

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича**  
**Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

**Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВЛГУ**

**Основы безопасности жизнедеятельности**

Методические указания  
по выполнению практических работ для студентов  
всех специальностей 1 курса

Составитель: ст. преподаватель КИТП Колесников М.М.

## **Содержание**

### **Практическое занятие № 1**

Основные положения организации рационального питания и методы его гигиенической оценки.

### **Практическое занятие № 2**

Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

### **Практическое занятие № 3**

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

### **Практическое занятие № 4**

Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

### **Практическое занятие № 5**

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Правила определения местонахождения взрывных устройств.

### **Практическое занятие № 6**

Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени и порядок их использования. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

### **Практическое занятие № 7**

Первичные средства пожаротушения и порядок их использования.

### **Практическое занятие № 8**

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Разборка и сборка автомата Калашникова.

### **Практическое занятие № 9**

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и

значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

### **Практическое занятие № 10**

Требования к психическим и морально-этическим качествам призыва. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

### **Практическое занятие № 11**

Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в воинских коллективах

### **Практическое занятие № 12**

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

### **Практическое занятие № 13**

Аптечка первой медицинской помощи.

### **Практическое занятие № 14**

Первая помощь при кровотечениях.

### **Практическое занятие № 15**

Первая помощь при травмах и ранениях. Методики определения пульса и дыхания и их оценка.

### **Практическое занятие № 16**

Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

### **Практическое занятие № 17**

Первая помощь при остановке сердца. Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Данные методические указания предназначены в помощь студентам первого курса всех специальностей на практических занятиях по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Практические занятия – одна из важнейших задач обучения, которая способствует развитию, получению необходимых умений, навыков и компетенций, ответственности за выполненную работу, умению планировать свое время, активности и инициативности студентов при выполнении практических работ и нормативов.

В данных методических указаниях предлагаются для изучения темы, которые формируют умения и навыки, необходимые специалистам в профессиональной деятельности.

Целью методических указаний является приобщение студентов к самостоятельному процессу тренировок, развитию способности действовать независимо, ответственно, а также самостоятельно принимать решения по оптимизации практических действий в рамках дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Согласно учебного плана по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» на практические занятия студентов отведено **34 часа**.

Практические занятия являются одним из основных видов учебных занятий обучающихся.

## **Тема 1:** Основные положения организации рационального питания и методы его гигиенической оценки

### **Цель работы:**

- Ознакомление обучающихся с основными положениями организации рационального питания;
- Изучение методов гигиенической оценки рационального питания.

### **1. Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.*

### **Опорные понятия теоретического материала:**

В отличие от других факторов окружающей среды **пища** является сложным, многокомпонентным фактором. В зависимости от свойств и состава пища по-разному влияет на организм. С её помощью можно изменить функцию и трофику тканей, органов и систем организма в сторону их усиления или ослабления. Возможность улучшения здоровья посредством питания на любом этапе онтогенетического развития является общепризнанной и показанной. Ещё И.П. Павлов отмечал, что существенная связь живого организма с окружающей его природой осуществляется через известные химические вещества, которые должны поступать в состав данного организма с пищей. Тесная связь организма с окружающей средой через пищу проявляется в обмене веществ и энергии (метаболизм). Оптимальность этой связи зависит от биологических, экологических (природно-исторических) и социально-экономических факторов. Пища, являясь первой жизненной необходимостью организма, источником различных пищевых и вкусовых веществ, необходимых для обеспечения гомеостаза и поддержания жизненных функций на высоком уровне при различных условиях труда и быта, при определённых условиях может быть причиной и фактором передачи различных заболеваний инфекционной и неинфекционной природы. При всех недостатках нашего питания, нарушениях режима, количества и качества принимаемой пищи, большинство из нас, как правило, не ощущает сколько-нибудь негативных последствий неправильного питания. У большинства людей сам организм достаточно успешно помогает восстанавливать физиологическое равновесие на фоне каждого дня питания, весьма далёкого от оптимального. Однако, ошибки в питании, а это может быть недостаточное по количеству и составу основных компонентов или избыточное питание, нарушение соотношения (баланса) отдельных пищевых веществ

(нутриентов), недостаток важнейших незаменимых (эссенциальных) компонентов - незаменимых аминокислот, витаминов, микроэлементов, ПНЖК и др., нарушение режима питания, рано или поздно дают о себе знать. Любые погрешности в питании всегда вызывают различного рода сбои в работе отдельных органов и систем организма, первоначально затрагивая некоторые обменные процессы. Но со временем постепенно изменяется и функциональное состояние этих органов или систем, что приводит к нарушению физиологического равновесия в организме и возникновению болезни, в основе которой лежит пищевой (алиментарный) фактор. К числу алиментарно-зависимых заболеваний можно отнести такие широко известные болезни как ожирение, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и многие другие заболевания. Несмотря на то, что для каждого из этих заболеваний существует определенная наследственная предрасположенность, но она реализуется и может быть ускорена на фоне действия алиментарного фактора. В развитии практически всех заболеваний можно проследить большее или меньшее влияние различных алиментарных факторов. Таким образом, проблемы питания и здоровья, питания и болезни тесно взаимосвязаны и их решение лежит в основе первичной и вторичной алиментарной профилактики различных заболеваний. В этой связи, рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни и продления периода жизнедеятельности. Соблюдение законов рационального питания ведет к повышению устойчивости организма, на который оказывают влияние неблагоприятные факторы окружающей среды.

*Рациональное или адекватное питание (лат.rationalis - разумный, осмысленный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.*

В литературе кроме термина «рациональное питание» можно встретить его синонимы - «правильное», «научно обоснованное», «оптимальное», «сбалансированное», «адекватное питание». Все эти термины равнозначны по содержанию. Современные теоретические представления о количественной и качественной характеристике рационального питания получили свое отражение в теории сбалансированного питания (А.А. Покровский, 1964). Согласно этой теории, обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно не только при условии снабжения его необходимым количеством энергии и отдельными пищевыми веществами, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между нутриентами, каждому из которых принадлежит специфическая

роль в обмене веществ. Важно подчеркнуть, что рациональное питание для каждого человека не является некой постоянной величиной. Напротив, рациональное питание - величина переменная, она изменяется с возрастом, зависит от пола, этнической принадлежности человека, уровня физической и психоэмоциональной активности, состояния здоровья, внешних факторов. Когда говорят о рациональном питании, всегда добавляют, что оно должно быть еще и сбалансированным - определенное количество и соотношение нутриентов в составе питания, которое способствуют нормальному и устойчивому функционированию метаболических процессов в организме. Это означает, что для достижения полезного эффекта все основные питательные вещества должны находиться в определенном соотношении (быть сбалансированы). Не только недостаток, но и избыток основных групп пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), и даже отдельных нутриентов (аминокислот, микроэлементов, витаминов и др.) может приводить к дезорганизации метаболических процессов в организме. Для многих пищевых веществ были рассчитаны и экспериментально проверены различные пропорции их содержания в рационе питания и выбраны оптимальные соотношения. Однако эти соотношения носят обобщенный характер и также являются ориентиром для расчета индивидуального питания каждого человека. Теория адекватного питания. Основоположник - физиолог А.М. Уголев. Согласно этой теории, рацион питания должен быть не только сбалансированным, но и оптимально соответствующим характеру обмена веществ, механизмам пищеварения, выработанным эволюцией. В теории подчеркнута важная роль балластных компонентов пищи (пищевых волокон) и микрофлоры кишечника как дополнительного источника пищевых субстратов для каждого человека. Свою долю в общем пуле пищевых веществ вносят кишечные микроорганизмы - сапрофиты, масса которых может превышать 1,5-2,0 кг. В ЖКТ существенная часть пищевых субстратов, продуцируемая и трансформируемая кишечными микроорганизмами, всасывается и усваивается организмом. К ним можно отнести витамины, летучие жирные кислоты, липиды, аминокислоты, углеводы, нуклеотиды и другие вещества, которые образуются в результате жизнедеятельности бактерий. Часть нутриентов усваивается организмом при утилизации микробами пищевых волокон. Весь этот пул образующихся в желудочно-кишечном тракте нутриентов можно назвать - эндогенное микробное питание. Концепция оптимального питания (Тутельян В.А.) - питание, наилучшим образом, учитывающее потребности конкретного человека в данный период времени. В настоящее время, обоснована необходимость значительного расширения списка, если не эссенциальных, то весьма желательных факторов пищи, за счет так называемых, минорных биологически активных компонентов: биофлавоноидов, индололов, фитостеролов, изотиоцианатов и др. Установлены безопасные и адекватные уровни суточного потребления

таких ранее не нормированных микроэлементов как хром, ванадий, никель. Большое число научных фактов свидетельствует о необходимости обогащения рациона биологически активными компонентами пищи из лекарственных растений, называемыми хемопротекторами и хемопревенторами. Таким образом, концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде минорных не пищевых компонентах рациона, которые способствуют повышению качества жизни и укреплению здоровья, снижению риска развития многих заболеваний, обеспечению защитно-адаптационных возможностей организма

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** учебник ОБЖ.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

**Тема 2:** Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Цель работы:**

- Ознакомление обучающихся с основными положениями ПДД;
- Изучение обязанностей участников дорожного движения.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

**1.1. Общие правила поведения участников дорожного движения**

- Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:
  - знать и соблюдать относящиеся к ним требованияния правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;
  - помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.
  - Участникам дорожного движения запрещается:
    - повреждать или загрязнять покрытие дорог;
    - снимать, загораживать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;
    - оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

**1.2. Безопасность пешехода на дороге**

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.
- Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.

- В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

- При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.

- Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

### **1.3. Движение пешехода по улице в сильный гололед**

- Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);

- Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.

- При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.

- При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение — это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

### **1.4. Переход проезжей части дороги**

- Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

- В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.

- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

- На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

- Нельзя выбегать на дорогу.

- Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.

- Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

- Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

## 1.5. Безопасность пассажира

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).

- Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.

- При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.

- Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.

- При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.

- Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.

- Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

## 1.6. Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.

- При заблокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).

- При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.

- В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

- Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.

- Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

## 1.7. Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда

*Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом — не моложе 16 лет.*

- Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд как можно правее.

- Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

- Водителям велосипеда и мопеда запрещается:
  - ездить не держась за руль;
  - перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении, оборудованном надежными подножками;
  - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мешает его управлению;

- двигаться по проезжей части дороги при наличии рядом велосипедной дорожки.

- Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

## 1.8. Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов

- Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т. е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя.

- При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди — фарой белого цвета, сзади — фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** учебник ОБЖ, Правила ДД.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

**Тема 3:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Цель работы:**

- Ознакомить обучаемых с экстремальными факторами выживания
- Рассказать об ответных реакциях организма.
- Изучить основные правила поведения в условиях вынужденной автономии.
- Воспитание чувство взаимовыручки, товарищества.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

**1. Что такое автономное существование?**

Это существование одного человека или группы людей, волей случая оказавшихся в экстремальной ситуации, один на один с природой. Оно может быть добровольное (если в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например, геологи, нефтяники и т.п.) и вынужденное.

Вокруг незнакомая, порой враждебная суровая природа. На что направить свои усилия, чтобы преодолеть трудности? Как продержаться до прихода помощи, сохранив жизнь и здоровье?

А ведь это не просто, и не только потому, что запасы воды и пищи ограничены, но, главное, на человека в условиях автономного существования неблагоприятно воздействуют различные природные факторы, которые нередко оказываются экстремальными, т. е. крайне сильными, вызывающими нарушение функциональной деятельности организма, ставя его на грань катастрофы. На воздействие различных раздражителей организм человека отвечает неспецифическими реакциями, направленными на сохранение гомеостаза: постоянства внутренней среды. Такие реакции называют стрессом. В условиях автономного существования эти изменения функциональной деятельности органов и систем постепенно усиливаются, но

до определенного предела остаются обратимыми, т.е. возвращаются к норме после устранения воздействующих факторов. Этот период называется предельно допустимым сроком автономного существования.

## **2. Факторы выживания**

3. Продолжительность предельно допустимого срока автономного существования зависит от многих причин: субъективных и объективных, называемых факторами выживания. Эти факторы условно можно разделить на три группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические.

Первая группа включает в себя состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его воздействию жары, холода, лишениям и т.д., постоянство внутренней среды – гомеостаз. К ней относятся психологическая подготовленность, мотивация, волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой будет зависеть преобладание положительных или отрицательных эмоций. Важные элементы этой группы – это обученность действиям в условиях автономного существования и воля к жизни.

Вторую группу составляют факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление и др. К ней относятся физико-географические особенности района автономного существования: флора и фауна, водоисточники, фотопериодизм и прочее.

