**Введение**

По данным Международной организации труда (МОТ), ежегодно в мире на производстве погибает свыше 200 тыс. чел., 15 млн. чел. Травмируются, сотни тысяч становятся инвалидами. В 1992 г. При несчастных случаях (НС) на производстве из 1000 чел. Работающих погибло в России 0,130 чел.; в 1993 г. — 0,140; в США — 0,054; в Японии — 0,020; в Великобритании — 0,016. В 1997 г. В России от НС на производстве пострадало 240 тыс. чел., погибло 6 тыс. чел. Безопасность жизнедеятельности (БЖД) как научно-техническая дисциплина изучает опасности, угрожающие человеку в среде обитания, закономерности их проявления в целях разработки комплексной системы мер по защите человека и среды обитания от природных опасностей или формируемых в процессе деятельности человека.В научной теории БЖД, таким образом, ключевыми понятиями являются среда обитания, деятельность, опасность, риск и безопасность. Среда обитания – окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов, способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство. Здоровье –это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (преамбула Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

**Задачи и принципы БЖД**

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) — наука о комфортном и травмобезопасном взаимодействии человека со средой обитания. Является составной частью системы государственных, социальных и оборонных мероприятий, проводимых в целях защиты населения и хозяйства страны от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, средств поражения противника. Целью БЖД также является снижение риска возникновения чрезвычайной ситуации по вине человеческого фактора. Три основныезадачи БЖД**:** Идентификация вида опасности с указанием её количественных характеристик и координат. Защита от опасности на основе сопоставления затрат и выгод. Ликвидация возможных опасностей исходя из концентрации и остаточного риска и ликвидация последствий воздействия на человека опасности. Опасность — это явление, процессы или объекты которого способны в определенных условиях наносить вред здоровью человека непосредственно или косвенно Человек живет в мире, полном опасностей. В условиях производства безопасность обеспечивается охраной труда (ОТ), в чрезвычайных ситуациях — гражданской обороной (ГО), в любых условиях обитания — безопасностью жизнедеятельности (БЖД). По данным Деятельность – активное (сознательное) взаимодействие человека со средой обитания, результатом которого должна быть ее полезность для существования человека в этой среде. БЖД – система знаний, направленных на обеспечение безопасности и сохранение здоровья человека в производственной и непроизводственной среде с учетом влияния человека на среду обитания.«Безопасность жизнедеятельности»,таким образом, являетсякомплексной наукой,опирающейся на достижения как фундаментальных, так и прикладных научных и научно-технических областей знаний. Ключевым понятием безопасности жизнедеятельности является понятие опасности. Опасность хранят все системы, имеющие энергию, химически или биологически активные компоненты, а также характеристики, не соответствующие условиям жизнедеятельности человека. Для обеспечения безопасности должны быть выполнены три задачи БЖД. Идентификация (распознавание) опасностей – детальный анализ опасностей, формируемых в изучаемой деятельности. Последовательность проведения анализа следующая: вначале устанавливаются элементы среды обитания как источники опасности; затем проводится оценка имеющихся в рассматриваемой деятельности опасностей по качественным, количественным, пространственным и временным показателям (**x, y, z, t**).

Защита человека и среды обитания от выявленных опасностей на основе сопоставления затрат с выгодами. защита базируется на определенных принципах, методах и средствах. Защита от остаточного риска данной деятельности,поскольку обеспечить абсолютную безопасность невозможно: изучение закономерностей и построение моделей развития чрезвычайных ситуаций; принципы, методы, приемы и средства их прогнозирования и ликвидации.

В структуре курса БЖД выделены следующие разделы: теоретические основы БЖД; безопасность в бытовой и производственной среде; безопасность в окружающей природнойсреде; безопасность при чрезвычайных ситуациях. Бытовая среда – это вся сумма факторов, воздействующих на человека в быту. Реакцию организма на бытовые факторы изучают такие разделы науки, как коммунальная гигиена, гигиена питания, гигиена детей и подростов.

