

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Школа безопасности» для учащихся начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая.

**Продолжительность каникул в течение учебного года**

<b>Каникулы</b>	<b>Количество дней</b>
осенние	7
зимние	14
весенние	7
летние	98

**Календарно-учебный график 1 группа**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
<b>Раздел 1: «Организация работы в творческом объединении «Школа безопасности»</b>							
11	сентябрь			комбинированное	1	Вводное. Школа безопасности. Тема: Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, игра
<b>Раздел 2: «Основы здорового образа жизни»</b>							
2				комбинированное	2	Что такое ЗОЖ? ЗОЖ в Северных условиях.	Беседа, выполнение упражнений
3				теория	1	Двигательная активность	Беседа, выполнение упражнений, презентация
4				теория	1	Правильное питание и режим дня	беседа
5				практика	2	Составление буклета «Пора питаться правильно». Рекламный клип: мы выбираем ЗОЖ	Самостоятельная работа
6				практика	2	«Ролевая игра «ВИЧ-инфекция и безопасное поведение».	Беседа, выполнение упражнений, презентация
<b>Раздел 3: «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни»</b>							
7				комбинированное	2	Что такое опасная ситуация?	беседа тестирование
<b>Раздел 4: «Управление эмоциональным состоянием в опасных ситуациях»</b>							
8				теория	2	Понятие об эмоциях. Особенности поведения человека в опасных ситуациях.	Беседа, тестирование
9				комбинированное	2	Три способа управления эмоциональным состоянием.	Беседа, выполнение упражнений
<b>Раздел 5: «Безопасное поведение дома»</b>							
10				теория	2	Основные правила поведения в квартире или дома: «Острые ножи, источники опасности!», «Электричество», «Газ» «Бытовая химия и лекарства», «Незнакомец	беседа

						стучится в дверь!»	
11				практика	2	Обсуждение основных правил поведения в квартире или дома	Выполнение упражнений
12				практика	2	Групповой коллаж «Моя безопасность дома».	Выполнение творческой работы
Раздел 6: «Пожарная безопасность и поведение при пожаре.»							
13				теория комбинированное	1	Пожарная безопасность. Средства защиты при пожаре. Огнетушитель, его виды и предназначение. Изготовление марлевой повязки.	Беседа, презентация Беседа, выполнение упражнений
14				практика	2	Экскурсия в пожарную часть г. В.П..	Выполнение творческой работы
Раздел 7: «Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера»							
15	но яб рь			комбинированное	1	Конкурс плакатов и рисунков. Что такое криминогенная (криминальная) ситуация?)	выполнение творческой работы, выставка беседа
16				теория	2	Формы провоцирующего поведения, привлекающего внимание преступников и хулиганов?	
17	17.15 18.00	17.15 18.00		комбинированное	1	Работа служб экстренной помощи.	Наблюдение, беседа Выполнение упражнений
18				практика	2	Обыгрывание ситуаций	Выполнение упражнений, тест
Раздел 8: «Терроризм и безопасность человека»							
19				теория	2	Что такое терроризм? Терроризм в России. Поведение в толпе. при угрозе теракта. Безопасность школы. Подозрительный предмет. Безопасность в транспорте. При захвате в заложники История «Беслана». Показ видеofilма «Беслан».	Беседа Демонстрация

20				практика	2	Обыгрывание ситуаций, возникающих при актах терроризма	Выполнение упражнений,
Раздел 9: «Безопасное поведение на улицах и дорогах»							
21				теория	1	Зачем нам знать ПДД. Правила движения – закон улиц и дорог.	беседа
22				теория	1	Пропагандируем дорожную азбуку. Сигналы светофора.	беседа
23				теория	1	Дорожные знаки. Какие опасности нас ждут на улице и дороге?	беседа
24				практика	2	Экскурсия в кабинет ГИБДД	наблюдение
25				практика	2	Викторина по ПДД	Наблюдение, выполнение упражнений
26				практика	2	Работа по карточкам игра «На улице - я в безопасности»	Самостоятельная работа
Раздел 10: «Безопасное поведение на транспорте»							
27				теория	1	Правила безопасного поведения в городском общественном транспорте.	беседа
28				комбинированное	1	Правила безопасного поведения на авиационном транспорте.	беседа Выполнение творческих работ
29				практика	1	Игра «Дорожное путешествие».	игра
30				практика	1	Итоговое тестирование, работа по карточкам	Самостоятельная работа
Раздел 11: «Безопасное поведение на природе»							
31				теория	1	Правила безопасного поведения в лесу, поле. Правила поведения во время дождя, грозы, снегопада.	беседа
32				теория	1	Способы ориентирования. Правила сооружений временных укрытий. Добыча воды и пищи в природных условиях.	беседа

33				теория	1	Возможные опасные ситуации при движении по открытой местности Правила добывания огня и разведения костров Съедобные и ядовитые дикорастущие растения, и грибы.	беседа
34				практика	1	Презентация: «Наши друзья и враги в лесу»	Просмотр, обсуждение
35				практика	1	Игра по станциям «Лесное путешествие»	игра
36				практика	2	Конкурс рисунков, плакатов, составление буклетов. Или Экскурсия в парк (закрепление правил поведения)	Выполнение творческих заданий Самостоятельная работа
Раздел 12: «Защита человека в чрезвычайных ситуациях.»							
37				теория	1	Что такое ЧС? Виды ЧС? Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Защита населения при ЧС	беседа
38				теория	1	Средства защиты людей при ЧС. Разработка команд при ЧС	Беседа Самостоятельная работа
39				практика	1	Проведение тренировки «Наводнение»	Самостоятельная работа
40				практика	1	Разработка буклета «Шаги реагирования при ЧС».	выполнение самостоятельных, творческих работ, тест
Раздел 13: «Основы первой помощи»							
41				теория	1	Что такое ПМП? Первая медицинская помощь при кровотечениях.	беседа
42				теория	1	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге, при травмах опорно-двигательного аппарата, при отравлении,	беседа
43				теория	2	при укусах насекомых, животных, при мозговой травме и повреждении головы.	
44	апрель			практика	2	Отработка на практике навыков: при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	Выполнение практических упражнений

45				практика	2	Отработка на практике навыков при укусах насекомых, животных,	Выполнение практических упражнений
46				практика	2	Экскурсия на станцию «скорой помощи» г. В.П.	наблюдение
<b>Раздел 14: «Мои права и обязанности»</b>							
47				теория	1	Права и обязанности ребенка в школе. Обязанности и ответственность несовершеннолетнего Уголовная ответственность несовершеннолетнего Право детей на информацию. Жизнь ребенка в семье	Беседа, презентация
48	май			практика	1	Право ребенка на сохранение своей индивидуальности Организация игры «Каждый ребенок должен знать».	Беседа
<b>Раздел 15: «Подведение итогов за год».</b>							
49				комбинированное	1	Составление семейного древа «Моя родословная».	Защита проекта
50				комбинированное	1	Обобщение знаний по изученным темам Групповой коллаж «Школа безопасности».	Опрос, выполнение заданий. Выполнение творческой работы

**Календарно-учебный график - 2 группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1: «Организация работы в творческом объединении «Школа безопасности»</b>							
1	октябрь сентябрь			комбинированное	1	Вводное. Школа безопасности Инструктаж по технике безопасности.	Беседа игра
<b>Раздел 2: «Основы здорового образа жизни»</b>							
2				комбинированное	2	Что такое ЗОЖ?	Беседа

				анное		Профилактическая игра «Скажи вредным привычкам нет!»	выполнение упражнений
3				практика	2	Рекламный клип: мы выбираем ЗОЖ	Самостоятельная работа
4				комбинированное	2	Двигательная активность и закаливание. ЗОЖ в Северных условиях.	Беседа самостоятельная работа.
5				практика	2	«Ролевая игра «ВИЧ-инфекция и безопасное поведение». Итоговое занятие: «Мы выбираем ЗОЖ».	выполнение упражнений
Раздел 3: «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни»							
6				практика теория	2	Что такое опасная ситуация?	презентация
Раздел 4: «Управление эмоциональным состоянием в опасных ситуациях»							
7				комбинированное	1	Понятие об эмоциях. Влияние опасной ситуации на психическое и психофизиологическое состояние человека.	Беседа тестирование
8				теория	1	Особенности поведения и готовности человека в опасных ситуациях.	Беседа выполнение упражнений
9				практика	2	Итоговое занятие: умственная регуляция.	выполнение упражнений
Раздел 5: «Безопасное поведение дома»							
10	ноябрь			теория	3	Основные правила поведения в квартире или дома	беседа
11				практика	1	Обыгрывание опасных ситуаций	выполнение упражнений
12				практика	2	Групповой коллаж «Моя безопасность дома».	выполнение творческой работы
Раздел 6: «Пожарная безопасность и поведение при пожаре»							
13				теория	1	Пожарная безопасность. Причины пожаров в быту, в лесу. Средства защиты при пожаре	Беседа презентация
14				практика	1	Противогаз, правила подбора и эксплуатации. Огнетушитель, его виды и предназначение.	Выполнение творческой работы
15				практика	1	Экскурсия в пожарную часть	выставка
Раздел 7: «Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.»							

16				теория	1	Формы провоцирующего поведения, привлекающего внимание преступников и хулиганов?	беседа
17				комбинированное	2	Работа служб экстренной помощи. Обыгрывание ситуаций	Беседа. выполнение упражнений
18				практика	1	Обыгрывание ситуаций	выполнение упражнений, тест
19				практика	2	Обыгрывание ситуаций.	
Раздел 8: «Терроризм и безопасность человека»							
20				теория	1	Что такое терроризм? Терроризм в России.	беседа
21				теория	1	Поведение в толпе. При угрозе теракта. Безопасность школы. Подозрительный предмет. Безопасность в транспорте. При захвате в заложники	беседа
22				практика	1	Обыгрывание ситуаций, возникающих при актах терроризма История «Беслана». Показ видеофильма «Беслан	выполнение упражнений
23				практика	1	Обыгрывание ситуаций, возникающих при актах терроризма	выполнение упражнений
Раздел 9 «Безопасность на улицах и дорогах»							
24				теория	1	Зачем нам знать ПДД. Правила движения – закон улиц и дорог. Дорожные знаки.	Опрос беседа
25				теория	1	Способы расстановки дорожных знаков. Сигналы светофора.	беседа
26				практика	1	Экскурсия в кабинет ГИБДД	наблюдение
27	январь			теория	1	Дорожные знаки. Какие опасности нас ждут на улице и дороге?	беседа
28				практика	1	Приглашение сотрудника ГИБДД. Викторина по ПДД	Наблюдение , выполнение упражнений
29				практика	1	Работа по карточкам Викторина Игра «На улице - я в безопасности»	Самостоятельная работа
Раздел 10: «Безопасное поведение на транспорте»							



30				теория	1	Правила безопасного поведения в городском общественном транспорте.	беседа
31				теория	1	Правила безопасного поведения в ж/д транспорте, на водном транспорте.	беседа
32				практика	1	Конкурс рисунков, плакатов	выставка
33				практика	1	Игра «Дорожное путешествие». Тест- итог	Самостоятельная работа
Раздел 11: «Безопасное поведение на природе»							
34				теория	1	Правила безопасного поведения в лесу, поле. Правила поведения во время дождя, грозы, снегопада.	беседа
35				теория	1	Способы ориентирования. Правила сооружений временных укрытий.	беседа
36				теория	1	Добыча воды. Пищи и воды в природных условиях. огня и разведения костров. Съедобные и ядовитые дикорастущие растения, и грибы.	Беседа обсуждение
37				практика	1	Игра по станциям «Лесное путешествие Конкурс рисунков, плакатов	Выполнение творческих заданий
38				практика	1		Самостоятельная работа
39	март			практика	1	Экскурсия в парк (закрепление правил поведения)	наблюдение
Раздел 12: «Защита человека в чрезвычайных ситуациях»							
40				комбинированное	1	Что такое ЧС? Основные мероприятия. Защита населения при ЧС	Самостоятельная работа беседа
41				теория	1	Средства защиты людей при ЧС. Разработка команд при ЧС	беседа
42				практика	1	Проведение тренировки «Наводнение»	выполнение самостоятельных
43				практика	1	Разработка буклета «Шаги реагирования при ЧС». Итоговый контроль.	творческих заданий, тест
Раздел 13: «Основы первой медицинской помощи»							
44				теория	1	Что такое ПМП? Первая	беседа

