

68  
Г62

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта

Е. Ю. Голубь

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Практикум*



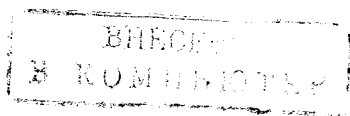
ОМСК 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта

Е. Ю. Голубь

## БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Практикум*



ОМСК 2021

*Рецензенты:*

*профессор, канд. пед. наук И.М. Шилова*

*доцент, канд. пед. наук А.Н. Приешкина*

Голубь, Е. Ю. Безопасность жизнедеятельности : практикум / Е. Ю. Голубь. Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 104 с.

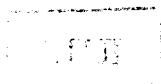
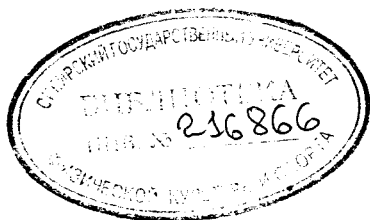
В предлагаемом пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты обеспечения безопасности жизнедеятельности. Особенное внимание уделено вопросам идентификации природных и техногенных рисков, мероприятиям по предупреждению последствий чрезвычайных ситуаций, оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Учебное пособие соответствует учебной программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», читаемой студентам СибГУФК по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями.

Систематическое изложение, большой объем учебных материалов (тесты, лабораторные работы, ситуационные задачи), наличие приложений позволяет успешно использовать пособие студентами всех форм обучения.

УДК37.02

ББК74.266.89



©ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Е. Ю.Голубь, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	6
Тема 1.1. Источники права в области обеспечения безопасности жизнедеятельности .....	6
Тема 1.2. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности .....	11
<b>РАЗДЕЛ 2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ МИРНОГО И ВОЕННО- ГО ВРЕМЕНИ</b> .....	19
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Классификация ЧС, характеристика поражающих факторов, основные параметры .....	19
Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера .....	30
Тема 2.3. Пожары, взрывы, угроза взрывов .....	37
<b>РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ И ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ</b> .....	47
Тема 3.1. Гражданская оборона: назначение и задачи .....	47
Тема 3.2. Средства защиты в чрезвычайных ситуациях. Защитные сооружения мирного и военного времени .....	52
<b>РАЗДЕЛ 4. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ</b> .....	58
Тема 4.1. Оценка качества окружающей среды .....	58
<b>РАЗДЕЛ 5. ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОИЗВОДСТ- ВЕННОЙ СРЕДЫ</b> .....	61
Тема 5.1. Производственная среда: понятие, факторы, нормирование .....	61

Тема 5.2. Принципы, методы и средства обеспечения безопасности профессиональной деятельности .....	69
--	----

**РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ  
В СИСТЕМЕ ГО ..... 75**

Тема 6.1. Первая медицинская помощь при травмах и переломах .....	75
---	----

Тема 6.2. Первая медицинская помощь при кровотечениях .....	82
---	----

Тема 6.3. Первая помощь при неотложных состояниях .....	89
---	----

<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>93</b>
-------------------------	-----------

<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>95</b>
-------------------------	-----------