Производственная среда – это совокупность факторов, воздействующих на человека в процессе трудовой деятельности. Безопасность в природной среде – это одна из отраслей экологии. Экология изучает закономерности взаимодействия живой и неживой природы на атомно-молекулярном уровне. Экология является научной базой охраны окружающей среды или охраны природы.

**Несчастные случаи в быту**

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности дома, где тем не менее происходит наибольшее количество несчастных случаев. Когда кажется, что мы защищены от опасностей города, именно в нашей квартире нас подстерегает все те ловушки, жертвами которых ежегодно становятся тысячи людей. Этому способствует все более широкое использование бытовых электроприборов, не соответствующих нормам безопасности, и небрежность при строительстве жилья. Например, отсутствие заземления электроприборов или дифференцированного выключателя является источником многих бед, обрушивающихся в основном на домохозяек и детей. Наиболее частые причины несчастных случаев - это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных приспособлений и электроприборов. Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана:

* случайными падениями;
* удушьем и утоплением;
* отравлением газом и другими веществами;
* поражением электричеством;
* падением предметов;
* пожарами;
* природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары);
* кипящими жидкостями;
* неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

В современных домах с натертыми воском или покрытыми лаком полами, с шаткими переносными лестницами, пластиковыми стульями, ножки которых скользят, неустойчивыми табуретками, со скользящими по полу коврами факторы риска значительны. Это приводит к несчастным случаям чаще всего из-за невнимательности. Занимаясь домашними делами, возьмите себе за правило работать спокойно. Это будет и менее утомительно, и принесет большую отдачу. Лучше подольше поработать, чем угодить в больницу с травмами, вызванными спешкой или усталостью. Не задохнуться и не утонуть. У пожилых людей с нарушениями центральной нервной системы часто во время еды пища попадает в дыхательные пути. Удушье может наступить мгновенно или же спустя некоторое время в легких начинаются воспалительные процессы. Но эта опасность подстерегает не только пожилых. Достаточно проглотить куриную или рыбную косточку, чтобы обед закончился трагически. Часто это случается, когда люди начинают говорить с полным ртом; при вдохе маленькие кусочки пищи могут попасть в трахею и вызвать тяжелые последствия. Есть два вида помощи, которую необходимо оказать в этом случае. Они зависят от возраста пострадавшего. Если это ребенок в возрасте до одного года, его необходимо положить себе на предплечье лицом вниз. Головка ребенка должна быть ниже его груди. Ударить быстро четыре раза между лопаток ладонью, постоянно помня о хрупком сложении ребенка. Затем перевернуть ребенка лицом вверх и нажать двумя пальцами четыре раза на грудную клетку. Повторить попеременно эти два приема. При оказании помощи взрослым, пострадавшего надо нагнуть грудью вперед и четыре раза энергично ударить его по спине между лопатками раскрытой ладонью. Если это не дает результатов, надо вновь нагнуть его лицом вниз и взять его голову подмышку, подойдя к нему спереди, и сделать четыре быстрых энергичных надавливания снизу вверх. Если человек кашляет, то как правило, он сам в состоянии справиться с ситуацией и вмешательство в данном случае необязательно. Но если он теряет сознание, необходимо применять обычную технику приведения в чувство. В ванне или в бассейне достаточно нескольких капель воды, попавших в трахею, чтобы вызвать состояние паники и полной потери контроля. Последствия этого очень тяжелые - человек может даже утонуть. Поэтому необходимо предусмотреть защитные приспособления в декоративных бассейнах и у колодцев. Отравления происходят практически всегда по небрежности: из-за использования отравы от насекомых или употребления в пищу фруктов, овощей, зелени, обработанных какими-то химикатами, из-за прикосновения к яду от грызунов без тщательного мытья рук. Иногда достаточно вдохнуть токсичное вещество, чтобы наступило отравление.