45	апрель		теория	1	медицинская помощь при кровотечениях. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге, при травмах опорно-двигательного аппарата	беседа
46		13	теория	1	Первая медицинская помощь при отравлении, при укусах насекомых, животных	беседа
47			комбинированное	1	Первая медицинская помощь при мозговой травме и повреждении головы.	Беседа выполнение практических упражнений
48			практика	2	Отработка на практике навыков при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	Выполнение практических упражнений
49				2	Экскурсия на станцию «скорой помощи» г. В.П.	наблюдение
50			комбинированное	2	Отработка на практике навыков при травмах опорно-двигательного аппарата	Выполнение практических упражнений, беседа
Раздел 14: «Мои права и обязанности»						
51			теория	1	Права и обязанности ребенка в школе. Обязанности и ответственность несовершеннолетнего. Уголовная ответственность несовершеннолетнего. Ответственность родителей. Жизнь ребенка в семье.	Беседа презентация
52			практика	1	Организация игры «Каждый ребенок должен знать». Организация конкурса рисунков «Моя семья».	Игра, выполнение заданий
Раздел 15 «Подведение итогов за год»						
53			комбинированное	2	Обобщение знаний по изученным темам Соревнование «Школа безопасности».	Опрос Выполнение творческой работы

**Итого за год: 68ч. Теория:33 ч. Практика: 35ч.**

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические и методическое обеспечение программы:

1. Кабинет: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
2. Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, аптечка, манекен.
3. Технические ресурсы:
  - Компьютер
  - экран,
  - проектор,
  - магнитофон.
4. Внешние условия: Сотрудничество с службами безопасности и оказания помощи.
5. Инструменты и приспособления:
  - плакаты по ориентированию, выживанию, оказания медицинской помощи;
  - аптечка; подручные средства оказания помощи; манекен.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество экземпляров
Примерные программы основного общего образования по ОБЖ	1
Программа «Школа экологического выживания»	1
Нормативно-правовая база	4
Проектор мультимедийный	1
Презентация «ПМП при кровотечениях»	1
Презентация «ПМП при переломах, вывихах, растяжениях»	1
Презентация «Правила оказания ПМП при ранениях»	1
Презентация «ПМП при травмах»	1
Компьютерное учебное пособие «В 21 век без вредных привычек»	1
Компьютерное учебное пособие «Безопасность на улицах и дорогах»	1
Компьютерное учебное пособие «Школа пешехода»	1
Компьютерное учебное пособие «Основы пожарной безопасности»	1
Средства для отработки элементов «Школа безопасности»	15 комплектов
Стенды	9
Плакаты	2
Медицинская аптечка	1
Робот-тренажер «Гоша» или тест	1

### Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Цель:

- ✓ отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся.
- ✓ обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

### Задачи:

- ✓ контроль качества образования;
- ✓ подбор эффективных методов обучения;
- ✓ выявление результатов педагогического процесса;
- ✓ получение сведений о личности обучающихся;

- ✓ индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося;
- ✓ самоанализ своего педагогического труда.

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся/диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, творческие задания, собеседование с обучающимися и родителями;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения - для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала. / текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/;
- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, соревнования/;
- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование «Школа безопасности»/
- итоговый контроль/ итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, практическое задание – поход; участие в соревнованиях «Школа безопасности»

**Результаты обучения** определяются по трем уровням сформированности коммуникативной компетентности личности:

низкий уровень - репродуктивная компетентность, (наличие знаний при недостаточном умении их применить); **(0-1 балл)** - исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован;

средний уровень - деятельностная компетентность; **(2-3 балла)** - среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

высокий уровень - творческая компетентность **(4-5 баллов)** - высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета;

#### **Форма контроля результативности программы**

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения контроля</b>	<b>Цель проведения контроля*</b>	<b>Формы и средства выявления результата</b>	<b>Формы фиксации и предъявления результата</b>
Первичный	Сентябрь (год начала реализации программы)	оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	контрольные задания игра наблюдение	Сводная таблица
Текущий	В течение всего учебного года	оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного год	Контрольные задания, наблюдение Самостоятельное выполнение упражнений	Сводная таблица

Промежуточный	Декабрь, Май	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Контрольные задания, по вопросам Самостоятельное выполнение упражнений	Сводная таблица
Итоговый (если программа завершается)	В конце учебного года или курса обучения	Итоговый - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению всего периода обучения.	Зачет по вопросам. Проект «Школа безопасности»	Протокол промежуточной или итоговой аттестации.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- карта личностного роста,
- индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе,
- схема самооценки «Мои достижения»

см. Приложение 3

см. Приложение 2

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Формы занятий	Педагогические методики и технологии	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал
1	Основы здорового образа жизни	Беседа	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, словесный	Плакаты, презентация
2	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни	тестирование	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, словесный, практический	Тест, карточки с заданием
3	Управление эмоциональным состоянием в опасных ситуациях	Беседа, практикум	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, проблемный, практический	карточки с заданием, плакаты
4	Безопасное поведение дома	Беседа, практикум	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, проблемный, частично-поисковый, практический	Карточки с заданиями, наглядный материал
5	Пожарная	Беседа,	Технологии игрового	Методы: наглядный,	Карточки с

	безопасность и поведение при пожаре	игра, практикум, экскурсия	обучения, здоровьесберегающие технологии	игровой, словесный, частично-поисковый, практический	заданиями, наглядный материал
6	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера	Беседа, игра, практикум,	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, частично-поисковый, практический	Карточки с заданиями, наглядный материал
7	Терроризм и безопасность человека	Беседа, игра, практикум,	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, частично-поисковый, практический	Карточки с заданиями, наглядный материал, просмотр видеофильма
8	Безопасное поведение на улицах и дорогах.	Беседа, игра, практикум, экскурсия	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, частично-поисковый, практический	Карточки с заданиями, наглядный материал
9	Безопасное движение на транспорте.	Беседа, игра, практикум	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии		
10	Безопасное поведение на природе.	Беседа, игра, практикум	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии		
1	Защита человека в чрезвычайных ситуациях	Беседа, игра, практикум	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, частично-поисковый, практический	Тест, наглядный материал
12	Основы первой помощи	Беседа, игра, практикум, экскурсия	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, практический	Тест, наглядный материал
13	Мои права и обязанности	Беседа, игра, практикум	Технологии игрового обучения, здоровьесберегающие технологии	Методы: наглядный, игровой, словесный, частично-поисковый, практический	Карточки с заданиями, наглядный материал

## 2.6 Информационные источники:

### Для педагога:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
3. Федеральный Закон РФ «О гражданской обороне».
4. Федеральный Закон РФ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
5. Федеральный Закон РФ «О пожарной безопасности».
6. Федеральный Закон РФ «Об обороне»
7. Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций».
8. Справочник спасателя.
9. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Под общей редакцией В.А.Пучкова. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2015
10. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для 6 класса общеобразовательных учреждений под редакцией Ю.Л.Воробьева.
11. Виноградова, Смирнов, Сидоренко: Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы. Учебник. ФГОС – М.: Вентана - Граф, 2021
12. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011
13. Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи : учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и военно-патриотического воспитания в организациях среднего общего, среднего профессионального образования и учебных центрах допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи / составители: И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархоменко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. А.И. Пивоварова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2017.
14. Медико – санитарная подготовка учащихся, учебник для средних учебных заведений под редакцией П.А.Курцева.
15. Основы военной подготовки: Учебно-методические материалы/ М.М. Жуков, М.И. Нефедьев. - Тула: Типография ТлСВУ, 2020 г
16. Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций».
17. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.
18. Цвилюк Г.Е. Пособие по выживанию «Школа безопасности».
19. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
20. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
21. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
22. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
23. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
24. Компьютерная обучающая программа «Школа безопасности».

### **Интернет-ресурсы для педагога:**

1. Современная допризывная подготовка молодёжи [Электронный ресурс] // URL: <http://sodpm.ru>
2. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] // URL: <http://обж.рф>
3. 8. Учебно-методическая литература для учащихся и студентов [Электронный ресурс] // <http://studmed.ru>; Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология URL: [http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya\\_ab6c592abec3.html](http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya_ab6c592abec3.html)

## 2.7. Список литературы для обучающихся

1. Радзиевская, Л.И. Ты один дома: Для дошк. и мл.шк. возраста / Л.И.Радзиевская. – М.: Оникс, С-П: ОНИКС-СПб, 2006.
2. Соковня, И. Я не растяпа. «Не трогай меня!»: пособие для работы с мл. школьниками, – М.: Просвещение, 2015. – 24с.: ил. – (Наука быть здоровым). (мл. чит. зал) икс», 2016. – 16с. – (Азбука безопасности).
3. Астахов, П.А. Будь осторожен // Астахов П.А. Я и улица: Для ср. шк. возраста / Павел Астахов. – М.: Эксмо, 2019. – 96с.: ил. – (Детям о праве).
4. Фролов М.П., Спиридонов В.Ф. Безопасность на улицах и дорогах Учебное пособие для М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997
5. Дмитрук В.П. Правила дорожного движения для школьников. Ростов н/Дону: Феникс, 2005
6. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Из-во: «Просвещение», 2007
7. ОБЖ. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П.Попова. Волгоград: Учитель, 2005
8. Идея патриотизма в системе воспитания подрастающего поколения: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф.(Краснодарский край, с. Сукко; Всероссийский детский центр «Смена», 16–18 апреля 2019 г.). – Пенза: Изд-во ПГУ, 2019 – 260 с.
9. Воспитываем патриотов [Текст]: Методический сборник по организации работы по патриотическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций. – Уфа, 2016. – 107 с.
10. Технологии патриотического воспитания школьников: Учебно -метод. пособие / Сост. С. А. Даньшина, Р. К. Стерхова - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. - 104 с.
11. Воспитываем патриотов [Текст]: Методический сборник по организации работы по патриотическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций. – Уфа, 2016. – 107 с.
12. Современная допризывная подготовка молодежи [Электронный ресурс] // URL: <http://sodpm.ru>

## 2.7. ГЛОССАРИЙ

**Аварийно-спасательная служба** – совокупность органов управления, сил и средств, предназначенных для решения задач по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, функционально объединенных в единую систему, основу которой составляют аварийно-спасательные формирования.

**Аварийно химически опасное вещество** – опасное химическое вещество, применяемое в промышленности и сельском хозяйстве, при аварийном выбросе (разливе) которого может произойти заражение окружающей среды в поражающих живой организм концентрациях (токсодозах).

**Авария** – экстремальное событие техногенного характера, происшедшее в результате внешних воздействий или внутренних сбоев в работе или отказе элементов технических средств, зданий, сооружений, приведшее к человеческим жертвам.

**Авиационное происшествие** – случай полного или частичного разрушения воздушного судна, имеющего на борту пассажиров.

**Автономное существование** – нахождение человека в определенных, часто сложных, природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.

**Автономное существование** – наиболее опасная экстремальная ситуация, при которой человек, оказывается один на один с природой, как правило, неожиданно и вынужденно;.

**Автономное существование человека в природной среде** – самостоятельное, независимое существование его в природных условиях.



**Авиакатастрофа** – опасное происшествие на воздушном судне, в полете или в процессе эвакуации, приведшее к гибели или пропаже без вести людей, причинению пострадавшим телесных повреждений, разрушению или повреждению судна и перевозимых на нем материальных ценностей.

**Антициклон** – область повышенного давления в атмосфере с максимумом в центре, характеризующаяся системой ветров, дующих по часовой стрелке в Северном полушарии Земли и против часовой стрелки — в Южном.

**Адаптация** – процесс приспособления организма или другой биологической системы к изменяющимся условиям существования (функционирования);

**Акклиматизация** - приспособление организмов к новым условиям существования после территориального, искусственного или естественного перемещения с образованием стабильных воспроизводящихся групп организмов, популяций; частным случаем акклиматизации является реакклиматизация — восстановление численности особей и исходного ареала данного вида организмов после временного (на более или менее длительный срок) их сокращения в результате хозяйственной деятельности человека

**Безопасность** – состояние защищенности личности, общества, государства и среды жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз или опасностей.

**Безопасность жизнедеятельности** – область научных знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных и вредных факторов во всех сферах человеческой деятельности, сохранение безопасности и здоровья в среде обитания.