Третья группа объединяет факторы, которые обеспечивают защиту человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежища, добывания огня, подачи сигналов и т.д.

## **3. Психические реакции**

Значительно осложняет автономное существование возникновение психических реакций, вызванных экстремальным воздействием, основу которых составляет страх.

Реакция тревоги проявляется либо в пассивной форме – прекращение активной деятельности, своеобразной оцепенелости, невосприимчивости к происходящему, своеобразному параличу воли, либо в активной – панике, стремлению убежать от происходящих событий.

У 12-25% наблюдаются истерические реакции. Они проявляются либо в резком двигательном возбуждении, слезах, порой в бессмысленных,

неадекватных ситуациях поступках, либо в глубоком стопоре – безразличии к происходящему, полной бездеятельности.

Поскольку ряд факторов – холод, жара, голод, боль, уныние, страх – ведут к развитию стресса, их стали называть стрессорами.

**Стрессоры** возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодовые поражения, отравления, вызванные укусом ядовитых змей, паукообразных, насекомых, употреблением в пищу мяса некоторых рыб, моллюсков, ядовитых растений, контактами с ядовитыми растениями, заражением природно-очаговыми заболеваниями, горной болезнью и т.д.

**Боль.** Травмы, воспалительные процессы, воздействие высокой или низкой температуры, кислот, щелочей, и т.д. сопровождаются болью, которая представляет собой своеобразную защитную реакцию организма. Не случайно еще в древности боль называли «сторожевым псом» организма. И действительно, человек, лишенный болевой чувствительности, может получить тяжелые, порой смертельные повреждения, так как не сумеет своевременно устраниТЬ причину, угрожающую его здоровью. Но именно боль сможет помешать человеку бороться и адекватно действовать. Поэтому окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

**Холод. Жара.** Снижая физическую активность и работоспособность человека, температурные агрессоры оказывают воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, но и мозг, воля, без которых любая борьба обречена на поражение.

Следовательно, нужно укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий.

**Голод.** Человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т.д.

**Жажда.** Может нанести более серьезный вред организму человека, чем голод. Жажда, являясь нормальным сигналом о нехватке жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой для деятельности человека. Поэтому необходимо сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Организуйте поиск пищи и воды.

**Переутомление.** Это состояние организма, возникающее после длительного физического напряжения. Оно таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляется воля человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно полноценней.

**Одиночество** нередко оказывает сильнейшее воздействие на психику человека.

«Полное одиночество невыносимо», утверждал бесстрашный Ален Бомбар, написавший «За бортом по своей воле».

С одиночеством борются по-разному – читают вслух стихи, стараются вспомнить наиболее приятные моменты в жизни, обсуждают вслух свои планы и т.д. Стараются отвлечься активной физической работой по благоустройству жилища и т.д.

**Паника.** Одна из наиболее сильных эмоциональных форм, порожденных страхом. Слово «паника» происходит от имени древнего бога Пана, внушившего людям и зверям непреодолимый ужас. Паника проявляется смятением и растерянностью. Человек в паническом состоянии всегда считает ситуацию смертельно опасной для жизни, утрачивает контроль над своими поступками.

Остановить панику могут только решительные действия.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов:

Желание выжить.

Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования пребывания в той или иной местности.

Уверенность

Рассудительность и инициативность.

Дисциплинированность

Способность анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить - значит решить важнейшие задачи:

Любым способом ликвидировать панику.

Проанализировать ситуацию и наметить пути выхода из нее.

Обеспечить возможные условия выживания (суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай, при необходимости принять решение на самостоятельный выход к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, ориентирование на местности.) Главная задача автономного существования - выжить с наименьшими потерями.

Для проверки знаний с учащимися проводится тест ( прилагается )

### **Тест**

( Раздел «автономное существование человека.»)

#### **1 . Выберите косвенные признаки съедобных растений**

- А) Яркая окраска плодов;
- Б) Птичий помет на ветках;
- В) Кора обглодана животными;
- Г) Небольшая высота растений;
- Д) Плоды поклеваны птицами;
- Е) Засохшее растение;
- Ж) Множество косточек у основания дерева;
- З) Плоды растения обнаружены в гнездах;
- И) Растение на изломе выделяет млечный сок;
- К) Растение с неприятным запахом.

Ответ: б, в, д, ж, и.

#### **2 . По каким приметам можно определить стороны горизонта?**

- А) По наклону дерева;
- Б) По таянию снега на склонах оврага;

В) По пологой стороне муравейника;

Г) По мху на дереве;

Д) По грибам рядом с деревом;

Е) По веткам на деревьях;

Ж) По годичным кольцам на пнях;

З) По течению реки;

И) По направлению звериной тропы;

К) По направлению ветра

Ответ: б, в, г, д, е, ж.

### **3 . Выберите стрессоры выживания:**

А )физическая боль;

Б) травма;

В) обморожение;

Г) укус змеи;

Д) отравление пищевой;

Е) холод;

Ж) переутомление;

И) одиночество;

Й) голод;

К) инфекция

Ответ: а: е, ж, з, и, к;

### **4 . Для повышения выживаемости человека в экстремальной ситуации необходимо:**

А) Повышать уровень подготовки специалистов;

- Б) Закончить среднюю школу;
  - В) Улучшать работу техники и оборудования;
  - Г) Повышать уровень психической и физической выносливости;
  - Д) Уметь плавать
  - Е) Учиться правильному поведению в экстремальных ситуациях
  - Ж) Быть дисциплинированным;
- 3) Уметь пользоваться противогазом.

Ответ: а, в, г, е, ж

**5. Экстремальная ситуация – это:**

- А) Ситуация, которая помогает найти выход из трудного положения;
- Б) Ситуация, когда человек испытывает чувство радости и веселья
- В) Ситуация, которая содержит угрозу жизни, здоровью и имуществу человека.

Ответ: в

**6. Из перечисленных ниже выберите причины вынужденного автономного существования в природных условиях:**

- А) Потеря части продуктов питания;
  - Б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом в) на маршрут;
  - Г) потеря ориентировки на местности во время похода;
  - Д) потеря компаса;
  - Е) авария транспортных средств в условиях природной среды;
  - Ж) крупный лесной пожар;
- 3) отсутствие средств связи;

Ответ: в, г, д, е

**7. Собираясь в поход, необходимо подобрать одежду. Какой она должна быть?**

- А) Свободной и в несколько слоев;
- Б) Из синтетических материалов;
- В) Однотонной или из камуфлированного материала;
- Г) Чистой и сухой.

Ответ: а, г.

**8. Как правильно развести костер? Укажите последовательность дальнейших действий:**

- 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 и дрова;
- Е) Соблюдать правила пожарной безопасности;

Ответ: г, а, в, б, д, е

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

- а) Иван-чай;
- в) Волчьи ягоды;
- г) Бузина;
- д) Полынь.

Ответ: а.

**10 . Скажите самый простой способ из предложенных способов обеззараживания воды.**

- А) Очистка через фильтр из песка и материи;

Б) Очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

В) Кипячение воды;

Г) Добавление в воду марганцовки.

Ответ :б.

**11. Дайте правильный ответ. При укусе ядовитой змеи необходимо:**

А) Отсосать яд из ранки;

Б) Наложить жгут; В) Пить больше воды и чая

Г) Обратиться к врачу;

Д) Доставить больного в лечебное учреждение;

Е) Ограничить подвижность;

Ж) Разрезать рану;

З) Прижечь рану;

И) Употребить спиртное;

К) Посыпать рану землей.

Ответ: а , в, г, д, е.

**Подведение итогов:**

Выставление оценок с комментариями за работу по тестам. Учитель определяет степень усвоенности материала и при необходимости осуществляет коррекцию.

**Домашнее задание**

Подготовиться к практическим занятиям по вопросам:

1. Подготовка к туристическому походу;

2. Определение сторон горизонта различными способами (не менее 5-7);

3. Приготовление пищи в полевых условиях.

4. Оказание ПМП в природных условиях.

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** учебник ОБЖ, Правила ДД.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

**Тема 4:** Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

**Цели занятия:**

- Ознакомление обучающихся с основными правилами обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- акцентирование внимания на основных опасностях в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выработка у обучающихся способностей по определению степени опасности и прогнозированию основных угроз в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- привитие обучающимся навыков, необходимых для обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
  - о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
  - о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
  - об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

**Безопасность личная**

*Состояние защищенности жизни и здоровья человека, его целей, потребностей, интересов от опасных воздействий (физических, духовных, информационных, этнокультурных, социальных, экономических, политических, экологических, медико-биологических, военных и т.д.*

Словарь терминов МЧС <http://dic.academic.ru>

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, стихийного природного явления, катастрофы, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности

(Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

**Природная чрезвычайная ситуация** — обстановка на определенной территории или акватории, сложившаяся в результате источника чрезвычайной ситуации, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей и (или) окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

**Техногенная чрезвычайная ситуация** — обстановка, при которой в результате возникновения источника техногенной чрезвычайной ситуации на объекте, определенной территории или акватории нарушаются нормальные условия жизнедеятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде.

<http://www.grandars.ru>

<b>Вид природной чрезвычайной ситуации</b>	<b>Опасные явления</b>
Космогенная	Падение на Землю астероидов, столкновение Земли с кометами, кометные ливни, столкновение Земли с метеоритами и болидными потоками, магнитные бури
Геофизическая	Землетрясения, извержения вулканов Оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склоновый смыв, просадка лессовых пород, просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, абразия, эрозия, курумы, пыльные бури
Геологическая (экзогенная геологическая)	Бури (9–11 баллов), ураганы (12–15 баллов), смерчи (торнадо), шквалы, вертикальные вихри (потоки )
Метеорологическая	Крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки
Гидрометеорологическая	Тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное волнение (5 баллов и более), сильное колебание уровня моря, сильный тягун в портах, ранний ледяной покров или припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов, непроходимый (труднопроходимый лед), обледенение судов, отрыв прибрежных льдов
Морская гидрологическая	Высокие уровни воды, половодье, дождевые паводки, заторы и зажоры, ветровые нагоны, низкие уровни воды, ранний ледостав и
Гидрологическая	

	преждевременное появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление)
Природные пожары	Лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых

**Техногенные чрезвычайные ситуации** связаны с производственной деятельностью человека и могут протекать с загрязнением и без загрязнения окружающей среды. Наибольшую опасность в техногенной сфере представляют транспортные аварии, взрывы и пожары, радиационные аварии, аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ и др.

### **Вид техногенной чрезвычайной ситуации**

Транспортные аварии (катастрофы)

Пожары, взрывы, угроза взрывов

### **Опасные события**

Аварии грузовых железнодорожных поездов, аварии пассажирских поездов, поездов метрополитена, аварии (катастрофы) на автомобильных дорогах (крупные автодорожные катастрофы), аварии транспорта на мостах, в туннелях и железнодорожных переездах, аварии на магистральных трубопроводах, аварии грузовых судов (на море и реках), аварии (катастрофы) пассажирских судов (на море и реках), аварии (катастрофы) подводных судов, авиационные катастрофы в аэропортах и населенных пунктах, авиационные катастрофы вне аэропортов и населенных пунктов, наземные аварии (катастрофы) ракетных космических комплексов, орбитальные аварии космических аппаратов Пожары (взрывы) в зданиях, на коммуникациях и технологическом оборудовании промышленных объектов, пожары (взрывы) на объектах добычи, переработки и хранения легковоспламеняющихся, горючих и взрывчатых веществ, пожары (взрывы) в шахтах, подземных и горных выработках, метрополитенах, пожары (взрывы) в зданиях,

	сооружениях жилого, социально-бытового и культурного назначения, пожары (взрывы) на химически опасных объектах, пожары (взрывы) на радиационно опасных объектах, обнаружение неразорвавшихся боеприпасов, утрата взрывчатых веществ (боеприпасов)
Аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ	Аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ при их производстве, переработке или хранении (захоронении), аварии на транспорте с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ, образование и распространение опасных химических веществ в процессе химических реакций, начавшихся в результате аварии, аварии с химическими боеприпасами, утрата источников химически опасных веществ
Аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ	Аварии на АЭС, атомных энергетических установках производственного и исследовательского назначения с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ на предприятиях ядерно-топливного цикла
Аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ	Аварии транспортных средств и космических аппаратов с ядерными установками или грузом радиоактивных веществ на борту, аварии при промышленных и испытательных ядерных взрывах с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, аварии с ядерными боеприпасами в местах их хранения или установки, утрата радиоактивных источников
Аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ	Аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ на предприятиях промышленности и в научно-исследовательских учреждениях (лабораториях), аварии на транспорте с выбросом (угрозой выброса) биологических веществ, утрата биологически опасных веществ
Гидродинамические аварии	Прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек) с образованием волн прорыва и катастрофических затоплений, прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек) с образованием прорывного паводка, прорывы плотин (дамб, шлюзов,

	перемычек), повлекшие смыв плодородных почв или отложение наносов на обширных территориях
Внезапное обрушение зданий, сооружений	Обрушение производственных зданий и сооружений, обрушение зданий и сооружений жилого, социально-бытового и культурного назначения, обрушение элементов транспортных коммуникаций
Аварии на электроэнергетических системах	Аварии на автономных электростанциях с долговременным перерывом электроснабжения всех потребителей, аварии на электроэнергетических системах (сетях) с долговременным перерывом электроснабжения основных потребителей или обширных территорий, выход из строя транспортных электроконтактных сетей
Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	Аварии в канализационных системах с массовым выбросом загрязняющих веществ, аварии на тепловых сетях (система горячего водоснабжения) в холодное время, аварии в системах снабжения населения питьевой водой, аварии на коммунальных газопроводах
Аварии на промышленных очистных сооружениях	Аварии на очистных сооружениях сточных вод промышленных предприятий с массовым выбросом загрязняющих веществ, аварии на очистных сооружениях промышленных газов с массовым выбросом загрязняющих веществ

### **3. Алгоритм обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации:**



- ✓ Просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- ✓ получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы;
- ✓ сдача отчета (выполненного результата практического задания) и получение оценки у преподавателя.

