противохимическое обеспечение*** предусматривает:

- организацию радиационной и химической разведки в местах сбора, на станциях посадки и высадки, на маршруте и местах расселения людей в загородной зоне ( безопасном районе) :

- укрытие населения по сигналу оповещения гражданской обороны защитных сооружений, обеспечение населения средствами индивидуальной защиты (СИЗ).

***Техническое обеспечение*** заключается в организации технически правильной эксплуатации технического обслуживания текущего ремонта транспортных средств и других машин, используемых для выполнения мероприятия ГО, а также эвакуации неисправной техники на сборные пункты поврежденных машин, снабжении их запасными частями и ремонтными материалами. К выполнению мероприятий привлекаются формирования технической службы (ремонтные предприятия, станция технического обслуживания, склады запасных частей).

Для ***поддержания общественного порядка*** на объектах, на станциях посадки и высадки, в местах расселения выставляются посты охраны общественного порядка, организуется патрулирование. На важных объектах может быть выставлено оцепление. К выполнению этих мероприятий привлекаются формирования охраны общественного порядка, создаваемые за счет ведомственной и сторожевой охраны и добровольных народных дружин.

**Инженерная защита. Виды защитных сооружений и правила поведения в них.**

**Защитные сооружения** предназначаются для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий, а так же от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения, воздействия вторичных поражающих факторов ядерного взрыва.

Защитные сооружения подразделяются:

- по *назначению*: для защиты населения, для размещения органов управления и медицинских учреждений;

- *месту расположения*: встроенные, отдельно стоящие, метрополитены, в горных выработках;

- *срокам строительства*: возводимые заблаговременно и быстровозводимые; - *защитным свойствам*: убежища и противорадиационные укрытия (ПРУ), а так же простейшие укрытия - щели (открытые и перекрытые)

Схема 3. **Виды защитных сооружений**

**Убежища** — это основной вид укрытий, предназначен­ных для защиты людей и материальных средств от воз­действия поражающих факторов ядерного взрыва, хи­мически токсичных веществ, биологически опасных средств, продуктов горения, высоких температур.

В зависимости от расчетной величины избыточного давле­ния ударной волны ядерного взрыва, на которую они рассчи­таны, а также от степени ослабления радиационного воздей­ствия, убежища подразделяют на пять классов: от А-1 до А-5. Наибольшую степень защиты имеют убежища класса А-1, которые выдерживают избыточное давление ударной волны 500 кПа и имеют коэффициент защиты от ионизирующих из­лучений 5000. Основной тип убежища для населения — это А-4. Убежища класса А-1 возводятся на территории АЭС, класса А-2 — в трехкилометровой зоне АЭС.

По срокам строительства и месту расположения убежища подразделяются на заблаговременно построенные и быстро- возводимые, на отдельно стоящие и встроенные, возвышаю­щиеся, полузаглубленные и заглубленные, малой, средней и большой вместимости (рис. 18, 19).

Заблаговременно построенные убежища вмещают:

- малого объема — до 150 человек;

- среднего объема — до 150 — 600 человек;

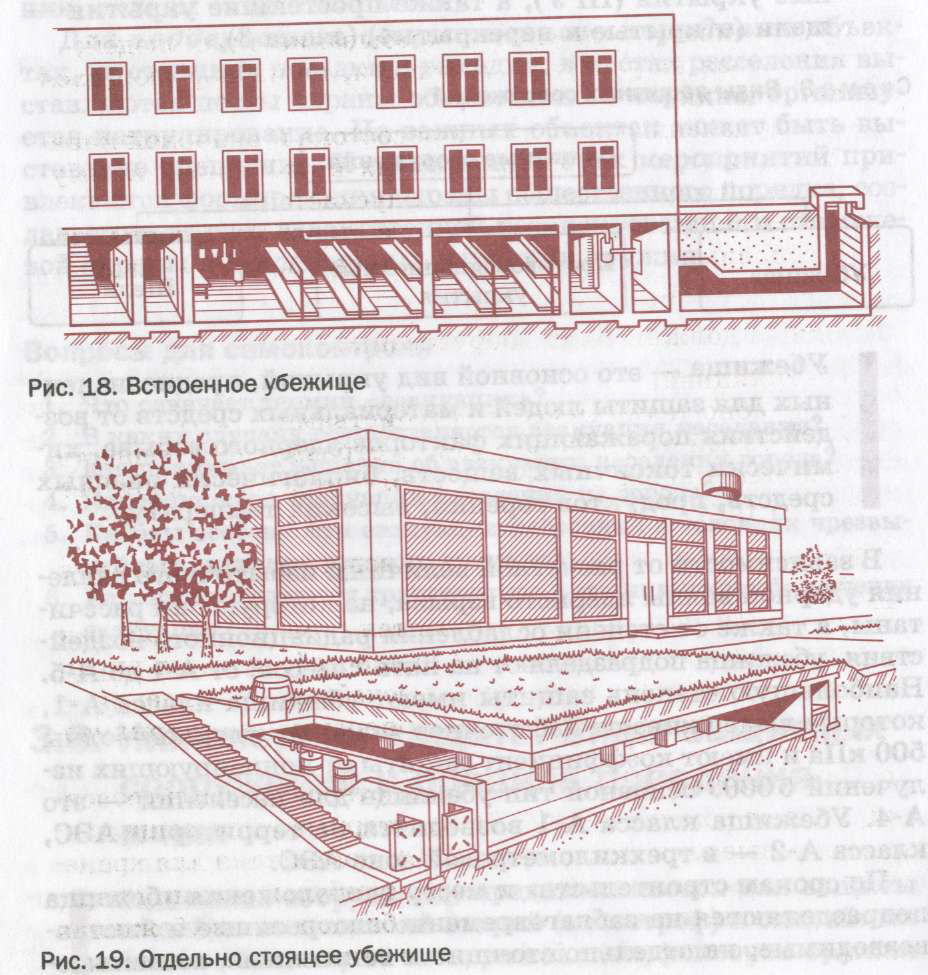
- большого объема — более 600 человек.

Убежища, возводимые при угрозе войны (быстровозводимые), вмещают:

- малого объема — до 60 человек;

- среднего объема — 60 — 100 человек;

- большого объема — более 100 человек.



Современные убежища — это сложные в техническом от­ношении сооружения, оснащенные многочисленными инже­нерными системами, коммуникациями, приборами, которые обеспечивают условия пребывания в них людей в течение длительного времени (не менее двух суток).

Испытания показали, что убежища обеспечивают наибо­лее надежную защиту людей от всех поражающих факторов (высоких температур и вредных газов в зонах пожаров, ра­диоактивных и ядовитых веществ, обвалов, обломков разру­шенных сооружений и др.), а также от оружия массового по­ражения и обычных средств нападения.

Убежища должны возводиться с учетом следующих основ­ных требований:

- обеспечивать непрерывное пребывание в них людей;

- строиться на участках местности, не подвергающихся затоплению;

- быть удаленными от линий водостока и напорной кана­лизации (прокладка транзитных инженерных комму­никаций через убежища не допускается);

- иметь входы и выходы с той же степенью защиты, что и основные помещения, а на случай завала — аварий­ные выходы.

Убежища должны быть оборудованы:

- вентиляцией;

- санитарно-техническими устройствами;

- средствами очистки воздуха от отравляющих веществ, радиоактивных веществ и биологически опасных ве­ществ (рис. 20).

Убежища состоят из основных и вспомогательных поме­щений.

К *основным помещениям* относятся помещения для раз­мещения людей и материальных ценностей, пунктов управ­ления и медпунктов, а в убежищах лечебных учреждений — операционно-перевязочные и предоперационно-стерилизационные.

К *вспомогательным помещениям* относятся фильтровентиляционные помещения (ФВП), санитарные узлы, защищен­ные дизельные электростанции (ДЭС), помещения для хране­ния продовольствия, тамбур-шлюзы, тамбуры, станция пере­качки и помещение для кислородных баллонов, а в убежищах лечебных учреждений — буфетные и санитарные комнаты.

Рис. 20. План встроенного убежища:

1 — защитно-термические двери; 2 — шлюзовые камеры;

3 - санитарный узел; 4 - основное помещение для размещения людей;

5 - галерея и оголовок аварийного выхода; 6 - фильтровентиляционная камера;

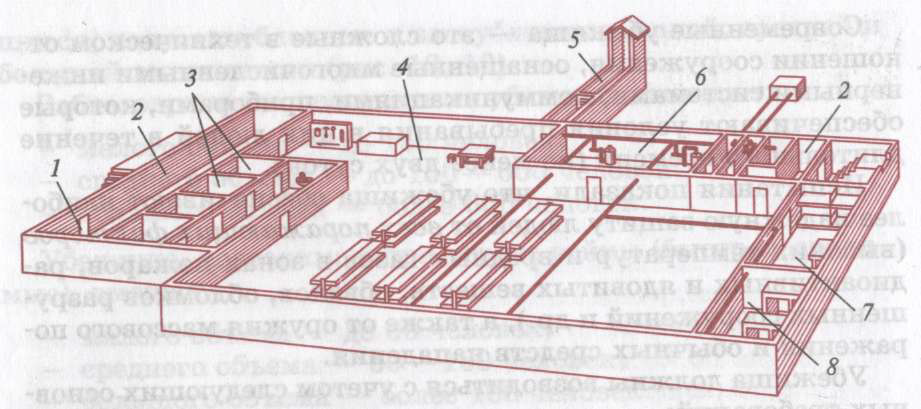
7 - медицинская комната; 8 - кладовая для продуктов (помещения 7 и 8 могут не устраиваться) 

Рис.20

В помещениях для размещения людей норма площади на одного человека составляет 0,5 квадратного метра при двухъ­ярусном и 0,4 квадратного метра при трехъярусном располо­жении нар; в рабочих помещениях пунктов управления на одного работающего отводится 2 квадратных метра.

В помещениях устанавливаются двух- или трехъярусные нары: нижние - для сидения (из расчета 0,45x0,45 метра на человека), верхние — для лежания (из расчета 0,55x1,8 ме­тра на человека). Количество мест для лежания должно со­ставлять 20 % вместимости убежища при двухъярусном рас­положении нар и 30 % — при трехъярусном.

В убежищах в необходимом количестве размещают обору­дование, в том числе противопожарное и медицинское, ре­монтные материалы, мебель и другое имущество.

Снабжение убежищ воздухом осуществляется с помощью фильтровентиляционных систем по режиму I (очищение воз­духа только от пыли в противопыльных фильтрах) и по режи­му II (очищение воздуха от отравляющих веществ, радиоак­тивных веществ, биологически опасных веществ в фильтрах- поглотителях .

В местах, где возможна загазованность приземного слоя воз­духа сильнодействующими ядовитыми веществами и продук­тами горения, в убежищах следует предусматривать режим изоляции и регенерации внутреннего воздуха (режим III) и создание подпора.

Количество наружного воздуха, подаваемого в убежище:

- при режиме I — от 8 до 13 кубических метров на чело­века в час (в зависимости от того, в какой климатиче­ской зоне расположено убежище);

- при режиме II — 2 кубических метра на человека в час.

В убежищах, расположенных в климатических зонах, где средняя температура самого жаркого месяца составляет 25 — 30 °С и более 30 °С, для режима II допускается увеличение ко­личества подаваемого воздуха до 10 кубических метров на человека в час.

Электроснабжение убежищ необходимо для освещения, пи­тания электродвигателей системы воздухоснабжения и откач­ки фекальных вод; осуществляется оно от сети города (пред­приятия).

При невозможности использовать электроэнергию город­ской сети применяются защищенные источники электроснаб­жения — дизельные электростанции. Если и дизельные элек­тростанции использовать невозможно, предусматриваются местные источники освещения (переносные электрические фонари, аккумуляторные светильники и др.), а обеспечение воздухом осуществляется с помощью электроручных венти­ляторов.

Каждое убежище должно иметь телефонную связь с пун­ктом управления и громкоговорители, подключенные к го­родской и местным радиотрансляционным сетям.

Водоснабжение и канализация убежищ осуществляются на базе городских водопроводных и канализационных сетей. На случай их отключения или повреждения предусматрива­ются аварийные запасы воды (из расчета 3 литра на человека в сутки) и аварийные резервуары для сбора стоков.

Запас продуктов питания создается из расчета не менее чем на двое суток для каждого укрываемого.

Отопление убежищ осуществляется от отопительной сети предприятия (строения) по самостоятельным ответвлениям, отключаемым при заполнении убежища людьми.

Трубы инженерных сетей внутри убежища окрашиваются в соответствующий цвет: белый — воздухозаборные трубы режима фильтровентиляции; красный — трубы режима вен­тиляции при пожаре (до теплоемкого фильтра); черный — трубы электропроводки; зеленый — водопроводные трубы; коричневый - трубы системы отопления. На всех трубах кроме труб электропроводки) в местах их ввода стрелками указывают направление движения воздуха или воды.

Если заблаговременно построенных убежищ недостаточно, при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации строятся *быстровозводимые убежища* из готовых строительных эле­ментов (сборного железобетона, элементов инженерных сооружений городского подземного хозяйства и др.). В быстро возводимых убежищах также должны быть помещения для укрываемых (высотой не менее 1,9 метра), места для разме­щения фильтровентиляционных устройств простейшего или

Промышленного изготовления, санузел, входы и выходы (в том числе аварийный), аварийный запас воды и продуктов.

Строительство быстровозводимых убежищ планируется за­ранее применительно к конкретным потребностям того или иного объекта народного хозяйства и обеспечивается необходимой документацией. В современных городах имеются многочисленные подзем­ные сооружения различного назначения, которые можно использовать в качестве убежищ после некоторого дооборудо­вания (установки защитно-герметических устройств, оборудования системы фильтровентиляции и др.). К ним относятся метрополитен, транспортные и пешеходные туннели, заглубленные части зданий.

Противорадиационные укрытия в сравнении с убежища ми имеют более простое устройство. Они предназначены для защиты людей от воздействия проникающей радиации, радиоактивной пыли, химически токсичных веществ, биологиче­ских средств поражения, светового излучения, ударной волны.

К противорадиационным укрытиям можно отнести не толь­ко специально построенные сооружения (заблаговременно или быстро) но и сооружения хозяйственного назначения (например погреба, подполья, овощехранилища), приспособ­ленные под укрытия, и обычные жилые строения.

Защитные свойства укрытий определяются коэффициен­том ослабления радиации. Он зависит от толщины огражда­ющих конструкций, свойств материала, из которого изготов­лены конструкции, а также от энергии гамма-излучения. На­пример, подвалы деревянных домов ослабляют радиацию в 7 — 12 раз, а каменных — в 200 — 300 раз.

В противорадиационных укрытиях вместимостью свыше пятидесяти человек должно быть не менее двух входов раз­мером 80x180 сантиметров, причем желательно, чтобы они были расположены в противоположных концах укрытия под углом 90° друг к другу.

Противорадиационные укрытия могут не иметь системы воздухоснабжения. Поэтому состав воздуха в них непрерыв­но ухудшается. Пребывание людей в таких укрытиях огра­ничивается 4 — 6 часами.

При переоборудовании различных сооружений под противо­радиационные укрытия обязательно заделывают оконные про­емы (на всю их толщину) кирпичом или другим равноценным материалом. Перекрытия усиливают слоем песка, шлака или просто земли толщиной до 20 сантиметров. Не должно оста­ваться трещин, щелей, отверстий в стенах, в местах примы­кания оконных и дверных проемов.

Двери тщательно подгоняют к раме и обивают плотной тканью или войлоком. В тамбуре, при входе, устанавливают дополнительную дверь или плотный занавес. Выступающие части стен обсыпают грунтом.

По возможности оборудуются один приточный и один вы­тяжной короба (при отсутствии средств подачи воздуха в укры­тие).

Для хранения продуктов питания и воды в стенах проти­ворадиационных укрытий делают ниши, частично или пол­ностью оборудованные защитными завесами. В этих случаях вода должна храниться в хорошо закрываемых термосах, бан­ках и других сосудах, а пища — плотно завернутой в целлофановые или полиэтиленовые мешки (пакеты).

Следует иметь в виду, что при наличии радиоактивных ве­ществ в укрытии прием пищи и воды запрещается.

Для предотвращения попадания радиоактивных веществ в противорадиационное убежище перед тамбуром следует уда­лить пыль с верхней одежды и обуви (встряхиванием, смета­нием, протиранием ветошью и т.д.), затем, уже в тамбуре, осторожно снять одежду (средства защиты) и обувь и только после этого можно входить в укрытие.

В первые 3 — 5 часов после начала радиоактивного зара­жения входные двери и вентиляционные отверстия должны быть закрыты. За это время уровни радиации на местности резко снижаются, а радиоактивная пыль в основном оседает. По истечении 4 — 6 часов укрытие необходимо проветрить, однако не следует устраивать сквозняки. Укрываемым пред­лагается надеть средства защиты и выйти из укрытия на 15 — 20 минут — вентиляционные задвижки на это время от­крываются. Если уровень радиации на местности высок, то на период проветривания укрываемые могут остаться в укры­тиях в средствах защиты органов дыхания.

В укрытиях вместимостью более пятидесяти человек уста­навливается принудительная вентиляция с ручным или электрическим приводом.

Каждые 2 - 3 суток все поверхности и предметы противо­радиационных укрытий необходимо протирать влажной тряпкой, а пол постоянно поддерживать во влажном состоянии.

В системе защиты населения особо важное значение имеет строительство простейших укрытий типа щелей. Щель является массовым защитным сооружением, строительство кото­рого может быть выполнено населением за короткий срок.

Щели бывают открытые или перекрытые. Открытая щель уменьшает дозы излучения от радиоактивного заражения в 2 - 3 раза (без дезактивации) и до двадцати раз (после дезактивации щели) Перекрытая щель снижает дозу излучения от радиоактивного заражения в 40 - 50 раз.

Щель представляет собой ров глубиной 2 метра, шириной поверху 120 сантиметров и по дну 80 сантиметров Длина определяется по количеству укрываемых. Щель на 10 человек к примеру, имеет длину 8- 10 метров, в ней Рекомен­дуется оборудовать 7 мест для сидения и 3 - для лежания.



Строительство щели проводится в два этапа: вначале отрывается и оборудуется открытая щель, а затем ее перекрывают (рис. 21) Перекрытие щели делают из бревен диаметром 18- 20 сантиметров толстых брусьев, железобетонных плит и из других прочных материалов. Сверху укладывают гидроизоляцию из рубероида, полиэтиленовой пленки или слоя мятой глины толщиной 20 — 30 сантиметров, а затем насыпают слой грунта толщиной 70-80 сантиметров и накрывают дерном. Для строительства простейших укрытий на 3-4 человека можно применять фашины из хвороста, камыша и других подручных материалов.

Щель на 20 - 40 человек отрывается в виде нескольких прямолинейных участков, расположенных под прямым углом друг к другу. Длина каждого участка не более 10 метров, а длина щели определяется из расчета не менее 0,5-0,6 метра на одного укрываемого при общей вместимости не более сорока чело­век. Нормальная вместимость щели - 10-15 человек

Входы в щель устраивают под прямым углом к первому прямолинейному участку, при этом в щелях вместимостью до двадцати человек делают один вход, а более двадцати - два на противоположных концах. Вдоль одной из стен устра­ивают скамью для сидения, а в стенах — ниши для хранения продуктов и бочек с водой.

Защитные сооружения обслуживаются специальными фор­мированиями, личный состав которых готовит убежища к приему людей, организует их заполнение, обеспечивает пра­вильную эксплуатацию, а при выходе их из строя — эвакуа­цию людей. Командир формирования должен знать правила эксплуатации размещенного в убежище оборудования.

При угрозе возникновения чрезвычайной ситуации спец­формирования готовят защитные сооружения к приему укры­ваемых, а с поступлением сигналов оповещения следят за его равномерным заполнением, после чего закрывают все входы и переключают систему воздухоснабжения на режим фильтровентиляции.

**Раздел 3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ**

**Лекция 7. История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Организационная структура Вооруженных сил Российской Федерации**

Вооруженные силы (ВС) РФ составляют основу обороны страны. Они предназначены для отражения возможных агрессий, направленных против Российской Федерации, для вооруженной защиты целостности и неприкосновенности территории нашей страны, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами РФ.

Понятие «вооруженные силы», объединяющие армию и флот, впервые было введено Ф.Энгельсом. Он же писал о том, что решающее влияние на развитие вооруженных сил оказывает экономическое состояние страны: «Ничто так не зависит от экономических условий, как именно армия и флот. Вооружение, состав, организация, тактика и стратегия зависят прежде всего от достигнутой в данный момент ступени производства…»

На всех этапах существования Российского государства населению постоянно приходилось ввести вооруженную борьбу, направленную на защиту своей земли от иностранных захватчиков. В древности вооруженная борьба за независимость велась только на суше, поэтому основным видом вооруженных сил были *сухопутные войска*. По данным отечественных историков, Московское государство в XVI в. могло располагать армией в 150-200 тысяч воинов.

Основу вооруженных сил в этот период составляли *дворянские* *формирования*. Дворяне были военно-служилым слоем, противопоставляемым боярству, которое до XVI в. также активно участвовало в военных походах князей. За военную службу дворяне получали от московских государей поместья- земельные владения с крестьянами. На протяжении всей жизни дворяне были обязаны нести военную службу, эта почетная обязанность передавалась из поколения в – от деда к отцу, от отца к сыну. За долгие годы службы дворяне приобретали навыки воинов-профессионалов.

Помимо военно-служилых людей из дворян немалую часть войска составляли *служилые люди по найму*, которые получали не поместья, а денежное жалование. Среди них самыми многочисленными были *стрельцы*- пехота, вооруженная пищалями (фитильными ружьями) и бердышами (боевыми топорами с изогнутыми лезвиями в виде полумесяца). В дальнейшем служба стрельцов также стала пожизненной и наследственной. Первые постоянные стрелецкие части были сформированы при Иване Грозном (около 1550 года).

В период 1631- 1634гг. в Московском государстве появились полки нового строя по образцу западноевропейских армий. Они подразделялись на солдатские, драгунские и рейтарские. Офицерами в полках нового строя были находившиеся на военной службе иноземцы.