**Беспламенное горение** – горение, происходящее в виде тления накала горючего вещества на поверхности (древесный уголь, кокс, антрацит, сажа, торф, и др. материалы, не способные при нагреве выделять летучие продукты).

**Биологические средства** – болезнетворные (патогенные) микроорганизмы, возбудители инфекционных болезней человека и животных (бактерии, вирусы, риккетсии, грибки), распространяемые с помощью живых зараженных переносчиков заболеваний (грызунов, насекомых) или в виде порошков и суспензий с целью вызвать массовые заболевания людей, сельскохозяйственных животных и растений.

**Биосфера** – природная область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферу и верхний слой литосферы.

**Бьеф** – часть реки, канала, водохранилища и др. участков поверхности вод, примыкающих к плотине, шлюзу и т.п. выше или ниже по течению.

**Ветровой нагон** – подъем уровня воды, вызванный воздействием ветра на водную поверхность, случающийся обычно в морских устьях крупных рек, а также на наветренном берегу больших озер, водохранилищ и морей.

**Взрыв** – быстро текущий процесс физических и химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии в ограниченном объеме, в результате которого в окружающем пространстве образуется и распространяется ударная волна, способная привести или приводящая к возникновению техногенной чрезвычайной ситуации.

**Взрыво- и пожароопасные объекты** – предприятия, на которых в производственном процессе используют взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, а также железнодорожный и трубопроводный транспорт, используемый для перевозки (перекачки) пожаро- и взрывоопасных веществ.

**Виктимология** – наука о поведении жертвы.

**Водокаменный сель** – поток, в составе которого преобладает крупнообломочный материал (доля песчано-глинистых составляющих – минимальна), формируется в основном в зоне плотных пород.

**Волна прорыва** – волна, образующаяся во фронте проходящего в проран потока воды, имеющего значительную скорость движения и обладающего большой разрушительной силой.

**Встречный пал (встречный огонь, отжиг)** – способ тушения лесных пожаров, при котором пущенный навстречу огонь сжигает горючие материалы на пути основной стены огня.

**Вулкан** – геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность извергаются расплавленные горные породы (лава), пепел, горячие газы, пары воды и обломки.

**Вулканическая бомба** – обломок породы длиной более 7 см.

**Вулканическое землетрясение** – землетрясение, возникшее при извержении вулкана, а часто и предшествующее ему; обычно охватывает небольшие районы и сопровождается сильными [взрывами](#), потоками лавы, тучами пепла и ядовитыми газами; при извержении подводного вулкана могут образовываться громадные волны (цунами) и создаваться новые острова.

**Выдающиеся наводнения** – наводнения, охватывающие целые речные бассейны, парализуют хозяйственную деятельность и нарушают бытовой уклад населения на больших территориях, наносят большой материальный ущерб; обычно приводят к необходимости массовой эвакуации населения и материальных средств из зоны затопления и проведения специальных мер по защите наиболее важных хозяйственных объектов. Происходят один раз в 50-100 лет.

**Выживание** – активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;

**Вынужденная автономия** – ситуация, когда человек случайно, в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природной среде и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, что бы выжить и вернуться к людям.

**Высокие наводнения** – наводнения, сопровождающиеся значительным затоплением территорий и охватывают большие земельные участки речных долин и низин. Они существенно нарушают хозяйственный и бытовой уклад населения, вызывают необходимость частичной эвакуации людей и животных, наносят ощутимый материальный ущерб. Происходят один раз в 20-25 лет.

**Гидродинамическая авария** – чрезвычайное происшествие, связанное с выводом из строя (разрушением) гидротехнического сооружения или его части и неуправляемым перемещением больших масс воды, несущих разрушения и затопление обширных территорий.

**Гололед** – смерзшиеся капли переохлажденного дождя или тумана, осаждающиеся на холодной поверхности Земли.

**Горение** – сложный физико-химический процесс превращения горючих веществ и материалов в продукты сгорания, сопровождаемый интенсивным выделением тепла, дыма и световым излучением.

**Град** – частички плотного льда, выпадающего в виде осадков из мощных кучево-дождевых облаков.

**Гражданская оборона** – система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**Гребень** – самая высокая часть волны цунами.

**Гроза** – атмосферное явление, сопровождающееся молниями и оглушительными раскатами грома.

**Грязевой сель** – поток, который формируется в районах распространения пород преимущественно глинистого состава, характеризуется значительным содержанием в твердой фазе глинистых и пылеватых частиц с их преобладанием над каменной составляющей потока.

**Грязекаменный сель** – поток, в котором преимущественно содержится крупнообломочный материал по сравнению с грязевой составляющей.

**Действующий вулкан** – вулкан, извергавшийся в исторический период времени.

**Длина волны цунами** – расстояние между соседними гребнями волны цунами (от 5 до 1500 км), что не позволяет увидеть вторую, третью и последующую волны.

**Добровольная автономия** – ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях

**Дорожно-транспортное происшествие** – происшествие, возникшее в процессе движения механических транспортных средств и повлекшее за собой гибель или телесные повреждения людей, повреждение транспортных средств, сооружений, грузов или иной материальный ущерб.

**Дремлющий вулкан** – вулкан, об извержении которого нет сведений, но он сохранил свою форму, и под ним происходят локальные землетрясения.

**Железнодорожная авария** – авария на железной дороге, повлекшая за собой повреждение одной или нескольких единиц подвижного состава железной дороги до степени капитального ремонта и (или) гибель одного или нескольких человек, причинение пострадавшим телесных повреждений различной тяжести либо полный перерыв движения на аварийном участке, превышающий нормативное время.

**Зажор** – скопление рыхлого ледового материала во время ледостава (в начале зимы) в сужениях и излуцинах русла реки, вызывающее подъем уровня воды на некоторых участках выше него.

**Затопление** – покрытие территории водой.

**Затор** – нагромождение льдин во время весеннего ледохода в сужениях и излуцинах русла реки, стесняющее течение и вызывающее подъем уровня воды в месте скопления льда и некоторых участках выше него.

**Землетрясение** – подземные удары (толчки) и колебания поверхности Земли, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре.

**Зона горения** – пространство, в котором протекает процесс горения.

**Зона задымления** – пространство, примыкающее к зоне горения, заполненное дымом.

**Зона катастрофического затопления** – зона затопления, в пределах которой произошли массовые потери людей, сельскохозяйственных животных и растений, значительно повреждены и уничтожены материальные ценности, в первую очередь здания и другие сооружения.

**Зона радиоактивного заражения** – территория, подвергшаяся заражению радиоактивными веществами в результате их выпадения после наземных (подземных) и низких воздушных ядерных взрывов.

**Зона химического заражения** – территория и акватория, в пределах которой распространены или куда привнесены опасные химические вещества в концентрациях или количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, для сельскохозяйственных животных и растений в течение определенного времени.

**Извержение вулкана** – выход на поверхность планеты расплавленного вещества земной коры и мантии Земли, которое называется магмой.

**Интенсивность землетрясения** – мера величины сотрясения земной поверхности при землетрясении на охваченной им территории.

**Источник природной чрезвычайной ситуации** – опасное природное явление или процесс (вулканическое извержение, оползень, обвал, сель, цунами, наводнение, подтопление, затор, сильный ветер, шторм, смерч, пыльная буря, суховей, туман, гроза, природный пожар).

**Источник чрезвычайной ситуации** – опасное природное явление, опасное техногенное происшествие (авария) или широко распространенная инфекционная болезнь людей, сельскохозяйственных растений и животных.

**Камышовый пожар** – пожар, возникающий по причине возгорания сухого камыша и надводной растительности.

**Карст** (от нем. Karst, по названию известнякового плато Крас в Словении) – совокупность процессов и явлений, связанных с деятельностью воды и выражающихся в растворении горных пород и образовании в них пустот, а также своеобразных форм рельефа, возникающих на местностях, сложенных сравнительно легко растворимыми в воде горными породами – гипсами, известняками, мраморами, доломитами и каменной солью.

**Карта затопления** – крупномасштабная топографическая карта с указанием мест и масштабов затопления.

**Катастрофа** – чрезвычайное событие с гибелью или не смертельным поражением 10 пострадавших и более, требующих неотложной медицинской помощи (ВОЗ).

**Катастрофическое затопление** – бедствие из-за гидродинамической аварии, являющееся результатом разрушения плотины и заключающееся в стремительном затоплении волной прорыва нижерасположенной местности и возникновении наводнения.

**Кораблекрушение** – полное или частичное затопление судна, повреждение значимых частей судна или нарушение плавучести, которые произошли в результате воздействия внешних и внутренних факторов или объектов.

**Критический уровень воды** – уровень по ближайшему гидрологическому посту, с превышения которого начинается затопление территории.

**Кромка пожара** — полоса горения, окаймляющая внешний контур лесного пожара и непосредственно примыкающая к участкам, не пройденным огнем.

**Лавина** – быстрое, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор, представляющее угрозу жизни и деятельности людей.

**Лесной верховой (беглый) пожар** – пожар, развивающийся, как правило, из низового при сильном ветре, когда огонь продвигается по кронам деревьев.

**Лесной низовой пожар** – пожар, характеризующийся горением лесной подстилки, надпочвенного покрова, травы, валежника, выступающих корней и подлеска без захвата крон деревьев.

**Лесной пожар** – неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории.

**Ликвидация чрезвычайной ситуации** – аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а так же на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

**Локальная чрезвычайная ситуация** – чрезвычайная ситуация, результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более 1 тыс. МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального значения.

**Магма** – расплавленное вещества земной коры и мантии Земли, выходящее на поверхность планеты.

**Магнитуда землетрясения** (от лат. *magnitudo* — величина) – условная величина, характеризующая энергию, выделившуюся при землетрясении в виде сейсмических волн.

**Массовый пожар** – совокупность отдельных и сплошных пожаров.

**Местная чрезвычайная ситуация** – чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 10, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тыс., но не более 5 тыс. МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы населенного пункта, города, района.

**Молния** – гигантский электрический искровой разряд в атмосфере в виде яркой вспышки света.

**Наводнение** – значительное затопление местности, возникающее в результате подъема уровня воды в реке, озере или море, водохранилище, вызванное обильным притоком воды в период снеготаяния или ливней, «ветровых» нагонов, при заторах, зажорах, прорывах плотин.

**Низкие (малые) наводнения** – наводнения, наблюдающиеся в основном на равнинных реках и имеющие повторяемость примерно один раз в 5-10 лет; при их возникновении затопляются сельскохозяйственные угодья, расположенных в поймах.

**Обвал** – отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах.

**Обвальное землетрясение** – землетрясение, имеющее локальный характер, наблюдается при обрушении сводов подземных карстовых пустот, толчки слабые и существенных разрушений не наблюдается.

**Общие гидротехнические сооружения** – гидротехнические сооружения, применяемые во всех отраслях водного хозяйства (плотины, дамбы, каналы, лотки, туннели, водоприемники, водосливы, водоспуски).

**Объем воды** – показатель количества воды, измеряемый в млн. м<sup>2</sup>.

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

**Опасное природное явление** – явление природы, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности воздействия на окружающую среду, может нанести существенный социальный и экономический ущерб.

**Оповещение** – это доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС.

**Оползень** – скользящее смещение масс горных пород по склону под воздействием собственного веса и дополнительной нагрузки вследствие подмыва склона, переувлажнения, сейсмических толчков и иных процессов.

**Ориентирование на местности** – определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов.

**Ориентирование карты** – придание ей такого положения, при котором северная сторона карты будет обращена на север, а линии и направления на карте – параллельны линиям и направлениям на местности.

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

**Отжиг (встречный огонь, встречный пал)** – способ тушения лесных пожаров, при котором пущенный навстречу огонь сжигает горючие материалы на пути основной стены огня.

**Отравляющие вещества** – химические соединения, которые при применении способны поражать людей и животных на больших площадях, проникать в различные сооружения, заражать местность и водоемы.

**Очаг землетрясения** – место в земных глубинах, где зарождается землетрясение, откуда во все стороны расходятся упругие сейсмические волны.

**Паводок** – интенсивный периодический, сравнительно кратковременный подъем уровня воды в реке, вызываемый обильными дождями, ливнями, иногда быстрым таянием снега при зимних оттепелях.

**Паника** – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо ее чрезмерного избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.

**Пламя** – пространство, в котором сгорают пары, газы, взвеси.

**Плотина** – гидротехническое сооружение (искусственная плотина) или природное образование (естественная плотина), ограничивающее сток, создающее водохранилища и разницу уровней воды по руслу реки.