## **5. Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Заполнение карточки-задания** (заполняется в соответствии с полученным заданием).

<b>Чрезвычайная ситуация</b>	
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	

- **Выполнение дополнительных заданий:**

Преподавателем организуется выкладка вещей и предметов. Которые можно использовать для обеспечения личной безопасности в условиях ЧС, а обучающиеся предметно и наглядно показывают возможность применения этих вещей и предметов.

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)).

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** индивидуальные средства защиты, первичные средства пожаротушения.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

**Тема 5:** Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Правила определения местонахождения взрывных устройств.

**Цель занятия:** изучение правил действия безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Изучение алгоритмов безопасного поведения населения, оказавшегося на территории военных действий.

Теоретическая часть.

## **I. Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством**

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и в общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринимать?

*Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляйте этот факт без внимания.*

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;

## **II. Получение информации об эвакуации.**

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок, это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

### **III. Поступление угрозы по телефону**

В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Как правило, фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние, да и сама полученная информация приводят к тому, что человек оказывается не в состоянии правильно отреагировать на звонок, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из разговора.

Звонки с угрозами могут поступить лично вам и содержать, например, требования выплатить значительную сумму денег.

Если на ваш телефон уже ранее поступали подобные звонки или у вас есть основания считать, что они могут поступить, в обязательном порядке установите на телефон автоматический определитель номера (АОН) и звукозаписывающее устройство.

При наличии АОН сразу запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

При наличии звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности. Обязательно установите на ее место другую кассету.

Помните, что без номера звонившего и фонограммы разговора у правоохранительных органов крайне мало материала для работы и отсутствует доказательная база для использования в суде.

При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры и АОН значительную помошь правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников окажут следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенности его (ее) речи:

- голос (громкий или тихий, низкий или высокий),
- темп речи (быстрый или медленный),
- произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом),
- манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
- на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
- как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений по «удовлетворению его требований» или совершения каких-либо иных действий.

**Не бойтесь запугиваний** преступников, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы. Если есть опасения, что ваш телефон прослушивают преступники перезвоните с другого номера. Практика показывает, что скрытие факта подобных угроз значительно осложняет положение и способствует безнаказанному совершению преступления.

Кроме угроз, выдвигаемых по телефону лично вам, преступники могут использовать ваш номер телефона для сообщения информации, которую вы должны будете передать в правоохранительные органы. Например, на ваш телефон поступает звонок, в котором неизвестный сообщает, что ваш дом заминирован. При ведении разговора такого рода старайтесь следовать изложенным выше рекомендациям и получить максимально возможную информацию. По его окончании немедленно сообщите эту информацию в правоохранительные органы.

#### **IV. Поступление угрозы в письменной форме**

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам как по почте, так и в различного рода анонимных материалах (записках, надписях, информации на диске и т.д.).

После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно.

Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

**Не мните документ, не делайте на нем пометок.** По возможности уберите его в чистый плотно закрывающийся полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

Если документ поступил в конверте его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.

**Сохраняйте все:** сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, ничего не выбрасывайте.

Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.

Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.

Прием от граждан анонимных материалов, содержащих различного рода угрозы и требования, оформляется их письменным заявлением или протоколом принятия устного заявления о получении или обнаружении таких материалов.

#### **V. Захват в заложники**

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п.

Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались заложником, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- **не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;**
- переносите лишения, оскорблений и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;

- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови;

***Помните: ваша цель - осться в живых.***

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

**Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы ФСБ или МВД по месту жительства.**

Любое столкновение с терроризмом: получение угрожающих писем и телефонных звонков, чреватые взрывом «находки», пребывание в заложниках сильнейший стресс. О том, как эффективно его снять и восстановиться, как повысить устойчивость к стрессовому воздействию, рассказывает психиатр и психолог, генеральный директор Центра защиты от стресса Х.М.Алиев.

Правоохранительным органам значительно помогут для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи:
  - голос (громкий или тихий, низкий или высокий),
  - темп речи (быстрый или медленный),
  - произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом),
  - манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);

- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность;
- в любом случае постараитесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:
  - куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
  - какие конкретные требования он (она) выдвигает?
  - выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
  - на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
  - как и когда с ним (с ней) можно связаться?
  - кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?
- постараитесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий;
- если возможно, еще в процессе разговора сообщите о нем руководству объекта, если нет немедленно по его окончанию;
- не распространяйтесь о факте разговора и его содержании, максимально ограничьте число людей, владеющих информацией;
- при наличии автоматического определителя номера (АОНа) запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты;
- при использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности, обязательно установите на ее место другую.

#### Практическое задание.

1. Изучить правила действия при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
2. Разработать алгоритм ваших действий в ЧС (ситуационная задача выдается каждому студенту преподавателем).

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ТРАНСПОРТЕ

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что общественный транспорт нередко подвергается атакам террористов. Чтобы избежать опасности или снизить возможный ущерб в случае теракта, необходимо следовать несложным правилам:

- Ставьте в известность водителя, сотрудников милиции или дежурных по станции об обнаруженных подозрительных предметах или подозрительных лицах.
- Стать объектом нападения больше шансов у тех, кто слишком броско одет, носит большое количество украшений или одежду военного покроя и камуфляжных расцветок.
- Чтобы не сделать себя мишенью террористов-фанатиков, избегайте ведения политических дискуссий, демонстративного чтения религиозных или порнографических изданий.
- В случае захвата транспортного средства старайтесь не привлекать к себе особого внимания террористов.
- В случае штурма безопаснее всего лежать на полу, а если это невозможно, необходимо держаться подальше от окон.
- Людого, кто держит в руках оружие, антитеррористическая группа воспринимает за террориста. Не прикасайтесь к оружию, или другому имуществу террористов. По возможности постараитесь не двигаться до полного завершения операции.

### **В самолете**

Несмотря на относительно высокую защищенность авиационного транспорта, нередко воздушные суда оказываются захваченными террористами. Есть несколько общих правил, выполнение которых повысит безопасность Вашего путешествия:

- Выбирая авиакомпанию, отдавайте предпочтение той, которая наилучшим образом обеспечивает безопасность пассажиров.
- По возможности пользуйтесь прямыми рейсами, не предполагающими промежуточных посадок.
- Покидайте самолет при промежуточных посадках. Во время такой стоянки, как показывает опыт, террористы могут попытаться прорваться на борт. Путешествовать лучше прямыми рейсами, без посадок.
- Старайтесь не привлекать к себе особого внимания: не читайте религиозных, политических или эrotических изданий, не обсуждайте соответствующие темы. Выбирайте неброскую одежду, непохожую цветом и кроем на военную, оставляйте на себе минимум украшений, избегайте употребления алкоголя.

Если самолет уже захвачен, помните, что любая пауза или затяжка времени играет в пользу заложников.

- Не пытайтесь оказать сопротивление - в самолете может оказаться сообщник террористов, который может привести в действие взрывное устройство.
- Выполняйте указания террористов, отдайте им вещи, которые они требуют.
- Не смотрите им в глаза, не реагируйте на их поведение, даже если оно кажется вам чрезмерно вызывающим. Страйтесь не привлекать к себе их внимание, особенно тех, которые кажутся наиболее опасными.
- Не реагируйте на провокационное и вызывающее поведение.
- Если у Вас есть документы, представляющие интерес для террористов, спрячьте их.
- Не делайте резких движений, не повышайте голос. Если собираетесь передвинуться или достать что-либо из своей сумки или портфеля спрашивайте разрешения.
- Если начинается стрельба, ни в коем случае никуда не бегите, лягте на пол, укройтесь за сиденьем.

Штурм, как правило, происходит очень быстро. При этом важно не шевелиться, лечь на пол, и выполнять требования группы захвата. Не следует бросаться навстречу к спецназовцам - тех, кто в такой момент остается стоять или держит в руках предметы, похожие на оружие, спецназ воспринимает как террористов.

Покидать самолет можно только после соответствующего приказа, при этом не следует терять время на поиск одежды или личных вещей - террористы могут оставить после себя взрывное устройство.

### **В поезде**

Если Вас ожидает поездка в поезде, общие принципы обеспечения безопасности те же, что и в метро, однако есть и ряд специфических особенностей:

- Страйтесь приобрести билеты в вагоны, находящиеся в середине состава.
- При условии, что места в поезде сидячие, предпочтительны те, которые расположены против движения поезда.

- Если попутчики вызывают у вас недоверие, старайтесь не засыпать.
- Не выключайте свет в купе, дверь держите закрытой.

Общие правила, которые помогут вам минимизировать опасность, следующие:

- Если есть возможность, лучше занимать места в вагонах в середине состава, так как они в случае аварий страдают меньше остальных.
- Если кто-то оказался на рельсах, и требуется помочь других пассажиров, то один человек должен направиться к выходу из тоннеля, чтобы подавать сигналы машинисту поезда, размахивая яркой тканью, еще двое должны срочно поставить в известность о случившемся сотрудников метрополитена.
- Если находящийся на рельсах в состоянии быстро выбраться на платформу, не задевая контактный рельс, ему следует оказать в этом помощь. Если это невозможно, пострадавшему необходимо порекомендовать немедленно добраться до конца станции, лечь там между рельсами и оставаться в таком положении до отхода поезда.
- Если Вы обнаружили оставленные кем-то вещи, не трогайте их, а поставьте об этом в известность сотрудников милиции или метрополитена. В любом случае, от подозрительных вещей лучше находиться на максимально далеком расстоянии. Кроме этого, следует помнить, что в вагоне метро лучше стоять, чем сидеть, так как взрывные устройства могут быть спрятаны под сиденьями.

Если в результате террористического акта произошел взрыв, и поезд остановился в тоннеле, необходимо пользоваться следующими правилами:

- Откройте дверь вагона, но ни в коем случае не пытайтесь сразу покинуть его. Это можно делать только после того, как будет отключен контактный рельс. О том, что напряжение отключено, и в каком направлении двигаться, должен сообщить машинист.
- Избегайте прикосновений к металлическим частям вагона. Если тоннель заполнен дымом, закройте рот и нос тканью и постарайтесь лечь на пол вагона. Это поможет Вам не задохнуться.
- Если обстоятельства позволяют, дождитесь спасателей.

## **В автобусах**

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте (автобусы, троллейбусы, трамваи) во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь в самолете. Есть, правда, и некоторые особенности:

- Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель.
- Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета
- Если Вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам.

**Тема 6:** Средства индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени и порядок их использования. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

**Цель работы:**

- Ознакомление обучающихся с основными средствами индивидуальной защиты;

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

**Вопрос 1:** Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений.

**А. Классификация защитных сооружений**

Один из наиболее надежных способов защиты населения от воздействия АХОВ при авариях на химически опасных объектах и от радиоактивных веществ при неполадках на АЭС, во время стихийных бедствий: бурь, ураганов, смерчей, снежных заносов и, конечно, в случае применения оружия обычных видов и современных средств массового поражения – это укрытие в защитных сооружениях. К таким сооружениям относят убежища и противорадиационные укрытия (ПРУ). Кроме того, для защиты злодей могут применяться и простейшие укрытия.