В конце XV-XVII в. армия пополнялась за счёт даточных людей, которых выставляли крестьяне и повиннообязанное городское население. Даточные люди, как и в последствии рекруты, служили пожизненно.

Основы *регулярной русской армии* были заложены при Петре I в период с 1701 по 1711г. Толчком к ускорению её создания послужило поражение плохо обученных русских войск в 1700г. в сражении со шведской армией под Нарвой. Дворянское конница, пехота и драгуны показали на поле боя полную беспомощность. Русская армия под Нарвой потеряла более 8 тысяч человек и всю артиллерию.

В 1705г. Пётр I окончательно утвердил новую систему комплектования войск. В армию стали набирать по принципу *рекрутского набора*, когда 10-20 крестьянских дворов по жребию поставляли одного человека на пожизненную военную службу. Введение рекрутской повинности позволило увеличить численность войск. Офицерский корпус русской армии состоял из дворян, для них служба так же была обязательной и пожизненной. Чтобы получить офицерский чин, дворянин должен был отслужить солдатом в гвардейских Преображенском или Семеновском полках.

Первоначально делами армии ведал Преображенский приказ, созданный в 1686г. Затем управление стали осуществлять Правительствующий сенат и подчиненная ему Военная коллегия ( прообраз Министерства обороны).

Совершенствование вооруженных сил России продолжилось в правление Екатерины II.В это время Военная коллегия перестала зависеть от Сената и постепенно стала превращаться в военное министерство. Как таковое, Военное министерство было образованно в 1802 г. по указу императора Александра I ( просуществовало до 1918г.).

Реформы в области военного строительства принесли России немало побед и в отдельных сражения, и в целых кампаниях, но были и поражения, среди которых самое значительное- в Крымской войне (1853-1856гг.) , вскрывшей военную отсталость России от европейских государств. В 1860-1870гг. в России были проведены военные реформы под руководством Д.А.Милютина. Органы военного управления подверглись значительной реорганизации.

В 1874г. был утвержден новый *Устав о всеобщей воинской повинности*. С этого времени рекрутские наборы в армию были отменены. Всеобщая воинская повинность распространилась на мужское население в возрасте 21-40 лет.

Зачисление на службу производилось по жребию. Общий срок службы в сухопутных войсках устанавливался в 15 лет: из них 6 лет приходилось на действительную службу, а 9 лет - на пребывание в запасе (на флоте-10 лет, из них 7 лет на службе и 3 года в запасе).

Особое внимание уделялось повышению профессиональной подготовки офицерского состава. Была признана необходимой грамотность солдат, обучение их чтению и письму стало обязательным. Расширилась сеть специальных военных учебных заведений.

Важной составной частью преобразований в армии явилась ее перевооружение. На вооружение артиллерии стали поступать стальные орудия с нарезным стволом, имевшее большую дальность стрельбы. Во второй половине XIX в. в России был осуществлен переход от парусного к паровому броненосному флоту. В результате проведенных мероприятий были созданы массовые вооруженные силы, значительно повысилась их боеспособность.

В 1911г. была введена допризывная военная подготовка. *Закон о воинской повинности* 1912г. расширил льготы по образованию для военнослужащих, сроки службы в пехоте и артиллерии были сокращены до трех лет.

Октябрьская революция 1917 г. разрушила существовавшее государственное устройство России и ликвидировало её вооружённые силы. Правительству советской республики пришлось создавать армию с учётом нового общественного устройства страны, международной обстановке и материальных возможностей.

В первые месяцы советской власти её вооруженной опорой являлась *Красная гвардия* (вооруженные отряды рабочих). Она создавалась на добровольных началах с марта 1917г. под руководством большевиков. И к началу 1918г. насчитывала 460 тысяч человек.

Малочисленная, слабо обученная Красная гвардия не могла противостоять вторжению германских войск, угроза которого (шла Первая мировая война) вынудила советское правительство начать комплектование постоянной армии. 15 (28) января 1918г. были приняты декреты о создании *Рабоче-крестьянской Красной армии* (РККА), а 29 января (11 февраля) 1918г. – об организации *Рабоче-крестьянского Красного флота*. Армия и флот создавались на добровольных началах.

Основным ядром новых Вооруженных сил стало Красная армия, а её главным родом войск - пехота. Кавалерия была главным подвижным родом войск. Морские силы страны включали Балтийский флот и 30 различных флотилий.

В строительстве новых Вооруженных сил со временем был использован опыт русской армии. После ряда реорганизаций были восстановлены единоначалие и обязательный характер военной службы. В сентябре 1925г. был принят *Закон об обязательной военной службе*, а в 1939г. – *Закон о всеобщей воинской обязанности*. Призыву подлежали юноши, достигшие 19 лет, а те кто оканчивал среднюю общеобразовательную школу, призывались ранее – с 18 лет. В сухопутных войсках служили 3 года, в ВМФ – 5 лет. В армии были введены воинские звания, боевые награды, установлена строгая дисциплина.

Международная обстановка требовала постоянного укрепления и совершенствования Вооруженных сил страны. Численность Вооруженных сил СССР неуклонно возрастала: в 1935 – 930 тысяч, в 1938 – 1,5 миллиона и к началу 1941 года – 5,7 миллиона человек.

Великая Отечественная Война 1941 – 1945гг. показала способность Вооруженных сил СССР отстоять независимость страны. В этот период отечественная полководческая школа выдвинула ряд талантливых военачальников – Г.К.Жукого, К.К.Рокоссовского, Н.Ф.Ватутина, А.М.Василевского, И.С. Конева и других, искусно осуществлявших военные операции, которые привели к разгрому хорошо вооруженного и организованного противника.

После войны продолжались совершенствование и укрепление Вооруженных сил страны в соответствии с международной обстановкой и политикой, проводимой советским правительством. Для периода, длившегося с конца 1940-х до начала 1990-х гг., характерной была глобальная геополитическая, экономическая и идеологическая конфронтация между США и их союзниками, с одной стороны, и Советским Союзом и его союзниками - с другой, которую определяют как «холодная война». Политика «холодной войны» была провозглашена 5 марта 1946г. У. Черчиллем в так называемой «фултонской речи», призывавшей к борьбе с «мировым коммунизмом». Хотя Соединённые Штаты и СССР никогда не вступали в прямое военное противостояние, их соперничество часто приводило к вспышкам локальных вооруженных конфликтов по всему миру. Для закрепления сфер влияния были созданы военно-политические блоки НАТО (1949г.) и Организация Варшавского договора (1955г.).

В середине 1950-х гг. началось коренное преобразование Вооруженных сил, оснащение их ракетно-ядерным оружием и другими современными видами оружия и военной техники. В частности, в 1960г. были созданы ракетные войска стратегического назначения.

В 1967г. был принят новый *Закон о всеобщей воинской обязанности*. Срок службы в сухопутных войсках сократился до двух лет, на флоте - до трех. Лица, имеющие высшее образование, служили один год. Изменения в этот закон в 1980, 1985 и 1989гг.

После распада СССР в 1991г. началось строительство Вооруженных сил Российской Федерации. Точкой отсчёта считается соответствующий **Указ Президента РФ от 7 мая 1992г. №466 (РГ 92 – 106).** Согласно указу в состав ВС были включены все органы Военного управления, все объединения, соединения, воинские части, все учреждения, организации, военно-учебные заведения бывшего СССР, расположенные на территории России, а так же группировки войск и сил флота за пределами РФ, находившиеся к моменту подписания данного документа под её юрисдикцией.

Острейшей проблемой стал раздел Черноморского флота ВМФ СССР был определен только в 1997г. с разделов на Черноморский флот ВМФ Российской Федерации и ВМС Украины. Территории военно-морских баз в Крыму ( г. Севастополь) взяты Россией у Украины в аренду на срок до 2017г. После «оранжевой революции» в декабре 2004г. положение Черноморского флота сильно осложнилось рядом конфликтов, в частности обвинениями в незаконной субаренде в коммерческих целях и захватами маяков.

Почти всё время своего существования Вооруженные силы новой России находились в стадии реформирования. Из важнейших законов следует назвать: *«О воинской обязанности и воинской службе»* (1998г.), *«О статусе военнослужащих»* (1998г.), *Положение о порядке прохождения военной службы* (1999г.). В каждый из этих документов вносились изменения. Очередной этап военной реформы завершился 16 ноября 2004г. В октябре 2008г. было объявлено о начале нового этапа, который, по мнению авторов, должен привести к коренному изменению облика российской армии.

**Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных сил Российской Федерации на современном этапе**

Главными факторами, влияющими на военное строитель­ство, являются *геостратегическое положение государства,* а также *характер и особенности военно-политической си­туации в мире.* Для того чтобы определить направленность военного строительства, необходимо правильно оценить, су­ществует ли опасность военной угрозы для страны, каковы ее источники, масштабы и характер. Иначе говоря, требует­ся взвешенная оценка реальной военно-политической обста­новки и перспектив ее развития.

После окончания «холодной войны» военно-политическая обстановка в мире существенно изменилась. Ушло в прошлое острое противоборство двух систем. Угроза крупномасштаб­ной войны значительно ослабла, хотя локальные столкнове­ния (в основном на межнациональной почве) по-прежнему существуют. Россия не рассматривает ни одно государство, ни один народ как своего потенциального врага, но и она втя­нута в конфликты. Свежий пример — разрешение грузино-южноосетинского конфликта в августе 2008 г.

Кроме военно-политических причин необходимость рефор­мы Вооруженных сил на современном этапе диктуется и со­ображениями экономического характера. Жизнь требует при­вести Вооруженные силы в соответствие с уровнем экономи­ческих возможностей государства.

Начиная с 1990-х гг. в России наблюдается резкий демо­графический спад (снижение рождаемости). Это также дик­тует целесообразность реформы. Требуется значительно умень­шить число федеральных ведомств, имеющих воинские фор­мирования, перейти к смешанной, а затем к контрактной си­стеме комплектования частей. При сокращении Вооруженных сил эта вполне реальная перспектива становится шагом к про­фессиональной армии.

**Основная цель рассматриваемой реформы армии** — повысить обороноспособность страны и привести войска в соответствие с требованиями времени.

Конечный результат преобразований — повышение управ­ляемости армии, оптимизация ее состава, структуры и числен­ности, но самое главное — повышение ее профессионального уровня.

Современная армия требует достижения оптимальных ха­рактеристик: по численности, боевому составу, по организационно-штатным структурам, системам управления и всем видам обеспечения. Одно из непременных условий рефор­мы — оптимизация расходов материальных ресурсов, на­правляемых на обеспечение боеготовности, эффективное их использование на основе взаимосвязанного, скоординиро­ванного действия всех компонентов военной организации государства.

Правовой основой проведения военной реформы стал Указ Президента РФ от 16 июля 1997 г. **«О первоочередных мерах по реформированию Вооруженных сил Российской Федера­ции и совершенствованию их структуры»** (утратил силу в со­ответствии с Указом Президента РФ от 29 июля 2008 г. № 1139). В настоящее время разрабатываются новые подхо­ды к военной реформе, связанные с изменением структуры, состава и численности Вооруженных сил.

Для проведения военной реформы были уточнены задачи Вооруженных сил с учетом внешнеполитической обстанов­ки и возможностей экономики нашей страны, определены основные положения политики государства в области воен­ного строительства. Все эти моменты изначально нашли свое отражение в документе под названием **«Концепция нацио­нальной безопасности Российской Федерации»**, утвержден­ном Указом Президента РФ от 17 декабря 1997 г. (с изме­нениями от 10 января 2000 г.). Данный документ опреде­лил, 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 страны для предотвра­щения агрессий.

В августе 2005 г. Президент РФ В.В.Путин подписал осно­вополагающий документ **«Основы (концепция) государст­венной политики Российской Федерации по военному строи­тельству на период до 2010 года»**, излагающий принципи­альные положения по указанному вопросу.

В соответствии с данной концепцией структурно армия должна подразделяться на два компонента: стратегические ядерные силы (силы сдерживания) и силы общего назначе­ния.

***Стратегические ядерные силы*** по типу и структуре должны сохранить принцип существующей в настоящее время триады: ракетные войска стратегического назначения, мор­ские стратегические ядерные силы и авиационные стратеги­ческие ядерные силы. Однако во главу угла поставлено фор­мирование единой системы разнородных сил, включающих стратегическую и тактическую составляющие, а также раз­работка и создание новых, неядерных средств стратегическо­го сдерживания. Большое внимание будет уделяться интен­сивному развитию высокоточного оружия дальнего радиуса действия. Опыт военных действий наглядно продемонстри­ровал, что неядерные средства (крылатые ракеты различных видов базирования и высокоточное оружие авиации) способны решить исход не только боя или операции, но и кампании, и даже войны. В этой связи необходим новый подход к со­кращению ядерного арсенала. Стратегическое ядерное ору­жие должно ограничиваться и сокращаться с условием учета совокупного (ядерного плюс неядерного) потенциала.

Обязательным требованием к силам сдерживания являет­ся дальнейшее совершенствование, повышение надежности и быстроты действия системы управления стратегическими ядерными силами.

Процесс обеспечения военной безопасности силами сдер­живания должен быть подкреплен как высоко подготовлен­ным личным составом, так и соответствующим состоянием вооружения и военной техники. Соблюдение этих условий позволит успешно действовать в любых условиях складыва­ющейся обстановки, в том числе при ведении операций с ис­пользованием обычного оружия.

Основу *сил* ***общего назначения*** должны составить вы­сокомобильные соединения и части постоянной готовности, укомплектованные профессиональным личным составом на контрактной основе. Они должны осуществлять функции неядерного сдерживания и в мирное время, и в тревожные для страны периоды, надежно защищать страну от возмож­ного воздушного нападения, отражать агрессию в локальной войне, обеспечить проведение мероприятий мобилизации и развертывания главных сил при ведении крупномасштаб­ных войн.

Важным требованием является повышение качества под­готовки органов военного управления, боевой и мобилизаци­онной готовности войск. С целью быстрого развертывания сил общего назначения необходимо на всей территории Рос­сии создать базы хранения вооружения и военной техники, позволяющие в короткие сроки выдвинуть на угрожаемые участки достаточное для отражения агрессии количество сил и средств.

Таким образом, структура, численность и оснащение Во­оруженных сил РФ должны соответствовать главному требо­ванию — уровню существующих и потенциальных военных угроз. На первый план сегодня выдвигаются такие задачи, как осуществление комплекса мер по социальной защите во­еннослужащих, повышению престижа военной службы, фор­мированию общественного сознания в духе необходимости вооруженной защиты национальных интересов страны и мо­билизации усилий и возможностей государства, общества и граждан для проведения военной реформы.

**Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской федерации**

Вооруженные силы Российской Федерации – государственная организация, составляющая основу обороны нашей страны. Деятельность Вооруженных сил осуществляется на основании **Конституции РФ**, Федерального закона **«Об обороне»** от 31 мая 1996г. №61-ФЗ с последующими дополнениями и изменениями и других законов РФ, нормативных и правовых актов в области обороны.

***Функции Вооруженных сил*** включают отражение внешней агрессии, защиту целостности и неприкосновенности государственной территории и выполнение задач в соответствии с международными договорами Российской Федерации.

Вооруженные силы России играют главную роль в обеспечении национальной безопасности государства силовыми методами. Исходя из этого, определены ***основные задачи*** ***Вооруженных сил РФ:***

- обеспечение ядерного сдерживания в интересах предотвращения как ядерной, так и обычной крупномасштабной или региональной войны;

- обеспечение надежной защиты страны от воздушно-космического нападения и решение задач по отражению агрессии в локальной войне, а также развертывание группировки войск для решения задач в региональной войне;

- осуществление миротворческой деятельности как самостоятельно, так и в составе международных организаций.

Для решения этих задач Вооруженные силы РФ в своем составе должны иметь:

- силы ядерного сдерживания: для удержания ядерных держав от развертывания ядерной войны, а также государств и их коалиций, обладающих превосходством в обычных вооружениях, от широкомасштабной неядерной войны;

- силы неядерного сдерживания: для удержания возможного агрессора от развязывания и эскалации(расширения) региональных конфликтов, а также для гибкого реагирования на возникающие угрозы с целью локализации и ликвидации конфликтов малой интенсивности;

- мобильные силы, обеспечивающие наращивание противодействия при ликвидации военных конфликтов;- средства информационного противодействия вероятному противнику в информационной войне.

В числе ***приоритетных направлений военно-технического обеспечения безопасности России*** можно назвать:

- поддержание комплекса стратегических вооружений на уровне, обеспечивающем безопасность страны;

- развитие высокоэффективных систем управления войсками и оружием, а также связи, разведки, радиоэлектронной борьбы;

- создание нового поколения высокоточных мобильных безъядерных средств поражения и систем из информационного обеспечения;

- повышение индивидуальной оснащенности военнослужащих средствами поражения, защиты, связи и экипировки.

В военно-стратегическом плане основными ***задачами военного строительства*** являются:

- поддержание сил ядерного сдерживания в составе и состоянии, обеспечивающих предотвращение развязывания ядерной и крупномасштабной обычной войны против России и ее союзников;

- создание на территории РФ и воздушно-космическом пространстве сбалансированных по составу группировок сил, средств и систем, обеспечивающих своевременное обнаружение воздушно-космического нападения противника и предупреждение о нем; оповещение органов государственного и военного управления, оповещение войск(сил); прикрытие важнейших объектов страны от воздействия средств воздушно-космического нападения противника и нанесения ответных ударов;

- создание на стратегических направления, в прилегающих океанских и морских зонах группировок войск (сил) общего назначении, способных в составе мирного времени совместно с другими войсками, воинскими формированиями и органами выполнять задачи по локализации нейтрализации вооруженных конфликтов, а также иные задачи в соответствии с международными обязательствами РФ;

- создание высокомобильного резерва, способного в кратчайшие сроки выполнить задачи самостоятельно или улучшить группировки сухопутных войск на любом стратегическом направлении;

- оптимизации мобилизационной базы военной организации государства и системы мобилизационной подготовки экономики страны для проведения развертывания Вооруженных сил Российской федерации в целях решения задач обороны страны;

- совершенствование боевой и мобилизационной готовности силового компонента военной организации государства;

- повышение способности всех компонентов военной организации государства к согласованным действиям по предотвращению и противодействию, внутренним угрозам национальной безопасности на основе централизации оперативного руководства всеми привлекаемыми силами и средствами и совершенствования межведомственного взаимодействия при выполнении совместных задач;

- создание военной инфраструктуры государства, обеспечивающей стратегическое развертывание и ведение военных действий Вооруженными силами Российской Федерации, другими войсками, воинскими формированиями и органами соответствия с Планом применения Вооруженных сил в условиях военного времени;

- совершенствование системы комплектования и подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;

- создание адекватной сложившимся условиям развития страны системы резервов, а также необходимых запасов материально-технических средств для всех компонентов военной организации государства;

- создание централизованной системы управления военной организацией государства, способной без проведения существенных структурных преобразований обеспечить оперативное управление войсками(силами), воинскими формированиями и органами при решении задач как в мирное время при нейтрализации и пересечении внутренних угроз национальной безопасности и в других чрезвычайных ситуациях, так и в угрожаемый период и военное время.

**Организационная структура Вооруженных сил Российской Федерации**

Вооруженные силы Российской Федерации состоят из трех видов: сухопутные войска, военно-воздушные силы и военно-морской флот; трех родов войск: ракетные войска стратегического назначения, космические войска, воздушно-десантные войска, а также других войск, не входящих в виды Вооруженных сил, тыла Вооруженных сил, организаций и воинских частей строительства и расквартирования (схема 4).

Схема 4. **Структура вооруженных сил Российской Федерации**

Воздушно-десантные войска

Космические войска

Ракетные войска стратегического назначения

Военно-морской флот

Военно-воздушные силы

Сухопутные войска

Рода войск вооруженных сил

Организации и воинские части строительства и расквартирования войск

Тыл вооруженных сил

Войска не входящие в виды вооруженных сил

Виды вооруженных сил

**Вооруженные силы РФ**

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

**Род войск** - это составная часть вида Вооруженных сил, включающая воинское формирование, которые имеют свойственные только им основные виды оружия и военную технику, а также владеют методами их боевого применения.

Структура рода войск на примере мотострелковых войск показана на схеме 5.

Схема 5**. Структура мотострелковых войск Вооруженных сил Российской Федерации**

**Мотострелковые войска**

Подразделения

Отделения

Взводы

Роты

Батальоны

Части

Соединения

Объединения

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

**Сухопутные войска ( СВ )** – это вид войск, предназначенных для ведения боевых действий на суше.

По своим боевым возможностям сухопутные войска способны вести наступление в целях разгрома войск противника и овладения его территорией, наносить огневые удары на большую глубину, отражать вторжение противника, прочно удерживать занимаемые территории и рубежи.

В состав сухопутных войск входят: мотострелковые, танковые, ракетные войска и артиллерия, войска противовоздушной обороны(ПВО), армейская авиация, части и подразделения специальных войск, а также части и учреждения тыла.

***Мотострелковые войска*** – самый многочисленный род войск, составляющий основу сухопутных войск. Они оснащены вооружением для поражения наземных и воздушных целей, ракетными комплексами, танками, артиллерией и минометами, противотанковыми управляемыми ракетами, зенитными ракетными комплексами и установками, средствами разведки и управления.

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

***Ракетные войска и артиллерия*** – главная огневая мощь и важнейшее оперативное средство в решении боевых задач по разгрому группировок противника.

***Войска противовоздушной обороны*** являются одним из основных средств поражения авиации и ракет противника. Они состоят из зенитных ракетных, зенитных артиллерийских и радиотехнических частей и подразделений и предназначены для прикрытия боевых порядков сухопутных войск.

***Авиация сухопутных войск*** предназначена для действий непосредственно в интересах общевойсковых формирований, состоящей из авиационной поддержки, ведения воздушной разведки, высадки тактических десантов и других задач.

***Специальные войска***, входящие в состав сухопутных войск, обеспечивают успешное выполнение общевойсковыми формированиями стоящих перед ними задач.