**Пожар** – неконтролируемое горение вне специального очага, сопровождающееся уничтожением ценностей и представляющее собой опасность для жизни людей.

**Почвенный (подземный) или торфяной лесной пожар** – пожар, характеризующийся беспламенным горением торфа, накоплением большого количества тепла и низкой скоростью.

**Продолжительность наводнения** – время затопления территории.

**Площадь затопления** – размеры территории, покрытой водой (км<sup>2</sup>).

**Полевой пожар** – пожар, возникающий на открытой местности при наличии сухой травы или созревших хлебов.

**Половодье** – периодически повторяющийся относительно продолжительный подъем уровня воды в реках, вызываемый обычно весенним таянием снега на равнинах или дождевыми осадками, а также весенне-летним таянием снега в горах; его следствием является затопление низких участков местности.

**Потухший вулкан** – вулкан, не проявляющий вулканической активности (извержения маловероятны).

**Предупреждение чрезвычайной ситуации** – комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения чрезвычайных ситуаций, а так же на сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь в случае их возникновения.

**Производственная авария** – экстремальное событие техногенного происхождения на производстве, повлекшее за собой выход из строя, повреждение и разрушение технических устройств и человеческие жертвы.

**Промышленная авария** – опасное техногенное происшествие, создающее на объекте на определенной территории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также нанесению ущерба окружающей природной среде.

**Проникающая радиация** – поток гамма-лучей и нейтронов.

**Прорыв** – узкий проток в теле (насыпи) плотины, косе, отмели, в дельте реки, или спрямленный участок реки, образовавшийся в результате размыва излучины в половодье.

**Прорывное наводнение** – наводнение, вызванное прорывом плотин.

**Пыльная буря** – перенос сильным ветром поднятых с земной поверхности большого количества пыли или песка, частиц верхнего слоя иссушенной почвы, не скрепленной растительностью, сопровождающийся ухудшением видимости, выдуванием верхнего слоя почвы вместе с семенами и молодыми растениями, засыпанием посевов и транспортных магистралей.

**Радиационная авария** – происшествие, приведшее к выходу (выбросу) радиоактивных продуктов и ионизирующих излучений за предусмотренные проектом пределы (границы зон действующего оборудования) предприятий в количествах, превышающих установленные нормы безопасности.

**Радиационно-опасные объекты** – объекты, при аварии на которых или при разрушении которых может произойти выход радиоактивных продуктов или ионизирующего излучения за предусмотренные проектом для нормальной эксплуатации значения, что может привести к массовому облучению людей, сельскохозяйственных животных и растений, а так же радиоактивному загрязнению природной среды выше допустимых норм.

**Режим карантина** – режим, предусматривающий полную изоляцию района инфекционных заболеваний.

**Режим обсервации** – режим, усиленного медицинского наблюдения, устанавливаемый на территории, прилегающей к зоне карантина, вводится в тех случаях, когда нет необходимости в более строгом карантинном режиме.

**Сейсмическая волна** – волна энергии, которая путешествует по земле или другим упругим телам в результате процесса, производящего низкочастотную акустическую энергию (землетрясение, взрыв и т. д.).

**Сейсмограф** – прибор, записывающий колебания грунта, вызванные сейсмическими волнами.

**Сейши** (от фр. Seiche) – стоячие волны, возникающие в замкнутых или частично замкнутых водоемах.

**Сель или селевой поток** (от арабского «сайль» — бурный поток) – грязевой или грязе-каменный поток, внезапно возникший в руслах горных рек вследствие резкого паводка, вызванного сильными ливнями, бурным таянием снегов или ледников.

**Скорость подъема уровня воды** – величина, характеризующая прирост уровня воды за определенный промежуток времени.

**Скорость течения воды** – скорость перемещения воды в единицу времени.

**Скорость цунами** – расстояние, которое проходит цунами за определенное время.

**Смерч (торнадо)** – чрезвычайно быстро вращающаяся воронка, свисающая из кучево-дождевого облака и наблюдающаяся как «воронкообразное облако» или «труба».

**Снежный занос** – обильное выпадение снега при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

**Состав водного потока** – перечень компонентов, находящихся в водном потоке.

**Социальная среда** – совокупность факторов и элементов (нравственных, образовательных, правовых и др.), воздействующих на жизнь и взаимоотношения между людьми.

**Специальные гидротехнические сооружения** – гидротехнические сооружения, применяемые только в одной какой-либо отрасли (гидроэнергетические, судоходные, лесосплавные, оросительные, осушительные и т. д.).

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

**Спящий вулкан** – недействующий вулкан, из которого возможны извержения.

**Среда обитания** – окружающая человека среда, обусловленная совокупностью факторов, способных оказывать прямое или косвенное в данный момент или в будущем воздействие на человека, его здоровье и потомство.

**Степной пожар** – пожар, возникающий на открытой местности при наличии сухой травы или созревших хлебов.

**Стихийное бедствие** – быстрое нарушение привычной, нормальной обстановки жизни и хозяйственной деятельности в каком-либо регионе, вызванное опасным природным явлением и приводящее к значительному социальному и экономическому ущербу.

**Столкновение** – происшествие, при котором движущиеся механические транспортные средства столкнулись между собой или с подвижным железнодорожным составом.

**Тайфун** – тропический циклон западной части Тихого океана.

**Территориальная чрезвычайная ситуация** – чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 300, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 тыс., но не более 0,5 млн МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы субъекта Российской Федерации.

**Терроризм** (от латинского terror – страх, ужас) – совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, либо наступления иных общественно опасных действий, совершенных в целях нарушения общественной безопасности и устрашения населения, либо оказания воздействия на принятие решений органами власти.

**Террористический акт** – совершение преступления террористического характера.

**Толпа** – неорганизованная группа людей, объединенная в данный момент какой-либо целью либо идеей.

**Торфяной лесной или почвенный (подземный) пожар** – пожар, характеризующийся беспламенным горением торфа, накоплением большого количества тепла и низкой скоростью.

**Трансграничная чрезвычайная ситуация** – чрезвычайная ситуация, поражающие факторы которой выходят за пределы Российской Федерации, либо чрезвычайная ситуация произошла за рубежом и захватила территорию Российской Федерации.

**Транспортная авария** – авария транспортного средства, повлекшая за собой гибель людей или причинившая пострадавшим тяжелые телесные повреждения, уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей природной среде.

**Транспортное средство** – устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на них.

**Туман** – помутнение воздуха над поверхностью Земли, вызываемое конденсацией водяного пара.

**Убежища** – специальные сооружения, предназначенные для защиты укрывающихся в них людей от всех поражающих факторов ядерного взрыва, отравляющих веществ, бактериальных (биологических) средств, а также от высоких температур и вредных газов, образующихся при пожарах.

**Управляемый пожар** – пожар вызываемый искусственно.

**Ураган** – ветер, скорость которого превышает 120 км/ч.

**Ураган** – циклон Атлантического океана.

**Уровень подъема воды** – показатель подъема воды относительно среднего многолетнего показателя уровня воды или нуля поста.

**Химическая авария** – авария на химически опасном объекте, сопровождающаяся проливом или выбросом опасных химических веществ, способная привести к гибели или химическому заражению людей, продовольствия, пищевого сырья и кормов, сельскохозяйственных животных и растений или к химическому заражению окружающей природной среды.

**Химически опасные объекты** – объекты, при аварии на которых или разрушении которых может произойти поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, либо химическое заражение окружающей природной среды опасными химическими веществами в концентрациях или количествах, превышающий естественный уровень их содержания в среде.

**Химическое заражение** – распространение опасных химических веществ в окружающей природной среде в концентрациях или количествах, создающих угрозу для людей, сельскохозяйственных животных и растений в течение определенного времени.

**Циклон** (от греч. cyclon – кружащийся, вращающийся) – сильное атмосферное возмущение, круговое вихревое движение воздуха с понижением давления в центре.

**Цунами** (в переводе с японского – «большая волна в гавани») – гигантские океанские волны очень большой длины и высоты, возникающие на поверхности морей и океанов в результате землетрясений, извержений вулканов, а иногда обрушивания берегов.

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

**Чрезвычайная ситуация природного характера** – неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения.

**Чрезвычайная ситуация техногенного характера** – ситуации, которые возникают в результате производственных аварий и катастроф на объектах, транспортных магистралях и продуктопроводах; пожаров, взрывов на объектах; загрязнения местности и атмосферы сильнодействующими ядовитыми веществами, отравляющими веществами, биологически (бактериологически) опасными и радиоактивными веществами.

**Чрезвычайные ситуации экологического характера** – ситуации, связанные с аномальными изменениями состояния природной среды, загрязнением биосферы, разрушением озонового слоя, опустынивание, кислотные дожди.

**Чрезвычайные ситуации военного времени** – ситуации, связанные с вооруженным нападением на города, захват отдельных объектов, имеющих стратегическое значение, волнения в отдельных районах страны, применение вероятным противником оружия массового поражения и других современных средств поражения.

**Эвакуация** – организованный вывод (вывоз) населения, не занятого в производстве, в том числе и учащихся, из городов в загородную зону.

**Экологическая катастрофа** – стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария, приведшее к остронегативным изменениям в среде обитания и, как правило, массовой гибели животных и экономическому ущербу.

**Эпидемия** – широкое распространение инфекционного (заразного) заболевания, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

**Эпицентр землетрясения** – участок поверхности Земли, находящийся над очагом землетрясения. Возле эпицентра ощущаются наиболее сильные толчки (колебания), поэтому там происходят наибольшие разрушения.



## Инструкция по мерам безопасности для учащихся при проведении прогулок и туристских походов

### I. Общие требования безопасности.

К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

Быть готовым возможному воздействию следующих опасных факторов:

- ✓ изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- ✓ потертости ног при неправильном подборе обуви;
- ✓ травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- ✓ укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- ✓ отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- ✓ заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания ПМП при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1–4 часа, а продолжительность туристического похода не должна превышать: для учащихся 1–2 классов – 1 день; 3–4 классов – 3 дня; 5–6 классов – 18 дней; 7–9 классов – 24 дня; 10–11 классов – 30 дней.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода.

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

В начале похода следует объяснить детям, что разрешено в отношении костра, а что запрещено и почему. Помогать разжигать костер – можно и нужно. Подкладывать хворост в костер – можно, вынимать из костра ветки и размахивать зажженным кончиком – нельзя, чтобы случайно не попасть в лицо товарищу.

### III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода.

Учащийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов, во избежание ожогов и лесных пожаров, не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;

- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### **IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать ПМП, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

**Личная аптечка.** Руководствуйтесь индивидуальным подходом. В дополнение к универсальному набору возьмите медикаменты с расчетом на ваши и вашего ребенка индивидуальные особенности, хронические заболевания. Кроме того, возьмите средства от насекомых и для уменьшения зуда от укусов; для предотвращения солнечных ожогов и для их лечения; средства для обработки порезов и ушибов.

#### **V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода.**

После окончания похода необходимо:

Осмотреть себя на наличие на коже клещей. При обнаружении клещей незамедлительно обратиться в ЛПУ

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Оценочный материал

Тест. «Правила поведения на природе» для проверки знаний у обучающихся

**1. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:**

- а) резкое изменение природных условий; б) неумение ориентироваться на местности; в) переезд на новое место жительства из одного района города в другой;  
 г) вынужденное автономное существование; д) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения; е) смена климатогеографических условий; ж) заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; з) автономное существование туристской группы в природных условиях, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

**2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:**

- а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;  
 ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.

**3. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной? Укажите правильный ответ:**

- а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута.

**4. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)? Укажите правильный ответ:**

- а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте; б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте; в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

**5. Из нижеперечисленных объектов, выберите те, которые являются линейными ориентирами:**

- а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет; г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека; з) трактор в поле.

**6. Наиболее удобной обувью в походе являются:**

- а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые; г) кроссовки; д) полуботинки; е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.

**7. Как высушить резиновые сапоги в походе? Укажите правильный ответ:**

- а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра

**8. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:**

- а) однотонного цвета; б) из камуфлированного материала; в) яркая, демаскирующая.