Защитные сооружения по месту расположения могут быть встроенными, расположенными в подвалах и цокольных этажах зданий и сооружений, и отдельно стоящими, сооружаемыми вне зданий и сооружений. Размещают их возможно ближе к местам работы или проживания людей.

По срокам строительства защитные сооружения подразделяются на построенные заблаговременно. То есть в мирное время. И быстровозводимые. Которые сооружаются в предвидении каких-либо

чрезвычайных ситуаций (событий). Или при возникновении военной угрозы.

### Б. Убежища

Характеризуются они наличием прочных стен, перекрытий и дверей, наличием герметических конструкций и фильтровентиляционных устройств. Все это создает благоприятные условия для нахождения в них людей в течение нескольких суток. Не менее надежными делаются входы и выходы, а на случай их завала – аварийные выходы (лазы),

Вместимость убежища определяется суммой мест для сидения и лежания (второй и третий ярусы): малые – до 600, средние – от 600 до 2000 и большие – свыше 2000 человек.

Убежище защитит человека от обломков обрушающихся зданий, от проникающей радиации и радиоактивной пыли, от попаданий внутрь помещений сильнодействующих, ядовитых и отправляющих веществ, бактериальных средств, повышенных температур при пожарах, угарного газа и других опасных выделений в чрезвычайных ситуациях. Для этого убежища герметизируются и оснащаются фильтровентиляционным оборудованием. Оно очищает наружный воздух, распределяет его по отсекам и создает в помещениях избыточное давление (подпор), что препятствует проникновению зараженного воздуха через различные трещины и не плотности.

Длительное пребывание людей возможно благодаря надежному электропитанию (дизельная электростанция), санитарно-техническим устройствам (водопровод, канализация, отопление), радио- и телефонной связи, а также запасам воды, продовольствия и медикаментов. Система воздухоснабжения в свою очередь обеспечит людей не только необходимым количеством воздуха, но придаст ему нужную температуру, влажность и газовый состав.

Во всех убежищах предусматривается два режима вентиляции: чистой – наружный воздух очищается от пыли; фильтровентиляции – воздух пропускается через фильтрыпоглотители, где он очищается от всех вредных примесей, веществ и пыли. Если убежище расположено в пожароопасном месте (нефтеперерабатывающее предприятие) или в районе возможной загазованности ядовитыми сильнодействующими веществами, предусматривается и третий режим – изоляции и регенерации (т.е. восстановления газового состава, как это делается на подводных лодках).

Система водоснабжения питает людей водой для питья и гигиенических нужд от наружной водопроводной сети. На случай выхода водопровода из строя предусмотрен аварийный запас или самостоятельный источник получения воды (артезианская скважина). В аварийном запасе – только питьевая вода (из расчета 3 л в сутки на

человека). При отсутствии стационарных баков устанавливают переносные емкости (бочки, бидоны, ведра).

Каждое защитное сооружение имеет систему канализации, позволяющую отводить фекальные воды. Санузел размещают в помещении, изолированном перегородками от отсеков убежища, и обязательно устраивают вытяжку.

Система отопления – радиаторы или гладкие трубы, проложенные вдоль стен. Работает оно от отопительной сети здания, под которым расположено.

Электроснабжение необходимо для питания электродвигателей системы воздухоснабжения, артезианских скважин, перекачки фекальных вод, освещения. Осуществляется оно от городской (объектовой) электросети, в аварийных случаях – от дизельной электростанции, находящейся в одном из помещений убежища. В сооружениях без автономной электростанции предусматривают аккумуляторы, различные фонари, свечи.

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

Медицинское обслуживание осуществляют санитарные посты, медицинские пункты объектов народного хозяйства.

Каждое убежище должно иметь телефонную связь с пунктом управления своего предприятия и громкоговорители радиотрансляции, подключенные к городской или местной сети радиовещания. Резервным средством связи может быть радиостанция, работающая в сети ГО ЧС объекта (района).

В убежище должны обеспечиваться необходимые санитарно-гигиенические условия для укрывающихся в нем людей: содержание углекислого газа в воздухе не более 1%, влажность не более 70%, температура не выше 23°C.

В помещении (в отсеках), где находятся люди, устанавливаются двухъярусные или трехъярусные скамьи (нары): нижние – для сидения, верхние – для лежания. Места для лежания должны составлять не менее 20% общего количества мест в убежище при двухъярусном расположении нар и 30% и – при трехъярусном.

Для встроенных убежищ важной частью является аварийный выход, который устраивается в виде тоннеля, выводящего на незараженную территорию и заканчивающегося вертикальной шахтой с оголовком. Выход из убежища в тоннель оборудуется защитногерметическими и герметическими ставнями, устанавливаемыми соответственно с наружной и внутренней сторон стены. Оголовки аварийных выходов удаляются от окружающих зданий на расстояние, составляющее не менее половины высоты здания плюс 3м (0,5Н+3м). В стенах оголовка высотой 1,2 м устраиваются проемы, которые оборудуются жалюзийными решетками,

открывающимися внутрь. При высоте оголовка меньше 1,2 м устраивается металлическая решетка, открываемая вниз.

Все убежища обозначаются специальными знаками, размер которых 0,5 x 0,6 м. Располагаются на видном месте у входа и на наружной двери. Маршруты движения к убежищу обозначаются указателями. Знаки и указатели окрашиваются в белый цвет, надписи делаются черной краской. На знаке указывается номер убежища, кому принадлежит, у кого ключи (должность, место работы, телефон).

Надо помнить, убежища – это не закопанные деньги, как считают некоторые горе специалисты и кабинетные –теоретики», никогда не нюхавшие пороха, не слышавшие воя мин и бомб, свиста пули и грохота разрывающихся снарядов. Это самое надежное средство защиты и в мирное время при авариях, катастрофах техногенного характера и большинстве стихийных бедствий, происходящих в России. А, как известно, дороже жизни людей ничего на свете нет.

### **В. Быстровозводимые убежища (БВУ)**

Строятся они в городах и на объектах, когда нет достаточного количества заблаговременно построенных убежищ. Возводятся такие сооружения в короткие сроки (в течение нескольких суток) из железобетонных сборных конструкций, а иногда и из лесоматериалов. Вместимость их, как правило, небольшая – от 30 до 200 человек.

БВУ, как и заблаговременно построенные убежища, должны состоять из помещений для укрываемых, мест для расположения фильтровентиляционного оборудования, санитарного узла, располагать аварийным запасом воды. В убежищах малой вместимости санитарный узел и емкости для отбросов размещаются в тамбуре, а баки с водой – в помещении для укрываемых.

Внутреннее оборудование БВУ включает средства воздухоподачи, песчаные и шлаковые фильтры, матерчатые фильтры, воздухозaborные и вытяжные отверстия (короба), приборы освещения, нары и скамьи.

Вентиляция БВУ выполняет работу по двум режимам. Для этого используются различные конструкции механических и ручных вентиляторов.

### **Г. Противорадиационные укрытия (ПРУ)**

Используются они главным образом для защиты от радиоактивного заражения населения сельской местности и небольших городов. Часть из них строится заблаговременно в мирное время, другие возводятся (приспосабливаются) только в предвидении чрезвычайных ситуаций при возникновении угрозы вооруженного конфликта.

Особенно удобно устраивать их в подвалах (рис. 3), цокольных и первых этажах зданий, в сооружениях хозяйственного назначения – погребах, подпольях, овощехранилищах

(рис. 4).

К ПРУ предъявляется ряд требований. Они должны обеспечить необходимое ослабление радиоактивных излучений. Защитить при авариях на химически опасных объектах. Сохранить жизнь людям при некоторых стихийных бедствиях: бурях, ураганах, смерчах, тайфунах, снежных заносах. Поэтому располагать их надо вблизи мест проживания (работы) большинства укрываемых. Высота помещений должна быть, как правило, не менее 1,9 м от пола до низа выступающих конструкций перекрытия.

При приспособлении под укрытия подпольев, погребов и других подобных заглубленных помещений высота их может быть меньшей – до 1,7 метров. В крупных ПРУ устраивается два входа (выхода). В малых ПРУ – до 50 чел. – допускается один. Во входах устанавливаются обычные двери, но обязательно уплотняемые в местах примыкания полотна к дверным коробкам.

Норма площади пола основных помещений ПРУ на одного укрываемого принимается, как и в убежище, равной 0,5 м<sup>2</sup> при двухъярусном расположении нар.

Помещение для хранения загрязненной уличной одежды оборудуют при одном из входов.

В ПРУ, предусматривается естественная вентиляция или вентиляция с механическим побуждением. Естественная – осуществляется через воздухозаборные и вытяжные шахты. Отверстия для подачи приточного воздуха располагаются в нижней зоне помещений, вытяжные – в верхней зоне.

Отопление укрытий устраивают общим с отопительной системой зданий, в которых они оборудованы.

Водоснабжение – от водопроводной сети. Если водопровод отсутствует, устанавливают бачки для питьевой воды из расчета 2 л в сутки на человека.

В укрытиях, располагаемых в зданиях с канализацией, устанавливают нормальные туалеты с отводом сточных вод в наружную канализационную сеть. В малых укрытиях до 20 чел., а где такой возможности нет, для приема нечистот используют плотно закрываемую выносную тару.

Освещение – от электрической сети, а аварийное – от аккумуляторных батарей, различного типа фонариков и ручных (VELO) генераторов.

ПРУ, как и убежища, обозначаются знаками, а маршруты движения к ним – указателями.

Строительство ПРУ осуществляют из промышленных (сборные железобетонные элементы, кирпич) или местных (дерево, камень, хворост) строительных материалов. Начинается оно с разбивки и трассировки. Затем отрывается котлован глубиной 1,8 – 2,0 м, шириной по дну 1,0 м при однорядном и 1,6 – при двухрядном расположении мест.

В слабых грунтах устраивается одежда крутостей (стен). Входы располагают под углом 90° к продольной оси укрытия. Скамьи делают из расчета 0,5 м на человека. В противоположном от входа торце делают вентиляционный короб или приспособливают простейший вентилятор. На перекрытие насыпают грунт толщиной не менее 60 см.

Приспособление под ПРУ помещений подвальных, цокольных и первых этажей зданий, а также погребов, подвалов, подпольев, овощехранилищ и других, пригодных для этой цели заглубленных пространств заключается в выполнении работ по повышению их защитных свойств, герметизации и устройству простейшей вентиляции.

Повышение защитных свойств помещений, приспособляемых под ПРУ, обеспечивается устройством пристенных экранов (дополнительных стен) из камня или кирпича, укладкой мешков с грунтом у наружных стен надземной части помещений на высоту 1,7 м от отметки пола. Выступающие части стен подвалов, подпольев обваливают (обсыпают) грунтом на полную высоту. В необходимых случаях сверху на перекрытия насыпают грунт. Поэтому в помещениях ПРУ часто приходится устанавливать поддерживающие балки и стойки. Все лишние проемы – двери, окна – заделывают.

#### Д. Простейшие укрытия

Простейшие укрытия типа щели, траншеи, окопа, блиндажа, землянки прошли большой исторический путь, но мало чем изменились по существу. Они были довольно надежной защитой для солдат в первую мировую войну и еще более важную роль сыграли в Великой Отечественной войне. И сейчас в любых чрезвычайных ситуациях военного (конфликтного) характера они остались простой и хорошо зарекомендовавшей себя защитой. Подтверждением тому – события в Чечне. Несмотря на кажущуюся скротечность конфликта и маневренный характер боевых операций, первое, к чему приступили солдаты и офицеры – рытье траншей, щелей, землянок, оборудование укрепленных (зашитенных) постов на дорогах, окраинах населенных пунктов и в других важных точках.

Матушка Земля и сегодня охраняет жизни людей от пуль, снарядов, мини прочих сюрпризов враждующих сторон вплоть до самых современных.

Все эти сооружения максимально просты, возводятся с минимальными затратами времени и материалов.

Щель может быть открытой и перекрытой (рис. 5). Она представляет собой ров глубиной 1,8 – 2 м, шириной по верху 1 – 1,2 м, по низу – 0,8 м.

Обычно щель строится на 10– 40 человек. Каждому укрываемому отводится 0,5 м. Устраиваются щели в виде расположенных под углом друг к другу прямолинейных участков, длина каждого из которых не более 10 м. Входы делаются под прямым углом к примыкающему участку.

Устройство щели начинается с ее разбивки и трассировки.