***Части и учреждения тыла*** на своем уровне обеспечивают боеспособность всех родов войск.

**Военно-воздушные силы (ВВС)** – вид войск, входящих в состав Вооруженных сил, предназначенных для отражения агрессии и нанесения ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим и промышленно-экономическим центрам в целях дезорганизации государственного и военного управления, нарушения работы тыла и транспорта, а также ведения воздушной разведки и воздушных перевозок.

Эти задачи войска ВВС могут выполнять в любых погодных условиях, в любое время суток и года.

В соответствии с боевыми задачами и характером действий авиация делится по родам на бомбардировочную, истребительно-бомбардировочную, истребительную, штурмовую, разведывательную, противолодочную, военно-транспортную и специальную авиацию. На вооружение авиационных частей находятся самолеты, гидросамолеты и вертолеты. Основа боевой мощи ВВС – сверхзвуковые всепогодные самолеты, оснащенные разнообразным бомбардировочным, ракетным и стрелково0пушечным вооружением.

**Военно-морской флот (ВМФ**) – вид войск, входящий в состав Вооруженных сил, предназначенных для отражения агрессии и нанесения ударов по промышленно-экономическим районам, важным военным объектам противника и разгрома его военно-морских сил.

ВМФ способен наносить ядерные удары по наземным объектам врага, уничтожать его флот в море и на базах, нарушать океанские и морские коммуникации противника и защищать свои, содействовать сухопутным войскам в проведении операций, высаживать морские десанты и отражать высадку морских десантов противника, перевозить войска, материальные средства и выполнять другие задачи.

В состав военно-морского флота входят подводные и наводные силы, морская авиация, береговые ракетно-артиллерийские войска и морская пехота. Также в его состав входят корабли и суда вспомогательного флота, части специального назначения и различные береговые службы.

К самостоятельным родом войск в составе Вооруженных сил относятся ракетные войска стратегического назначения, космические войска и воздушно-десантные войска.

Для РВСН характерны высокая боевая готовность и точность нанесения ракетно-ядерных ударов; способность наносить удары одновременно по многим объектам, успешно преодолевая противодействие ПВО и ПРО (противовоздушная и противоракетная оборона) и выполняя поставленные задачи в кратчайшие сроки; возможность широкого маневра ракетно-ядерными ударами; независимость боевого применения от условий погоды, времени года и суток.

На вооружении РВСН состоят стационарные и мобильные ракетные комплексы огромной поражающей мощи и практически неограниченной дальности действия.

**Космические войска (КВ**) выполняют задачи по обнаружению стартов баллистических ракет, предупреждают о ракетном нападении.

КВ осуществляют запуск ракет-носителей, управление орбитальной группировкой космических аппаратов и поддерживают ее на уровне, позволяющем решать задачи мирного и военного времени.

**Воздушно-десантные войска (ВДВ)** – самостоятельный род войск, предназначенных для боевых действий в тылу противника.

ВДВ состоят из парашютно-десантных, танковых, артиллерийских, самоходно-артиллерийских и других частей и подразделений, а также из частей и подразделений специальных войск и тыла.

Основные боевые свойства ВДВ: способность быстро достигать удаленных районов, наносить внезапные удары, успешно вести общевойсковой бой.

**Тыл Вооруженных сил – это силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время.**

Тыл выполняет также функции связующего звена между экономикой страны и войсками. В состав тыла входят различные части, учреждения и подразделения, необходимые для решения следующих *задач*:

- постоянно содержать запасы материальных средств и обеспечивать ими войска;

- осуществлять подготовку, эксплуатацию, техническое прикрытие и восстановление путей сообщения и транспортных средств;

- обеспечивать воинские перевозки всех видов;

- восстанавливать военную технику и имущество;

- создавать условия для базирования авиации и сил флота;

- оказывать медицинскую помощь раненым и больным, проводить противоэпидемические, лечебно – профилактические, санитарно – гигиенические и ветеринарные мероприятия;

- осуществлять торгово-бытовое, квартирно-эксплуатационное и финансовое обеспечение;

- оказывать помощь войскам в восстановлении их боеспособности и ликвидации последствий ударов противника.

Для выполнения этих задач тыл располагает базами и складами с запасами материальных средств различного назначения, специальными войсками (железнодорожными, автомобильными, дорожными и трубопроводными), вспомогательным флотом, инженерно – аэродромными, авиационно-техническими, ремонтными, медицинскими, ветеринарными и другими частями, подразделениями и учреждениями.

В соответствии с Федеральным законом «Об обороне» к войскам**, *не входящим в виды Вооруженных сил*,** относятся:

- войска Пограничной службы Федеральной службы безопасности (ФСБ) РФ;

- внутренние войска Министерства внутренних дел РФ;

- железнодорожные войска;

- войска Федерального агентства правительственной связи и информации (ФАПСИ) при Президенте РФ;

- войска Гражданской обороны

***Войска Пограничной службы*** предназначены для охраны Государственной границы РФ на суше, море, реках, озерах и иных водоемах. Непосредственное руководство этими войсками осуществляет Федеральная служба безопасности. Структурно эти войска состоят из пограничных округов, отдельных соединений, специальных частей (подразделений) и учебных заведений.

***Внутренние войска*** предназначенных для охраны государственных объектов и выполнения других задач, возложенных на МВД РФ.

Исторически предшественниками внутренних войск были войска внутренней охраны советской республики, войска внутренней службы и войска Всероссийской чрезвычайной комиссии по борьбе с контрреволюцией и саботажем (ВЧК). Термином «внутренние войска» с 1921 г. Обозначали части ВЧК, несущие службу во внутренних районах страны в отличие от пограничных войск. В Великую Отечественную войну внутренние войска охраняли тыла фронтов и армий. несли гарнизонную службу в освобождены район, участвовали в обезвреживании агентуры противника.

***Железнодорожные войска*** предназначены для восстановления, строительства, эксплуатации, заграждения и технического прикрытия железных дорог, используемых для обеспечения воинских перевозок.

Организационно железнодорожные войска стоят из соединений и различных специализированных частей. Они были созданы в период Гражданской войны, а в мирные годы выполняли работы по реконструкции существующих и сооружению новых железных дорог.

За годы Великой Отечественной войны железнодорожными войсками совместно со специальными формированиями Наркомата путей сообщения было восстановлено около 120 тысяч километров железных дорог.

***Войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ*** предназначены для обеспечения информационной безопасности.

***Войска Гражданской обороны*** – воинские формирования, призванные решать задачи по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. На вооружении войск Гражданской обороны находятся специальная техника и боевое ручное стрелковое и холодное оружие. Военнослужащим войск Гражданской обороны выдаются удостоверения, подтверждающие, их статус, и международные отличительные знаки.

Деятельность войск Гражданской обороны, как уже указывалось ранее, осуществляют свою деятельность при стихийных бедствиях, эпидемиях, крупных авариях, катастрофах, ставящих под угрозу здоровье населения и требующих проведения аварийно – спасательных и других неотложных работ.

**Специальные войска состоят из воинских частей и подразделений, предназначенных для выполнения специальных задач по обеспечению боевой и повседневной деятельности Вооруженных сил.**

В Российской Федерации имеются специальные войска, непосредственно подчиненные Министерству обороны, а также входящие в состав различных видов Вооруженных сил и тыла.

Наименование, состав, организация, вооружение и техническое оснащение формирований специальных войск определяются их предназначением. В частности, к ним относятся инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты, радиотехнические части топогеодезические подразделения. В состав тыла Вооруженных сил входят такие специальные войска, как автомобильные, дорожные, железнодорожные, трубопроводные и др. Некоторые виды Вооруженных сил имеют свойственные только им специальные войска, например в ВВС есть части инженерно – авиационной службы.

Общее руководство Вооруженными силами Российской Федерации осуществляет *Верховный главнокомандующий*. Согласно Конституции и Закону «Об обороне» Верховным главнокомандующим Вооруженными силами является Президент Российской Федерации. В его компетенцию входит: осуществление оборонной политики; утверждение концепции, планов строительства и применения армии и флота; назначение и освобождение от должности высшего военного командования (от командира соединения и выше); присвоение высших воинских званий; издание указов о призыве граждан РФ на военную службу; объявление состояния войны в случае вооруженного нападения на Российскую Федерацию. Верховный главнокомандующий отдает приказы Вооруженным силам на ведение военных действий, а также осуществляет иные полномочия, возложенные на него Конституцией РФ и федеральными законами.

Непосредственное руководство Вооруженными силами осуществляет *министр обороны Российской Федерации* через органы управления Министерства обороны. *Министерство обороны* реализует политику в области строительства Вооруженных сил в соответствии с решениями высших органов государственной власти Российской Федерации. Министерству обороны дается исключительное право заказа вооружений и военной техники, в том числе и для других силовых структур.

Основным органом оперативного управления войсками и силами флота Вооруженных сил является *Генеральный штаб*, осуществляющий руководство по вопросам планирования применения войск в целях обороны; Генштаб разрабатывает Федеральную программу совершенствования оперативного переоборудования военной промышленности страны, организует мобилизационную подготовку, координирует планы создания резервных войск дл решения главной задачи – защиты России от нападений врага.

Вооруженные силы Российской Федерации состоят из органов управления, объединений, соединений, воинских частей, учреждений, а также военно-учебных заведений.

***Органы управления*** предназначены для руководства войсками (силами) в различных звеньях. К ним относятся командования, штабы, управления, отделы и другие постоянно и временно создаваемые структуры. Для размещения и работы органов управления в боевых условиях развертываются мобильные пункты управления.

***Объединения*** – это воинские формирования, включающие несколько соединений или объединений меньшей численности, а также частей и учреждений (например, территориальные общевойсковые объединения – армии, флотилии).

***Соединениями*** являются воинские формирования, состоящие из нескольких частей или соединений меньшего состава, а также частей и подразделений обеспечения и обслуживания. К соединениям относятся корпуса, дивизии, бригады и другие приравненные к ним воинские формирования.

***Воинская часть*** – это организационно – самостоятельная боевая и административно – хозяйственная единица во всех видах Вооруженных сил РФ. К воинским частям относятся полки, корабли 1, 2, 3 –го рангов, отдельные батальоны (дивизионы, эскадрильи), а также отдельные роты. Полкам, отдельным батальонам, дивизионам и эскадрилья вручается боевое знамя, а кораблям Военно-морского флота – военно-морской флаг.

***К учреждениям Министерства обороны Российской*** ***Федерации*** относятся такие структуры обеспечения жизнедеятельности Вооруженных сил, как дома и клубы офицеров, военные музеи, редакции военных изданий, военно-медицинские учреждения, санатории, дома отдыха, турбазы и т.д.

***К военно-учебным заведениям*** относятся военные академии, университеты, институты, суворовские и нахимовские военные училища, кадетские корпуса, курсы подготовки и переподготовки офицерского состава.

Часть Вооруженных сил РФ может входить в состав коллективных вооруженных сил или находиться под объединенным командованием в соответствии с международными договорами Российской Федерации (например, в составе миротворческих сил ООН или коллективных сил Содружества Независимых Государств (СНГ) по поддержанию мира в зонах локальных военных конфликтов).

*Комплектование Вооруженных сил* личным составом осуществляется:

- военнослужащим: путем призыва граждан на военную службу и путем добровольного поступления граждан на военную службу;

- гражданским персоналом: путем добровольного поступления на работу.

Таким образом, развитие видов Вооруженных сил и родов войск тесно связано с развитием экономики государства, с возможностями по созданию новых, более совершенных образцов военной техники и вооружения, направлено на обеспечение целостности территории государства и защиту его интересов. В соответствии с реальной обстановкой в России периодически проводятся военные реформы, направленные на создание такой организационно – штатной структуры Вооруженных сил, которая максимально соответствовала бы принятой в государств военной доктрине, а также позволяла с минимальными затратами максимально использовать боевые возможности военной техники и вооружения.

**Лекция 8. Основные понятия о воинской обязанности**

**Воинская обязанность** — это установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Правовой основой воинской обязанности и военной служ­бы в Российской Федерации являются **Конституция Россий­ской Федерации**, Федеральный закон **«О воинской обязанно­сти и военной службе»**, Федеральный закон **«О статусе воен­нослужащих»**, Федеральный закон **«Об обороне»**, другие фе­деральные законы и иные нормативные правовые акты РФ в области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, международные договоры Российской Федерации, в которых подробно определяется сово­купность прав, свобод, обязанностей и ответственности воен­нослужащих, система воинского учета и подготовки граждан к военной службе, четко оговариваются вопросы призыва на военную службу, поступления на службу по контракту и про­хождения военной службе в запасе.

Согласно статье 59 Конституции РФ защита Отечества яв­ляется долгом и обязанностью гражданина Российской Фе­дерации.

В Закон РФ **«О воинской обязанности и военной службе»**, принятый 28 марта 1998 г., неоднократно вносились измене­ния; последние изменения приняты в декабре 2008 г. Этот закон, а также закон **«О статусе военнослужащих»** от 27 мая 1998 г. (действует в редакции от 27 октября 2008 г.) осущест­вляют правовое регулирование в области воинской обязанно­сти и военной службы в целях реализации гражданами Рос­сийской Федерации конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Воинская обязанность предусматривает:

- воинский учет;

- обязательную подготовку к военной службе;

- призыв на военную службу;

- прохождение военной службы по призыву;

- пребывание в запасе;

- призыв на военные сборы и прохождение военных сбо­ров в период пребывания в запасе.

**Воинский учет** — это составная часть воинской обязан­ности граждан. Воинскому учету подлежат все граждане муж­ского пола, достигшие призывного возраста, а также воен­нообязанные по месту жительства.

Все граждане Российской Федерации обязаны состоять на воинском учете. Исключение составляют граждане:

- освобожденные от исполнения воинских обязанностей в соответствии с Законом «О воинской обязанности и военной службе»;

- проходящие военную службу или альтернативную граж­данскую службу;

- отбывающие наказание в виде лишения свободы;

- лица женского пола, не имеющие военно-учетной спе­циальности или категории воинского учета, указываю­щей военную специальность (получаются при оконча­нии определенного образовательного учреждения);

- граждане, постоянно проживающие за пределами Рос­сийской Федерации.

Воинский учет призван определить возможности государ­ства по обеспечению комплектования Вооруженных сил лич­ным составом.

Воинский учет граждан Российской Федерации осущест­вляется по месту жительства военными комиссариатами. В населенных пунктах, где нет военных комиссариатов, пер­вичный воинский учет осуществляется органами местного самоуправления.

Закон определяет, что в документах по воинскому учету должны содержаться следующие сведения о гражданине:

- фамилия, имя, отчество;

- дата рождения;

- место жительства;

- семейное положение;

- образование;

- место работы;

- годность к военной службе по состоянию здоровья;

- профессиональная пригодность к подготовке по военно-учетным специальностям и к военной службе на воин­ских должностях;

- основные антропометрические данные: рост, вес, окруж­ность грудной клетки, мышечная сила кисти, жизнен­ная емкость легких (спирография);

- прохождение военной службы или альтернативной гражданской службы;

- прохождение военных сборов;

- наличие военно-учетных и гражданских специальностей;

- владение иностранными языками;

- наличие первого спортивного разряда или спортивного звания;

- возбуждение или прекращение в отношении граждани­на уголовного дела;

- наличие судимости;

- сведения о бронировании гражданина, пребывающего в запасе, за органом государственной власти, органом самоуправления или организацией на период мобили­зации и в военное время.

**Первоначальная постановка на воинский учет** граж­дан мужского пола осуществляется в год достижения ими возраста **17 лет** (это мероприятие проводится с января по март включительно). Первоначальную постановку на воин­ский учет осуществляет специальная комиссия по постанов­ке граждан на воинский учет, создаваемая в районе, городе или другом административном образовании.

Первоначальная постановка на воинский учет граждан женского пола после получения ими военно-учетной специ­альности, а также лиц, получивших гражданство Российской Федерации, осуществляется военным комиссариатом в тече­ние всего календарного года.

Медицинское освидетельствование граждан при перво­начальной постановке на воинский учет проводят врачи- специалисты: хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходи­мости (по направлению военкомата) — врачи других спе­циальностей.

На основании решения комиссии по постановке граждан на воинский учет допризывник может быть направлен в ме­дицинское учреждение государственной или муниципальной системы здравоохранения на амбулаторное или стационарное медицинское обследование для уточнения диагноза либо для лечения заболевания. В настоящее время прорабатывается вопрос о том, чтобы обследование проводилось в военных гос­питалях.

В случае если допризывник или юноша призывного воз­раста нуждается в продолжительном (свыше трех месяцев) медицинском обследовании (лечении), выносится заключение о его временной негодности к военной службе на срок от ше­сти до двенадцати месяцев. После завершения медицинского обследования (лечения) необходимо пройти повторное осви­детельствование .

Для граждан, признанных годными к военной службе или годными к военной службе с незначительными ограничения­ми, определяется показатель предназначения для прохожде­ния военной службы.

По результатам *профессионального психологического от­бора*, проводимого при первоначальной постановке на воин­ский учет, гражданам могут выдаваться рекомендации для подготовки в военно-учебные заведения Министерства оборо­ны РФ. Выявляются также качества, необходимые для служ­бы в определенных районах.

После выполнения всех мероприятий, связанных с пер­воначальной постановкой на воинский учет, председатель комиссии (или по поручению председателя — секретарь ко­миссии) обязан сообщить допризывнику решение комиссии и разъяснить его обязанности по воинскому учету. Допри­зывнику выдается *Удостоверение гражданина, подлежа­щего призыву на военную службу*. С этого момента статус допризывника меняется: он сможет осуществить свою кон­ституционную обязанность, связанную со службой в ар­мии.

В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:

- состоять на воинском учете по месту жительства в во­енном комиссариате, а в населенном пункте, где нет во­енных комиссариатов, — в органах местного самоуправ­ления;

- явиться в установленное время и место по вызову (по­вестке) в военный комиссариат или иной орган, осу­ществляющий воинский учет, по месту жительства или места временного пребывания;

- при увольнении с военной службы в запас Вооружен­ных сил РФ явиться в двухнедельный срок со дня ис­ключения из списков личного состава воинской части в военный комиссариат или иной орган, осуществляю­щий воинский учет, по месту жительства для поста­новки на учет;

- сообщить в двухнедельный срок в военный комиссари­ат или иной орган, осуществляющий воинский учет, об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, места жительства в пределах района, города без районного деления;

- сняться с воинского учета при переезде на новое место жительства или место временного пребывания (на срок более трех месяцев), а также при выезде из страны на срок свыше шести месяцев и встать на воинский учет в двухнедельный срок по прибытии на новое место жи­тельства, место временного пребывания или при возвра­щении в Российскую Федерацию;

- бережно хранить военный билет, а также Удостовере­ние гражданина, подлежащего призыву на военную службу;

- в случае утраты указанных документов следует в двух­недельный срок обратиться в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, для реше­ния вопроса о получении документов взамен утраченных.

Граждане, подлежащие призыву на военную службу, вы­езжающие в период проведения призыва с места жительства на срок более трех месяцев, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет.

В период мобилизации, военного положения, а также в во­енное время воинская обязанность определяется соответству­ющими законами и нормативно-правовыми актами Россий­ской Федерации.

**Мобилизация** — это комплекс мероприятий по перево­ду на военное положение Вооруженных сил, экономики государства и органов государственной власти страны.

**Военное положение** — это особый правовой режим в стране или отдельной ее части, устанавливаемый ре­шением высшего органа власти при исключительных обстоятельствах; выражается в расширении полномочий военных властей и возложении на граждан ряда допол­нительных обязанностей и определенных ограничений.

**Военное время** — это период фактического нахождения государства в состоянии войны; характеризуется суще­ственными изменениями во всех сферах жизни госу­дарства и межгосударственных отношений, введением законов военного времени.

В соответствии с Федеральным законом **«Об обороне»** Пре­зидент РФ, являясь Верховным главнокомандующим, в слу­чае агрессии или непосредственной угрозы агрессии против государства, а также в случае возникновения вооруженных конфликтов в той или иной части Федерации объявляет об­щую или частичную мобилизацию, вводит на территории стра­ны или в отдельных ее местностях военное положение и отда­ет приказ о ведении военных действий. В этом случае преду­сматривается призыв на военную службу по мобилизации.

Одной из составляющих воинской обязанности является **обязательная подготовка граждан к военной службе.**

Обязательная подготовка к военной службе предусматривает:

- военно-патриотическое воспитание;

- получение начальных знаний в области обороны;

- подготовку по основам военной службы в государствен­ных, муниципальных или негосударственных образова­тельных учреждениях среднего (полного) общего обра­зования, образовательных учреждениях начального про­фессионального и среднего профессионального образо­вания и на учебных пунктах организаций;

- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению воен­ного комиссариата;

- медицинское освидетельствование и медицинское обсле­дование;

- проведение лечебно-оздоровительных мероприятии.

Условно обязательную подготовку граждан к военной службе можно разделить на два периода.

*Первый период* — подготовка к военной службе граждан допризывного возраста.

*Второй период* — подготовка к военной службе граждан призывного возраста, состоящих на воинском учете (до мо­мента отправки со сборного пункта к месту прохождения во­енной службы).

**Призыву на военную службу подлежат граждане мужско­го пола в возрасте от 18 до 27 лет.**

В первый период подготовка граждан к военной службе в основном направлена на достижение общеобразовательного уровня, определяющего пригодность к исполнению воинской обязанности. Работа идет по следующим направлениям: со­вершенствование физических качеств; выработка необходи­мых психологических качеств, умения работать в коллекти­ве и малых группах; определение индивидуальных наклон­ностей и возможностей; первоначальный профессиональный отбор (определение склонностей и предрасположенности к определенным профессиям). В этот период юноши получают начальные знания в области обороны.

Подготовка граждан призывного возраста строится с уче­том рекомендаций по результатам профессионального психо­логического отбора во время первоначальной постановки на воинский учет. В этот период каждый призывник должен развить в себе необходимые качества, характерные для вы­бранной (рекомендованной) военной специальности. Кроме того, целесообразно детально ознакомиться с основами воен­ной службы по призыву (контракту), узнать о требованиях к уровню здоровья при службе в определенных войсках. Важ­но спланировать систему индивидуальной подготовки так, чтобы максимально подготовиться к будущей службе.