**9. Что необходимо знать, если группа попала в экстремальную ситуацию на природе? Укажите правильные ответы:**

а) есть ли пострадавшие, уставшие и ослабленные члены группы; б) кого из членов группы можно направить в разведку для определения местонахождения населенного пункта; в) возможно ли определить свое местонахождение; г) сколько имеется продуктов питания; д) имеется ли теплая одежда и личное снаряжение (спички, ножи, компас и т.д.); е) имеется ли специальный инструмент для строительства временного жилища, заготовки дров и разведения костра; ж) имеются ли средства связи; з) какая может быть погода в ближайшее время.

**10. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:**

а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с трассы, лыжни; г) остановиться на развилке тропы; д) построить временное жилище; е) развести костер.

**11. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:**

а) прислушаться к звукам; б) определить, сколько времени двигались; в) остановиться и оценить ситуацию; г) найти возвышенное место и оглядеться; д) вспомнить свой путь; е) искать тропу или дорогу, ручей или реку; ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях; з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

**13. Приметами хоженной тропы могут быть:**

а) высокая трава; б) примятая трава; в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды; д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки.

**16. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

### **Тесты по ОБЖ на тему: «Правила поведения на природе» Вариант 1**

**1. Что необходимо знать в походе? (выбрать правильный ответ)**

а) правила личной гигиены; б) дисциплину; в) правила личной безопасности.

**2. Какая задача при подготовке и проведении похода является главной? Укажите правильный ответ:**

а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута; г) все верно.

**3. Что необходимо предпринять, если во время маршрута вы заблудились?**

а) искать тропу или дорогу обратно; б) найти возвышенное место; в) успокоиться и оценить обстановку

**4. Наиболее удобной обувью в походе являются:**

а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) туфли на высокой платформе; г) кроссовки;

**5. Как высушить промокшую обувь в походе? Укажите правильный ответ:**

а) вытащить из обуви стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить обувь сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить обувь к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них обувь

**6. Обеззараживание воды в походных условиях осуществляется:**

а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; г) очисткой через марлю и вату.

**7. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Ваши действия в правильной последовательности:**

а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с места; д) развести костер.

**8. Что необходимо предпринять если во время маршрута на вашем пути встретился дикий зверь?**

а) кричать очень громко; б) размахивать руками; в) застыть на месте.

**9. При прохождении маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:**

а) при наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; б) если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь; в) подавать аварийные сигналы поисковым группам; г) при помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; д) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;

**10. В походе ваш товарищ слегка поранил руку. Что вам необходимо сделать?**

а) наложить шину; б) обработать рану; в) дать успокоительное.

**11. Что делать при укусах насекомых?**

а) дать таблетку; б) позвонить близким; в) плакать; г) ничего не делать.

**12. Что значит оставаться « один на один с природой»?**

а) отдых на море ; б) выезд в другую страну; в) поход в лес.

**13. Как правильно разводите костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:**

а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер двумя - тремя спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

**14. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**

а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчь ягоды; г) бузина; д) черника; е) брусника; ж) полынь;

**15. Какие главные правила должны соблюдать на природе?**

а) громко кричать; б) не разорять гнезда; в) не вырывать растения с корнями .

**Правильные ответы на тесты:**

1-абв. 2-г. 3-в. 4-абг. 5-абвг. 6-а. 7-вабд. 8-в. 9-бгвад. 10-в. 11-а. 12-в. 13-агдв. 14-бде. 15-бв.

**Итоговая аттестация. Контрольная работа  
По учебнику А.Т.Смирнов; Б.О.Хренников**

**1. В процессе общения человека с природой происходит совершенствование физических качеств, каких?**

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

**2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:**

а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут; ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.

**3. Что значит автономное существование?**

а) когда человек «один на один» с природой; б) отдых на городском пляже в большой компании; в) выезд за границу с друзьями; г) путешествие с семьёй на корабле; д) поход в ближайший магазин.

**4. Какие известны основные способы ориентирования на местности?**

а) по памяти; б) по растениям; в) по небесным светилам; г) по компасу; д) по местным признакам.

**5. Звезда, по которой можно определить направление на север называется:**

а) Северная; б) Полярная; в) Венера; г) Сириус.

**6. С какой стороны около больших камней и пней снег быстрее оттаивает ...**

а) северной; б) с восточной; в) западной; г) южной.

**7. Чтобы не заблудиться в лесу, нужно брать с собой:**

а) компас и карту и следить за своим передвижением; б) опытного человека-проводника, знающего окрестности; в) спутниковый навигатор и уметь им пользоваться; г) охотничью собаку; д) продукты питания.

**8. Какой тип костра вы используете при сильном ветре?**

а) шалаш; б) колодец; в) звезда; г) нодья.

**9. Какую букву выложить для спасательной авиации, если вы не имеете возможности двигаться по маршруту?**

а) Х;                                      б) I;                                      в) К;                                      г) J.

**10. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:**

а) интоксикацией; б) акклиматизацией; в) реакклиматизацией.

**11. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?**

А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба).

**12. Что такое необходимые питательные вещества для организма человека?**

а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода; б) минеральные вещества, вода, витамины, хлеб, мясо, молоко; в) хлеб, мясо, молоко, кисель, компот, суп.

**13. Перечислите требования к разведению костра. Назовите и изобразите схематически виды костров.**

**14. Рассчитайте калорийность продуктов, если:**

вес упаковки 0,5 кг, калорийность в 100 гр продукта 398 ккал.

**15. Летом в 9 часов утра Солнце было на юго-востоке. На сколько градусов Солнце сместится за 6 часов? И где оно окажется?**

**16. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:**

а) саранча и кузнечики, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки всех видов, жабы.

**17. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**

а) волчьи ягоды; б) малина; в) бузина; г) иван-чай

**18. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:**

а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.

**19. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:**

а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;

**20. Построенное вами зимнее укрытие обогревает и освещает спиртовая или газовая горелка; при каком цвете пламени вам следует беспокоиться:**

а) желтом; б) голубом; в) красном;

**Ключ к заданиям:**

1-Выносливость; Сила; Ловкость; Быстрота. 2- Б Д; 3- А; 4- ВГД; 5- Б; 6- Г; 7- А; 8- Б; 9- А; 10- Б; 11- БВ; 12- А; 13- «КОЛОДЕЦ». «ШАЛАШ», «ТАЕЖНЫЙ», «ЗВЕЗДНЫЙ», «НОДЬЯ»; 14-  $100 \times 398 : 2 = 19900$  ккал; 15- НА 90 ЮГО-ЗАПАДЕ; 16- А; 17- БГ; 18- А; 19- В; 20 АВ

**При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 33 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» - 18-25 и «5» - 25-33 балла.**

## Вариант 2

**1. При наличии велосипедной дорожки...**

А) нужно ехать только по ней; Б) ехать только по тротуару; В) ехать по проезжей части; Г) ехать в крайнем левом ряду вместе с автомобилями; Д) верно все вышеуказанное.

**2. Чего нельзя делать во время грозы?**

А) все ответы верные; Б) купаться в водоёмах; В) касаться металлических сооружений; Г) держать в руках длинные металлические предметы; Д) стоять рядом с высокими деревьями.

**3. В какое время года реки и озёра опасны?**

А) в любое время года; Б) весной; В) зимой; Г) летом; Д) осенью.

**4. Чрезмерное понижение температуры тела человека под воздействием холода – это...**

А) переохлаждение; Б) болевой шок; В) отморожение; Г) перелом; Д) обморок.

**5. Сколько времени подросткам можно находиться у монитора компьютера?**

А) 60 мин; Б) 3 часа; В) 30 мин; Г) 6 часов; Д) сколько хочешь.

**6. Что делать если укусил клещ?**

А) аккуратно расшатать и потянуть насекомое против часовой стрелки; Б) раздавить насекомое; В) залить кипятком; Г) приложить бинт с бензином; Д) смазать клеща вареньем.

**7. Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, называется ...**

А) ожогом; Б) отморожением; В) тепловым ударом; Г) ушибом; Д) разрывом связок.

**8. Правила поведения на воде.**

А) купание в разрешённых местах; Б) плавание во время грозы; В) разрешено глубоко нырять и заплывать за буйки; Г) можно цепляться за судно; Д) можно купаться ночью.

**9. Какой должна быть толщина льда, чтобы по нему можно было передвигаться человеку?**

А) не менее 10 см.; Б) не менее 15 см.; В) не менее 18 см.; Г) не менее 20 см.; Д) не менее 25 см.

**10. Для чего человеку нужны витамины?**

А) витамины способствует нормальному росту и развитию организма; Б) это таблетки, стимулирующие бодрость; В) они заменяют еду человеку; Г) чтобы играть; Д) они не нужны.

**11. Вечерний приём пищи должен быть за...**

А) 2-3 часа до сна; Б) 30 минут до сна; В) 4 часа до сна; Г) 1 час до сна; Д) 5 минут до сна.

**12. Ты получил ушиб. При этом:**

А) появилась боль; Б) появилась сыпь на коже; В) видны кости на месте повреждения; Г) продолжаешь активно двигаться; Д) ничего не происходит.

**13. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:**

А) подорожник; Б) листья тополя; В) листья берёзы; Г) плоды яблони; Д) плоды рябины.

**14. Что делать при укусах насекомых:**

А) дать таблетку от аллергии и промыть ранку раствором марганцовки; Б) позвонить родителям; В) громко кричать; Г) ничего не делать; Д) позвонить в службу спасения.

**15. Назови признак теплового удара у детей:**

А) сухая горячая кожа, учащенный пульс; Б) ведёт себя активно; В) кожные покровы холодные; Г) появление сыпи по всему телу; Д) у детей не может быть теплового удара.

**16. Что делать при ожоге в домашних условиях?**

А) убрать с повреждённого участка тела горячий предмет; Б) проколоть появившийся волдырь иглой; В) обработать сам ожог зеленкой; Г) смазать обожженную кожу маслом; Д) вызвать пожарных.

**18. С какого возраста можно ездить на велосипеде по краю проезжей части?**

А) с 14 лет; Б) с 10 лет; В) с 16 лет; Г) с 18 лет; Д) с любого возраста.

**19. Назовите международный сигнал бедствия.**

А) SOS; Б) DOS; В) KOS; Г) SOC; Д) KOS;



## 20. Что делать, если пристаёт незнакомый человек?

А) кричать: «Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»; Б) сесть в машину к незнакомому человеку; В) пойти с ним за гаражи, в подвал; Г) позовёте его играть; Д) поведёте его к себе домой.

**Ключ к тесту:** 1-А; 2-А; 3-А; 4-А; 5-А; 6-А; 7-А; 8-А; 9-А; 10-А; 11-А; 12-А; 13-А; 14-А; 15-А; 16-А; 17-А; 18-А; 19-А; 20-А.

### Вариант 3. Итоговая контрольная работа (тестирование)

**Часть 1.** Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.

1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:  
А) с 12 лет; Б) с 13 лет; В) с 14 лет; Г) с 15 лет.

2. При аварийной посадке самолета необходимо:

А) выполнять указания командира корабля и экипажа; Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;  
В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей; Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;  
В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования; Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

А) по часам; Б) по луне; В) по полярной звезде.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

А) по памяти; Б) по растениям; **В) по небесным светилам; Г) По компасу; Д) по местным признакам.**

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты; Б) температуру воздуха и насекомых; В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки; Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?

А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?  
А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра; Б) сделаю навес над костром;  
В) буду сушить на себе; Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром
9. Укажите последовательность разведения костра.  
А) в любой последовательности; Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова); В) поджечь костер 2-3 спичками; Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.
10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:  
А) выдавливать из ранки в течение 4 - 5 мин. несколько капель крови; Б) промыть ранку под сильной струей воды; В) отсосать яд из ранки ртом; Г) приложить к ранке холод.
11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:  
А) интоксикацией; Б) акклиматизацией; В) реакклиматизацией.
12. К ядовитым растениям относятся:  
а) ландыш; б) малина; в) крапива; г) купена; д) подорожник
13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:  
А) закаливание и солнечные ванны; Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться; В) купаться, загарать, мыть руки, умываться.
14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:  
А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень; Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок; В) напоить горячим чаем.
15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?  
А) через 1-2 мин.; Б) через 10-15 мин.; В) через 1,5-2 часа; Г) не рекомендуется менять.
16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):  
А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности; Б) наложить жгут на конечность; В) наложить давящую повязку; Г) продезинфицировать рану.
17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:  
А) малоподвижный образ жизни; Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;  
В) оптимальный уровень двигательной активности; Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:  
А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;  
Б) систематическое курение; В) систематические занятия физической культурой;  
Г) систематическое употребление пива; Д) употребление наркотиков.
19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:  
А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;

- Б) ежедневная утренняя зарядка; В) ежедневное выполнение гигиенических процедур; Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет; Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);  
Е) большое увлечение играми в карты, домино, лото; Ж) систематическое курение;  
З) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

## **Часть II.**

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
2. Любое повреждение кожи -
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многочисленное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется \_\_\_\_\_».