Для разбивки щели в местах ее изломов забивают кольышки, между которыми натягивают веревку (трассировочный шнур). Трассировка заключается в откопке вдоль натянутой веревки мелких канавок (бороздок), обозначающих контуры щели. После этого снимают дерн между линиями трассировки и откладывают его в сторону. Отрывают сначала серединную часть. По мере углубления ее стены постепенно выравнивают до нужных размеров, делая их наклонными. Угол наклона зависит от прочности грунта. В слабых грунтах стены щели укрепляют одеждой из жердей, горбылей, толстых досок, хвороста, железобетонных конструкций и других материалов. Вдоль одной из стен устраивают скамью для сидения, а в стенах – ниши для хранения продуктов и емкостей с питьевой водой. Под полом щели устраивают дренажную канавку с водосборным колодцем.

Перекрытие щели делают из бревен, брусьев, железобетонных плит или балок. Поверху укладывают слой мяты глины или другого гидроизоляционного материала (рубероида, толя, пергамина, мягкого железа) и все это засыпают слоем грунта 0,7-0,8 м, прикрывая затем дерном.

Вход делают в виде наклонного ступенчатого спуска с дверью. По торцам щели устанавливают вентиляционные короба из досок.

**Вопрос 2:** Порядок подбора лицевой части и применения фильтрующего противогаза ГП-7.

**Цель :** Ознакомить обучающихся с порядком подбора лицевой части фильтрующего противогаза ГП-7

**Средство индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)** — носимое на человеке техническое устройство, обеспечивающее защиту органов дыхания от факторов профессионального риска

**Противогаз фильтрующий** — средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица от конкретных типов отравляющих веществ, человек дышит атмосферным воздухом, отфильтрованным в противогазной (фильтрующей) коробке, возможна замена отработанной коробки.

**Гражданский противогаз ГП-7** - средство индивидуальной защиты органов дыхания, зрения и кожи лица. Разработан и выпускается с 80-х годов XX века в соответствии с ТУ Г-10-1103-82

Гражданский противогаз ГП-7 предназначен для защиты органов дыхания, зрения и кожи лица взрослого населения от боевых отравляющих веществ, аварийно химических опасных веществ, за исключением аммиака и его производных, радиоактивной пыли и биологических аэрозолей. Может

применяться личным составом нештатных аварийно-спасательных формирований сил гражданской обороны.

### **В состав комплекта гражданского противогаза ГП-7 входят:**

- лицевая часть МГП (для ГП-7) или МГП-В (для ГП-7В) - 1 штука;
- фильтрующе-поглощающая коробка (ФПК) ГП-7к - 1 штука;
- сумка противогаза - 1 штука;
- пленки незопотевающие НПН-59 - 6 штук;
- шнурсы прижимные резиновые - 2 штуки;
- манжеты утеплительные - 2 штуки (в расчете на 40% от партии);
- крышка фляги - 1 штука (только для ГП-7В).

### **Конструкция ГП-7**

Лицевая часть гражданского противогаза ГП-7 состоит из корпуса маски объемного типа, оснащенного обтюратором, отформованным за одно целое с корпусом маски, очкового узла с плоскими стеклами круглой формы, переговорного устройства, узлов клапана вдоха и клапана выдоха, оголовья с пятиточечным креплением к корпусу маски. Лицевая часть может оснащаться питьевым устройством (трубкой), обеспечивая возможность приема воды из фляги во время работы в зараженной атмосфере. Разновидность гражданского противогаза ГП-7 с лицевой частью, оснащенной питьевым устройством, именуется - ГП-7В. Лицевая часть не закрывает уши. Комплектуется пленками, предотвращающими запотевание стекол очкового узла, также может комплектоваться утеплительными манжетами, предотвращающими замерзание стекол очкового узла при отрицательных температурах. Лицевая часть выпускается в трех ростах: 1, 2 и 3.

Фильтрующе-поглощающая коробка гражданского противогаза ГП-7 имеет форму цилиндра, с наружной навинтованной горловиной для присоединения к лицевой части. Корпус изготовлен из металла. Снабжена поглощающим слоем (шихта) и противоаэрозольным фильтром.

### **3. Порядок выполнения практической работы:**

- ✓ Демонстрация преподавателем обучающих действий подбора лицевой части и применения фильтрующего противогаза ГП-7;
- ✓ просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- ✓ получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- ✓ выполнение контрольных заданий и получение оценки у преподавателя.

#### **4. Алгоритм работы:**

##### **Подбор гражданского противогаза ГП-7**

Подбор лицевой части необходимого типоразмера **ГП-7** осуществляется на основании результатов измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтальной и вертикального обхвата головы. Горизонтальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам сбоку на 2-3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы. Вертикальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются с точностью до 5 мм. По сумме двух измерений устанавливают нужный типоразмер — рост маски и положение (номер) упоров лямок наголовника, в котором они зафиксированы. Первой цифрой указывается номер лобной лямки, второй — височных, третьей — щечных

Рост лицевой части	1	2	3			
Положение упоров лямок	4-8-8 3-7-8	3-7-1 3-6-7	3-7-7 3-5-6			
Сумма горизонтального и вертикального обхватов головы, мм	До 1185	1190-1210 1215-1235	1240-1260	1265-1285	1290-1310	1315 и более

##### **Практические задания:**

##### **Задание 1.** Подбора лицевой части фильтрующего противогаза ГП-7

**Условия выполнения норматива.** Обучающийся с помощью мерной ленты совершает измерение обхватов головы: горизонтальный и вертикальный, затем совершает расчеты и подбор лицевой части ГП-7.

##### **Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

Совершение ошибок при использовании мерной ленты суммировании результатов.

##### **Время выполнения норматива:**

**Отлично — 25 с, хорошо — 30 с, удовлетворительно — 35 с.**

##### **Задание 2.** Порядок одевания противогаза ГП-7

**Условия выполнения норматива.** Обучающийся получает команду приготовиться (противогаз находится в «походном» положении). Подается команда «ГАЗЫ». Обучаемые, затаив дыхание и закрыв глаза, надевают противогазы, делают глубокий выдох и возобновляют дыхание. Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза.

### **Порядок надевания противогаза.**

- Наденьте противогаз, для чего возьмите лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы изнутри захватывали лямки. Зафиксируйте подбородок в нижнем углублении обтюратора и движением рук вверх и назад натяните наголовник на голову. Подтяните до упора щечные лямки.
- Устранит перекос лицевой части, подвороты обтюратора и лямок наголовника, убедитесь (субъективно) в том, что обтюратор плотно и без перекосов прилегает к лицу как в состоянии покоя, так и при движениях головой в стороны и вверх-вниз.
- Если в области нижней челюсти ощущается сдвиги обтюратора, снимите противогаз, распустив обе щечные лямки, передвиньте фиксатор от свободного конца лямки на одно деление и снова наденьте противогаз, как было указано выше.

### **Ошибки, снижающие оценку на один балл:**

- при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- шлем-маска, маска надета с перекосом;
- концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
- не плотно затянуты лямки наголовника.

### **Ошибки, снижающие оценку до «неудовлетворительно»:**

- допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску, маску;
- не герметично присоединена фильтрующе-поглощающая коробка.

### **Время выполнения норматива:**

**Отлично — 10 с, хорошо — 11 с, удовлетворительно — 12 с.**

### **Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче норматива).

### **Вопрос 3: Порядок подбора и применения средств индивидуальной защиты кожи.**

**СИЗК** предназначены для предохранения людей от воздействия опасных химических веществ (АХОВ), радиоактивных и бактериальных средств. Они могут быть подручными и специальными.

Подручными средствами защиты кожи является обычная одежда с дополнительными герметизирующими приспособлениями в комплекте с резиновыми сапогами и перчатками.

### **Специальные СИЗК**

**Общевойсковой защитный комплект (ОЗК)** — средство индивидуальной защиты, предназначенное для защиты человека от отравляющих веществ, биологических средств и радиоактивной пыли. ОЗК состоит на вооружении Вооружённых Сил Российской Федерации (ВС России), многих стран бывшего СССР и является средством индивидуальной защиты военнослужащих всех видов ВС и родов войск. Используется совместно с респиратором или противогазом.

### **Комплектация**

ОЗК состоит из плаща ОП-1 м, защитных чулок и защитных перчаток.

- Защитный плащ изготавливается из специальной прорезиненной ткани. Он имеет две полы, борта, рукава, капюшон, хлястик, шпеньки, тесемки и закрепки, позволяющие использовать плащ в виде накидки с рукавами или в качестве комбинезона.
- Защитные чулки изготовлены из прорезиненной ткани. Подошвы усилены резиновой основой. Чулки надевают поверх обычной обуви. Каждый чулок тремя хлястиками крепится к ноге, и держателем к поясному ремню.
- Защитные перчатки — резиновые. Изготавливаются двух видов — зимние и летние. Летние — пятипалые, зимние — трехпалые, имеющие утепленные вкладыш.

Плащи изготавливаются пяти ростов:

- 1 рост — для людей ростом до 165 см;
- 2 рост — от 166 до 170 см;
- 3 рост — от 171 до 175 см;
- 4 рост — от 176 до 180 см;
- 5 рост — от 181 см и выше

Защитные чулки изготавливаются трех размеров:

- для обуви 37—40-го размеров;
- для 41—42-го;
- для 43-го размера и более.

Все перчатки (зимние и летние) имеют один размер

**Л-1** — лёгкий защитный костюм, предназначен для использования в качестве универсальной специальной одежды персонала, при защите кожных покровов человека, одежды и обуви, от воздействия твёрдых, жидких, капельно-аэрозольных отравляющих веществ, взвесей, аэрозолей, вредных биологических факторов и радиоактивной пыли. Используется на местности, заражённой отравляющими и химически опасными веществами, в химической промышленности, при выполнении дегазационных, дезактивационных и дезинфекционных работ. Костюм не является изолирующим.

### **Применение**

Костюм «Л-1» применяется совместно с средствами индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД).

Применение костюма необходимо осуществлять строго в соответствии с его предназначением, при известных составах опасных веществ, оказывающих вредное действие на организм человека. Не допускается использование костюма при неизвестном составе загрязняющих окружающую среду веществ.

Температурный диапазон применения костюма «Л-1» от -40 °C до +36 °C, время работы в костюме согласовывается с нормативами Трудового кодекса. Костюм «Л-1» не предназначен для работ, осуществляемых при пожарах.

При заражении костюм подвергают обработке.

### **Комплектация**

Изготавливается из прорезиненной ткани УНКЛ-3 или ткани Т-15, и состоит из цельнокроенных брюк с чулками, куртки с капюшоном и трёхпалых рукавиц. На рукавах куртки имеются манжеты, облегающие запястье. Изготавливается четырёх ростовок: до 165 см, от 166 до 172 см, от 173 до 178, выше 179 см (4-й размер один на пять ящиков). Вес костюма составляет 3,2 кг ± 300 гр. (*зависит от ткани, из которой изготовлен*).

В комплектацию костюма «Л-1» входит:

- полукомбинезон с притачными осоюзками
- куртка с капюшоном
- сумка
- перчатки (из ткани Т-15 или резиновые цельнолитые)
- шесть пластмассовых шпеньков (типа "пукля") для застёжки

### **3. Порядок выполнения практической работы:**

- ✓ Демонстрация обучающих действий при подборе и порядка применения средств защиты кожи;
- ✓ просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- ✓ получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- ✓ выполнение контрольных заданий и получение оценки у преподавателя.

### **4. Алгоритм работы:**

#### **Подбор и применение средств защиты кожи (Л-1, ОЗК)**

##### **Задание № 1**

##### **«Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза»**

**Условия выполнения норматива.** Обучаемые находятся на плацу в развернутом строю, средства защиты при обучаемых. По командам «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть», «Газы!» обучаемые надевают защитные чулки, защитные плащи в рукава, противогазы, защитные перчатки

- Для этого необходимо:
  1. надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на поясном ремне;
  2. перевести в «боевое» положение противогаз;
  3. вынуть из чехла и надеть перчатки;
  4. раскрыть чехол плаща, дернув тесьму вверх;
  5. надеть плащ в рукава, при этом петли на низах рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток;
  6. надеть капюшон и застегнуть плащ.

##### **Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

Нарушение порядка очередности выполнения норматива.

### **Время выполнения норматива:**

**Отлично – 3 мин.; Хорошо – 3 мин., 20 сек.; Удовлетворительно – 4 мин.**

### **Задание № 2**

#### **«Приёмы надевания плаща в виде накидки»**

**Условия выполнения норматива.** Обучаемые находятся на плацу в развернутом строю, средства защиты при обучаемых. Плащ в виде накидки надевается по команде «ХИМИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА» или самостоятельно по первым признакам применения противником химического или биологического оружия.