**Лекция 9. Призыв на военную службу**

Порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации также определен Федеральным законом **«О воинской обязанности и военной службе»** и иными нормативными правовыми актами.

Призыв на военную службу организует военный комиссариат соответствующей территории при содействии местной администрации. Нормы призыва устанавливаются министерством обороны РФ для каждого субъекта Российской Федерации и муниципального образования, имеющего статус муниципального района, городского округа или внутригородской территории города федерального значения.

Призыв на военную службу осуществляет ***призывная комиссия***, создаваемая в каждом муниципальном образовании указанного статуса решением высшего должностного лица субъекта Российской Федерации (руководителя высшего исполнительного органа государственной власти Российской Федерации) по представлению военного комиссара соответствующего субъекта.

В целях обеспечения деятельности призывной комиссии выделяются и оборудуются территории и помещения, оснащенные всем необходимым для медицинского освидетельствования, а также оборудованием и материально-техническими средствами, требующимися для провидений по профессиональному психологическому отбору призывников.

В целях реализации задач по проведению призыва на военную службу *военный комиссар*:

* разрабатывает и согласовывает с главой местной администрации план провидения призыва на военную службу;
* оказывает необходимую помощь организациям в выполнении установленных законодательством Российской федерации мероприятий, связанных с подготовкой и проведением призыва на военную службу;
* представляет заявки руководителям медицинских организаций на выделение требуемых врачей-специалистов и среднего медицинского персонала; заявки на выделение технических работников и предоставление средств связи, транспорта и других материальных средств, необходимых для подготовки и провидения мероприятий, связанных с призывом на военную службу, подаются в орган местного самоуправления;
* участвует совместно с представителями медицинских организаций в контроле за медицинским освидетельствованием призывников и прохождением или медицинского обследования;
* вносит в призывную комиссию предварительное предложение о направлении призывника в определенный вид и род войск Вооруженных сил Российской Федерации, в другие войска, в воинские формирования и органы, или о необходимости освобождения его от призыва на военную службу, или о предоставлении ему отсрочки от призыва на военную службу;
* организует при содействии органа местного самоуправления и должностных лиц организаций провидения мероприятий по военно-профессиональной ориентации граждан, подлежащих призыву на военную службу;
* проводит работу по разъяснению населению законодательных и иных нормативных правовых актов по вопросам исполнения воинской обязанности;
* организует учет призывников, уклоняющихся от призыва на военную службу; в случае необходимости направляет в органы внутренних дел материалы на этих призывников;
* обеспечивает отбор и своевременную подготовку материалов для провидения проверок органами Федеральной службы безопасности граждан, подлежащих призыву на военную службу, для исполнения специальных обязанностей военной службы;
* обеспечивает членов призывной комиссии нормативными правовыми актами и иной документацией, необходимой для провидения на военную службу.

В пределах своей компетенции военный комиссар может выполнять и иные задачи по вопросам призыва на военную службу.

Оповещение призывников о явке на медицинское освидетельствование, заседание призывной комиссии или об отправке в воинскую часть для прохождения военной службы осуществляется *повестками* военного комиссариата.

Вручение повесток производится под расписку работниками военного комиссариата либо руководителями или другими должностными лицами по месту работы (учебы) призывника, как правило, не позднее чем за три дня до срока, указанного в повестке.

После принятия решения о создании призывной комиссии ее председатель – глава местной администрации или иной представитель местной администрации – совместно с военным комиссаром составляет график работы, на основание которого в военном комиссариате разрабатываются именные списки призывников по дням их явки на заседание призывной комиссии.

Явка призывников проживающих за пределами населенных пунктов, в которых создаются призывные комиссии, обычно проводится в организационном порядке в сопровождении представителей организаций.

Контроль за явкой призывников осуществляет председатель призывной комиссии; он же принимает меры по установлению причин неявки отсутствующих лиц.

В случае уклонения от призыва на военную службу призывная комиссия или военный комиссар направляет соответствующие материалы прокурору по месту жительства призывника для решении вопроса о привлечении его к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Розыск граждан, уклоняющихся от исполнения воинской обязанности, а также их привод в военный комиссариат осуществляется органами внутренних дел в порядке, установленных законодательством.

Призывная комиссия принимает решение в отношении призывника только после определении *категории годности к военной службе*. В случае невозможности дать медицинское заключение о годности призывника на месте призывник по решению призывной комиссии или военного комиссара направляется на амбулаторное или стационарно медицинское обследование в медицинское учреждение, после которого ему назначается явка на повторное медицинское освидетельствование в военкомате и заседание призывной комиссии с учетом предполагаемого срока завершения указанного обследования.

Решение о предназначении призывника для службы в определенном виде, роде войск Вооруженных сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах принимается призывной комиссией большинством голосов на основе результатов медицинского освидетельствования, данных профессионального психологического отбора, образовательной и специальной (профессиональной) подготовки; при этом учитываются предложения военного комиссара, касающиеся предназначения призывника. В расчет принимается так же потребность в накоплении военных специалистов в запасе для комплектования войск по мобилизационному плану.

Решение призывной комиссии в отношении каждого призывника в тот же день заносится в протокол заседания комиссии, подписываемый председателем призывной комиссии и ее членами. Это решение заносится в Удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу, и учетную карту призывника.

Призывнику, в отношении которого принято решение о призыве на военную службу, вручается повестка о явке в назначенный срок в военный комиссариат для отправки к месту прохождения военной службы.

При наличии оснований, предусмотренных Федеральным законом «О воинской обязанности и воинской службе» и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, призывная комиссия выносит решение *об* *освобождении призывника от призыва на военную службу* или о предоставлении ему *отсрочки от призыва на военную службу.* Такое решение выносится на основании документов, представленных призывником в призывную комиссию, *один раз при первоначальном рассмотрении данного вопроса.*

Контроль за наличием у призывника оснований для освобождения от призыва или для отсрочки от призыва возлагается на военного комиссара, а за прохождением призывником назначенного ему медицинского обследования, лечения и повторного медицинского освидетельствования – на военный комиссариат и соответствующие медицинские организации.

Призывник, у которого утрачены основания для освобождения от призыва на военную службу или истекли сроки предоставленной ему отсрочки от призыва, подлежит призыву на общих основаниях.

Перечень актов, ранее предоставлявших отсрочки некоторым категориям граждан, но утративших силу в связи с сокращением срока призыва с 1 января 2008 г. до одного года, приводится в Указе Президента РФ от 6 февраля 2008 г. №38 **«Вопросы предоставления гражданам Российской Федерации отсрочки от призыва на военную службу»**.

Призывник, не прошедший военную службу в связи с предоставленной ему отсрочки от призыва или не призванный на военную службу по каким-либо другим причинам, по достижении возраста 27 лет в установленном порядке снимается с воинского учета граждан, подлежащих призыву на военную службу и не пребывающих в запасе.

При отмене решения о призыве на военную службу (такие решения могут приниматься как призывными комиссиями, так и судебными органами), в Удостоверении гражданина, подлежащего призыву на военную службу, делается соответствующая запись, которая заверяется подписью военного комиссара (заместителя председателя военной комиссии) и печатью военного комиссариата. Аналогичная запись делается в учетной карте призывника.

Для осуществления методического руководства нижестоящими призывными комиссиями, контроля за их деятельностью и выполнения иных задач, определенных Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе», решением высшего должностного лица субъекта Российской Федерации создается *призывная комиссия субъекта Российской Федерации*.

При завершении призыва призывная комиссия подводит его итог.

В целях обеспечения организованной отправки граждан, призванных на военную службу, к месту прохождения военной службы, формирования воинских эшелонов (команд) и передачи призванных в армию представителям воинских частей по согласованию с органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации выделяются и оборудуются территории и помещения, оснащенные всем необходимым, для медицинского осмотра и контрольного медицинского освидетельствования, а так же для провидения дополнительных мероприятий по профессиональному психологическому отбору призывников (***сборный пункт***).

Для организации работы сборного пункта военным комиссариатом субъекта российской Федерации при содействии органа исполнительной власти создается временный штат администрации сборного пункта под руководством начальника сборного пункта. Начальник сборного пункта подчиняется заместителю военного комиссара субъекту Российской Федерации.

Явка призывником в военный комиссариат для последующей отправки на сборный пункт назначается, исходя из установленного срока прибытия их на сборный пункт. При это учитывается время, необходимое в последующем для обеспечения призывников вещевым имуществом, ознакомления с ними представителей воинских частей и формирования воинских эшелонов (команд). Призывники обязаны прибыть в комиссариат в исправной одежде и обуви по сезону.

На сборный пункт призывники отправляются в организованном порядке в сопровождении представителей военных комиссариатов и организаций.

В соответствии с законом на сборном пункте призывники обеспечиваются вещевым имуществом по нормам, установленным Правительством Российской Федерации, для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и в порядке, определяемом министерством обороны РФ.

На сборном пункте разрешается иметь резерв призывников (до трех процентов от числа отправляемых в воинских эшелонах или командах), который используется при необходимости для пополнения воинских эшелонов (команд) в случае заболевания отдельных призывников или невозможности их отправки по другим причинам. Призывников, находящихся в резерве, возвращать в военные комиссариаты запрещается.

До убытия граждан, призванных на военную службу, со сборного пункта к месту прохождения военной службы приказом военного комиссара субъекта Российской Федерации им присваивается воинское звание рядового. О присвоении воинского звания и о дате убытия со сборного пункта в документах персонального учета этих граждан (военном билете и учетно-послужной карточке) делаются соответствующие записи. Все записи заверяются подписью военного комиссара субъекта РФ (его заместителя) и печатью военного комиссариата.

Личные дела призывников с оформленными в установленном порядке выписками из решений призывной комиссии субъекта Российской Федерации не позднее пятидневного срока с даты принятия этих решений возвращаются в военные комиссариаты.

Закон регулирует так же *порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации, зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера*. На военную службу офицеров запаса призывает военный комиссар на основании выписок из приказов министра обороны РФ по личному составу.

Призыв на военную службу офицеров запаса непосредственно после окончания государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждений высшего профессионального образования организует военный комиссариат и осуществляет военный комиссар по месту расположения образовательного учреждения.

Нормы призыва на военную службу устанавливаются указами Президента РФ и доводятся Министерством обороны до военного комиссара через управления соответствующих военных округов.

Призыв на военную службу офицеров запаса включает

* явку на медицинское освидетельствование и к военному комиссару для принятия решения о призыве на военную службу;
* явку в военный комиссариат и получения предписания для убытия к месту прохождения военной службы.

Офицеру запаса, в отношении которого принято решение о призыве на военную службу, вручается повестка о явке к военному комиссару в целях получения предписания для убытия к месту прохождения военной службы.

При наличии оснований, предусмотренных Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и иными нормативными правовыми актами, военный комиссар выносит решение об освобождении офицера запаса от призыва на военную службу или о предоставлении ему отсрочки от призыва на военную службу. Такое решение выносится на основании документов, представленных офицером запаса военному комиссару, один раз в год. Офицер запаса также может быть освобожден от исполнения воинской обязанности.

Офицеру запаса, призванному на военную службу, в военном комиссариате вручается два экземпляра предписания об убытии к месту прохождения военной службы, получив которое он самостоятельно убывает к месту ее прохождения.

По прибытия офицера в часть командир части делает на втором экземпляре предписания, выданного военным комиссаром, отметку о дате прибытия, заверяет предписание своей подписью и печатью воинской части и в трехдневный срок возвращает его в военный комиссариат.

После откомандирования офицера к месту прохождения военной службы его лично дело в трехдневный срок высылается военным комиссариатом в воинскую часть, в которую он отправлен.

**Прохождение военной службы по призыву**

Порядок прохождения военной службы по призыву определяется Федеральным законом **«О воинской обязанности и военной службе»** и **Положением о порядке прохождения военной службы.**

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, могут быть направлены (в том числе в составе подразделения, воинской части, соединения) для выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов (для участия в боевых действиях) в мировое время *исключительно на добровольной основе,* и только *если срок военной службы составляет не менее шести месяцев.*

Началом военной службы для граждан, призванных на военную службу, считается день убытия из военного комиссариата субъектов Российской Федерации к месту прохождения службы. С этого момента гражданин приобретает статус военнослужащего.

По прибытии в часть и после прохождения начальной военной подготовки, продолжительность которой не превышает двух месяцев, военнослужащий приводится к *военной присяге*.

До приведения военнослужащего к военной присяге он не может привлекаться к участию в боевых действиях, несению боевого дежурства, боевой и караульной службе. За ним также не могут закрепляться оружие и военная техника, и на него не может налагаться дисциплинарное взыскание в виде ареста.

Повседневная жизнь военнослужащего в военной части осуществляется соответственно с требованиями внутренней службы.

Внутренняя служба, организованная в соответствии с положением **Устава внутренней службы Вооруженных сил РФ**, предназначена для поддержания в частях внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающих постоянную боевую готовность и учебу личного состава, организованное выполнение им задач в повседневной деятельности. Внутренняя служба требует организованных действий военнослужащих независимо от их желаний.

Руководство внутренней службой осуществляет командир воинской части, а в расположении подразделения – командир подразделения. Непосредственным организатором службы является начальник штаба, а в расположении роты – старшина роты.

Каждый военнослужащий проходит военную службу на определенной воинской должности, которой соответствует *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 определен Федеральным законом «О воинской обязанности и воинской службе».

Таблица 2. Перечень составов и воинских званий военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Состав | Воинские звания | |
| Войсковые | Корабельные |
| Солдаты  Матросы | Рядовой  Ефрейтор | Матрос  Старший матрос |
| Сержанты  Старшины | Младший сержант  Сержант  Старший сержант  Старшина | Старшина 2-й статьи  Старшина 1-й статьи  Главный старшина  Главный корабельный старшина |
| Прапорщики  Мичманы | Прапорщик  Старший прапорщик | Мичман  Старший мичман |
| Младшие офицеры | Младший лейтенант  Лейтенант  Старший лейтенант  Капитан | Младший лейтенант  Лейтенант  Старший лейтенант  Капитан-лейтенант |
| Старшие офицеры | Майор  Подполковник  Полковник | Капитан 3-го ранга  Капитан 2-го ранга  Капитан 1-го ранга |
| Высшие офицеры | Генерал-майор  Генерал-лейтенант  Генерал-подполковник  Генерал армии  Маршал Российской Федерации | Контр-адмирал  Вице-адмирал  Адмирал  Адмирал флота |

Для прохождения военной службы в каждом в каждом звании устанавливается определенный срок. Очередное воинское звание присваивается в день истечения срока службы в предыдущем звании. Воинское звание может быть присвоено досрочно за особые личные заслуги, но не выше воинского звания, предусмотренного воинской должностью.

Проведение армейской реформы предусматривает упразднение института прапорщиков и мичманов до 1 декабря 2009 г. Лица в этом звании будут сокращены, переведены на другие должности или уволены в запас.

В настоящее время воинское звание присваивают:

* высшие воинские звания – Президент Российской Федерации;
* до полковника (капитана 1-го ранга) – министр обороны РФ;
* до подполковника (капитана 2-го ранга) – заместитель министра обороны РФ, главнокомандующий видами Вооруженных сил;
* до майора (капитана 3-го ранга) – командующий войсками военного округа;
* до старшего прапорщика (старшего мичмана) – командир объединения;
* до старшины (главного корабельного старшины) – командир соединения;
* до старшего сержанта (главного старшины) 0 командир воинской части;
* до ефрейтора (старшего матроса) или курсанта – командир воинской части.

Для военнослужащих устанавливается *военная форма* и *знаки различия.*

Военная форма и знаки различия по воинским званиям военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации, других войск утверждаются Президентом РФ.

Знаки различия по видам Вооруженных сил РФ, родам войск и службы, а также правила ношения военной формы одежды и знаков различия определяются министром обороны.

Правила ношения военной формы одежды определены приказом министра обороны №210 от 28 марта 1997 г. **«О правилах ношения военной формы одежды военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации».**

Военная форма одежды военнослужащих подразделяется на парадную, повседневную и полевую, а каждая из этих форм, кроме того, подразделяются на летнюю и зимнюю. При выполнении военнослужащими специфических задач предусматривается ношение специальной (летно-технической, утепленной и др.) одежды.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, носят форму одежды:

* *парадную* – при принятии военной присяги; при вручении воинской чести Боевого знамени; при назначении в состав почетного караула; в дни годовых праздников воинской части; 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.

**Лекция 10. Альтернативная гражданская служба**

Альтернативная гражданская служба — особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства, осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву.

Россия была первым в мире государством, которое ввело институт альтернативной службы. Освобождение от военной службы по религиозным убеждениям стало практиковаться в нашей стране еще в XVIII в. В 1762 —1763 гг. по приглашению Екатерины II в Россию из Пруссии переселились протестанты-менониты, убежденные пацифисты, проповедовавшие отказ от любых клятв (в том числе от присяги) и воинской службы. В 1787 г. императорским указом менонитам была предоставлена льгота — освобождение от военной службы.

Введение в России в 1874 г. всеобщей воинской повинности вызвало массовые отказы от военной службы, особенно со стороны представителей ряда конфессий, в первую очередь протестантских. По новому указу все льготы отменялись, что повлекло за собой невиданную по размаху эмиграцию. В результате царское правительство вынуждено было пойти на компромисс. В Устав о воинской повинности были внесены изменения, согласно которым менониты, поселившиеся в Российской империи до 1 января 1874 г., могли отбывать сроки обязательной службы во вневойсковых командах (без ношения оружия). Таким образом, они стали первыми «альтернативщиками» в истории государства, которое выполняло определенные обязательства по их содержанию: выделяло денежные средства для выплаты поденной платы рабочим, на лечение рабочих в учреждениях военного ведомства, на оплату квартир и коммунальных услуг, а также на оборудование и ремонт мастерских.

На «обязанных рабочих» — так назывались первые «альтернативщики» — формально распространялись все правила призыва на военную службу, которые регулировались военно-административным законодательством. Уклонение от работ каралось по военно-уголовному законодательству.

В дальнейшем льгота по освобождению от военной службы была пожалована духоборам, молоканам и последователям других сект.

Однако отказы от военной службы случались не только по религиозным мотивам. В частности, в октябре 1876 г. газета «Московские ведомости» сообщала о массовом отказе ссыльных уральских казаков служить в армии. Были случаи отказа и в других социальных слоях.

После 1917 г. Россия стала одной из первых стран, признавших право своих граждан на отказ от военной службы по соображениям совести.

4 января 1919 г. был издан декрет «Об освобождении от воинской повинности по религиозным убеждениям». Согласно этому документу граждане, чья вера не позволяла держать в руках оружие, могли нести альтернативную службу в госпиталях либо заниматься другой общественно полезной работой, также предусматривалась возможность полного освобождения от военной службы. Декрет 1919 г. стал первым законодательным актом Советской республики в этом направлении. Приняв его, Россия заслужила положительные отзывы мирового сообщества.

Летом 1923 г. был принят Гражданский процессуальный кодекс РСФСР, в котором содержалась специальная глава — «Об освобождении от военной службы по религиозным убеждениям», регулирующая порядок судебного производства по этому вопросу. Судебные эксперты скрупулезно определяли, действительно ли человек придерживается религиозных взглядов, которые могут освободить его от военной службы, а также какую именно работу назначить в качестве альтернативной.

В январе 1925 г. появился Закон «Об обязательной военной службе». Круг лиц, имевших право на отказ от военной службы, был значительно сужен. Полное освобождение призывника от военной службы, как было ранее, исключалось.

Институт альтернативной службы просуществовал в СССР до 1939 г. И только к концу XX в. Россия вновь возвратилась к этому вопросу.

В 1993 г. в принятой всенародным голосованием Конституции РФ было закреплено право граждан на замену военной службы альтернативной гражданской (ст. 59, п. 3). И в этом же 1993 г. в России появились первые «альтернативщики», правда немецкие. Они ухаживали за пожилыми людьми — жертвами сталинских репрессий.

В понятие «альтернативная гражданская служба» (АТС) заложено две основные цели: конституционная защита прав граждан и обеспечение достойного существования социально уязвимым слоям населения.

Правовой основой альтернативной службы являются, как уже сказано выше, Конституция Российской Федерации, федеральные конституционные законы, основной из которых - Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе» № 113 ФЗ от 25 июля 2002 г., другие нормативно-правовые

акты РФ, общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

В Федеральном законе от 25 июля 2002 г. указывается, что право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой признается:

- если несение военной службы противоречит убеждениям или вероисповеданию гражданина;

- если он относится к коренному малочисленному нар« ведет традиционный образ жизни, осуществляет традиционное хозяйствование и занимается традиционными промыслами.

На альтернативную гражданскую службу могут быть направлены граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, которые не пребывают в запасе. При этом они должны иметь право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой (см. выше).

Указанные лица должны лично подать заявление в военный комиссариат о желании заменить военную службу по призыву альтернативной гражданской. В отношении этих лиц принимается соответствующее решение призывной комиссией района, или города без районного деления, или иного муниципального образования.

На альтернативную гражданскую службу не направляются граждане, которые в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» имеют основания для освобождения от призыва, не подлежат призыву или имеют основания для предоставления отсрочки от призыва на военную службу.

В своем заявлении гражданин должен указать причины и обстоятельства, побудившие его ходатайствовать о замене, и обосновать, что несение военной службы противоречит его убеждениям или вероисповеданию.

К заявлению прилагаются автобиография и характеристика с места работы/учебы гражданина. Для доказательства своих доводов гражданин может приложить к заявлению другие документы, а также указать лиц, которые согласны поддержать его.

Военный комиссариат выдает гражданину документ, подтверждающий регистрацию заявления.

Заявление рассматривается на заседании призывной комиссии только в присутствии его подателя. О времени и месте проведения заседания призывной комиссии гражданин извещается заблаговременно.

В законе указывается, что призывная комиссия рассматривает доводы гражданина о том, что несение военной службы противоречит его убеждениям или вероисповеданию, на следующих основаниях:

- выступления на заседании призывной комиссии гражданина, а также лиц, которые согласились подтвердить достоверность его доводов;

- анализ документов, представленных гражданином;

- анализ дополнительных материалов, полученных призывной комиссией.