## **Ключ к тесту**

### **Часть I**

1-В; 2-А; 3-БВГ; 4-В; 5-ВГ; 6-ДБВГ; 7-Б; 8-А; 9-БВГ; 10-В; 11-Б; 12-Г; 13Б; 14В; 15-А; 16-БГВ; 17-В; 18-БГ; 19-Д; 20-БВДЗ

### **Часть II.**

Ожог; рана; ушиб; йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода; закаливание

**При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 24 балла.** Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» - 18-22 и «5» - 23-24 балла.

## **Вариант 4 Проверочная работа.**

**Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:**

- а) резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;
- б) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- в) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

**2. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:**

- а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.

**3. Наиболее удобной обувью в походе считаются:**

- а) туристические ботинки, кеды, кроссовки; б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки; в) полуботинки, сапоги, туфли.

**4. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:**

- а) однотонного цвета; б) яркая; в) из камуфлированного материала.

**5. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:**

- а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;

**6. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:**

- а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- б) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

**7. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей; б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека; в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

**8. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) север; б) юг; в) запад; г) восток.

**9. Полярная звезда указывает направление на:**

- а) север; б) юг; в) запад; г) восток.

**10. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:**

- а) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод; б) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды; в) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия.

**11. При устройстве шалаша крышу следует накрывать:**

- а) снизу — вверх; б) сверху — вниз; в) справа — налево; г) безразлично как.

**12. Что запрещается делать при разведении костра:**

- а) использовать для костра сухую траву; б) разводить костер возле водоисточников; в) использовать для костра сухостой; г) разводить костер на торфяных болотах.

**13. Каким должно быть место разведения костра:**

- а) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; б) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника; в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м.

**14. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:**

- а) саранча и кузнечики, термиты, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки, жабы.

**15. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**

- а) волчьи ягоды; б) бузина; в) иван-чай.

**16. Обеззараживание воды в полевых условиях осуществляется:**

- а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; в) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи.

**17. При преодолении болот необходимо:**

- а) вооружиться шестом, настелить гать (настил) из жердей, идти, наступая на кочки или корневища кустов; б) идти осторожно, но широким шагом, предварительно обвязав друг друга страховочной веревкой; в) идти друг за другом, держась за руки, стараясь наступать между кочками.

**18. Первую помощь при порезе пальца в случае отсутствия аптечки можно оказать, используя:**

а) борщевик; б) сок медуницы; в) вороний глаз.

**19. Причиной несчастного случая на воде может стать:**

а) купание в запрещенных и незнакомых местах; б) длительное пребывание на солнце; в) ненастная погода и сильный ветер.

**20. Что нельзя делать при ожогах:**

а) охлаждать поврежденную конечность; б) вскрывать волдыри, отдирать корки;  
в) накладывать стерильную повязку

**Ключи к итоговому тесту:**

1а. 2а. 3а. 4б. 5в. 6а. 7б. 8а. 9а. 10в. 11а. 12г. 13а. 14а. 15в. 16а. 17а. 18б. 19а. 20б.

#### **Зачетное занятие - вариант**

Поход по маршруту или поход стоянка, где отрабатываются индивидуальные и коллективные действия по выживанию в природной среде и оцениваются действия каждого участника похода.

### Правила безопасного поведения в городе

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу здоровью и жизни граждан. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время. Многолюдье притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. При нарушении своевременности медицинской помощи, бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.

**Чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:**

- \* избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;
- \* держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;
- \* при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди;
- \* при поиске необходимого адреса обращайтесь к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;
- \* всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- \* избегайте мест большого скопления людей - толпы, очереди и т.д., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;
- \* будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто Вы - пешеход или водитель

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА МИТИНГЕ (В ТОЛПЕ)

Помните, что если митинг запрещен, то он превращается в экстремальную ситуацию еще до начала. На митинге соблюдайте следующие правила безопасности:

- \* оставьте детей дома;
- \* не берите с собой колющие и режущие предметы, сумку, не надевайте галстук, шарф;
- \* без крайней необходимости не берите плакаты на шестах и палках;
- \* снимите различные знаки и символику со своей одежды; если Вы не корреспондент, не берите с собой фотоаппарат и камеру;
- \* возьмите с собой удостоверение личности. Держитесь подальше от милиции, т.к. с ее стороны возможны ответные действия на провокации толпы. Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне. Если возникла стычка с милицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите и не бегите. Если Вас задержали, не пытайтесь на месте спорить и доказывать, что Вы здесь находитесь случайно. Если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами. Не поддавайтесь панике!

Никогда не идите против толпы, избегайте ее центра, а также края, опасного соседством с витринами, решетками и т.д. Уклоняйтесь от неподвижных препятствий в пути, иначе Вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками - их могут сломать. Застегнитесь и не пытайтесь поднять упавшие вещи. Главная задача в толпе - не упасть. Если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

Если толпа плотная, но неподвижная, выбирайтесь из нее, притворившись больным, пьяным, сумасшедшим, или сделав вид, что Вас тошнит.

Знайте, что дорожные происшествия чаще всего происходят в час пик, в дни праздников, в первые и последние дни отпусков. Особенно опасна дорога зимой. На зимние месяцы приходится 60% происшествий всего года. В основном аварии происходят из-за незнания или несоблюдения правил дорожного движения. Также возможны аварии при неблагоприятных погодных условиях: снег, метель, туман и т.д.

При скользкой дороге или в туман можно врезаться в препятствие, упасть с моста в воду. Кроме того, в Вашу машину может врезаться встречный автомобиль. Соблюдая правила дорожного движения, можно хоть в какой-то степени снизить риск возникновения дорожно-транспортного происшествия (ДТП).

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ДОРОГАХ

Обучите детей следующим основным правилам поведения на дорогах:

- \* без родителей улицу лучше всего переходить в группе пешеходов;
- \* нельзя переходить улицу на красный свет вне зависимости от того, идут или нет машины;
- \* нельзя выбегать на проезжую часть;
- \* опасно выходить на мостовую из-за препятствия (тогда не видят друг друга ни водитель, ни пешеход);
- \* автобус или троллейбус нужно обходить сзади, а трамвай - спереди;
- \* ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти лицом к движению, тогда не только водитель видит Вас, но и Вы - водителя;
- \* переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на середине - направо;
- \* в ожидании перехода нельзя стоять у края тротуара, а в ожидании автобуса - у края автобусной остановки.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ - УЧАСТНИК ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

Если Вы попали в ДТП, сразу же остановитесь, осмотрите свой автомобиль и автомобиль пострадавшего водителя (если Вы виновник аварии). Если задела Вашу машину, потребуйте от виновника соответствующей компенсации. В случае отказа и до прибытия ГИБДД запишите номер машины, с которой Вы столкнулись, имя, фамилию и домашний адрес водителя. Сообщите ему свои данные. Если есть пострадавшие, ни при каких обстоятельствах не оставляйте их без помощи. Сообщите о происшествии по телефону "02" или передайте информацию на ближайший пост ГИБДД через водителей проезжающих мимо машин. Не покидайте места аварии до прибытия работников ГИБДД. Максимально сохраните все следы происшествия. Если нельзя организовать объезд, составьте схему расположения всех предметов и следов на дороге, подпишите схему у свидетелей, обязательно запишите их адреса и телефоны, и только после этого уберите машины с дороги. Если Ваша машина повреждена, оформите в ближайшем дорожном пункте ГИБДД справку об аварии для предъявления ее в страховую компанию. В течение суток сообщите об аварии в Вашу страховую компанию и не приступайте к ремонту, пока инженер страховой компании не осмотрит Вашу машину и не составит примерную смету расходов.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

Став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, запомните и тут же запишите номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передайте сведения в ГИБДД. Если Вы на автомобиле, остановите его, не доезжая до места аварии. Включите аварийный сигнал. Прибывшей службе ГИБДД детально опишите все, что Вы увидели на месте происшествия.

## Памятка: БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

### 1. Подготовка к турпоходу

- Необходимо предварительно определить цель похода, проложить маршрут на карте.
- Следует детально изучить район похода, собрать необходимую информацию о районе похода, наличии запретных зон, закрытых объектов, заграждений, свалок и других препятствий.
- Особенно подробную информацию необходимо получить о месте организации большого привала (конечной точке похода): о наличии там водоемов, о качестве воды, о наличии места для безопасного разведения костра и т. д.
- Необходимо определить время, которым будет располагать группа, чтобы вернуться в светлое время суток.
- Продумать и подобрать снаряжение для похода с учетом целей похода.
- Распределить все имущество между членами группы и уложить в рюкзаки. Набор снаряжения у каждого члена группы не должен превышать 8—10 кг.
- Необходимо продумать и обсудить правила поведения каждого участника похода в различных опасных и непредвиденных ситуациях, которые могут возникнуть в походе (гроза, заблудился в лесу, отстал от группы, сигналы бедствия, правила разведения костра, съедобные и несъедобные ягоды и грибы).

### 2. Меры безопасности во время грозы

- Не прятаться под высокие деревья, особенно дуб, тополь, ель, сосну.
- Если гроза застала на открытом пространстве, лучше присесть в сухую яму.
- Не стоит бежать.
- Если гроза застала вас в воде при купании, необходимо выйти на берег.
- Укрытие от молнии следует искать на склонах холмов или в небольших углублениях с сухим каменистым грунтом.
- В лесистой местности лучше укрыться в густом кустарнике.
- Не стоит оставаться вблизи водоемов или на открытой местности.

### 3. Поведение в лесу

- Прежде чем войти в лес, запомните ориентиры (дорога, река и др.).
- Запомните, с какой стороны от вас находится солнце при входе в лес, тогда при выходе надо, чтобы оно было с противоположной стороны. Учтите, что за каждый час солнце смещается на 15 градусов влево.
- Во время движения по лесу старайтесь запомнить характерные ориентиры (приметное дерево, большой камень, группу деревьев), делайте пометки (зарубки, сломите ветку).
- Если вы отстали от группы и заблудились в лесу:
  - остановитесь и успокойтесь, постарайтесь вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути;
  - постарайтесь установить направление движения, вспомнив, с какой стороны было солнце;
  - определите стороны горизонта по компасу, если его нет, по солнцу и часам, по деревьям, вспомните, в какую сторону вы шли, войдя в лес. Проанализировав все это, примите решение, что делать: оставаться на месте и ждать помощи или самому выходить из леса к линейному ориентиру, который запомнили при входе в лес;
  - при движении по лесу в заданном направлении, выбирайте 2 ориентира, дойдя до первого, снова определите направление движения и выберите очередной ориентир;
- помните! Лесная или проселочная дорога выведет к жилью. Если встретилась развилка дороги или тропы, надо идти по той, которая более протоптана.

### 4. Ориентирование на местности

- Для определения сторон горизонта по компасу необходимо держать компас горизонтально и отпустить тормоз магнитной стрелки, повернуть компас так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым делением шкалы; при таком положении компаса буквы на шкале С, Ю, В, З будут соответственно обращены на север, юг, восток и запад.