В этих случаях личному составу, находящемуся вне укрытий необходимо:

1. закрыть глаза и задержать дыхание, положить оружие, снять головной убор;
2. надеть противогаз, сделать выдох, открыть глаза и возобновить дыхание, раскрыть чехол плаща, дернув тесёмку вверх (при ношении плаща без чехла для его раскрытия расстегнуть затяжник капюшона на скатке);
3. отвести руки назад и взявшись за полы, накинуть плащ на плечи;
4. надеть капюшон на голову и запахнуть полы плаща;
5. присесть или прилечь и прикрыть плащом обмундирование, обувь, головной убор для предохранения их от заражения.

#### **Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

Нарушение порядка очередности выполнения норматива. После выполнения задания из-под накидки видны не укрытые части тела, одежда, головные уборы и т.п.

### **Время выполнения норматива:**

**Отлично –35 сек.; Хорошо – 40 сек.; Удовлетворительно – 45 сек.**

**Дополнительное задание:** Для укладки плаща в чехол необходимо:  
-расстелить чехол на ровной поверхности наружной стороной вверх,

- держатели плаща пропустить через прорези в хлястиках чехла;
- полы и спинку сложить продольными складками так, чтобы габариты плаща по ширине не превышали 30 см;
- уложить плащ, начиная снизу, гармошкой (с шириной складок 15-20 см) на чехол и
- отвернуть капюшон на плащ,
- завернуть боковые стороны чехла,
- скатать плащ вместе с чехлом и
- застегнуть хлястики чехла.

### **Задание № 3**

#### **«Приёмы надевания легкого защитного костюма Л-1»**

**Условия выполнения норматива.** Костюм Л-1 используют в трех положениях: "походном", "наготове", "боевом". В "походном" положении костюм Л-1 в сложенном виде (в сумке) перевозят на машинах.

Непосредственно перед использованием его переносят в сумке, надетой через левое плечо поверх снаряжения. В положении "наготове" костюм используют без противогаза (противогаз надевается по мере необходимости). Одежда в сложенном виде около обучаемого. По командам "Защитную одежду надеть", "Газы" обучаемый надевают костюм Л-1 и противогаз. Время отсчитывается от подачи команд до надевания петель рукавов на большие пальцы рук.

#### **Последовательность выполнения норматива:**

- вынуть из сумки, развернуть и положить костюм на землю;
- надеть брюки и застегнуть хлястики;
- перекинуть бретели через плечи крест-накрест и пристегнуть их к брюкам;
- надеть куртку и откинуть капюшон;
- застегнуть промежный хлястик куртки;
- при необходимости надеть поясной ремень и снаряжение;
- надеть сумку для противогаза, уложить в сумку для переноски костюма головной убор и надеть ее;
- надеть противогаз;
- надеть подшлемник и капюшон;
- расправить куртку на груди и под подбородком;
- обвернуть вокруг шеи шейный хлястик и застегнуть его;
- надеть перчатки, обхватив резинкой запястья рук;
- надеть петли рукавов на большие пальцы рук;

#### **Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

1. Плохо закреплен шейный клапан;
2. Не надет импрегнированный подшлемник.

**Отлично –5 мин.; Хорошо – 5 мин.30 сек.; Удовлетворительно – 6 мин.**

## **5. Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)).

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** Л-1, ОЗК, ГП-7.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

### **Вопрос 4: Изготовление простейших средств индивидуальной защиты органов дыхания**

В системе гражданской обороны для взрослого населения, кроме противогазов, для защиты органов дыхания от попадания радиоактивной пыли и бактериальных средств широкое применение могут получить также противопыльные тканевые маски ПТМ-1 и ватно-марлевые повязки, изготавливаемые силами населения.

**Противопыльная тканевая маска** состоит из корпуса и крепления. В корпусе маски проделаны смотровые отверстия, куда вставлены стекла (пластины плексигласа, целлулоида). Корпус маски изготавливают из 4—5 слоев ткани: наружный слой из неплотной ткани (бязи, хлопчатобумажного полотна или других тканей; внутренние слои (2—3) — из более плотных тканей (фланели, байки, сукна, хлопчатобумажной или шерстяной ткани с начесом). Слой, прилегающий к лицу, можно изготавливать из сатина, бязи. Крепление маски изготавливают из одного слоя любой ткани, однако лучше всего из подкладочной или бельевой. Плотное прилегание маски к лицу исключает проникновение под нее зараженного воздуха, а это обеспечивается благодаря резиновой тесьме, продетой в верхний шов, и завязок, пришитых к нижнему шву крепления, а также поперечной резинке, прикрепляемой к верхним углам корпуса маски.

Маску надевают следующим образом: снимают головной убор, поперечную резинку и крепление маски перебрасывают на наружную сторону ее, берут обеими руками за нижний край крепления так, чтобы большие пальцы были обращены наружу, плотно прикладывают нижнюю часть корпуса маски к подбородку, крепление отводят за голову и ладонями плотно прижимают маску к лицу. Затем завязывают концы затылочных завязок и натягивают на

голову поперечную резинку. Смотровые отверстия маски должны находиться строго против глаз. После этого надевают головной убор.

**Ватно-марлевая повязка** должна закрывать низ подбородка, рот и нос до глазных впадин. Концы повязки завязываются: верхние — на затылке, нижние — на темени. При неплотном прилегании повязки к лицу пустоты нужно заложить тампонами из ваты. Для защиты глаз необходимо надевать противопыльные защитные очки. Повязку, как правило, применяют один раз.

### **3. Порядок выполнения практической работы:**

- Демонстрация преподавателем обучающих действий при выборе материалов и изготовлении простейших средств защиты органов дыхания;
- просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы;
- выполнение контрольных заданий и получение оценки у преподавателя.

### **4. Алгоритм работы:**

#### **Задание № 1**

##### **«Изготовление противопыльной тканевой маски»**

**Условия выполнения задания:** Корпус маски изготавливают из 4—5 слоев ткани: наружный слой из неплотной ткани (бязи, хлопчатобумажного полотна или других тканей; внутренние слои (2—3) — из более плотных тканей (фланели, байки, сукна, хлопчатобумажной или шерстяной ткани с начесом). Слой, прилегающий к лицу, можно изготавливать из сатина, бязи. Крепление маски изготавливают из одного слоя любой ткани, однако лучше всего из подкладочной или бельевой. Плотное прилегание маски к лицу исключает проникновение под нее зараженного воздуха, а это обеспечивается благодаря резиновой тесьме, продетой в верхний шов, и завязок, пришитых к нижнему шву крепления, а также поперечной резинке, прикрепляемой к верхним углам корпуса маски.

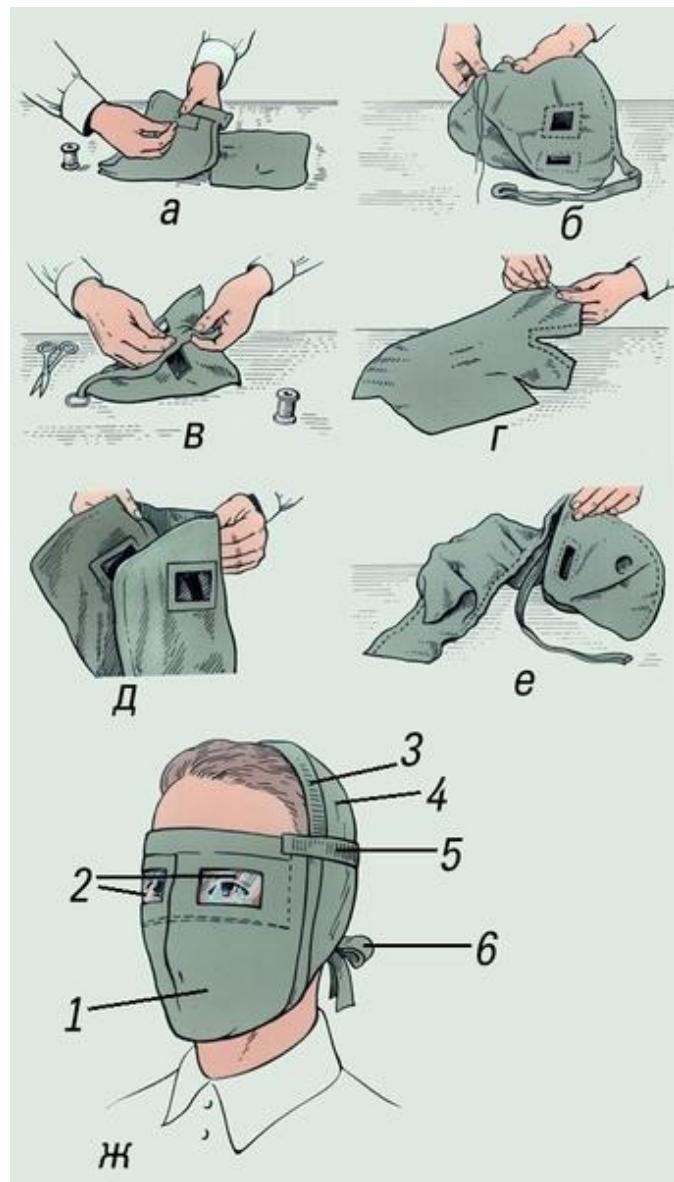
Учитывая сложность и значительную затратность по времени - задание выполняется в составе команды. Участники команды распределяют между

собой задания в виде деталей повязки и выполняют их самостоятельно. Капитан команды завершает соединение всех деталей в одно изделие.

**Исходя из количества обучающихся, команд может быть 2-3 и тогда задание выполняется в виде соревнования.**

**Последовательность изготовления противопыльной тканевой маски:**

- а — обработка смотровых отверстий и их последующее вырезание;
- б — соединение и сшивание подготовленных (левой и правой) сторон маски;
- в — вкладывание внутренней части в наружную и вставка смотровых стекол;
- г — обшивка наружных краев маски плотной тесьмой;
- д — вшивание резинки и завязки в верхний шов крепления маски;
- е — соединение корпуса маски с креплением;
- ж — общий вид маски:
  - 1 — корпус, 2 — стекла, 3 — резинка верхнего шва, 4 — крепление, 5 — поперечная резинка, 6 — завязки.



## Задание № 2

### **Изготовление ватно-марлевой повязки.**

**Условия выполнения задания:** куска марли размером 90х50 см, вата медицинская хирургическая гигроскопическая нестерильная 50 гр., ножницы

Её изготавливают из куска марли размером 90х50 см



На середину кладут ровный слой ваты размером 20 x 20 см, толщиной 1-2см



С обеих сторон марлю загибают по всей длине, накладывая на вату.

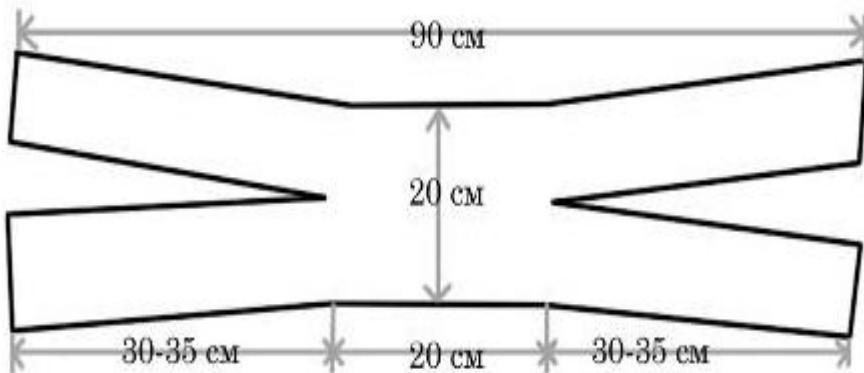


Оставшиеся по длине марли концы разрезают на 25-30 см с каждой стороны для завязывания.



Допускается обшивание концов.

Готовая повязка.



#### **Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

Несоблюдение размеров указанных в задании.

#### **Время выполнения норматива:**

**Отлично – 2 мин.; Хорошо – 2 мин., 30 сек.; Удовлетворительно – 3 мин.**

## **5. Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Выполнение дополнительных заданий:**

Преподавателем организуется выкладка вещей и предметов, которые можно использовать в качестве простейших средств защиты органов дыхания. .

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)) в составе команды. .

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** ватно-марлевые повязки.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

## **Тема 7: Первичные средства пожаротушения и порядок их использования.**

### **Цель работы:**

- Ознакомление обучающихся с основными средствами пожаротушения и порядком их использования;

### **Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

### **Опорные понятия теоретического материала:**

Здания и помещения должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения. Для их размещения на территории предприятий устанавливают специальные щиты. На щитах размещается следующий ручной пожарный инвентарь: ломы, багры, топоры, ведра. Рядом со стендом устанавливается ящик с песком и лопатами, а также бочка с водой емкостью 200-250 литров.