безопасность жизнедеятельность несчастный случай

**Как вести себя в случе опасных ситуаций**

Необходимо научиться оценивать опасность препаратов, внимательно изучать способ их применения. Помните: многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них - пятновыводители, противокоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники. Около половины случаев отравлений вызвано медикаментами, в остальных случаях “виновниками” становятся чистящие и моющие средства, пятновыводители, употребление в пищу грибов, испорченных или зараженных продуктов. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители. Как вести себя в случае отравления этими веществами? Для этого необходимо вызвать рвоту; полезно обильное питье молока, воды, фруктовых соков; можно съесть сырое яйцо, картофельное пюре. Если пострадавший потерял сознание, положите его лицом вниз, голова должна быть ниже тазобедренной части туловища. К ядам относятся: алкоголь, воск для пола, мыло, болеутоляющие и снотворные лекарства и другие медикаменты. Если пострадавший принял одно из этих веществ в угрожающей дозе, ему нельзя пить и есть, а надо вызвать рвоту, нажав на корень языка ложкой или пальцами, или же дать ему выпить раствор воды с двумя чайными ложками соли или слабый раствор марганцовки. Затем немедленно доставить его в больницу. Существует закон, который гласит, что в квартире все материалы, приспособления, оборудование и электроприборы должны быть выполнены и установлены точно в соответствии с техническими требованиями. Чтобы иметь гарантии безопасности, необходимо обратиться за помощью к специалистам. Следует подчеркнуть, что если бытовые электроприборы (электрические одеяла, фены, тостеры, электромиксеры, электропечи, стиральные машины и т.д.) не снабжены заключением о качестве, то они потенциально опасны. Все электроприборы должны быть сделаны квалифицированными специалистами и на них должны быть установлены особые выключатели, отключающие электроэнергию в случае пробоя или поражения электрическим током, а также быть заземлены, что уменьшает риск поражения током. Пользуясь любым электроприбором, всегда помните об опасности. Поражение электротоком может проявляться в удушье, различных ожогах с повреждением не только кожи, но и нервной системы, параличах дыхательных путей, сердечной мышцы и даже вызвать смерть.В экстренных ситуациях, при поражении током необходимо немедленно отключить общий выключатель или вилку электроприбора. Чтобы избежать риска электрического удара, нельзя прикасаться к пораженному током человеку руками до тех пор, пока не будет отключен ток. Используя сухие деревянные или другие токонепроводящие предметы, следует отодвинуть его от источника энергии (лучше, чтобы ноги оказывающего помощь были изолированы резиновой обувью). Если случай тяжелый, то вызовите скорую помощь. Если человек в сознании, оставьте его лежащим на спине с ногами, поднятыми на 30 см, в противном случае положите его на бок с приподнятой головой и коленями, согнутыми в положении артишок, укройте его легким одеялом; при обширных ожогах не применяйте холодную воду, чтобы избежать ухудшения шокового состояния. Падение предметов**.** Часто многие вещи не имеют точного и надежного места в доме. Находясь в неустойчивом положении, стопки книг, вазы с цветами, шкафы могут стать причиной происшествия. Лучший способ избежать его - всегда быть внимательным к тому, что нас окружает. Есть вероятность столкнуться с опасностью вблизи дома. Могут неожиданно обвалиться карнизы старых домов или плохо закрепленная черепица. Если вам нужно пройти вблизи незаселенного дома, лучше избежать риска и идти подальше от опасной площадки. Такая предусмотрительность желательна также зимой в холодных районах, когда под крышами домов образуются сосульки, которые во время оттепели срываются вниз и могут поразить как летящее с большой скоростью острое копье. Газ.