- Для ориентирования по Полярной звезде необходимо:
- найти на небе созвездие Большой Медведицы (семь ярких звезд, расположенных на небосклоне в виде большого ковша);
- через две крайние звезды созвездия мысленно провести прямую линию и отложить на ней от конца ковша отрезок, равный 5 расстояниям между этими звездами; в конце отрезка будет видна яркая звезда, служащая началом созвездия (ковша) Малой Медведицы. Это Полярная звезда;
- встать к Полярной звезде лицом: перед вами - направление на север, сзади - юг, справа - восток, слева - запад.
- Для определения сторон горизонта по солнцу и часам:
- часы держать горизонтально так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце;
- угол между часовой стрелкой и направлением из центра циферблата на цифру 2 при летнем времени (на цифру 1 при зимнем времени) разделить пополам; линия, делящая этот угол пополам, будет указывать направление на юг.
- Для определения сторон горизонта по местным предметам необходимо иметь в виду:
- кора большинства деревьев грубее с северной стороны;
- ствол сосны обычно покрывается вторичной коркой с северной стороны;
- кора березы всегда чище с южной стороны, а разного рода трещины, неровности и коросты покрывают березу с северной стороны;
- после дождя ствол сосны черный с севера;
- с северной стороны дерева (камни) раньше и обильнее покрываются лишайниками и грибами;
- просеки в больших лесных массивах, как правило, прорубают по линиям север — юг и восток — запад.
- При ориентировании на местности чаще всего пользуются магнитными азимутами. Азимут — это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир. Для определения магнитного азимута на какой-либо местный предмет с помощью компаса необходимо:
- встать лицом к этому предмету;
- отпустить тормоз стрелки и поворачивать компас до тех пор, пока северный конец стрелки не окажется против нулевого деления шкалы;
- удерживая компас в таком положении, поворотом вращающейся крышки направить визирное приспособление мушкой на наблюдаемый предмет;
- против указателя у мушки прочитать отсчет по шкале — это будет магнитным азимутом на данный предмет.

### **5. Сигналы бедствия**

- Для подачи сигналов бедствия в дневное время при ясной погоде целесообразно использовать костер:
- костер складывают на открытых местах: поляне, вершине холма, просеке;
- чтобы дым от костра был гуще и лучше виден, в него добавляют свежую траву, сырой мох, листья деревьев после того, как он хорошо разгорится.
- Сигналы бедствия могут подаваться криком, свистом. Эти сигналы должны иметь периодичность шесть раз в минуту с минутной паузой.
- Для привлечения внимания летчика поискового вертолета сигнал бедствия можно подавать размахивая светлым предметом на темном фоне или темным предметом на светлом фоне (на снегу).
- Для подачи сигнала поисковому вертолету можно использовать простое зеркальце, наведя солнечный зайчик на вертолет.

### **6. Разведение костра**

- Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды.
- Костер желательно разводить на уже вытопанных площадках, на старых кострищах.

- Все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1-1,5 м.

- Противопожарная безопасность:

- не разводите костер ближе 4—6 м от деревьев, смолистых пней или корней;

- над костром не должны нависать ветви деревьев;

- не разжигайте костер в хвойном молодняке;

- не разводите костер на участках с сухим камышом, мхом или травой;

- не разводите костер на торфяниках;

- не разводите костер в лесу на каменистых россыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной мусор — перегной;

- не оставляйте костер без присмотра;

- покидая место стоянки, обязательно залейте костер.

### **7. Безопасное обращение с грибами и ягодами**

- Не пробуйте сырой гриб на вкус.

- Не уверены, что знаете гриб, — выбросьте его.

- Никогда не собирайте грибы на промышленных пустырях и бывших помойках, а также вдоль автомагистралей.

- Не пробуйте неизвестные ягоды в лесу.

### **8. Смена климатогеографических условий и часового пояса**

- Чтобы акклиматизация прошла безболезненно, необходимо регулярно заниматься физической культурой и закаливанием.

- При переезде в места с другим климатом целесообразно обратить внимание на одежду, обувь и экипировку местных жителей, учесть их опыт.

- Необходимо осторожно переходить к новым местным кушаньям; избегать переедания, особенно в период акклиматизации в местах с жарким климатом.

- Необходимо соблюдать питьевой режим; не пить сырую воду, ее необходимо кипятить.

- В дальнем переезде, перелете при смене часовых поясов необходимо предусмотреть сутки отдыха для привыкания к новому режиму дня.

- Эти правила необходимо соблюдать и при возвращении домой, чтобы безболезненно прошла реакклиматизация - привыкание к старым условиям жизни.

### **9. Безопасность при купании**

- Место для купания надо выбирать вдали и выше по течению от стоков и водопоя скота.

- Дно должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.

- Безопасная скорость течения воды не более 10 м/мин.

- Безопасная температура воды не ниже +18 °С.

- Глубина водоема для не умеющих плавать должна быть не более **1,2 м**.

- Если у вас в воде появился озноб, дрожь, необходимо немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, быстро одеться.

- Запрещается:

- входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн или после подвижных игр, необходимо охладиться в тени;

- входить в воду сразу после приема пищи, необходим перерыв не менее 60 мин;

- нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;

- заплывать за буйки;

- выплывать на судовой ход и приближаться к судам;

- устраивать игры в воде, связанные с захватами;

- плавать на надувных матрацах или камерах;

- подавать ложные сигналы о помощи.

### **10. Безопасность на замерзших водоемах**

- Переходить водоем рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных предупредительными специальными знаками.

- Если безопасные места не обозначены, нужно использовать следующие правила:

- для одиночных пешеходов лед считается прочным, когда его толщина составляет не менее 7 см, для группы людей — 12 см;
- наиболее прочен чистый прозрачный лед, образовавшийся от замерзания поверхностного слоя воды;
  - мутный лед не надежен;
  - на участках, запорошенных снегом, лед тонкий и непрочный;
  - наиболее опасны участки с тонким льдом, которые образуются в местах впадения в озеро (реку) ручьев, речек;
  - серьезную опасность представляют ключи с более теплой водой вдали от берега.
  - Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости в туман, пургу, метель, сильный снегопад.
  - Если вы провалились под лед, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда; рекомендуется следующая последовательность действий:
    - опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение;
    - осторожно вытащить на лед одну ногу, затем другую;
    - переместиться на лед без резких движений, не вставая, отодвинуться подальше от опасного места;
    - на твердом льду встать и постараться быстро добраться до жилья.

## Приложение 6

### Памятка: Правила поведения в лесу

**Окружающая природа** – это настоящий подарок земли. Но человек часто не ценит ее и сам уничтожает, не смотря на то, что природа его кормит, лечит и снабжает кислородом. Давайте объединим усилия и поможем внешней среде заботиться о нас! Для этого достаточно, чтобы каждый из нас вложил свою долю помощи в общий природный фонд. А начнем мы с того, что узнаем все правила поведения в лесу.

#### Если вы собрались в лес

Перед тем как отправиться в лес, для начала предупредите своих родных, куда именно вы собираетесь.

Если вы будете двигаться туда на машине, рассчитайте, какое количество бензина вам потребуется.

Запаситесь спичками в сухом коробке, часами и компасом. Не забудьте взять нож, желательно, чтобы он находился не в сумке, а у вас в кармане.

Еду берите с запасом, так же как и воду, на всякий случай, если вы задержитесь.

**Не срываем и не едим** незнакомые растения, ягоды, грибы.

**Не пьем** воду из водоемов. Берем чистую воду без газа из дома.

Берем **репелленты**, надеваем закрытую одежду, на голову — кепку или панаму.

Периодически осматриваем друг друга (**актуально в регионах с активными клещами**).

**Бережем природу!** Не оставляем мусор, не разводим костры, не разоряем гнезда.

Следим, чтобы дети всегда находились **в зоне видимости**.

**Не заходим глубоко в лес**, особенно, если не знаем местности.

Выбирайте одежду **ярких цветов**, чтобы вас было видно издалека.

Если вы собираетесь в горы, одеваем **удобную одежду и обувь**, куртку, которая защитит от ветра и дождя.

В любое потенциально сложное, непроходимое, высокое (горы, скалы) место идем в тем, кто уже бывал там. Для отдыха с детьми лучше выбрать **проверенные маршруты**, сведения о которых можно найти в открытых источниках.

Берем **легкий перекус и не забываем больше пить**, чтобы избежать плохого самочувствия и слабости.

### **Правила безопасности в лесу**

Ваша одежда должна быть яркой, если вдруг вы потеряетесь, вас не заметят в камуфляже. Наденьте куртки желтого, красного или белого цветов, желательно приклеить к ним светоотражающие рисунки или полосы.

Наметьте свой маршрут и старайтесь не уходить от него далеко. Не срезайте себе угол, в надежде добраться в какую-либо точку скорее, тем более, если быстрый путь лежит через болото.

Если ваш родственник или друг потеряется, немедленно вызовите спасательную группу. Не пытайтесь искать только самостоятельно, вы можете затоптать следы, по которым спасатели будут искать пропавшего человека.

Чтобы найти человека, который потерялся, вы можете попробовать докричаться до него или догудеться сигналом из машины. Только помните, вы должны ждать его достаточно продолжительное время на одном и том же месте. По рассказам людей, которым приходилось теряться, часто получается так, что они идут на сигнал, а когда доходят до нужного места, видят, что машина уже уехала.

Обязательно возьмите с собой медикаменты. В лесу может стать плохо тем, кто не имеет хорошей физической подготовки, так же могут обостриться какие-то хронические заболевания, если они у вас есть.

Внимательно смотрите под ноги в лесу, чтобы не заработать вывих и не провалиться в какую-то яму.

### **Мусор**

Соблюдайте правила поведения в лесу, не оставляйте на природе мусор. Вы можете оставить остатки продуктов в одном месте, например, под кустом, чтобы животные могли полакомиться, если же они не съедят остатки пищи, то с ней произойдет процесс разложения и вред природе нанесен не будет. Если у вас получилось большое количество отходов, то выкопайте для них небольшую ямку, положите их туда и засыпьте их землей или прикройте дерном.

То, что нельзя сжечь в костре: резину, железные банки, полиэтилен, стекло, пластиковые бутылки, заберите с собой, не поленитесь довести все это до самого близлежащего контейнера. Если вы обожжете жестяные банки до такого состояния, что они уже начнут ломаться, то можете оставить их на месте стоянки. Никогда не разбивайте стеклянные бутылки! Вы же не хотите поранить себя, других людей или лесных зверей? Тем более, что в большую жару, стекло может превратиться в подобие лупы и стать причиной лесного пожара.

Не нужно оставлять ненужные для вас вещи на природе. Гнутые дуги от палатки или старые кроссовки ни кому не понадобятся, все равно буквально через пару дней их вид будет совсем нетоварным. Мусор в лесу за вами убирать никто не станет, ведь лесных дворников пока не существует. Еще с дому захватите с собой мешок или коробку для мусора.

### **Костер**

Не разводите костер вблизи деревьев и кустов, отойдите от них хотя бы на 1,5 метра. В противном случае, вы устроите пожар, особенно в том случае, когда дождя не было длительное время. А пожар в лесу потушить будет так сложно, что вряд ли у вас это получится. Если вы видите рядом костровое место, то не устраивайте новое. Вам самим будет значительно легче создать огонь на земле, прогретой углями, к тому же, вы сохраните минимум два квадратных метра лесной почвы для жизни растений, животных и микроорганизмов. Если вы не нашли готового места для костра, то снимите немного верхнего слоя с почвы (дерна) и разложите его вокруг своего кострища для того, чтобы создать естественное препятствие. Когда будете уезжать, верните дерн на свое место для того, чтобы точечное выгорание быстро зарастало.

Никогда не оставляйте костер, уезжая домой! Залейте его водой и подождите, пока он полностью потухнет. Обязательно убедитесь, что он не загорится снова после вашего ухода. Если у вас есть лопата, то лучше перекопать землю прямо вместе с золой. Не раскидывайте угли,

чтобы огонь не разгорелся снова. Ведь вы уедете, а ваш пикник может привести к тому, что лес просто возьмет и сгорит. Если вдруг вы увидите поблизости лесной или травяной пожар, соблюдайте правила поведения в лесу - немедленно звоните 112 или 01, чтобы приехала пожарная охрана МЧС.

### **Для курильщиков**

Люди, которые имеют вредную привычку курить, считают, что их окурки – совсем не мусор и бросают их куда попало. Они не знают, что окурки ядовитые. Использованная сигарета все равно сохраняет в себе вредные свойства. Помимо этого, окурки часто становятся причиной пожара, попадая в сухую траву. Никогда не бросайте их в реку, так как крупные рыбы легко могут проглотить их и попасть на чей-то стол в качестве далеко не полезной пищи. Хорошо тушите окурки и сжигайте их в костре или же забирайте с собой.

### **Лесные жильцы**

Правила безопасности в лесу предохраняют каждого от контакта с дикими животными. В лесу все мы гости, а поэтому не имеем права диктовать свои порядки или обижать зверей. Не забывайте, что столкнетесь с насекомыми, если не любите их, то запаситесь средствами от комаров. Лучше не приближайтесь к змеям, лягушкам, червям, ящерицам. Они кажутся вам вредными и бесполезными, а на самом же деле, они являются неотъемлемой частью природной среды. Потрвожив их, вы приносите вред всей лесной системе.