По итогам рассмотрения заявления призывная комиссия выносит заключение о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой либо принимает мотивированное решение об отказе.

Заключение комиссии должно быть вынесено в месячный срок со дня окончания срока подачи заявления в военный комиссариат. При необходимости запроса призывной комиссией дополнительных материалов срок вынесения заключения может быть продлен председателем призывной комиссии, но не более чем на один месяц.

Решение принимается простым большинством голосов при участии в заседании не менее двух третей членов призывной комиссии и объявляется гражданину, в отношении которого оно принято. На руки гражданину в трехдневный срок выдается копия заключения.

Гражданину может быть отказано в замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой в случаях, если:

- он нарушил срок или порядок подачи заявления;

- представленные документы и другие данные не соответствуют доводам гражданина о том, что несение военной службы противоречит его убеждениям или вероисповеданию;

- в заявлении о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой и прилагаемых к нему документах указаны заведомо ложные сведения.

- гражданин дважды вызывался на заседания призывной комиссии и не являлся на них без уважительной причины;

- ранее ему была предоставлена возможность пройти альтернативную гражданскую службу, но он от нее уклонился.

Уважительными причинами неявки на заседание призывной комиссии (при условии документального подтверждения причин неявки) являются:

- заболевания или увечья (травмы), связанные с утратой трудоспособности;

- тяжелое состояние здоровья близких родственников (отца, матери, жены, детей, родного брата, родной сестры, дедушки, бабушки или усыновителя) либо участие в похоронах указанных лиц;

- препятствие, возникшее в результате действия непреодолимой силы, или иные обстоятельства, не зависящие от воли гражданина.

Призывная комиссия может признать уважительными и иные причины. Решения комиссии гражданин может оспорить в суде.

Гражданин, в отношении которого призывной комиссией принято решение об отказе в замене военной службы по призыву альтернативной гражданской, подлежит призыву на военную службу в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

Направление граждан на альтернативную гражданскую службу включает кроме указанных выше условий:

- явку на медицинское освидетельствование и на заседание призывной комиссии для принятия решения о направлении на альтернативную гражданскую службу;

- явку в военный комиссариат и получение предписания с указанием места прохождения альтернативной гражданской службы.

На мероприятия, связанные с направлением на альтернативную гражданскую службу, граждане вызываются повестками военного комиссариата. Направление граждан на альтернативную гражданскую службу организует глава органа местного самоуправления совместно с военным комиссаром и осуществляет призывная комиссия.

К месту прохождения альтернативной гражданской службы гражданина направляет военный комиссар согласно плачу специально уполномоченного федерального органа исполнительной власти и в соответствии с решением призывной комиссии.

Гражданин, направляемый на альтернативную гражданскую службу, обязан явиться в военный комиссариат в срок, указанный в повестке, и получить под расписку предписание для убытия к месту прохождения службы.

Работодатель, к которому прибывает гражданин, обязан заключить с ним срочный трудовой договор на период прохождения альтернативной гражданской службы и в трехдневный срок уведомить об этом военный комиссариат, а также Федеральный орган исполнительной власти или орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, которому подведомственна организация.

Трудовая деятельность граждан, проходящая альтернативную гражданскую службу, определяется Трудовым кодексом РФ с учетом особенностей, предусмотренных в Законе «Об альтернативной службе».

По решению федеральных органов исполнительной власти или органов исполнительной власти субъектов РФ в пределах их компетенции граждане, проходящие альтернативную гражданскую службу, могут привлекаться к ликвидации последствий стихийных бедствий, катастроф и иных чрезвычайных ситуаций на территории Федерации.

Гражданину, проходящему альтернативную службу, предоставляются отпуска в порядке, установленном Трудовым кодексом РФ. Продолжительность ежегодного оплачиваемого отпуска и возможного отпуска без сохранения заработной платы увеличивается на количество календарных дней, необходимых для проезда к месту использования отпуска и обратно.

Закон определяет сроки прохождения альтернативной гражданской службы. Согласно пункту 1 статьи 5 срок альтернативной службы превышает установленный Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» (с 1 января 2008 г. — один год) в 1,75 раза, если служба проходит в гражданских учреждениях, и согласно пункту 2 статьи 5 — в 1,5 раза, ели служба проходит в организациях Вооруженных сил РФ, других войск, воинских формирований и органов. На текущий момент (с 1 января 2008 г.) — это 21 месяц и 18 месяцев соответственно.

Как правило, служба проходит за пределами территории постоянного проживания несущих службу граждан (экстерриториальный принцип).

**Права и обязанности военнослужащих**

Конституция Российской Федерации, военные законы и общевоинские уставы устанавливают права и обязанности военнослужащих. Правовое положение военнослужащих имеет важную специфическую особенность. С одной стороны, на них распространяется общее российское законодательство, они обладают правами и выполняют обязанности, как все граждане страны. С другой стороны, на них распространяется специальное военное законодательство. С учетом специфики военной службы (вооруженная защита государства всегда с риском для жизни) в военном законодательстве для военнослужащих предусматривается как дополнительные права, так и расширенные, дополнительные обязанности. Имеются и ограничения некоторых общегражданских прав и свобод. К числу ограничений, например, относится запрет на участие в политических акциях и забастовках, на коммерческую деятельность и т.д. Однако ограничения некоторых общегражданских прав и свобод компенсируется льготами.

Права военнослужащих можно объединить в три группы: социально-экономические права; политические права и свободы; личные права и свободы.

***Социально-экономические права*** – это те права, которыми военнослужащие пользуются как граждане Российской Федерации. Они обеспечивают возможность удовлетворения материальных и духовных потребностей. Вот лишь некоторые из них: время нахождения граждан на военной службе засчитывается в общий трудовой стаж и стаж работы по специальности; если служба по контракту засчитывается из расчета один месяц военной службы за один месяц работы, то на военной службе по призыву – за два месяца работы.

Военнослужащие обеспечиваются бесплатным питанием и вещевым имуществом. Военнослужащим, проходящим службу по призыву, ежедневно предоставляется не менее восьми часов для сна и не менее двух часов личного времени. В период службы солдатам предоставляется основной отпуск продолжительностью 15 суток (сержантам 20 суток). Все военнослужащие бесплатно пользуются услугами библиотек и читальных залов, могут просматривать кино- и видеофильмы и т.п.

***Политические права и свободы*** обеспечивают участие военнослужащих в управлении делами общества и государства. Они имеют право избирать и быть избранными в органы государственной власти и органы местного самоуправления. Военнослужащие обладают свободой слова, правом выражать свои мнения и убеждения, получать и распространять информацию, не допуская при этом разглашения государственной и военной тайны.

***Личные права и свободы*** позволяют каждому военнослужащему проявить себя в общественной сфере. Они дают возможность защищать свои законные интересы, честь и достоинство. Речь идет, например, о праве возмещения причинного в ходе службы ущерба, обжалования неправомерных действий, в том числе и вышестоящих лиц, о свободе совести и вероисповедания и т.д.

После того как гражданин страны надевает военную форму и принимает военную присягу, значительно возрастает объем его обязанностей. Единство прав и обязанностей – характерная черта государственного статуса военнослужащих армии и флота. В статье 1 Федерального закона «**О статусе военнослужащих говорится**»: «Статус военнослужащих есть совокупность прав, свобод, обязанностей и ответственности военнослужащих, установленных законодательством и гарантированных государством».

Закон «О статусе военнослужащих» и **Устав внутренней службы** подразделяют обязанности военнослужащих, вытекающие из условий военной службы, на общие должностные и специальные.

*Общими* являются обязанности, которые возлагаются на всех без исключения военнослужащих, независимо от должностного положения и воинских званий. Главная обязанность – это, несомненно, «защита государственного суверенитета и территориальной целостности Российской Федерации, обеспечение безопасности государства, отражение вооруженного нападения», а также выполнение задач в соответствии с международными обязательствами России. Из этого вытекают многие важные требования к каждому военнослужащему: быть верным военной присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество, строго соблюдать Конституцию и законы Российской Федерации, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров и начальников. Важнейшая обязанность военнослужащих – быть бдительным, неустанно овладеть боевым мастерством, дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом.

В Законе «**О воинской обязанности и военной службе**» впервые конкретно определено, что понимается под исполнением обязанностей военной службы (ст. 37, п. 1). Важнейшими пунктами являются:

- исполнение должностных обязанностей, установленных в соответствии с воинскими уставами;

- несение боевого дежурства (боевой службы);

- выполнение приказов, распоряжений или задачи, отданных или поставленных командиром (начальником);

- участие в боевых действиях;

- защита жизни, здоровья, чести и достоинства личности;

- оказание помощи правоохранительным органам в обеспечении законности и правопорядка.

*Должностные* и *специальные* обязанности солдат и матросов подобно изложены в общевоинских уставах. С ними молодые воины познакомятся с назначением на конкретные должности в процессе нанесения военной службы.

Российское военное законодательство и общевоинские уставы предусматривают также и личную ответственность военнослужащих за возможные правонарушения. В Законе «О статусе военнослужащих» говорится: «Военнослужащие в зависимости от характера и тяжести совершенного правонарушения несут ответственность: дисциплинарную, материальную, гражданско-правовую и уголовную». Содержание каждого из этих видов ответственности раскрывается в Уставе внутренней службы.

Знание солдатами и матросами порядка прохождения военной службы, своих прав и обязанностей, образцовое их выполнение – это непременное условие укрепления воинской дисциплины, роста боевого мастерства, поддержания постоянной боевой готовности в период реформирования армии и флота.

**Лекция 11. Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации. Ритуалы Вооруженных сил** **Российской Федерации**

**Боевые традиции российских Вооруженных сил** – это исторически сложившиеся в армии и на флоте передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и несением воинской службы.

Вооруженные боевые силы каждого государства мира имеют свои боевые традиции. Их содержание определяется историческими условиями формирования, государственным и общественным строем страны, характером и предназначением вооруженных сил.

Воинские традиции далеко не однородны. Одни из них являются общими для всех вооруженных сил, другие присущи определенному роду или виду войск, третьи характерны для той или иной воинской профессии. На формирование и проявление воинских традиций также влияют условия деятельности воинских коллективов, отношения складывающиеся в них.

В целом воинские традиции подразделяются:

- по *степени общности* – на общие (характерные для всех Вооруженных сил) и частные (характерные для определенного вида Вооруженных сил, рода войск и т.д.);

-*по степени устойчивости* – на устоявшиеся, отмирающие и возрождающиеся;

-*по степени общественной значимости* – на боевые, ратно-трудовые и воинского быта.

Наиболее значимыми среди воинских традиций являются боевые, так как именно они определяют поведение воинов и воинских коллективов в ходе боевых действий или в условиях, приближенных к боевым.

К боевым традициям воинов российских Вооруженных сил относятся:

* беззаветная преданность Родине и постоянная готовность к ее защите
* верность воинской присяге и воинскому долгу, умение стойко переносить трудности военной службы;
* любовь к своей части, кораблю, воинской специальности;
* верность боевому знамени части, военно-морскому флагу корабля;
* воинское товарищество и коллективизм;
* уважение к командиру и защита его в бою;
* гуманное отношение к поверженному врагу, населению зарубежных стран и пленным;
* постоянное стремление к овладению военно-профессиональными знаниями, совершенствование своей выучки и воинского мастерства, высокая бдительность, поддерживание постоянной боевой готовности своей части, корабля.

В тяжелых испытаниях родилась и крепла основополагающая традиция – любовь к своему Отечеству, постоянная готовность выступить на его защиту.

На Руси исстари ненавидели захватчиков, врагов отечества, презирали изменников и предателей. «Любить Родину – значит быть непримиримым к её врагам» - эта истина пронесена через века.

Измена Родине – тяжёлое преступление, которое никогда не может быть искуплено. Презрение к предателю в людской памяти остается навсегда. Даже его родные и близкие покрываются позором этого преступления; не в силах вынести осуждающие взгляды соседей, земляков, они часто меняют место жительства. В настоящее время измена Родине (государственная измена) считается уголовным преступлением и карается по закону.

Патриотизм русских воинов проявлялся и проявляется прежде всего в верности присяги и воинскому долгу, в храбрости в бою.

Начиная с Петровской эпохи принцип наименования полков по месту их формирования или длительной дислокации становится твердым правилом Русской армии. Эти наименования, освещенные огнем боев, со временем стали символами воинской славы. Позднее появилась еще одна традиция – присваивать воинским единицам имена прославивших их полководцев или особо отличившихся бойцов.

Исключительно важными традициями армии и флота всегда были войсковое товарищество и коллективизм. Еще со времен Суворова главной заповедью российского солдата стало крылатое выражение: «Сам погибай, а товарища выручай». Трудно переоценить значение фронтовой дружбы – она действительно крепкая. В этом сумело убедиться не одно поколение солдат и матросов, в том числе наших современников.

Защита командира в бою всегда считалась высшим проявлением войскового товарищества. История свидетельствует о многих примерах героических действий по спасению командиров в боевой обстановке.

Не только в российской армии, но и во всех армиях мира присутствует традиция бережно сохранять память о павших героях. В пламени Вечного огня, величественных мемориалов и скромных обелисках, в произведениях литературы и искусства, но главное – в сердцах потомков навсегда сохранился образ тех, кто первым поднимался в атаку, кто стоял насмерть на поле боя, кто не сломился под пытками и не выдал военной тайны.

Боевые традиции имеют огромное значение для поддержания морально-психологического климата внутри каждого коллектива. Поэтому неслучайно, что многие нравственные нормы, лежащие в основе традиций, закреплены в военной присяге и воинских уставах. В результате традиции становятся не только морально необходимыми, но и юридически обязательными.

Быть верным боевым традициям для каждого солдата или матроса означает:

- точно соблюдать требования законов, военной присяги, уставов, приказов и распоряжений;

- быть готовым вступить в бой и выполнить свой долг;

- настойчиво совершенствовать боевое мастерство, умело владеть оружием и боевой техникой

- умело действовать в обстановке, приближенной к боевой, на учениях и маневрах, в полетах, морских и океанских походах;

- строго хранить военную и государственную тайну, проявлять бдительность;

- дорожить дружбой и войсковым товариществом;

- помогать командирам в укреплении воинской дисциплины, поддержании организованности и порядка, в сплочении воинского коллектива;

В развитии традиций большую роль играет преемственность поколений. Без того ценного, что накоплено предшествующими поколениями, новое поколение обойтись не может. Более того, перенимание опыта старших, опора на все лучшее, что в нем есть, развитие и обогащение этого опыта – обязательное условие благополучия любого общества.

В § 4.11 мы с вами уже говорили о воинской чести.

Воинская честь – это нравственные внутренние качества и принципы воина (воинского коллектива), характеризующие его поведение, отношение к выполнению воинского долга.

Требования воинской чести, относящиеся к выполнению воинского долга, закреплены в военной присяге и общевоинских уставах и помимо моральной имеют правовую основу. В Уставе внутренней службы Вооруженных сил записано: «Военнослужащий должен с достоинством нести высокое звание защитника Российской Федерации, дорожить честью и боевой славой Вооруженных сил, своей воинской части и честью своего воинского звания. Символом воинской части является боевое знамя».

Почитание воинского знамени, верность ему, сохранение его в бою относится к числу наиболее давних традиций русской армии и флота. Знамя объединяло и вдохновляло бойцов, придавало им организованность и силу. Традиция поклонению боевому знамени пронесена через века и свято чтится сегодня.

**Ритуалы Вооруженных сил** **Российской Федерации**

В формировании облика воина-патриота важную роль игра­ют воинские ритуалы.

**Воинские ритуалы** — это торжественные церемонии, эмоционально выражающие смысл и содержание тра­диций, связанных с важнейшими событиями в жизни общества; особая форма социального общения, в кото­рой находят отражение мировоззрение определенных социальных групп или общества в целом, а также нрав­ственные идеалы.

Ритуалы возникают на основе народного опыта, в кото­ром на первый план выступает наглядно-чувственная эстети­ческая сторона. Испытывая воздействие политики, права, нравственности и других институтов, ритуалы не поглоща­ются ими, а, в свою очередь, влияют на общественное настроение, общественное мнение и в определенной степени на дру­гие формы общественного сознания*.*

*Ритуал принятия военной клятвы на верность* царю и Оте­честву впервые закреплен в русском воинском «Уставе рат­ных, пушечных и других дел, касающихся до военной нау­ки» (1607 г.). «Каждый военный человек, — говорилось в нем, — должен приводиться к крестному целованию — при­носить присягу, верно служить и всем в послушании и поко­рении быть».

Запись, по которой служилый человек приносил клятву в присутствии священника, называлась крестоцеловальной или подкрестной. Религиозная вера служила гарантом ис­полнения данных обязательств.

Разновидностью служебной присяги являлась поручная запись. Она предусматривала письменные гарантии какого- либо лица, в том числе родственника, за рекрутируемого. Та­ким образом, устанавливалась моральная ответственность дающего клятву перед своим поручителем.

Во времена Петра I воины клялись «служить верно и по­слушно; во всем поступать так, как честному, верному, по­слушному, храброму и неторопливому солдату быть надле­жит». По воинскому уставу присяга приносилась «при полку или роте, при распущенном знамени». Присягающий обязан был, произнося текст присяги, «положить левую руку на Евангелие, а правую руку поднять вверх с простертыми дву­мя большими перстами». Обязательным было целование Евангелия. Присягающие подписывали индивидуальные клятвенные обещания, или присяжные листы.

Ритуал принятия военной присяги периодически изменял­ся, но в основе своей сохранился до 1917 г. Рекрут всегда клялся, что он будет «служить верою и правдою государю Императору, Его Наследнику и Отечеству».

После 1917 г. принятие военной присяги инициировалось самими красноармейцами. Например, в отрядах Красной гвар­дии Замоскворецкого района Москвы принималась присяга следующего содержания: «Я, нижеподписавшийся, обязуюсь беспрекословно исполнять все распоряжения Совета Народных Комиссаров и лиц, поставленных им, строго сохранять дисци­плину во время исполнения служебных обязанностей, беспре­кословно подчиняться приказаниям товарищей инструкторов- командиров, назначенных Советами, бережно относиться ко всем предметам обмундирования, снаряжения и вооружения, помня, что это все наше народное достояние...».

Тексты первых «красных присяг» были неодинаковы, но смысл — един: сражаться за дело революции мужественно и стойко, до последней капли крови.

В апреле Л18 г. был утвержден общий для всей армии текст присяги под названием «Формула торжественного обе­щания\*.

В марте 1922 г. ВЦИК принял постановление о приведе­нии к присяге всего личного состава армии и флота. В этом постановлении говорилось, что революционное торжествен­ное обещание («красная присяга») должно стать для каждого гражданина, принимающего на себя высокое звание воина Красной армии, «торжественным выражением обязательств перед рабоче-крестьянской Республикой Советов и ее прави­тельством». Был установлен единый день приведения бойцов к присяге — 1 мая, а также одинаковый порядок ее приня­тия. Присяга принималась коллективно, в строю. Предста­витель центральной или местной власти, уполномоченный для приведения к присяге, кратко разъяснял ее сущность и громко зачитывал текст. Военнослужащие повторяли вслух каждое слово.

Этот порядок существовал до 1939 г., когда Президиум Верховного Совета СССР утвердил новый текст военной при­сяги в соответствии с принятой в 1936 г. Конституцией СССР. Одновременно было утверждено и новое Положение о поряд­ке принятия присяги. С этого времени воины армии и флота принимают военную присягу индивидуально и скрепляют ее собственноручной подписью.

В последующее время в текст присяги вносились некото­рые изменения, но смысл ее оставался прежним.

Текст ныне действующей военной присяги утвержден Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

Военная присяга

«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».

Принятие присяги — событие не обычное, не рядовое. По­говорите с любым военнослужащим, и он вспомнит день и час, когда давал клятву на верность Родине.

Известный писатель Валентин Пикуль принимал присягу четырнадцатилетним юнгой в декабре 1942 г. на Соловках. Через 45 лет он так описывал этот день: «Это было огромней­шим событием в нашей жизни, оставившим в ней глубокий след. Сегодня смотришь иной раз по телевизору, как прини­мают присягу. Родители приезжают, оркестр исполняет праздничный туш. Ничего этого у нас не было. Застывший лес, шинель, ботинки разваливаются, руки без перчаток. И вот берешь рукавом шинели винтовку ледяную, промерз­шую, и даешь присягу. Вроде буднично, не романтично, даже грубо как-то. Но все это было нами до глубины души прочув­ствовано. Присяга давалась в сложных условиях, и никакой папа, никакая мама, никакая бабушка не смотрели в этот момент на нас. Мы были наедине друг с другом — мы и при­сяга. И хором, я помню, мы ее не читали. Каждый произно­сил присягу сам. И этой, единственной в жизни, клятве мы верны по сей день».

Сегодня приведение к присяге происходит следующим об­разом. В назначенное время воинская часть выстраивается в пешем строю, форма одежды — парадная. В руках у военно­служащих оружие. Приводящиеся к присяге стоят в первых шеренгах. Командир воинской части в краткой речи напоми­нает им значение военной присяги и той почетной обязанно­сти, которая возлагается на них.

Затем он отдает команду «Вольно» и приказывает коман­дирам подразделений приступить к торжественному меро­приятию. Командиры подразделений поочередно вызывают из строя военнослужащих, приводимых к присяге. Каждый из них читает вслух перед строем текст присяги, после чего собственноручно расписывается в специальном списке (акте) и становится на свое место в строю.

По окончании церемонии оркестр исполняет Государствен­ный гимн.

В военном билете военнослужащего делается отметка: «К во­енной присяге приведен (число, месяц, год)».

Приведение к военной присяге может проводиться в исто­рических местах, у братских могил героев, павших за свобо­ду и независимость Родины.

День приведения к военной присяге является для данной части праздничным.

Выполнение требований военной присяги представляет со­бой служебную обязанность для каждого солдата и является делом его совести и чести.

Нарушение присяги всегда считалось преступлением и строго каралось законом. Уголовной или другой ответствен­ности за отказ давать присягу в российском законодательстве не предусмотрено. Однако за нарушение уставов и приказов командиров (что юридически может рассматриваться как на­рушение присяги) полагается дисциплинарное или даже уго­ловное наказание как за военное преступление.

**РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Лекция 12. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая помощь при кровотечениях**

*Общие правила оказания первой медицинской помощи*

Первая помощь ­– это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека.

Первую помощь оказывают на месте происшествия, ещё до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Правильно оказанная первая помощь сокращает время лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим фактором при спасении жизни.

По мере своих способностей и возможностей первую помощь может оказать любой человек. В соответствии с этим первая помощь делиться на *дилетантскую (неквалифицированную), санитарную* и *специальную.* Бывают случаи, когда пострадавшему приходиться оказывать помощь самому себе; это так называемая *самопомощь.*

*Сущность первой помощи* заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. *Задача* первой помощи заключается в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекции и шока.

При оказании первой помощи следует руководиться следующими *принципами:*

- целесообразность и правильность;

- быстрота;

- обдуманность и решительность;

- спокойствие и хладнокровие.

При оказании первой помощи необходимо придерживаться определённой *последовательности действий,* требующей быстрой и правильной оценки состояния пострадавшего. Это особенно важно в тех случаях, когда пострадавший находиться без создания и внешне выглядит мёртвым. Данные, установленные лицом, оказывающим первую помощь, позднее могут помочь врачу при оказании квалифицированной помощи.

Прежде всего следует установить:

- обстоятельства, при которых произошла травма;

- время возникновения травмы;

- место возникновения травмы;

При досмотре пострадавшего досматривают:

- вид и тяжесть травмы;

- способ обработки ран и повреждений;

- необходимые средства для оказания помощи в зависимости от имеющихся возможностей и обстоятельств.

Путём проведения простейших мероприятий можно спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений и облегчить тяжесть течения травмы или заболевания.

К *мероприятиям первой помощи* относятся временная остановка кровотечения, наложение стерильной повязки на рану или ожоговую поверхность, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, введение антидотов и болеутоляющих средств (при шоке), тушение горящей одежды и др.

Оказание первой медицинской помощи в *короткие сроки* имеет решающее значение для дальнейшего течения и исхода поражения, а иногда и спасения жизни. Выше уже говорилось о том, что пострадавший человек внешне может выглядеть мёртвым. Оказывающий помощь должен уметь отличить потерю сознания от смерти.

***Признаки жизни:***

- наличие пульса на сонной артерии;

- наличие самостоятельного дыхания;

- реакция зрачка на свет (если открытый глаз пострадавшего заслонить рукой, а затем быстро отвести его в сторону, то наблюдается сужение зрачка).

При обнаружения признаков жизни к оказанию первой помощи приступают немедленно, особенно в тяжёлых случаях (артериальное кровотечение, бессознательное состояние, удушье). Если в распоряжении оказывающего помощь нет необходимых средств, то ему следует призвать окружающих. Первая помощь должна оказываться быстро, но таким образом, чтобы это не отразилось на её качестве.

Во всех случаях оказания первой помощи следует принять меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

**Первая медицинская помощь при ранениях**

**Раной** называется повреждение тканей человеческого тала - его кожи и тканей, слизистых оболочек, глубже расположенных биологических структур и органов.

Причины ранения - различные физические или механические воздействия.

Раны бывают поверхностными, глубокими и проникающими в полости тела. Различают также колотые, резаные, ушибленные, рубленные, укушенные и огнестрельные раны.

***Колотые раны*** являются следствием проникновения в тело колющих предметов - иглы, гвоздя, шила, ножа, острой щепки и др.

***Резаные раны*** наносятся острыми предметами - бритвой, ножом, стеклом, обломками железа. Они отличаются ровными краями, обильными кровотечениями.

***Ушибленные раны*** происходят от действия тупых предметов - удара камнем, молотком, частями двигающихся машин, вследствие падения с высоты. Это тяжелые и опасные раны, часто связанные со значительным повреждением и размятостью тканей.

***Рубленые раны*** представляют собой комбинацию резаных и ушибленных ран. Нередко они сопровождаются тяжелой травмой мышц и костей.

***Рваные раны*** характеризуются раздавленностью поврежденных тканей, отрывом и размозжением пострадавших частей тела.

***Укушенные раны*** наносятся зубами кошек, собак, других домашних и диких животных, а также змеями. Их главная опасность - возможность крайне тяжелых последствий(бешенство, столбняк).

***Огнестрельные раны*** - это особый вид повреждений. Они являются результатом преднамеренного или неосторожного применения огнестрельного оружия и могут быть пулевыми, осколочными, дробовыми, шариковыми, пластиковыми. Огнестрельные раны обычно имеют большую зону повреждения, затрагиваются внутренние органы, сосуды и нервы. Большинство ран кровоточит вследствие повреждения кровеносных сосудов, но бывают и так называемые бескровные раны.

Первая помощь при ранении имеет целью остановить кровотечение, предохранить рану от загрязнения микробами лучше всего достигается *наложением повязки*.

Сильное кровотечение останавливают наложением давящей повязки или кровоостановливающего жгута (на конечности).

При *наложении повязки* необходимо соблюдать следующие правила:

* никогда не следует самостоятельно промывать рану, особенно водой, так как при этом в нее могут быть занесены микробы;
* при попадании в рану кусков дерева, обрывков одежды, земли и т.п. вынимать их можно лишь в том случае, если они находятся на поверхности раны;
* нельзя касаться поверхности раны (ожоговой поверхности) руками, так как на коже рук особенно много микробов;
* перевязку следует делать только чисто вымытыми руками, по возможности протертыми одеколоном или спиртом;
* перевязочный материал, которым закрывают рану, должен быть стерильным;
* в случае отсутствия стерильного перевязочного материала допустимо использовать чисто выстиранный платок или кусок ткани, предпочтительно белого цвета, предварительно проглаженный горячим утюгом;
* перед наложением повязки кожу вокруг раны нужно протереть водкой(спиртом, одеколоном), причем протирать следует в направлении от раны, после его смазать кожу йодной настойкой;
* перед тем как наложить повязку, на рану накладывают марлевые салфетки.

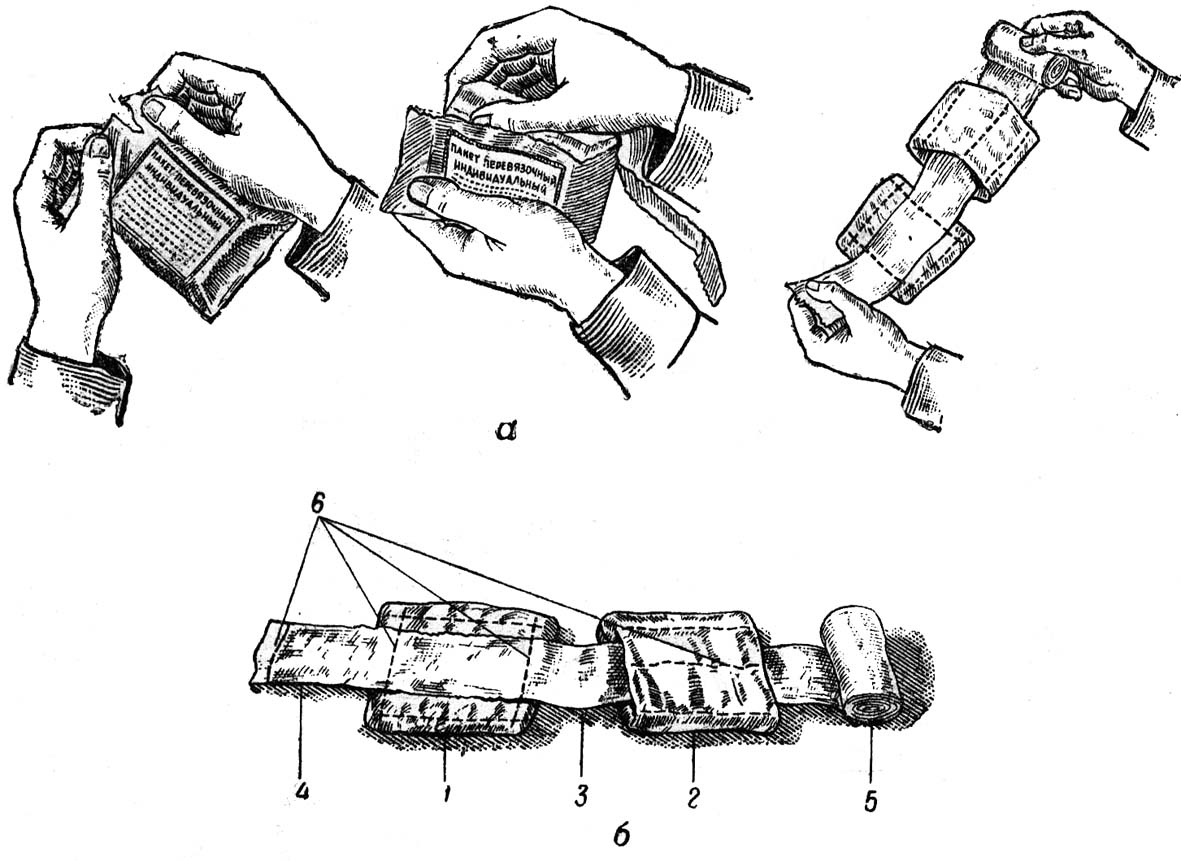
Бинтование раны обычно производят слева на право, по кругу. Бинт берут в правую руку, свободный конец его захватывают большим и указательным пальцами левой руки.

Специфическими случаями являются проникающие ранение грудной и брюшной полости, черепа.

При ***проникающем ранении в грудную полость*** возникает угроза остановки дыхания и летального исхода вследствие асфиксии (удушья). Последнее объясняется тем, что внешнее атмосферное и внутрибрюшное давление выравниваются. При попытке пострадавшего вдохнуть воздух попадает в грудную полость, и легкие не расправляются. Если пострадавший в сознании, ему необходимо срочно выдохнуть, зажать рану рукой и заклеить любым подручным материалом (скотчем, упаковкой от стерильного пакета, полиэтиленовым пакетом). Если пострадавший без сознания, следует резко нажать ему на грудную клетку для имитации выдоха и также заклеит рану. Искусственное дыхание выполняется по обстоятельствам.

При ***проникающем ранении в брюшную полость*** необходимо закрыть рану стерильной бинтовой повязкой. Если внутренние органы выпали наружу, ни в коем случае не заправляйте их в брюшную полость, а просто аккуратно прибинтуйте к туловищу.

Пострадавшим с проникающими ранениями грудной и особенно брюшной полости нельзя давать пить.

При ***проникающем ранении черепа*** следует удалить осколки торчащих костей или посторонних предметов, а рану плотно забинтовать. В качестве перевязочного материала лучше всего использовать стандартные перевязочные пакеты(рис. 35). Для вскрытия пакета его берут в левую руку, правой захватывают надрезанный край оболочки и рывком обрывают склейку. Из складки бумаги достают булавку и закрепляют ее на своей одежде. Затем, развернув бумажную оболочку, берут конец бинта, к которому пришита ватномарлевая подушечка, в левую руку, а в правую - скатанный бинт и разводят руки. Когда бинт натянется, будет видна вторая подушечка, которая может передвигаться по бинту. Эту подушечку используют в том случае, если рана сквозная: одна подушечка закрывает входное отверстие , а вторая - выходное; подушечки для этого раздвигают на нужное расстояние. К подушечкам можно прикасаться руками только со стороны, помеченной цветной ниткой. Обратной (непомеченной) стороной подушечки накладывают на рану и закрепляют их круговыми ходами бинта. Конец бинта закалывают булавкой. В том случае, когда рана одна, подушечки располагают рядом, а при ранах небольших размеров их накладывают друг на друга.

Существуют *правила наложения* различных типов повязок.

Самая простая повязка - *круговая*. Она накладывается на запястье, нижнюю часть голени лоб и т.д. Бинт при круговом повязке накладывается так, чтобы каждый последующий оборот полностью закрывал предыдущий.

рис. 35

*Спиральную* повязку применяют при бинтовании конечностей. Начинают ее так же, как и круговую, делая на одном месте два-три оборота бинта для того, чтобы закрепить его; бинтование следует начать с наиболее следует начать с наиболее тонкой части конечности. Затем бинтуют по спирали вверх. Для того чтобы бинт прилегал плотно, не образуя карманов, после одного - двух оборотов его перекручивают. По окончании бинтования бинт закрепляют эластичной сеткой или разрезают по длине его конец и завязывают.

рис. 35

При бинтовании области суставов стоп, кистей применяют *восьмиообразные* повязки, называемые так потому, что при их наложении бинт все время как бы образует цифру "8".

Повязки на теменную и затылочную области выполняются в виде *"уздечки"* (рис.36). После двух -трех закрепляющих оборотов бинта вокруг головы через затылок ведут его на шею и подбородок, далее делают несколько вертикальных обводов через подбородок и темя, после чего бинт направляют на затылок и закрепляют его круговыми движениями. На затылок можно также накладывать восьмиобразную повязку.

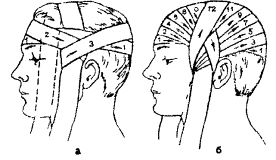
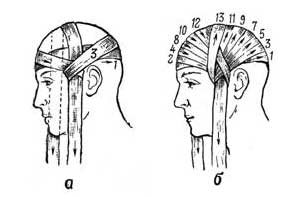
На волосистую часть головы накладывают повязку в виде *"чепца"* (рис. 37). Кусок бинта длинной примерно 1,5 метра кладут на темя, его концы (завязки) опускают вниз впереди ушных раковин. Затем делают два - три фиксирующих оборота бинтом (другим)вокруг головы. Далее натягивают вниз и несколько в сторону концы завязок, оборачивают бинт вокруг них справа и слева попеременно и ведут его через затылочную, лобную и теменную области, пока не закроют всю волосистую часть головы. Концы завязок закрепляют узлом под подбородком.

рис. 36

Повязку на *правый глаз начинают* с закрепляющих оборотов бинта против часовой стрелки вокруг головы, далее через затылок бинт ведут под правым ухом на правый глаз. Затем ходя чередуют: один - через глаз, другой - вокруг головы.

рис. 37

При наложении повязки на *левый глаз* закрепляющие ходы вокруг головы

делают по часовой стрелке , далее через затылок под левое ухо и на глаз. (рис. 38).

При наложении повязки на *оба глаза* после закрепляющих ходов чередуют ходы через затылок на правый глаз, а затем на левый.

рис. 38

На нос, губы, подбородок, а также на все лицо удобно накладывать *пращевидную* повязку (рис. 39). Для ее приготовления берут кусок широкого бинта длиной около метра и с каждого конца разрезают по длине, оставляя целой среднюю часть.

При небольших ранах вместо повязки можно применять *наклейку*. На рану накладывают стерильную салфетку, затем на салфетку - неразрезанную часть повязки (см. выше), концы которой перекрещивают и завязывают сзади.

Также при небольших ранах и ссадинах быстро и удобно использовать *пластырные* повязки. Салфетки накладывают на рану и закрепляют ее полосками лейкопластыря. Бактерицидный лейкопластырь, на котором имеется антисептический тампон, после снятия защитного покрытия прикладывают к ране и наклеивают к окружающей коже.

При бинтовании раны, расположенной на груди или на спине, делают так называемую *крестообразную* повязку (рис. 40).

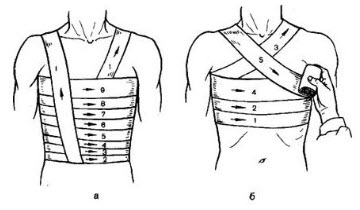
При ранении плечевого сустава применяют *колосовидную* повязку.

*Косыночная* повязка накладывается при ранении головы, локтевого сустава и ягодицы.

При наложении повязки пострадавшего следует усадить или уложить, потому что даже при небольших повреждениях под влиянием нервного возбуждения или боли может наступить кратковременная потеря сознания - *обморок.*

Раненой части тела надо придать наиболее удобное положение. Если раненный испытывает жажду, напоите его водой (за исключением случаев, указанных выше), горячим крепким сладким чаем или кофе.

рис. 39 ППращеви



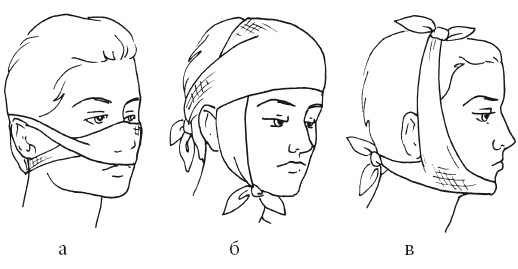


рис. 40

**Первая помощь при кровотечениях**

Различают следующие виды кровотечения:

* капиллярное;
* артериальное;
* венозное;
* смешанное.

***Капиллярное кровотечение*** происходит при поврежде­нии мелких сосудов. Кровь сочится по всей поверхности ра­ны, как из губки. Такое кровотечение не бывает обильным. Останавливается капиллярное кровотечение наложением да­вящей повязки непосредственно на рану.

***Артериальное кровотечение*** определяется по алому (ярко-красному) цвету крови, которая выбрасывается из раны пульсирующей струей, иногда в виде фонтана. Такое крово­течение опасно для жизни, поскольку раненый за короткий промежуток времени может потерять большое количество крови. Первая задача при оказании помощи — быстро оста­новить кровотечение. Самым простым способом его останов­ки является пальцевое прижатое артерии выше места ране­ния (рис. 41). Важно знать, что пальцевое прижатие приме­няют только в течение очень короткого срока, необходимого для подготовки к наложению жгута (также выше места ра­нения) или стерильной давящей повязки.

При артериальном кровотечении *на голени* прижимается подколенная артерия. Прижатие производится обеими рука­ми. Большие пальцы при этом кладут на переднюю поверх­ность коленного сустава, а остальными пальцами нащупыва­ют артерию в подколенной ямке и прижимают ее к кости.

При артериальном кровотечении *из бедра* прижимают бе­дренную артерию, которая находится на внутренней поверх­ности верхней части бедра непосредственно под паховой складкой.

Рис. 41. Точки прижатия артерий:

1 — височная;

2 — затылочная;

3 — нижнечелюстная;

4—5 — правая и ле­вая сонные;

6 — подключичная;

7 — подмышечная;

8 — плечевая;

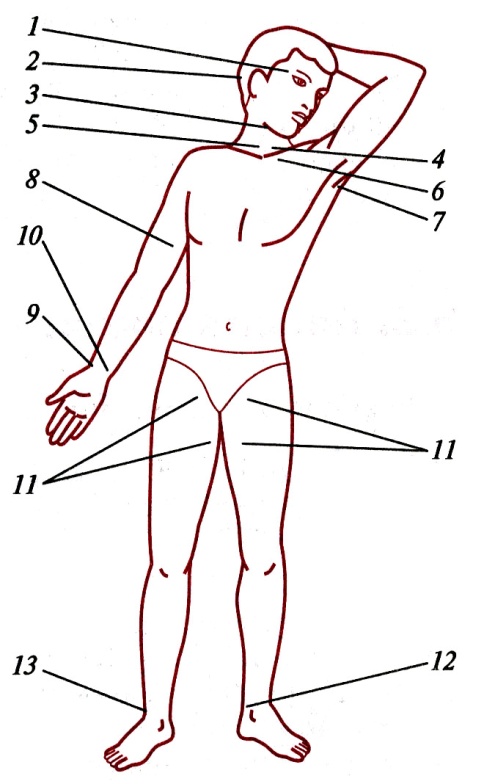
9 — луче­вая;

*10 —* локтевая;

*11 —* бедренная;

*12* — задняя большеберцовая;

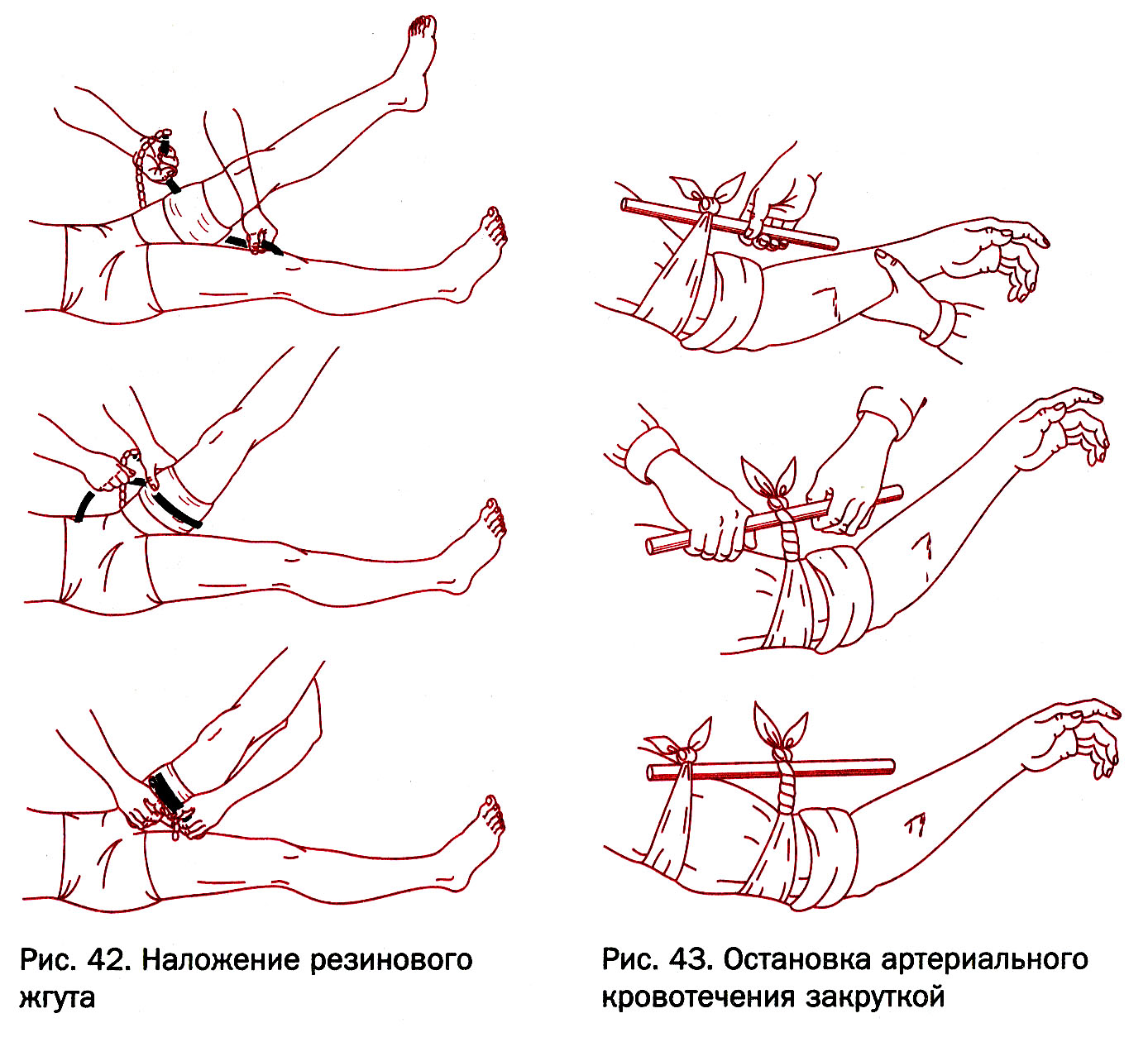
*13 —* передняя большеберцовая



При артериальном кровоте­чении из раненого сосуда *верх­ней конечности* прижимают плечевую артерию к плечевой кости у внутренней поверхно­сти двуглавой мышцы плеча четырьмя пальцами руки. Эф­фективность прижима прове­ряют по пульсации лучевой ар­терии на внутренней поверхно­сти локтевого сгиба.