Нет такого вида энергии, который не был бы источником опасности. Важно использовать ее аккуратно и периодически контролировать пригодность приборов и приспособлений. В случае отравления газом необходимо перенести человека в хорошо проветриваемое место, не заставляя его идти самого, положить, расстегнуть одежду на груди, завернуть его в одеяло, чтобы избежать переохлаждения, обеспечить спокойствие и тишину, не давать алкогольных напитков, вызвать врача. При установке газовой плиты (баллона) пользуйтесь только услугами специалистов газовой службы, требуйте от них документ, удостоверяющий, что работы произведены в соответствии с техническими нормами и правилами безопасности: не подпускайте малолетних детей к газовой плите (баллону) и не разрешайте им играть на кухне; горящий газ сжигает кислород, поэтому не закрывайте в кухне вентиляционные отверстия и чаще проветривайте ее; на ночь и уходя из дома обязательно перекрывайте кран подачи газа. Помните: в аварийных ситуациях на газовых магистралях вам могут внезапно перекрыть подачу газа, а потом вновь подать его без предупреждения! Газ, который обычно используется в домах, бывает двух видов: сжиженный нефтяной газ (в баллонах) и метан (городской магистральный газ). Но каким бы газом вы ни пользовались, важно подчеркнуть, что для установки приборов, газовых колонок, печей и для ухода за ними надо обращаться только к специалистам. Часто пожары возникают из-за незнания как пользоваться газом - этой потенциальной бомбой или из-за легкомыслия. Баллон с газом на обратной стороне имеет инструкцию по правильному пользованию, которую, к сожалению, никто не читает. Вот наблюдения, на которые стоит обратить внимание: Баллон, установленный вне стен дома, не должен находиться в непроветриваемых помещениях. Он не должен стоять в перевернутом или наклонном положении. Если баллоны размещены около дома, желательно установить их на расстоянии не менее метра от окон, дверей, укрыть от солнечных лучей, поместив в деревянный ящик с отверстием. В любом случае баллоны нельзя закапывать или ставить в подвал или ниже уровня земли. Баллон и гибкая трубка не должны находиться вблизи от источника тепла. Нельзя заменять газовый баллон, если рядом огонь, горячие угли, включенные электроприборы. Перед заменой баллона убедитесь, что краны заменяемого и нового баллонов закрыты.Прокладка между краном баллона и регулятором должна меняться при каждой новой установке. Гибкий резиновый шланг длиной не более метра должен быть специального типа, т.е. пригодный для сжиженного нефтяного газа, с маркировкой; его надо периодически проверять. Он не должен быть пережат или растянут и должен быть зафиксирован с помощью зажимов безопасности. После каждой замены баллона необходимо проводить проверку соединений с помощью мыльного раствора (не огнем!). Только после этого можно проверять действие газовых приборов. Если вы чувствуете запах газа, закройте кран баллона, хорошо проветрите помещение. Помните, что сжиженный газ тяжелее воздуха и распространяется, стелясь по земле. Проверять газовое оборудование должен только квалифицированный специалист. После каждого пользования кран баллона надо закрывать. Помещение, где работает газовое оборудование, необходимо чаще проветривать. Аппараты, снабженные выхлопной трубкой, должны быть связаны с вытяжной трубой, которая обеспечивала бы хорошую тягу. Неподключенные баллоны должны быть немедленно сданы на пункт перезаправки. Кто думает, что использованные баллоны безопасны, тот сильно рискует: они не бывают абсолютно пустыми и поэтому безопасными. Внутри них всегда остается немного газа. Его нельзя удалить, перевернув баллон, нельзя также из соображений безопасности переливать газ из больших баллонов в маленькие и в автомобильные газовые баллоны. Газ в баллонах имеет свойство распространяться вниз, так как он в два с половиной раза тяжелее воздуха, газ издает резкий запах, и его утечку можно легко обнаружить. Магистральный газ, используемый в городах, более легкий, он распространяется кверху, запах его не такой сильный, но его также несложно обнаружить. Способы обнаружения утечки газа: а глаз: на поверхности газовых труб, смоченных мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки; на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом; по запаху: характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки. Нельзя искать место утечки с помощью открытого огня! Если произошла утечка газа в квартире **то:** немедленно предупредите соседей и от них по телефону вызовите аварийную газовую службу, избегая всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в квартире; проветрите квартиру, открыв окна и удалив из нее всех присутствующих. Нельзя курить, зажигать спички, нажимать кнопку электрического звонка, клавиши выключателей, звонить