Ломы, багры, топоры должны быть хорошо заточены. Угол заточки фаски ломов и багров рекомендуется 65-70 градусов, топоров - 45-50. При пожаре ломы, багры, лопаты, топоры применяют для разборки деревянных конструкций. Лом сильным ударом вводят между досок, после чего, работая им, как рычагом, отрывают доски пола или перегородки. Если огонь проник в междуэтажное перекрытие, штукатурку отбивают кольцом багра. Топор применяют для перерубания досок, конструктивных элементов, открывания дверей.

Кошма предназначена для изоляции очага горения от доступа воздуха. Горящий предмет следует быстро накрыть кошмой, стремясь лучше изолировать от доступа воздуха и держать до полного прекращения горения. Для тушения пожаров внутри зданий используют противопожарные водопроводы, снабженные пожарными кранами. Пожарный кран имеет пожарный рукав (длиной до 20 м.) и ствол. Подступы к пожарным кранам должны быть свободными. Пожарный рукав должен храниться присоединенным к крану и стволу. Рукав скатывается в скатку (круг) или укладывается в гармошку. Шкафчик для хранения пожарного рукава должен быть закрыт снаружи на задвижку и опломбирован. Работу крана нужно периодически проверять. Для этого отсоединяют рукав, под кран ставят ведро и открывают кран. Особенное

внимание нужно уделять проверке пожарных кранов после ремонта водопроводной сети. Причиной течи в кране может быть неисправность сальника, отсутствие или износ прокладки. Рукав для соединения с пожарным краном и стволов имеет с обоих концов специальные гайки. Для плотного соединения гайки снабжены резиновыми прокладками. Рукава надо периодически очищать от пыли и перекатывать, меняя место продольных складок. Мокрые рукава необходимо сушить, но не на солнце. В процессе эксплуатации следят, чтобы на рукавах не было протёртостей и надрыва ткани. Надежными первичными средствами тушения пожаров до прибытия подразделений пожарной охраны являются огнетушители. Огнетушители по виду огнетушащего вещества подразделяются на химические пенные, воздушно-пенные, углекислотные, порошковые.

### **Огнетушители химические пенные (ОХП)**

Данные огнетушители предназначены для тушения твердых и жидкых веществ и материалов. Область применения их почти безгранична, за исключением тех случаев, когда огнетушащее вещество способствует развитию процесса горения или проводит электрический ток.

Они просты по устройству, при правильном содержании надежны в эксплуатации. ОХП состоят из корпуса, кислотного полиэтиленового стакана, горловины, рукоятки, крышки, пружины, клапана, спрыска и предохранителя.

Для приведения в действие огнетушителя ОХП необходимо:

- прочистить спрыск металлическим стержнем (проволока, гвоздь)
- поднести огнетушитель к очагу пожара;
- рукоятку поднять и перекинуть до отказа, перевернуть огнетушитель вверх дном;
- встряхнуть, направить струю на очаг загорания.

К недостаткам пенных огнетушителей относятся: узкий температурный диапазон применения (+50С...+450С), коррозионная активность заряда, возможность повреждения объекта тушения, необходимость ежегодной перезарядки.

Виды ручных химических пенных огнетушителей:

- ОХП – 10, ОП-М и ОП-9ММ.

### **ОГНЕТУШИТЕЛИ ВОЗДУШНО-ПЕННЫЕ (ОВП).**

Воздушно-пенные огнетушители предназначены для тушения твердых и жидким веществ и материалов.

Составные части огнетушителя: корпус, сифонная трубка, баллон с диоксидом углерода, мембрана, держатель, прокладка, крышка, горловина, рычаг, рукоятка, шток, защитный колпак, центробежный распылитель, растроб, пакет сеток и башмак.

Виды воздушно-пенных огнетушителей:

Ручные ОВП-5, ОВП-10;

Стационарные ОВП-100, ОВПУ-250.

## **ОГНЕТУШИТЕЛИ УГЛЕКИСЛОТНЫЕ (ОУ).**

Огнетушители данного вида предназначены для тушения небольших очагов горения веществ, материалов, электроустановок (под напряжением не более 10000 В), за исключением веществ, которые горят без доступа кислорода.

ОУ состоят из баллона с диоксидом углерода, запорного вентиля, растроба и шланга.

Огнетушащим средством огнетушителей ОУ является сжиженный диоксид углерода (углекислота). Температурный режим хранения и применения ОУ от - 400С до + 500С.

Для приведения ОУ в действие необходимо:

- сорвать пломбу, выдернуть чеку; - направить растроб на пламя;
- нажать на рычаг. Правила пользования:
- нельзя держать огнетушитель в горизонтальном положении или переворачивать головкой вниз;
- нельзя прикасаться оголенными частями тела к растробу, т.к. температура на его поверхности понижается до - 600 С, -700 С;
- при тушении электроустановок, находящихся под напряжением не подводите растроб ближе 1 метра до электроустановок и пламени.

Углекислотные огнетушители подразделяются на:

Ручные (ОУ-2, ОУ-3, ОУ-5, ОУ-6, ОУ-8);

Передвижные (ОУ-24, ОУ-80, ОУ-400);

Стационарные (ОСУ-5, ОСУ-511).

Затвор у ручных огнетушителей может быть пистолетного или вентильного типа

## **ОГНЕТУШИТЕЛИ ПОРОШКОВЫЕ (ОП)**

Предназначены для ликвидации очагов пожаров всех классов (твердых, жидким и газообразных веществ, электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В), когда применение пенных или углекислотных огнетушителей неэффективно или может вызвать нежелательные

последствия ( дальнейшее развитие пожара, взрыв и т.д.). ОП состоят из следующих основных частей: корпуса, баллона с газом, манометра, удлинителя, насадки и сифонной трубки. В качестве огнетушащего вещества используют порошки общего и специального назначения. Порошки общего назначения используют при тушении пожаров и загорании легковоспламеняющихся жидкостей (ЛВЖ) и горючих жидкостей (ГЖ), газов, древесины и других материалов на основе углерода. Порошки специального назначения применяют при ликвидации пожаров и загорании щелочных металлов (натрия, калия), органических соединений и других, способных к самовозгоранию веществ.

Порошковыми огнетушителями оборудуют автомобили, гаражи, склады, сельхозтехнику, офисы и банки, промышленные объекты, поликлиники, школы, частные дома и т.д.

Порошковые огнетушители выпускаются трех типов:

- ручные (переносные) (ОП-1, ОП-2, ОП-5, ОП-7 и др.); - передвижные (ОП-100, ОК-100); - стационарные (ОП-250).

Для приведения в действие ручного огнетушителя необходимо:

- выдернуть чеку;
- нажать на кнопку (рычаг);
- направить пистолет на пламя;
- нажать на рычаг пистолета;
- тушить пламя с расстояния не более 5 метров;
- при тушении огнетушитель встряхнуть;
- в рабочем положении огнетушитель держать вертикально, не переворачивая его.

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** Средства пожаротушения.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор.

## **Тема 8 : Основные качества личности военнослужащего.**

### **Цель занятия:**

Изучить основные качества личности военнослужащего.

### **Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.*

### **Опорные понятия теоретического материала:**

#### **Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества**

На каждого военнослужащего ВС РФ возлагаются обязанности по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита РФ. Их выполнение связано с необходимостью беспрекословного решения поставленных задач в любых условиях, в том числе с риском для жизни. Поэтому военнослужащий должен обладать рядом необходимых для этого качеств.

Прежде всего он должен быть патриотом, который любит свое Отечество и всегда готов встать на его защиту. Патриотизм – одно из основных качеств защитника Отечества, без которого он может превратиться просто в наемника. Только истинный патриот до конца может беззаветно служить своему народу, умело, не щадя своей крови и самой жизни, защищать свою Родину, мужественно выполнять воинский долг, стойко переносить трудности военной службы.

Воинская честь и достоинство – другое неотъемлемое качество военнослужащего ВС России. Оно выражается в уважении к себе, в осознании своих человеческих прав, моральных ценностей, в образцовом поведении.

Военнослужащий ВС России – это человек, обладающий таким общечеловеческим свойством, как гуманность. В суворовской «Науке побеждать» об этом сказано так: «Не менее чем оружием побеждать противника человеколюбием. В поражениях сдающимся в полон давать пощаду. Обывателям ни малейшей обиды и озлобления не чинить». Честью и достоинством военнослужащего ВС России является соблюдение международных правил ведения войны.

Необходимо отметить еще и такое важное качество военнослужащего ВС России, как его профессионализм. Российский воин должен в совершенстве знать и содержать в постоянной готовности к применению вверенное ему вооружение и военную технику, постоянно овладевать военно-профессиональными знаниями и совершенствовать свое воинское мастерство.

Это основные морально-духовные качества, которыми должен обладать каждый военнослужащий и которые делают нашу армию непобедимой.

### **Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой**

ВС РФ оснащены современными видами вооружения и военной техники. В процессе их реформирования планируется качественно повысить уровень технической оснащенности войск. Это касается, прежде всего, средств ядерного сдерживания, систем боевого управления, информации и разведки высокоточного оружия.

Характеристики современного оружия и военной техники, правила их эксплуатации, обслуживания и боевого применения требуют высокого общего и профессионального уровня подготовки военнослужащих.

Основные виды воинской деятельности и их особенности

Все виды воинской деятельности военнослужащих направлены на поддержание высокого уровня боевой готовности и боеспособности подразделений и частей, в которых они проходят военную службу.

Основными видами воинской деятельности являются учебно-боевая подготовка, служебно-боевая деятельность и реальные боевые действия.

### **Важное значение имеют также личностные качества:**

- **самостоятельность,**
- **ответственность,**
- **способность принимать решение в условиях жесткого дефицита времени,**
- **эмоционально-волевая устойчивость,**
- **готовность к самопожертвованию во имя защиты Отечества .**

## **УЧЕБНО-БОЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебно-боевая подготовка – система мероприятий по обучению и воинскому воспитанию личного состава частей и подразделений, боевому слаживанию частей и подразделений для подготовки их к ведению боевых действий или выполнению других задач, определенных предназначением ВС. Учебно-боевая подготовка направлена на обеспечение высокого уровня боеспособности частей и подразделений. Она предназначена обеспечить высокий военно-профессиональный уровень военнослужащих и осуществляется непрерывно как в мирное, так и в военное время. В ходе этой подготовки проводятся занятия, учения, боевые стрельбы, тренировки, на

которых военнослужащие изучают воинские уставы, оружие и военную технику, приемы действий в бою, а подразделения и части отрабатывают способы действий при выполнении боевых задач. Учебно-боевая подготовка имеет ряд особенностей. Она носит явно выраженную коллективную направленность и организуется таким образом, что в ходе занятий одновременно осуществляется обучение отдельных военнослужащих и идет подготовка воинских подразделений к совместным действиям. В основном это практическая подготовка, направленная на овладение воинами вооружением и военной техникой и умелое использование их в бою. Основную часть учебно-боевой подготовки составляют упражнения, которые представляют собой многократное повторение действий, направленных на овладение вооружением и военной техникой и умелое использование их в бою.

Содержание учебно-боевой подготовки определяется учебными планами и программами. **Один из основных принципов организации боевой учебы – учить войска тому, что необходимо на войне.** Поэтому выполнение задач учебно-боевой подготовки требует от каждого военнослужащего высокого уровня духовных и физических качеств, психической устойчивости и физической выносливости.

## **СЛУЖЕБНО-БОЕВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Служебно-боевая деятельность направлена на обеспечение высокого уровня боевой готовности подразделений и частей, т. е. способности войск в любых условиях обстановки начать военные действия в установленные сроки.

Степень боевой готовности в мирное время должна обеспечивать быстрый переход войск на военное положение и организованное вступление в военные действия, а в военное время – способность к немедленному выполнению поставленных боевых задач. Служебно-боевая деятельность включает в себя боевое дежурство, караульную и внутреннюю службы.

*Боевое дежурство* – это пребывание специально выделенных сил и средств в полной боевой готовности к выполнению внезапно возникающих задач или ведению боевых действий. Оно является выполнением боевой задачи и осуществляется дежурными силами и средствами, назначенными от воинских частей и подразделений. В состав этих сил и средств входят боевые расчеты, экипажи кораблей, дежурные смены пунктов управления и др. На боевое дежурство не назначают военнослужащих, не приведенных к Военной присяге, не усвоивших программу учебно-боевой подготовки, совершивших проступки, по которым ведется расследование, и больных. Для обеспечения необходимой степени боевой готовности военнослужащих при несении боевого дежурства запрещается: передавать кому-либо исполнение своих обязанностей; отвлекаться на мероприятия, не связанные с исполнением обязанностей боевого дежурства; самовольно оставлять боевой пост; проводить на вооружении и военной технике работы, снижающие их боевую готовность.