### **Правила поведения детей в лесу**

Если вы берете с собой в лес детей, то обязательно проведите им инструктаж. Они очень любознательны, а их тяга ко всему новому может привести к печальным последствиям. Итак, они должны услышать от вас, что обязаны:

Быть все время рядом с родителями, а отходить от них можно максимум на 10-15 метров, но только так, чтобы находиться в зоне видимости.

Ни в коем случае не есть и не пробовать листья растений, ягоды, а тем более грибы! Пусть знают, что существует Бледная Поганка, которая способна лишить жизни человека, который всего лишь ее облизал.

Не подходить близко и не прикасаться к животным и насекомым. В лесу много змей, мышей и клещей, которые быстро заносят инфекции.

Не приближаться к рекам и водоемам.

Если вдруг почувствуют опасность, сразу позвать вас на помощь.

Никогда не упускайте детей из вида. Если на прогулку с вами отправилось много детей, то лучше делайте периодически перекличку. Следите за тем, чтобы ребята не подходили близко к костру, котелкам с горячей водой и горячим предметам. Если планируете купание, захватите с собой круги и спасательные жилеты. Не допускайте, чтобы дети самостоятельно отправились в лес! Соблюдая эти несложные правила, вы превратите свою прогулку в замечательный отдых без ущерба для себя и природы.

## **Приложение 7**

### **Правила безопасности для детей**

С раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные, и общаться надо только с теми, кого знаешь. Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

#### **Для этого нужно ребенку навсегда усвоить «Правила четырех «не»:**

- 1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;**
- 2. Не заходи с ними в лифт или подъезд;**
- 3. Не садись в машину к незнакомцам;**
- 4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.**

Очень важно объяснить ребенку, что **незнакомец** – это любой человек, которого не знает сам ребенок.

**Незнакомец может назвать ребенка по имени, сказать, что пришел по просьбе его мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету. Но если человек ребенку незнаком, то он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: «Я его не знаю!»**

Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не прийдут за ним в школу, домой или во двор незнакомого человека. Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.

### **НА УЛИЦЕ:**

- Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько ты вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.

- В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.

- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.

- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.

- Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.

- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.

- Добираться до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.

- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.

- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют – не ходи!

- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки и прочую еду.

### **В ПОДЪЕЗДЕ:**

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице, пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.

- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.

- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

### **ДОМА:**

- Никогда не впускай в квартиру незнакомого человека. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.

- Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать.

- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.

- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОРОДЕ:**

### **дорога, наземный транспорт, метро:**

- Улицу надо переходить только на зеленый сигнал светофора или по «зебре» - белым полоскам на асфальте
  - Не вступайте на проезжую часть, пока не убедитесь в полной безопасности: если для вас загорелся зеленый свет, подождите, пока все машины остановятся, а на «зебре» будьте еще внимательнее
    - Самым безопасным для перехода улицы является подземный переход
    - Несмотря на то, что есть правило – переходить автобус и троллейбус сзади, а трамвай – спереди, лучше дождитесь, когда они отъедут, и после этого переходите улицу по пешеходному переходу
    - Старайтесь не выходить на дорогу из-за припаркованных автомобилей – они закрывают обзор
    - Никогда не пытайтесь «перегнать» автомобиль, дождитесь, пока машины проедут или остановятся на светофоре или перед «зеброй»
    - Переходить дорогу нужно тогда, когда свободы обе полосы. А если вы все же оказались на разделительной полосе – не дергайтесь вперед или назад, дождитесь, пока машины проедут
    - Научитесь понимать сигналы автомобиля – гудок, сирену, «поворотники». Они подскажут, как складывается дорожная ситуация и какие маневры собираются делать автомобили
    - Ждите общественный транспорт только на специальных остановках, не ближе 1 м от проезжей части
      - Садитесь в транспорт, только дождавшись его полной остановки
      - Старайтесь не стоять у дверей и тем более не облакачиваться на них
      - Готовьтесь к выходу заранее и выходите только после полной остановки
      - Стоять на эскалаторе нужно справа, проходить (но не бежать!) слева, при этом рука должна лежать на поручне
      - Нельзя подсовывать пальцы под поручень эскалатора, проверять ботинком ширину щели между ступеньками и стенкой, садиться на ступеньки
      - В ожидании поезда стойте подальше от края платформы, а не стремиться пролезть в первые ряды. Толпа, наседая, может случайно столкнуть на рельсы или в проем между вагонами
      - Нельзя заходить за ограничительную линию – выступающее зеркало заднего вида первого вагона вполне может задеть человека
      - Если у вас что-то упало на рельсы, не надо пытаться достать вещь самому – обратитесь к дежурному, и он специальными клещами с длинной ручкой достанет то, что вы уронили.

### **Если с вами случилась большая неприятность, и вы оказались на рельсах метро:**

- не пытайтесь самостоятельно или с помощью взрослых выбраться на платформу. Даже не все взрослые знают, что как раз вдоль платформы проходит контактный рельс, находящийся под смертельным напряжением в 850 Вольт
  - если поезда еще нет, идите по глубокой ложбинке между рельсами к началу платформы, где есть чёрно-белая рейка, которая обозначает остановку первого вагона. Машинист вас увидит и не продолжит движение
  - если поезд уже въезжает на платформу, ложитесь в лоток между рельсами лицом вниз, головой к поезду, максимально пригнув её. Лоток достаточно глубокий и поезд не заденет не только ребёнка, но и взрослого. Лежать под поездом конечно очень страшно, зато безопасно. Как только поезд уедет, идите к началу платформы за черно-белую рейку, где с помощью дежурного можно не рискуя жизнью выйти на перрон.

## **ВЕЛОСИПЕДЫ И РОЛИКИ**

- По закону ездить на велосипеде по дорогам города и улицам разрешается детям с 14 лет и только без пассажиров
- Тем, кому не исполнилось 14 лет, можно ездить на велосипеде по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам
- Запрещается кататься на велосипеде по тротуарам, дорожкам парков и бульваров
- Переходить дорогу нужно только пешком, держа велосипед за руль
- Ни в коем случае нельзя цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство
- Очень важно научиться ездить на велосипеде медленно – удержать равновесие на велосипеде тем труднее, чем медленнее ты едешь, что особенно важно для города
- Велосипед должен иметь исправные тормоза, накаченные шины, светоотражатели и звонок
- Одно из главных требований при катании на роликах – умение тормозить
- Нельзя кататься на роликах на проезжей части
- Обязательно нужно пользоваться налокотниками, наколенниками, налокотниками и надевать шлем
- Старайтесь не выезжать во дворы, пока не научитесь кататься на закрытых площадках, стадионах, в парках
- Также необходимо научиться «правильно» падать. Если чувствуете, что теряете равновесие, наклонитесь немного вперед и вытяните руки, чуть согнув их в локтях. Постарайтесь избежать падения на спину, а если это не удастся, пригните подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

## **КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ТОЛПЕ**

- Главное правило – избегать толпы
- Если вы всё же оказались в толпе, держитесь подальше от середины, а также металлических ограждений, стен, витрин, мусорных контейнеров – всего твердого, к чему могут прижаться
- Не надо пробовать пробиться сквозь толпу или сопротивляться ей. Нужно, не останавливаясь, двигаться вместе с ней
- Если началась давка, немедленно выбросьте все предметы из рук, освободитесь от шарфа и сумки на длинном ремне. Руки должны быть не прижаты к телу, а согнуты в локтях и направлены сжатыми кулаками вверх – тогда вы сможете защитить грудную клетку. Можно также сцепить ладони в замок перед грудью
- Главная задача в толпе – не упасть. Если вы все же упали, постарайтесь как можно быстрее встать на ноги. Не вставайте на четвереньки – так вы делаете уязвимыми ваши руки
- Если вы упали и встать не удаётся, свернитесь клубком, прикройте предплечьями голову, а ладонями затылок
- Не паникуйте, не поддавайтесь провокационным крикам, что нужно куда-то бежать
- Выйдя из толпы, не надо метаться в поисках потерявшихся спутников. Лучше стойте и ждите в спокойном месте, а если увидите сотрудников полиции – подойдите к ним и скажите, что вы потерялись
- Обязательно помните наизусть свой адрес и телефон
- Если поблизости нет сотрудников полиции, не надо обращаться к незнакомым людям, звонить в квартиры жилого дома – лучше поискать телефонный автомат. В звонке в полицию вам не откажут и в магазине либо госучреждении.



## **КАК НЕ ОКАЗАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ В СОВЕРШЕНИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ**

в Никогда не соглашайтесь «постоять на углу и свистнуть, подать другой знак, когда кто-нибудь пойдет». Чем в это время будут заниматься другие, вы можете не узнать, но, когда их поймают, обязательно упомянут, что вы тоже участвовали в преступлении

в Никогда не отзывайтесь на просьбу помочь чьему-то приятелю, потерявшему ключи от квартиры - пролезть в форточку и открыть дверь изнутри

в Никогда не берите на хранение домой какие-либо вещи – они могут быть краденными

в Будьте осторожны с выбором друзей. Оказаться в плохой компании – значит подвергать себя постоянному риску

## **СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Придумайте вместе с детьми семейный пароль, который каждый сможет использовать в качестве сигнала в случае опасной ситуации.

2. Если ваш ребенок добирается до дома без сопровождения взрослых, придумайте вместе с ним постоянный и наиболее безопасный маршрут. Договоритесь с ребенком о том, что он постоянно будет ходить именно этой дорогой.

3. Научите ребенка беречь ключи и расскажите ему, что делать, если он их потеряет. Выходя из дома, ребенок должен проверять, взял ли он ключ с собой.

4. Оговорите границы окрестностей, в которых ребенок может гулять.

5. Сформируйте у ребенка привычку рассказывать о том, как он провел время, когда оставался без вашего присмотра.

6. Ребенок обязательно должен знать свое имя, имена родителей, домашний адрес и телефон. Это поможет ему добраться до дома, если он потерялся.

7. Дети должны знать, как и в каких случаях можно позвонить в полицию, противопожарную службу и скорую помощь.

## **ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ**

101 – ПОЖАРНЫЕ, МЧС

102– ПОЛИЦИЯ

103– СКОРАЯ ПОМОЩЬ

112 – ЕДИНЬИЙ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ СО ВСЕХ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ

0911 – МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ (С ЛЮБОГО СОТОВОГО ОПЕРАТОРА)

8-800-2000-122 (РОССИЯ), 8 (495) 624-60-01 (МОСКВА) - ДЕТСКИЙ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МОСКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

8-800-333-44-34 (РОССИЯ), 8 (495) 988-44-34 (МОСКВА) - КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ

Ссылки на сайты органов государственной власти:

[ГУОБДД МВД России](#)

[ДГСК МВД России](#)

[ГУТ МВД России](#)

[Общественный совет при МВД России](#)

[Официальный портал Мэра и Правительства Москвы](#)

[МВД России](#)

[Главное следственное управление СК РФ по г. Москве](#)

[Прокуратура города Москвы](#)

[Полезные ресурсы](#)

[Русский жестовый язык - 112](#)

[Спас-экстрим. Портал детской безопасности.](#)  
[Госавтоинспекция - портал для детей](#)  
[Портал правовой информации](#)  
[Детская страничка](#)

Единые телефоны экстренных служб в России:  
112 – для звонков в экстренной и опасной для жизни ситуации  
122 – консультации по коронавирусу  
101 – МЧС  
102 – полиция  
103 – скорая помощь  
104 – газовая служба  
127 ГИБДД  
128 телефон доверия полиции  
129 служба психологической помощи  
121 и 123 – номер «Ребенок в опасности»

### **Справочные телефоны города Вятские Поляны**

телефонный код города: 8(83334)

#### **Службы безопасности:**

МЧС -01, 101

Милиция - 02, 102

Станция скорой медицинской помощи - 03, 103

#### **Аварийные:**

Аварийная газовая служба - 04, 104

Аварийная служба "Водоканал" - 7-21-23,

Аварийная служба МУП "МПО ЖКХ" - 7-45-42,

Аварийная служба электросетей - 6-20-41,

Справочные службы:

Справочная железнодорожного вокзала - 6-21-51,

Справочная автовокзала -6-21-05,

Дежурный узла электросвязи -6-21-05,

Дежурный по администрации города - 6-29-87,

Централизованная справочная служба - 8-299-09-111,

Городская справочная служба - 6-13-14