по телефону (выдерните шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить), ходить по твердому полу в обуви с гвоздями или подковками (чтобы избежать образование искры). Иногда искра появляется при включении какого-нибудь электроприбора (очень часто - холодильника) и ее достаточно, чтобы вызвать взрыв, несмотря на принимаемые меры предосторожности; прекратите, если возможно, подачу газа, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и дождитесь прибытия специалистов газовой службы на улице. Если загорелся газ в месте утечки то: немедленно удалите всех людей из квартиры и от соседей вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану; пока газ горит, опасности взрыва нет; поэтому никогда не пытайтесь потушить пламя, так как это приведет к катастрофе: газ и воздух вместе образуют взрывчатую смесь и при наличии источника огня (перегретый металл, горящие угольки, искры, электродуга) неизбежен взрыв; постарайтесь перекрыть подачу газа, следите за тем, чтобы не загорелись расположенные близко от огня предметы (занавески, полотенце и т.п.).Если погасло пламя в горелке то: заметив потухшую горелку, не пытайтесь вновь зажечь ее - это приведет к взрыву накопившегося газа. Перекройте кран подачи газа, откройте окна и проветрите кухню; подождите, пока горелка остынет (при необходимости очистите ее от остатков пищи и жира, продуйте отверстия подачи газа) и затем вновь зажгите газ, предварительно закрыв окна и ликвидировав сквозняк; если на кухне накопилось много газа, во избежание отравления намочите водой платок, прижмите к лицу и, дыша через него, войдите на кухню и перекройте кран подачи газа. Если это сделать не удается, немедленно эвакуируйте всех соседей по лестничной площадке и вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану; окажите помощь пострадавшим от отравления газом**.** Если произошла утечка из баллона со сжатым газом то**:** немедленно вызовите аварийную газовую службу и вместе с соседями вынесите баллон на улицу, оберегая его от ударов. Не подпускайте к баллону детей и накройте его мокрой плотной тканью; как правило, утечка возникает на месте соединения баллона с гибким шлангом. Если нельзя вынести баллон на улицу, можно временно перекрыть утечку мокрой тряпкой. Проветрите кухню, не пользуйтесь освещением и электроприборами; если прибывшие специалисты газовой службы определят, что пользоваться этим баллоном опасно, возьмите у них заключение и, вызвав представителей районной газовой службы, потребуйте заменить неисправный баллон за их счет. Если появился ОГОНЬ НА БАЛЛОНЕ С ГАЗОМ то**:** попросите домашних или соседей немедленно вызвать пожарную охрану и аварийную газовую службу, удалите всех из квартиры; попытайтесь закрыть кран на баллоне, обернув руки мокрой тряпкой. Если это невозможно (огонь на прокладке, кран деформирован в результате нагрева и т.д.), не задувайте пламя - возможен взрыв; не пытайтесь выносить или переставлять куда-либо баллон со сжатым газом, пока он не охладился: от малейшего толчка он может взорваться. Если вы обнаружилизапах газа в подъезде то**:** немедленно позвоните в аварийную газовую службу. Вместе с соседями постарайтесь выявить место и источник утечки газа. Если необходимо проникнуть в квартиру, откуда идет газ, ломайте дверь; объявите об опасности всем жильцам дома, убедите их не пользоваться электрическими звонками и открытым огнем. Сообщите диспетчеру ГРЭП о случившемся и попросите временно отключить лифт в подъезде (предварительно выведя оттуда людей); эвакуируйте жильцов из ближайших к источнику утечки газа квартир, выведите на улицу детей и престарелых, дыша через мокрый платок; распахните в подъезде окна и двери, тщательно проветрите его. По прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа и выполняйте их указания. Если произошел взрыв газа то: немедленно вызывайте аварийную газовую службу, пожарную охрану, милицию и “Скорую помощь”, по возможности спасайте соседей из-под обломков стен и перекрытий, применяя подручные средства (ломы, лопаты, автомобильный домкрат и т.