При кровотечении из раны, расположенной *на шее,* при­жимают сонную артерию на стороне ранения ниже раны.

Наиболее надежный способ остановки артериального кро­вотечения из конечностей — наложение резинового или ма­терчатого *жгута (закрутки),* сделанного из подручных мате­риалов: ремня, полотенца и т.п. (рис. 42, 43).



При этом необходимо со­блюдать следующие *правила:*

* жгут (закрутку) следует накладывать как можно ближе к кровоточащей ране, но выше ее;
* жгут (закрутку) следует накладывать поверх одежды (или поверх бинта, обвернутого несколько раз); наложенный жгут (закрутка) должен быть хорошо ви­ден, его нельзя закрывать одеждой или бинтом; затягивать жгут (закрутку) надлежит до прекращения кровотечения;
* чрезмерное затягивание жгута (закрутки) увеличивает бо­левые ощущения и нередко травмирует нервные стволы; слабо затянутый жгут (закрутка) усиливает кровотече­ние;
* в холодное время года конечность ниже жгута следует тепло укутать, искусственное согревание применять нельзя;
* жгут (закрутку) нельзя держать более 1,5 — 2 часов, иначе может наступить омертвение конечности.

Если после наложения жгута (закрутки) прошло 1,5 — 2 часа, жгут нужно слегка ослабить, а поврежденную арте­рию в это время прижать пальцами выше раны. Затем жгут накладывают снова, но чуть выше того места, где он был ра­нее. Под жгут (закрутку) обязательно подкладывают запи­ску, в которой указывается время (часы, минуты) наложе­ния.

Раненых с сильным артериальным кровотечением после наложения жгута (закрутки) нужно немедленно доставить в ближайший медицинский пункт или больницу. В очень хо­лодное время жгут желательно на короткое время ослаблять через каждые полчаса.

Следующим способом остановки артериального кровотече­ния является способ максимального *сгибания конечностей.*

Для остановки кровотечения из ран *кисти* и *предплечья* нужно положить свернутый из марли, ваты или тугого мяг­кого материала валик в локтевой сгиб, согнуть руку в локте и плотно привязать предплечье к плечу.

Для остановки кровотечения из *плечевой артерии* валик кладут в подмышечную впадину, а согнутую в локте руку крепко прибинтовывают к грудной клетке.

При кровотечении в *подмышечной впадине* согнутые в локте руки максимально отводят назад, а локти связывают. При этом подключичная артерия прижимается ключицей к первому ребру. Однако указанным приемом нельзя пользо­ваться при переломе костей конечностей.

При повреждении *мелких артерий,* а также при ранении *груди, головы, живота, шеи* и других мест тела артериаль­ное кровотечение останавливают наложением стерильной давящей повязки. В этом случае на рану накладывают не­сколько слоев стерильной марли или бинта и плотно забин­товывают.

*Венозное кровотечение* определяется по темно-красному (вишневому) цвету крови, которая вытекает из раны непрерывной струей, но медленно, без толчков. Такое кровотечение часто может быть обильным. Для его останов­ки достаточно наложить тугую стерильную давящую повяз­ку и придать возвышенное положение пострадавшей части тела. При повреждении крупных вен на конечности накла­дывают жгут. В этом случае жгут накладывают ниже раны и затягивают менее туго, чем при артериальном кровотече­нии.

Большое значение имеет правильная остановка *носового кровотечения.* В этом случае пострадавший должен лежать или сидеть с расстегнутым воротником рубашки, без голов­ного убора, голова должна быть слегка запрокинута назад, к ногам следует положить грелку, на переносицу — холод­ные примочки.

Кровотечение из *внутренних органов* возникает вследствие сильных ушибов. Его признаки: резкая бледность лица, сла­бость, частый пульс, одышка, головокружение, сильная жаж­да и обморочное состояние. В таких случаях надо немедлен­но доставить пострадавшего в лечебное учреждение, а до это­го создать пострадавшему полный покой. На живот или к месту травмы следует положить пузырь со льдом (холод су­живает сосуды, способствует остановке кровотечения), без разрешения врача пораженному нельзя давать пить. Эвакуа­ция таких пострадавших производится с особой осторожно­стью и в первую очередь.

Смешанное кровотечение имеет признаки артериаль­ного, венозного и капиллярного кровотечений.

# Лекция 13. Первая помощь при переломах. Первая помощь при травматическом шоке.

***Переломами*** принято называть полные или частичные нарушения целости костей. В зависимости от того, как проходит линия перелома по отношению к кости, их подразделяются на поперечные, продольные, косые, спиральные. Встречаются и оскольчатые переломы, когда кость раздроблена на отдельные части.

Переломы могут быть закрытые и открытые. При открытом переломе через рану не редко выступают отломки кости.

Для перелома характерны редкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузки на конечность, нарушение её функции, изменение положения и формы конечности, появления отёчности и кровоподтека, укорочение и патологическая подвижность кости.

Перелом всегда сопровождается повреждением мягких тканей, степень нарушения которых зависит от вида перелома и характера смещения отломка кости. Особенно опасны повреждения крупных сосудов и нервных стволов, сопровождающиеся острой кровопотерей и травматическим шоком. В случае открытого перелома возникает опасность инфицирования раны.

Оказывая первую медицинскую помощь при переломах, ни в коем случае не следует пытаться составить отломки кости, устранить искривление конечности при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом. Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

Главным в оказании первой медицинской помощи является надёжная и своевременная фиксация поврежденной части тела (обеспечение по возможности полной неподвижности; в медицине носит название иммобилизация), что приводит к уменьшению боли и предупреждает развитие травматического шока. Устраняется опасность дополнительного повреждения и снижается возможность инфекционных осложнений. Временная фиксация проводится, как правило, с помощью различного рода шин и подручных материалов.

При отсутствии стандартных шин можно использовать подручные средства: доски, палки, фанеру и другие предметы. В исключительных случаях допускается прибинтовывание повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней – к туловищу, нижней – здоровой ноге. Повреждённой конечности необходимо придать наиболее удобное положение, так как последующие исправления часто бывают затруднены из-за болей, воспалительного отёка и опасности инфицирование раны.

Под шину, обёрнутую бинтом, в местах костных выступов подкладывают вату или мягкую ткань для предупреждения сильного сдавливание и болей. При открытом переломе к фиксации приступают только после того, как остановят кровотечение и наложат асептическую повязку на рану.

***Переломы позвоночника*** принадлежат к наиболее тяжёлым и болезненным травмам. Основной признак – нестерпимая боль в месте перелома при малейшем движении. Судьба пострадавшего в редких случаях в решающей степени зависит от правильности первой медицинской помощи и способа транспортировки. Даже незначительные смещения отломков костей могут привести к смерти. В связи с этим пострадавшего с травмой позвоночника категорически запрещается сажать или ставить на ноги. Сначала следует дать обезболивающее средство, а затем положить на ровный твёрдый щит или доски. При отсутствии такого щита пострадавшего укладывают лёжа на животе на обычные носилки, положив под плечи и голову подушки или валики.

***При переломах костей своды черепа*** пострадавшего укладывают на носики, под голову подкладывают мягкую подстилку с углублением, а по бокам – мягкие валики, свёрнутые из одежды или другого подручного материала.

При оказании помощи пострадавшим с ***переломом нижней челюсти*** принимают меры для устранения или предупреждения асфиксии (удушья). Если человек в результате травмы потерял сознание и лежит на спине, возможно западение языка, что грозит немедленной смерти.

Особенности современного травматизма является увеличения числа пострадавших с множественными и сочетанными повреждениями. Переломы рёбер и грудины, ключицы и лопатки в сочетании с повреждениями внутренних органов есть одна из разновидностей таких травм. Грудина, ключицы и лопатка – это костные образования тройного соединения. При травмах верхней половины туловища нередко происходят одновременные переломы этих образований в различных сочетаниях. Поэтому эти повреждение следует рассматривать во взаимосвязи.

***Переломы ребер*** чаще всего встречаются у людей старше сорока лет, что связано с возрастными изменениями грудной клетки, хрупкостью рёбер. Переломы рёбер зависят от механизма травмы. При прямом механизме приложения силы ребро или несколько ребер прогибаются внутрь грудной полости, ломаются, и отломки их смещаются внутри, не редко повреждая внутреннюю оболочку грудной полости (плевру) и лёгкое. Если соприкасающаяся полость ударной силы большая, может произойти окончательный перелом ребер, т.е. переломом по двум вертикальным линиям с образованием реберного клапана.

Непрямой механизм повреждения рёбер имеет место при сжатии грудной клетки между двумя плоскостями (сдавливание грудной клетки между стеной и бортом автомобиля, ящиком, бревном, колесом, буфером вагона и т.д.). грудная клетка деформируется, уплощается и происходит перелом рёбер с одной или с обеих сторон – в зависимости от характера воздействующей силы. Не редко возникают множественные переломы рёбер со смещением отломков кнаружи.

Переломы рёбер имеют чёткую клиническую картину. Отмечается выраженная боль, особенно при глубоком вдохе, кашле. Больной старается дышать поверхностно, говорить шепотом, сидит, сгибаясь в повреждённую сторону и вперед, прижимая рукой место перелома.

При переломах нижних рёбер нужно помнить о возможности повреждения селезёнки, печени, почек.

***Переломы грудины*** наблюдаются значительно реже и возникают вследствие прямого воздействия травмирующей силы. Одним из типичных механизмов этой травмы является удар грудью о руль автомобиля при аварии или при падении на твёрдый край выступа. Перелом грудины чаще всего происходит в верхней ее части, на уровне второго и третьего ребра. При переломе грудины могут быть повреждены органы грудной клетки. Нижний отломок грудины обычно смещается сзади, заходя под верхней отломок.

***Перелом ключицы***, кости плечевого пояса, часто происходит при неудачных падениях, при автомобильных авариях, драках. Оказывая первую помощь, конечность со стороны перелома подвешивают на косынке или перебинтовывают к туловищу, ограничивая подвижность.

***Переломы лопатки*** встречаются сравнительно редко. При прямой травме происходит перелом тела лопатки, её углов, плечевого и клювовидного отростков. В результате непрямой травмы(падение на плечо, локоть, вытянутую прямую руку на кисть) ломаются шейка и суставная впадина.

Пострадавшему в этом случае дают обезболивающие средство(анальгин, амидопирин), отводят плечо в сторону(независимо от вида перелома лопатки), положив в подмышечную впадину ватно-марлевую подушку(лучше клиновидную), подвешивают руку на косынки к шее и прибинтовывают к туловищу. Транспортируют пострадавшего в лечебное учреждение в положении сидя.

Первая помощь способна уменьшить страдания больных, избавить их от опасности повторного смещения костных обломков, повреждение сосудов и нервов, разрывов мышц и кожи. Правильно выполненная иммобилизация оказывает обезболивающий эффект и предупреждает проникновение осложнений.

# Первая помощь при травматическом шоке.

От перенапряжения нервной системы в связи с сильными болевыми раздражениями, потерей крови при ранениях и переломах, а также при ожогах у пострадавшего нередко наступает резкий упадок сил, снижений всех жизненных функций организма. Дыхание становится едва заметным, поверхностным, лицо бледнеет, пульс, как правило, частый, плохо прощупывается, пострадавший становится безразличным к окружающему и, несмотря на сильную травму, не стонет, не жалуется на боль и не просит о помощи, хотя сознание его сохраняется. Такое состояние называется шок.

Первая помощь при шоке заключается в устранении боли. При переломе, например, уже одно наложение шины оказывает благоприятное воздействие на общее состояние пострадавшего, так как устранение подвижности в области перелома значительно уменьшает боль.

Если есть возможность, следует ввести или дать пострадавшему болеутоляющее и сердечные средства. Пострадавшего необходимо согреть: укрыть одеялом, обложить грелками; если нет повреждения брюшной полости, следует дать ему крепкий горячий чай; в холодное время года пострадавшего вносят в теплое помещение.

**Лекция 14. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током**

***Ожоги*** – это повреждения, вызванные термическим действием высокой температуры (пламя, горячий пар, кипяток) или едких химических веществ (крепкие кислоты, щелочи).

Термические ожоги возникают чаще в быту при использовании неисправными нагревательными приборами, но они могут носить и массовый характер, например при пожарах, катастрофах, авариях.

Особенно опасны ожоги, нанесенные открытым пламенем, когда поражаются верхние дыхательные пути и значительная часть тела. Чем обширнее ожог, тем тяжелее общее состояние пострадавшего и хуже прогноз.

В зависимости от глубины поражения тканей различают ожоги:

- I *степени*, когда на обожженном месте имеется покраснение и чувствуется боль;

- II *степени*, когда на месте ожога появляются пузыри;

- III *степени*, характеризующиеся омертвением верхних слоев кожи;

- IV *степени*, когда поражается не только кожа, но и ткани: сухожилия, мышцы, кости.

Ожоги любой степени площадью более 30% поверхности тела опасны для жизни. Чтобы быстрее определить процент обожженной поверхности, используется *правило ладони*: сколько ладоней (площадь ладони равна примерно 1,2% площади поверхности тела) уложится в область ожога, столько процентов и составляет обожженная поверхность тела пострадавшего.

Если обожжены части тела целиком, можно использовать *правило девяток*, считая, что площадь головы и шеи, каждой верхней поверхности составляет по 9% поверхности тела; передняя, задняя поверхности туловища, каждая нижняя конечность – по 18%, промежность и ее органы – 1%.

Оказание первой медицинской помощи при ожогах начинается с тушения воспламенившейся одежды. С этой целью пострадавшего нужно облить водой, а если воды нет, набросить на него одеяло, пиджак или пальто, чтобы прекратить доступ кислорода. Затем обожженную часть тела освобождают от одежды. Если нужно, ее разрезают; приставшие к телу части одежды не срывают, а оставляют на месте, обрезая ткань вокруг. Нельзя срезать и срывать пузыри, образующиеся на коже. При обширных ожогах пострадавшего после снятия одежды лучше всего завернуть в чистую простыню. Далее необходимо принять противошоковые меры и отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

При ожогах отдельных частей тела кожу вокруг ожога нужно протереть спиртом, одеколоном, водой, а на обожженную поверхность наложить сухую стерильную повязку. Смазывать обожженную поверхность жиром или какой-нибудь мазью не следует.

При ожогах I степени страдает только наружные слой копи – эпителий. Установить эту степень нетрудно. У пострадавшего наблюдаются покраснение, отек, припухлость и местное повышение температуры кожи. На покрасневшую кожу накладывают марлевую повязку, смоченную спиртом. Жжение и болезненность сначала несколько усилятся, но вскоре боль стихнет. При ожогах II, а тем более III и IV степени пострадавшего после оказания ему первой помощи следует немедленно направить в лечебное учреждение.

**Первая помощь при поражении электрическим током**

В чрезвычайных ситуациях (землетрясение, смерч, ураган и др.) поражение электрическим током возможно в результате разрушения энергетических сетей, в быту - из-за неосторожного обращения с электричеством, неисправности электроприборов, а также при нарушении техники безопасности.

Электротравма возникает не только при непосредственном соприкосновении с источником тока, но и при дуговом контакте, тогда человек находится вблизи установки с напряжением более 1000 вольт, особенно в помещения с высокой влажностью воздуха.

Поражение электрическим током свыше 50 вольт вызывает тепловой и электрический эффект. Чем выше напряжение и продолжительнее действие, тем тяжелее поражение, вплоть до смертельного исхода.

Электрический ток вызывает в организме местные и общие изменения. Местные проявляются в ожогах в местах входа и выхода тока.

В зависимости от его силы и напряжения, а также в зависимости от состояния человека (влажная кожа, утомление, истощение) возможны поражения различной тяжести - от потери чувствительности до глубоких поражений кожи и подкожного слоя. В тяжелых случаях кратерообразная рана может проникать до кости. При воздействии тока высокого напряжения возможны расслоение тканей, их разрыв, иногда даже полный отрыв конечности.

Состояние человека в момент электротравмы может быть настолько тяжелым, что он внешне мало чем отличается от умершего. Кожа у него бледная, зрачки расширены, не реагируют на свет, дыхание и пульс отсутствуют - но это мнимая смерть. Тщательное выслушивание тоном сердца позволяет установить признаки жизни.

В легких случаях общие появления электротравмы могут быть в виде обмороков, головокружения, общей слабости, тяжелого нервного потрясения.

Местные повреждения молнией аналогичны воздействию электротока. На коже появляются пятна темно-синего цвета, напоминающие разветвление дерева («знаки молнии»). Это связано с расширением кровеносных сосудов. Общее состояние в таких случаях, как правило, тяжелое. Могут развиваться паралич, немота, глухота, а также произойти остановка дыхания и сердца.

Главным при оказании первой медицинской помощи является немедленное прекращение действия электрического тока на человека. Ток отключают выключателем, поворотом рубильника, вывинчиванием пробок, обрывом провода. Если это сделать невозможно, то сухой палкой или другим предметом, не проводящим электричество, отбрасывают провод. Затем тщательно обследуют пострадавшего. Местные повреждения закрывают стерильной повязкой.

 При легких поражениях, сопровождающихся обмороком, головокружением, головной болью, болью в области сердца, кратковременной потери сознания, создают покой и принимают меры к доставке в лечебное учреждение.

Особенно важно учитывать, что при электротравме состояние пострадавшего может внезапно и резко ухудшиться в ближайшие часы после поражения, поэтому госпитализации подлежат все лица, получившие электротравму.

Пострадавшему от электрического тока дают болеутоляющее, успокаивающее и сердечные средства.

При тяжелых поражениях, сопровождающихся остановкой дыхания и состоянием мнимой смерти, единственно действенной мерой помощи является немедленное проведение *искусственного дыхания*, иногда в течение нескольких часов подряд. Если остановки сердца не произошло, правильно проведенное искусственное дыхание должно привезти к улучшению состояния. Кожные покровы приобретают естественную окраску, появляется пульс. Наиболее эффективно проводить искусственное дыхание методом «рот в рот» (16-20 вдохов в минуту). После того как пострадавший приходит в сознание, его следует напоить водой, чаем, кофе и тепло укрыть.

При остановке сердца одновременно с искусственным дыханием производят *непрямой массаж сердца* (на каждое вдувание в легкие - 5-6 надавливаний на область сердца, в основном в период выдоха). Об эффективности массажа сердца судят по появлению пульса на сонных артериях. Реанимировать пострадавшего прекращают только при появлении явных признаков смерти.

**Лекция 15. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, приступе стенокардии, инфаркте миокарда и внезапной остановке сердца.**

Болезни сердца ежегодно уносят в могилу миллионы людей во всём мире. Однако число летальных исходов можно сократить, зная приёмы первой помощи.

При ***острой сердечной недостаточности***, которая проявляется внезапным приступом удушья, крайне важно правильно помочь больному. Самый доступный способ помощи ― придать человеку сидячее положение. «Скорую помощь» нужно вызвать немедленно. До прибытия бригады под язык больного нужно положить таблетку нитроглицерина, дать ему корвалол или валокордин. Имеет смысл принять сильнодействующий мочегонный препарат, которым чаще всего является лазикс (фуросемид). Все дальнейшие мероприятия должны проводить профессионалы.

При внезапных приступах давящих (сжимающих) болей в груди, скорее всего, можно заподозрить ***стенокардию*** (раньше её называли грудной жабой). Нередко приступы провоцируются стрессом или тяжёлыми физическими нагрузками. Боль локализуется за грудиной или в области сердца, часто отдаёт в левую лопатку, левую руку. У некоторых больных появляются неприятные ощущения в верхней части живота. Продолжительность острого приступа стенокардии ― от нескольких минут до получаса.

В момент приступа развивается резкая слабость, больной стремится поскорее принять лежачее положение, и часто ему трудно найти и самому принять лекарство.

До прибытия «скорой помощи» больному кладут под язык таблетку нитроглицерина (если это капли, то их капают на кусочек сахара). Можно воспользоваться валидолом, валокордином, хотя их действие слабое. Одновременно неплохо применить отвлекающие средства, например горчичники на область сердца. В жаркий день за городом применяют холодный компресс на грудь.

С целью предупреждения приступов людям, страдающим стенокардией, необходимо ограничивать физическую и нервную нагрузку, рационально питаться ( сократить употребление жиров и алкоголя).

Наиболее грозная форма проявления сердечных болезней ― ***инфаркт миокарда***, который в последнее время стремительно молодеет.

Прямой причиной инфаркта миокарда является стойкое нарушение кровоснабжения мышцы сердца с развитием в ней одного или нескольких очагов некроза (омертвения). Происходит это из-за закупорки коронарных артерий тромбом или их длительного спазма. К причинам возникновения инфаркта относят стресс, а также курение, избыточный вес, малоподвижный образ жизни. В большинстве случаев развитию заболевания предшествует учащение ранее имевшихся приступов стенокардии, однако инфаркт может развиться и внезапно, без каких-то предвестников.