п.), тушите пожар. Будьте предельно осторожны: взрывы могут повториться; если во время взрыва у соседей вы находились в квартире, перекройте подачу газа и выключите электричество, немедленно покиньте квартиру, закрыв за собой дверь; если вы не заняты тушением пожара или спасением людей, выйдите на улицу и, оставаясь там до прибытия команды пожарных, вызовите “Скорую”; окажите первую помощь пострадавшим. И последнее - если вам дорого ваша жизнь - откажитесь от использования газовых приборов. Используйте электрические плиты для приготовления пищи, они конечно дорогие, но наверное не дороже вашей жизни! Пожары (возгорания) Риск возгорания может появиться как дома, так и в общественных местах, и ответственное отношение присутствующих людей и спасателей часто определяет скорость затухания пожара или его распространения. Основными причинами являются невнимание и дефекты при установке электрооборудования. Предупреждение пожаров требует также максимального внимания к детям и их играм. Обширность темы и нормы поведения требуют целой главы (см. раздел “Пожары”). Холод и жара Длительное пребывание на холодном воздухе может вызвать окоченение. Человек не выживает, если температура его тела ниже 26°С. Изначально ниже 37°С проявляются: сильный озноб, бледность, синюшность, тошнота, головная боль, рвота. Если температура тела падает до 32°С, начинаются галлюцинации, слабость, прекращение сердечной и дыхательной деятельности. Чтобы защититься от холода: наденьте как можно больше одежды, помня, что шерсть обладает наибольшим изолирующим свойством, за ней идут шелк, хлопок и нейлон; избегайте влажности и ветра; сделайте гимнастические упражнения, подвигайте конечностями, мышцами лица; согревайтесь, крепко прижимаясь к другим людям; особенно защищайте наиболее чувствительные к холоду голову, шею, подмышки, живот, пах; нанесите на тело масло, крем, жир, которые обладают изолирующими свойствами; не употребляйте алкогольных напитков. Другой враг человека - это жара. Длительное пребывание при повышенной температуре может вызвать тепловой удар с головной болью, головокружением, рвотой, судорогами, потерей зрения, коматозным состоянием с температурой тела до 40°С. При тепловом ударе необходимо: вызвать скорую помощь; положить человека в более прохладном и проветренном месте, голова должна быть приподнята; расстегнуть или снять одежду; положить на лоб влажный компресс; дать свежей воды с ложкой соли. Не давать алкоголь, напитки, содержащие теин и кофеин (чай, кофе, какао). Едкие вещества, кипящие жидкости, парОколо 85% сильных ожогов люди получают в домашних условиях, как правило, на кухне, где маленькие дети, оставленные без присмотра хотя бы на секунду, подвергаются огромному риску. Меры по предупреждению ожогов: присматривать за кастрюлями с кипящими жидкостями; Ожоги несут три опасности: шок, инфекцию (причина почти половины смертельных исходов), длительный процесс рубцевания. Помощь можно оказывать только при простых ожогах. Рекомендации касающиеся ожогов, см. в главе “Первая медицинская помощь”.Домашние инструменты.Женщины на кухне постоянно пользуются ножами, ножницами, мясорубками и другими инструментами и очень часто подвергаются риску получить резаную рану. ОружиеНеправильное обращение с оружием, будь то охотничьи ружья или пистолеты, ножи, шпаги, луки и стрелы, может привести к тяжелым последствиям для взрослых, но еще более тяжелым для детей, которых притягивают эти запрещенные предметы. Первое правило: никогда не оставляйте оружие без присмотра, по той же причине постарайтесь не дарить маленьким детям ружья, которые стреляют сжатым воздухом, и другие опасные игрушки. В случае огнестрельного ранения: успокойте пострадавшего и сохраняйте спокойствие сами; выясните размер раны и вызовите скорую помощь; остановите кровотечение, накладывая гемостатический пластырь или любую другую повязку на рану; покройте ее стерильной марлей; не пытайтесь сами извлечь пулю из раны.

**Заключение**

Безопасность в природной среде – это одна из отраслей экологии. Экология изучает закономерности взаимодействия живой и неживой природы на атомно-молекулярном уровне. Экология является научной базой охраны окружающей среды или охраны природы и человека. Каждый из нас должен быть освещен курсом знаний по ОБЖ, соблюдать меры безопасности и в случае чего прибегнуть ко всевозможным способам первой помощи в опасных ситуациях.

**Список использованной литературы**

1. Нарывин И.К. – Безопасность жизнедеятельности в быту.-Москва - 2007. - 118 с.

2. Энциклопедия по ОБЖ.- Москва.,МГУ – 2005.- 327 с.

3. Асташин - учебное пособие по ОБЖ. – Киев.-2003.- 420с.