Главный признак инфаркта ― острые, нестерпимые боли, локализующиеся за грудиной, в области сердца, в области левой лопатки или между лопатками с распространением на соседние зоны ― в плечо, левую руку, в обе руки, шею, нижнюю челюсть. Изредка боли возникают в правой половине грудной клетки и в правой руке. Ещё более редко острая боль развивается в верхнем отделе живота, что может послужить причиной ошибочного диагноза «острый живот».

Одновременно с болью развиваются резкая слабость, бледность и синюшность кожных покровов, выступает холодный пот.

Приступ может длиться несколько суток.

Первая доврачебная помощь при подозрении на инфаркт миокарда заключается в создании следующих условий: строгий покой; приём одной таблетки нитроглицерина; если боль не проходит, через 5-10 минут повторный приём нитроглицерина и ещё через 5-10 минут третья таблетка того же препарата.

До приезда «скорой» рекомендуется также использовать любые из имеющихся дома успокаивающих средств (валидол, валокордин, валериана и др.).

***Внезапная остановка сердца*** ― самая частая непосредственная причина смерти. Она может наступить среди полного благополучия, казалось бы, у вполне здорового человека, или стать следствием заболеваний и повреждений сердца.

Каковы основные причины остановки сердца? Чаще всего её вызывают нарушения коронарного кровообращения (стенокардия, расстройства сердечного ритма, инфаркт миокарда), возникающие после эмоционального или физического напряжения. Остановка наступает нередко при тяжёлых нарушениях дыхания, вследствие массивной кровопотери, шока, механической, электрической и ожоговой травмы, отравлений аллергической реакции.

Важнейшим условием реанимации является своевременное выяснение признаков расстройства кровообращения и клинической смерти. Необходимо запомнить следующее.

- Потеря сознания при остановке сердца наступает через 4-5 секунд и определяется по отсутствию реакции пострадавшего на звуковой или тактильный раздражитель (оклик, похлопывание по щеке)

-Отсутствие пульса на сонной артерии определяется указательным и средними пальцами на расстоянии 2-3 сантиметров в сторону выступающего на шее щитовидного хряща.

-Остановку дыхания легко заметить по отсутствию дыхательных движений грудной клетки или диафрагмы.

-Расширение зрачков и отсутствие реакции на свет выявляются путём открытия верхнего века и освещения глаза. Если зрачок значительно расширен (во всю радужку) и не суживается на свет, то этот признак служит сигналом к началу сердечно-лёгочной реанимации.

При клинической смерти все действия по оживлению должны начинаться с обеспечения проходимости дыхательных путей. Для этого необходимо отвести голову больного назад, открыть ему рот, удалить, если есть, инородные тела, осушить рот салфеткой, затем накрыть его салфеткой или носовым платком и в быстром темпе сделать 3-5 вдуваний в лёгкие. Больному также наносят короткий удар ребром ладони или кулаком с расстояния 20-30 сантиметров по грудине (кость, расположенная посередине грудной клетки спереди). Если через пять секунд пульс не восстановится, то следует приступить к наружному массажу сердца, чередуя его с искусственным дыханием.

**Лекция 16. Беременность и гигиена беременности.**

**Уход за младенцем**

**Беременность** – состояние организма женщины, когда в ее репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод.

Беременность возникает в результате слияния женской и мужской половых клеток. Как правило, беременность здоровой женщины протекает легко, без осложнений, благоприятно влияет на организм, не приводит к нарушению обычного распорядка жизни, даже может способствовать излечению некоторых хронических заболеваний.

Одним из достоверных признаков беременности является отсутствие менструации. При нормальном регулярном цикле о беременности можно думать в случае трех-четырехдневной задержке. Наступление беременности можно определить с помощью специальных тестов, а также по физическим признакам =, как ощущение несильной тяжести в груди и покалывание, тошнота, повышенная чувствительность к запахам, учащение мочеиспускания, ощущение сильной усталости, особенно в вечерние часы.

Беременность длится 280 дней. Исходя из этого, определяется срок родов: считаем с первого дня последней нормальной менструации, отнимаем три месяца и прибавляем 7-10 дней следующего года. Если, например, последняя менструация была 5-9 мая 2010г., то роды приходят примерно на 15 февраля 2011г. (365-92+7=280 дней). В практике колебания в две недели от предполагаемых на основе расчетов сроков считаются нормальными, но если женщина 14 дней, то беременность считается переношенной.

Существует и другая методика определения срока родов – по шевелению плода. Первородящие чувствуют первые движения плода примерно на 20 неделе беременности (140 дней). Для определения срока родов к этому числу прибавляют 20 недель. Рожавшие чувствуют шевеление плода на 2 недели раньше (на 18 неделе беременности).

Предполагая беременность, необходимо сразу обратиться к своему врачу, который проведет еще один тест, подтверждающий наличие беременности, измерить кровяное давление, назначит медицинское обследование и поможет решить вопрос о выборе места и вида патронажа и родов.

**Патронаж** (от фран. *рatronage* – покровительство, попечение) – проведение медицинскими работникам на дому профилактических, оздоровительных и санитарно-просветительных мероприятий.

В настоящее время у женщин имеется широкий выбор видов патронажа, хотя обычно он зависит от места жительства будущей мамы. Но независимо от вида патронажа методы обследования, предлагаемые различными врачами, обычно одинаковы и включают: измерение кровяного давления, анализ мочи, обследование живота, ультразвуковое обследование и другие методы диагностического обследования.

На базе родильного отделения или женской консультации создаются курсы подготовки к родам, на которых слушатели могут узнать о том, какие изменения происходят в организме женщины во время беременности, как подготовиться к родам, получить советы по уходу за новорожденными. Кроме того, можно познакомиться с другими молодыми родителями и обменяться с ними опытом.

Беременность – это не болезнь, а естественное состояние женского организма, приспособленного к вынашиванию и рождению детей. Однако беременность – это еще огромная нагрузка на женский организм, и в этот период необходимы особая забота и контроль за состоянием здоровья будущей матери. Всем органам приходится трудиться с повышенной нагрузкой, чтобы удовлетворить потребности растущего плода, поэтому маме необходимо заботится о своем питании, гигиене и физической форме.

Во время беременности в организме женщины наблюдается целый ряд изменений. Масса тела у беременной увеличивается в среднем на 8 – 10 кг, из которых большая часть приходится на вес плода, матку и околоплодную жидкость. Масса тела увеличивается неравномерно, как правило, в первые три месяца 5 – 8 кг. Во время беременности организму требуется гораздо больше энергии, чем обычно, поэтому норма дневного рациона питания должна составлять 2000 – 3000 ккал. в день. Рациональное и сбалансированное питание беременной весьма существенно для здоровья будущего ребенка, причем об этом нужно помнить с первых недель беременности. Сложные углеводы (напр. Картофель, фасоль, макароны) необходимы для пополнения запасов энергии. Белки (напр. Рыба, курица, молочные продукты) необходимы для роста плода. Железо содержится в красном мясе, рыбе, яичном желтке, абрикосах и крупах. Витамин С – в свежих фруктах и овощах, витамины В – в цельнозерновом хлебе, орехах, яйцах, мясе. Необходимо сократить потребление животных жиров, заменив их растительными.

Беременность – не время для соблюдения диеты, но и мнение о том, что женщина должна «есть за двоих» тоже давно признано мифом. Беременной женщине необходимо есть, чтобы утолить голод, и не более того. На позднем сроке беременности рекомендуется есть часто и понемногу. Например, в сумочке будущей мамы всегда должны быть сушеные фрукты и сухарики, а дома в холодильнике – обезжиренный творог, йогурт, сырые овощи, свежие фрукты и неподслащенный фруктовый сок.

***Во время беременности нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Без консультации с врачом не следует пользоваться лекарственными препаратами.***

Основное внимание беременная женщина должна уделять гигиене тела. Лучше всего принимать душ, мыться в проточной воде. Во время беременности женщине нужно постоянно наблюдаться у врача. Беременная может вести сексуальную жизнь по разрешению врача, но на шесть недель до срока родов ее нужно прекратить.

Беременная женщина должна избегать контактов с больными гриппом и другими вирусными заболеваниями, чтобы не заразится. Вирусные инфекции могут привести к различного рода осложнениям, что опасно как для матери, так и для будущего ребенка.

Для нормального протекания беременности большое значение имеет психическое состояние матери. В это время у женщины наблюдаются изменения эмоционального характера, проявляется психическая неуравновешенность, усиливается чувство страха за свою жизнь и жизнь будущего ребенка. В период беременности женщине нужно создать атмосферу покоя, уверенности, она должна чувствовать тепло со стороны близких и заинтересованность ее состоянием; беременная должна получать положительные эмоции эстетического характера.

Немаловажную роль играет отец ребенка. Забота о самочувствии будущей мамы благополучно влияет на здоровье женщины, на ее психику. Мужчине рекомендуется делать женщине комплименты, давать возможность отдохнуть, освободить ее от подъема тяжестей, вместе с ней придерживаться основных принципов рационального питания, чаще проводить время вместе. Нужно помнить, что период беременности является важным этапом в укреплении супружеских отношений.

**Уход за младенцем**

Здоровье ребенка зависит, прежде всего, от внимательного и правильного ухода за ним в семье. Наиболее трудная и ответственная задача родителей — обеспечить правильный уход за ребенком, сохранить его здоровье на первом году жизни, особенно в первые дни и недели после рождения. Чтобы обеспечить правильный уход, вскармливание и воспитание новорожденного и грудного ребенка, будущая мать должна знать, как работает организм ребенка, как он развивается. При рождении ребенок обычно имеет рост 48 — 54 см и вес 2500 — 4500 г. На первом году жизни ребенок растет и развивается особенно быстро. Например, вес новорожденного ребенка к 5 — 6 месяцам удваивается, к концу первого года жизни увеличивается в 2,5 — 3 раза, а рост — в 1,5 раза. В возрасте одного года ребенок уже весит 9-10 кг и рост его равен 72-75 см. С момента рождения и до конца первого месяца жизни ребенок считается новорожденным и нуждается в особом внимании и уходе. До рождения, в утробе матери, ребенок, окруженный околоплодными водами, находился в тепле при температуре 37° С. Все необходимые для развития вещества и кислород ребенок получал из крови матери через детское место и пуповину. Во время родов эти условия резко меняются. Все тело ребенка подвергается сильному давлению, особенно головка. При прохождении через узкие родовые пути головка часто меняет форму — суживается с боков и выпячивается вверх или назад. Иногда на головке появляется так называемая родовая опухоль. Эти явления проходят сами собой. Ни в коем случае нельзя выправлять форму головки, так как при этом легко повредить еще мягкие кости черепа и мозг ребенка. Ножки новорожденный прижимает к животу. Голени у него слегка искривлены. Нельзя вытягивать ножки и туго пеленать их, чтобы выправить кривизну. Этим ребенку наносят только вред. Ножки постепенно сами выпрямляются, если за ребенком правильно ухаживать. После рождения новорожденный делает первый вдох, легкие расправляются и он издает первый крик. Ребенок начинает дышать, но дыхание его поверхностно, поэтому, чтобы получить нужное количество кислорода, он дышит очень часто. Мать должна так пеленать или одевать ребенка, чтобы ничем не стеснять его дыхание. Кроме того, необходимо регулярно проветривать помещение, где находится новорожденный. После рождения ребенок сразу попадает в обстановку, где температура окружающего его воздуха почти в два раза ниже той температуры, при которой он развивался в утробе матери. Организм новорожденного еще не способен удерживать постоянно нормальную температуру тела в 36,5 — 37° С. При охлаждении температура новорожденного падает ниже нормы, что может вызвать заболевание и даже привести к смерти ребенка. В условиях высокой температуры (например, на ярком солнце, при чрезмерном укутывании) ребенок перегревается, у него повышается температура, он беспокоен, на теле появляется сыпь (потница), расстраивается пищеварительный тракт. Поэтому мать должна уметь ухаживать за новорожденным так, чтобы он всегда был согрет должным образом, но не перегревался. Кожа новорожденного обычно ярко-розового цвета, очень нежная и тонкая. Иногда плечи и спинка новорожденного бывают покрыты пушком, который через несколько дней исчезает. В течение первой недели кожа новорожденного может шелушиться. Иногда на 2 — 3-й день жизни кожа становится желтой. При этом ребенок остается здоровым, моча и испражнения его нормального цвета. Через неделю эта желтизна проходит сама собой, и кожа вновь приобретает розовый цвет. Если же при появлении желтой окраски кожи ребенок делается беспокойным и моча темнеет, становится коричневой, значит он болен и необходимо немедленно показать его врачу. После рождения у ребенка на животике имеется остаток пуповины. Через 6 — 8 дней после рождения он подсыхает и отпадает. До отпадения остатка пуповины это место должно быть закрыто повязкой. Повязку должна менять только акушерка. Мать может менять только наружный бинт, поддерживающий повязку, если ребенок его обмочит. Купать ребенка нельзя, пока не отпадет пуповина и не подсохнет пупочная ранка. Эти меры необходимы для того, чтобы через пупочную ранку в организм ребенка не попали микробы, которые могут вызвать у него заражение крови. Пока ребенка нельзя купать, все его тело нужно ежедневно обтирать специальными детскими салфетками. Можно использовать также натуральные средства, например прокипяченное подсолнечное масло. Иногда у новорожденных — мальчиков и девочек — на 3 — 4-й день после рождения набухают грудные железы. При надавливании из них выделяется 1 — 2 капли жидкости, похожей на молозиво. При этом дети остаются совершенно здоровыми. Это набухание желез проходит само собой через 1 — 2 недели. Ни в коем случае нельзя растирать, мять или стягивать бинтами припухшие грудные железы. Этим можно вызвать их воспаление и нагноение. У девочек иногда в первые дни из половых органов выделяется слизь, а на 4 — 5-й день даже появляются кровянистые выделения. Через 2 — 3 дня эти явления прекращаются, никакого лечения при этом не требуется. Нужно только обмывать половые органы девочек теплым раствором марганцовокислого калия. Все это происходит потому, что в организме ребенка после родов остается большое количество материнских женских гормонов. Если в утробе матери ребенок получал все необходимые питательные вещества из крови матери через пуповину, то после рождения условия питания его резко меняются. Он должен сосать грудь матери, переваривать и усваивать грудное молоко, выводить из своего организма неусвоенные остатки пищи в виде мочи и кала. После рождения у ребенка выделяется первородный кал темно-зеленого цвета, а также моча, поэтому в течение первых 3 — 4 дней жизни новорожденный обычно теряет в весе около 200 г. Начиная с 4-го дня вес ребенка увеличивается, и к 10 — 14-му дню восстанавливается первоначальный вес. В последующем ребенок прибавляет в весе по 150-200 г в неделю. Сразу же после рождения мозг ребенка начинает воспринимать множество различных раздражителей, идущих из внешней среды. Ребенок видит, и зрачки его глаз суживаются при ярком свете. Он слышит и вздрагивает при резких звуках. Но он еще не осознает и не понимает увиденное и услышанное. Большую часть суток новорожденный спит, просыпаясь только для еды, или если его что-то беспокоит. Он производит массу движений руками и ногами. Движения эти беспорядочны, неосознанны, однако они необходимы для развития организма: движения руками помогают дыханию; движения ногами облегчают выведение газов из кишечника. Поэтому нельзя туго пеленать ножки ребенка, ручки должны, оставаться свободными. Если новорожденного взять на руки, головка у него беспомощно свисает, спинка сгибается, так как мышцы его еще слабы. Поэтому ребенка нельзя сажать, нужно держать его так, чтобы головка и спинка всегда опирались на руку матери. Однако у ребенка есть так называемые врожденные умения: умение сосать, глотать, дышать, кричать, мигать. Как только ребенок почувствует сосок матери у своих губ, он захватывает его ртом и начинает сосать, а когда во рту появляется молоко, он его глотает. Если ребенок голоден, или его беспокоит боль, или ему неудобно лежать, он начинает плакать. Мать должна уметь разобраться, отчего плачет ребенок. Если настало время кормления, нужно дать ребенку грудь или бутылочку с молочной смесью. Нужно вовремя подмывать ребенка, обрабатывать присыпкой или специальным кремом, менять подгузники. Если ребенок долго лежит на спине, нужно повернуть его на бок, освободить руки. Рассмотрим основные правила ухода за ребенком на первом году жизни. Мероприятия ухода за новорожденным можно условно разделить на ежедневные и еженедельные. Очень важно выполнять эти процедуры своевременно, чтобы новорожденный ребенок чувствовал себя комфортно. Ежедневный уход за новорожденным 1. Умывайте ребенка теплой кипяченой водой. Лицо можно протирать, используя специальные ватные шарики, затем протрите ушные раковины. 2. Глаза протирайте ватными дисками, смоченными в кипяченой воде. Если вы заметили, что глаз стал загрязнятся больше обычного, можно использовать раствор фурацилина (1:5000 аптечной заготовки). Существует мнение, что глазки можно протирать крепким чаем. Если вы решили промывать чаем, то обязательно проследите, чтобы на ватном диске не было чаинок, они могут привести к раздражению глаз. Промывание проводится от наружного угла глаза к внутреннему. Для каждого глаза используйте отдельный ватный диск. 3. Кожные складки смазывайте стерильным вазелиновым или растительным маслом, детским кремом. 4. Обработка пупочной ранки осуществляется по рекомендации врача. Следите за тем, чтобы пупочная ранка была чистой и сухой. 5. Подмывайте ребенка после каждого мочеиспускания и дефекации. Подмывать нужно проточной водой, а ни в коем случае не в тазике или в ванночке, так как это увеличивает риск загрязнения и инфицирования мочеполовых путей. Правила подмывания сводятся к следующему:         девочек подмывают спереди назад;         подмывание проводят рукой, на которую направляется струя теплой воды (37 — 38° С);        прежде чем начать подмывание ребенка, обязательно проверьте температуру воды (сначала подставляйте свою руку, а только потом ребенка). После подмывания чистой пеленкой промокательными движениями осушите кожу малыша. Затем складки кожи смажьте детским кремом или стерильным растительным маслом. 1. Меняйте подгузники каждые 2—3 часа, а после опорожнения кишечника —немедленно.

Еженедельный уход за новорожденным

1. Носовые ходы очищайте ватными жгутиками, смоченными в стерильном вазелиновом или растительном масле. Жгутик вводят в носовой ход на глубину не более чем 1—1,5 см и вращательными движениями очищают изнутри наружу. Правый и левый носовые ходы очищают отдельными жгутиками. Не следует слишком долго и часто проводить эту процедуру. Не используйте для этого плотные предметы, в том числе спички и ватные палочки. Это может привести к травматизации слизистой оболочки. 2. Наружные слуховые проходы очищайте вращательными движениями с помощью сухих ватных жгутиков или ватных палочек с ограничителями. 3. Слизистые оболочки полости рта протирать не следует, так как они очень легко травмируются. 4. Для обрезания ногтей удобнее пользоваться ножницами с закругленными концами или щипчиками для ногтей, чтобы избежать травмирования малыша. У новорожденного легко воспитать полезные для здоровья привычки. Например, приучить есть только в определенные часы дня с шестичасовым перерывом ночью, что дает возможность и ребенку, и матери хорошо отдохнуть за ночь. Ребенок может также привыкнуть засыпать в своей постели без укачивания и ношения на руках, спать свободно спеленатым. Эти привычки, приобретенные с первых дней жизни, в дальнейшем облегчат матери воспитание грудного ребенка и уход за ним. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности ребенка. Ребенок счастлив только тогда, когда у него здоровая семья (рис. 52). Здоровая семья — это небосвод, на котором всегда светит ласковое солнце, взаимопонимание, уважение, забота, любовь, дружба, совместные дела. Какова семья, таковы будут дети, таково будет и будущее России. Здоровье семьи тесно связано с духовностью. Какой бы успешной ни была ваша карьера, какой бы важной ни была бы ваша будущая работа, каких бы достижений вы не добились в производственной или общественной деятельности, воспитание счастливого и здорового ребенка не сравнимо ни с чем. То, что вы отдадите ребенку, ваша любовь, понимание и опыт будут вознаграждены по мере его роста и развития. Каждый ребенок — генетическое слагаемое своих родителей, но в то же время уникальная личность, олицетворяющая третье тысячелетие.

**ЛИТЕРАТУРА**

Конституция Российской Федерации (действующая редакция).

Гражданский кодекс Российской Федерации (действующая ре­дакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).

Уголовный кодекс Российской Федерации (действующая редак­ция).

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрез­вычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 де­кабря 1994 г. № 68-ФЗ.

Федеральный закон «Об обороне» от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ.

Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ.

Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21 июля 1997 г. № 116-ФЗ.

Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-Ф3.

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе» от 25 июля 2002 г. № 113-Ф3.

Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10 ян­варя 2002 г. № 7-ФЗ.

Федеральный закон «О статусе военнослужащих» от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ.

Постановление Правительства Российской Федерации от 30 де­кабря 2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупре­ждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. сред. учеб. заведений / Э.А. Арустамов, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г. В. Гуськов. — М., 2008.

Основы безопасности жизнедеятельности: 10кл. / под ред. Ю.Л.Во­робьева. — М., 2005.

Основы безопасности жизнедеятельности: 11кл. / под ред. Ю.Л.Во­робьева. — М., 2005.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для уча­щихся / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н. Аюбов; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового об­раза жизни: 10—11кл. — М., 2003.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10кл. общеобразоват. учрежд. / под ред. А.Т.Смирнова. — 8-е изд., — М., 2007.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы военной служ­бы: учеб. пособие / под общ. ред. А.Т.Смирнова. — М., 2003.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицин­ских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10 —11кл. общеобразоват. учрежд. / под общ. ред. А. Т. Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методи­ческие рекомендации: 10—11кл. — М., 2005.

100 вопросов — 100 ответов о прохождении военной службы сол­датами и сержантами по призыву и по контракту: сборник. — М., 2006.

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) — сайт МЧС РФ.

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) — сайт МВД РФ.

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) — сайт Минобороны РФ.

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) — сайт ФСБ РФ.