*Караульная служба* предназначена для надежной охраны и обороны боевых знамен, хранилищ с вооружением, военной техникой, другими материальными средствами. Несение караульной службы является выполнением боевой задачи и требует от личного состава высокой бдительности, точного соблюдения и исполнения своих обязанностей, решимости и инициативы. Для несения караульной службы назначаются караулы – вооруженные подразделения, назначенные для выполнения боевой задачи по охране и обороне боевых знамен, военных и государственных объектов. В состав караула обычно входят: начальник караула, караульные по числу постов и смен, разводящие. Для непосредственной охраны и обороны объектов из состава караула выставляются часовые. Караульные назначаются из числа солдат (матросов), приведенных к Военной присяге, усвоивших соответствующие программы учебно-боевой подготовки и готовых по своим морально-психологическим качествам нести караульную службу.

*Внутренняя служба* – это повседневная служебная деятельность в воинских частях и подразделениях. Она организуется и осуществляется в соответствии с Уставом внутренней службы ВС РФ и предназначена для поддержания в воинских частях внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающих постоянную боевую готовность.

### **РЕАЛЬНЫЕ БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Реальные боевые действия – это тот вид воинской деятельности, ради которого создаются ВС и осуществляется их учебно-боевая подготовка и служебно-боевая деятельность. Эти действия осуществляются непосредственно в условиях боя и имеют целью нанесение поражения противнику.

До появления огнестрельного оружия бой представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием. С появлением ружей и пушек важнейшим элементом боя стал огонь из огнестрельного оружия. Увеличение скорострельности, дальности и меткости огнестрельного оружия, оснащение войск артиллерией, танками и авиацией привели к тому, что успех на поле боя стал достигаться согласованными усилиями разных родов войск. Основными чертами современного боя являются маневренность, динамичность, быстрые и резкие изменения обстановки, неравномерность его развития по фронту и в глубину, повышенное морально-психологическое и физическое напряжение личного состава. Он требует от каждого военнослужащего стойкости, инициативы, дисциплинированности. Наиболее сильное воздействие на человека в бою оказывает опасность, которая воспринимается как угроза жизни. Поэтому важное значение в бою имеет способность человека управлять своими чувствами, эмоциями и состояниями, контролировать свое поведение и деятельность. Вооруженное противоборство требует от человека высоких духовных и моральных качеств. История войн знает немало примеров, когда исход боя решало не превосходство в живой силе и технике, а морально-психологическая

готовность воинов до конца выполнять свой долг. Поэтому каждый военнослужащий в процессе воинской деятельности должен постоянно стремиться вырабатывать в себе такие качества, как беззаветная преданность своему народу, Родине, уверенность в разгроме врага, мужество, героизм, готовность к самопожертвованию. Эти качества приобретаются в процессе военной службы при исполнении всех видов воинской деятельности.

Представление об особенностях воинской деятельности в разных видах ВС РФ дает характеристика приведенных ниже классов воинских должностей.

**Операторские воинские должности в Сухопутных войсках**

*Наводчик артиллерийского орудия.* Штатная воинская должность – наводчик. Штатное воинское звание – рядовой.

Наводчик артиллерийского орудия обязан хорошо знать устройство орудия, своевременно и качественно готовить орудие, прицельные приспособления, боеприпасы к боевому применению; быстро находить и устранять возникающие поломки и неисправности; безошибочно определять дальность до цели, выбирать точку прицеливания, установку шкалы прицела, точно наводить орудие в цель и вести меткий огонь. Как заместитель командира орудия, он должен знать в полном объеме и его обязанности. Наводчик должен обладать способностью к быстрому счету в уме и точному выполнению сложных двигательных действий, координированными движениями обеими руками, своевременной реакцией на движущийся объект, самообладанием, выдержкой и находчивостью.

**Технологические воинские должности в Военно-Воздушных Силах**  
*Авиационный механик.* Штатная воинская должность – авиационный механик. Штатное воинское звание – ефрейтор.

Авиационный механик обязан знать конструкцию самолета, правила эксплуатации и объемы периодических работ на закрепленной за ним технике, правила ведения технической документации и применения средств обслуживания, сорта применяемых на самолетах топлив, масел, спецжидкостей и газов. Ему необходимы такие профессиональные качества, как развитое образное мышление, высокая устойчивость к воздействию световых и звуковых раздражителей, хорошая переносимость длительных физических нагрузок, дисциплинированность, исполнительность, аккуратность.

**Технологические воинские должности в Военно-Морском Флоте**  
*Машинист-турбинист подводной лодки.* Штатная воинская должность – машинист-турбинист. Штатное воинское звание – матрос.

Машинист-турбинист должен знать инструкцию по обслуживанию материальной части, устройство, правила эксплуатации и обслуживания парогазотурбинной установки, требования безопасности при работе на ней. Ему необходимы развитое логическое мышление, высокая нервно-психическая устойчивость, физическая выносливость, дисциплинированность и ответственность.

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** Общевоинские уставы ВС РФ.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

## **Тема 9: Воинская дисциплина и ответственность**

### **Цель занятия:**

Изучить сущность и содержание воинской дисциплины.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.*

### **Опорные понятия теоретического материала:**

1. Сущность и содержание воинской дисциплины.
2. Основные направления формирования дисциплинированности у военнослужащих.

**1.** Дисциплина в широком смысле есть «обязательное для всех членов какого-либо коллектива подчинение установленному порядку, правилам». Она - необходимое условие существования любого общества.

**Воинская дисциплина** является разновидностью государственной дисциплины. Она призвана регулировать воинский порядок, взаимоотношения между военнослужащими, отношения в подразделениях с целью обеспечения высокой организованности и боеспособности. Её отличие от других видов государственной дисциплины (общественной, трудовой, финансовой и т.д.) обусловлено характером воинской деятельности, которая требует от людей, осуществляющих её, особой собранности, точности, исполнительности, выдержки, взаимопонимания, мобильности, оперативности исполнения всех распоряжений и т.д.

### **Понятие «воинская дисциплина» включает в себя:**

- обязательность её требований для всех категорий военнослужащих;
- совпадение целей законности и воинской дисциплины;
- детальную регламентацию правил поведения по всему спектру видов воинской деятельности;
- повышенную правовую ответственность за нарушение порядка и правил воинской службы;
- обязательное соблюдение нравственных норм, подкреплённых уставными требованиями;

- дисциплинарную ответственность за нарушение правил, норм не только в служебной, но и во внеслужебной обстановке;
- единство безусловного выполнения установленных норм и проявления активности, самостоятельности, творчества и т.д.

Современный Военный Энциклопедический Словарь определяет воинскую дисциплину как **строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров (начальников)**. Так записано и в Дисциплинарном уставе ВС РФ. Это значит, что отправной точкой как в понимании дисциплины, так и в её обеспечении в повседневной практике являются правила поведения военнослужащего. Дисциплина основывается на осознании каждым военнослужащим своего воинского долга и личной ответственности за защиту Отечества, на проявлении личной преданности своему народу. Причём дисциплина не ущемляет права личности и не отвергает инициативу. Она обеспечивает сплочённость военнослужащих и их готовность к выполнению задач, стоящих перед войсками. Следовательно, воинская дисциплина есть, **во-первых**, знание воинами законов и уставных требований, регламентирующих военную службу; **во-вторых**, их точное, строгое и сознательное исполнение.

**Воинская дисциплина** призвана регулировать воинский порядок, взаимоотношения между военнослужащими, отношения в подразделениях с целью обеспечения высокой организованности и боеспособности. Она создаёт в воинском коллективе здоровый морально-психологический климат, обеспечивает высокую управляемость подразделениями и даёт возможность с наибольшей эффективностью использовать время, оружие, материальные ресурсы и человеческие силы для решения задач в мирное время и в бою.

Без дисциплины армия существовать не может. Ратный труд, специфика военной службы требуют жёсткой регламентации деятельности и поведения военнослужащих. Воинская дисциплина – это основа боевой готовности Вооружённых Сил.

С помощью дисциплины достигается координация действий, обеспечиваются субординация, товарищеская взаимопомощь. Её соблюдение даёт возможность суммирования усилий многих людей, является эффективным средством социального управления.

Главным стержнем дисциплины является беспрекословное повинование, точное и своевременное исполнение приказов и распоряжений. Можно сказать, что сущность сознательной дисциплины состоит в знании правил поведения и установленного порядка, понимании их необходимости и в устойчивой привычке их соблюдения. Условием соблюдения требований дисциплины и его результатом выступает личная дисциплинированность воина.

**2. Дисциплинированность** – это требования дисциплины, исполнение которых стало для военнослужащего глубокой внутренней потребностью,

устойчивой привычкой выполнять все нормы и уставные положения. Она является проявлением ответственности воина за свои действия перед законом, сознательности, понимания необходимости подчинять свои действия воле командира, личные интересы – интересам боеготовности подразделения, части, корабля.

Таким образом, можно сделать вывод, что понятие «дисциплинированность» – это специфическое качество воина, обеспечивающее устойчивое, сообразное правилам поведение его в условиях военной службы. Её характеризуют внешние и внутренние показатели.

#### **Внешние показатели дисциплинированности:**

- строгое соблюдение воинского порядка;
- точное и инициативное выполнение приказов и распоряжений командиров и начальников;
- бережное отношение к боевой технике и оружию, грамотное их использование при решении учебно-боевых и служебных задач;
- образцовый внешний вид.

#### **Внутренние показатели дисциплинированности:**

- убеждение в необходимости и целесообразности воинской дисциплины;
- знание уставов и наставлений, требований военной службы;
- умение управлять собой в соответствии с требованиями воинской дисциплины;
- навыки и привычки дисциплинированного поведения;
- самодисциплина.

Такое качество, как дисциплинированность, не рождается вместе с человеком и тем более не даётся воину с погонами. Оно формируется и развивается в процессе его армейской жизни и деятельности.

В процессе всей службы военнослужащий должен заниматься **самовоспитанием дисциплинированности**. Оно представляет собой целенаправленную деятельность военнослужащего, способствующую не только усилению или ослаблению определённых качеств его личности, но и формированию тех из них, которые ранее у него отсутствовали.

С чего начать самовоспитание дисциплинированности? Прежде всего надо задать себе вопросы: «Много ли претензий предъявляют ко мне командиры? К чему в основном они сводятся? Почему это происходит?» Ответив на них, он сможет сделать для себя выводы о том, что для него характерны личная неорганизованность, неумение распределить своё время, поверхностное знание уставных требований неумение заставить себя добросовестно выполнять служебные обязанности.

Важно, чтобы каждый воин понял, что выработка у себя качеств, отвечающих интересам службы, требованиям присяги и уставов, не самоцель, а насущная потребность армейского уклада жизни.

Как развивать способность к самооценке? Многому можно научиться, следуя примерам командиров, сослуживцев, уважительно относясь к традициям, утвердившимся в подразделении. Хорошие результаты дают взаимооценки и взаимохарактеристики. Оценивая в ходе коллективных мероприятий своих товарищей, тот или иной солдат невольно сравнивает (идентифицирует) себя с другими людьми и соответственно даёт оценку своим действиям, поступкам. Большую помощь в развитии самооценки оказывают произведения литературы, радио- и телепередачи, кино- и видеофильмы.

Более высокий уровень **самосознания** – самоанализ. Это мысленное разделение воином своей деятельности, поступков, поведения на отдельные составляющие и их принципиальная оценка. Простая констатация – «хорош я или плох» – его уже не удовлетворяет. Он хочет получить ответ, в чём он плох, почему, как исправить такое положение. Важно, чтобы самоанализ не только касался отрицательных моментов, но и включал положительные. В таком случае человек не замкнётся в себе, не будет испытывать комплексов, а постарается самостоятельно бороться с недостатками. Важно учиться самим находить причины собственных неудач и уметь делать из этого практические выводы.

В работе над собой велико значение **самоконтроля** – умения критически взглянуть на свои поступки через призму требований уставных норм, замечать недостатки и ошибки, находить пути их исправления. Давно замечено, чем выше в коллективе проявляют требовательность друг к другу, тем выше проявляет её к себе и каждый воин. При самоконтроле важны выдержка и самообладание, умение подавлять побуждения и действия, которые противоречат установленным нормам поведения. Именно эти качества лежат в основе морально-волевой устойчивости воина. Твёрдый уставной порядок в подразделении, отлаженный процесс боевой подготовки, бдительное несение караульной и внутренней службы активно влияют на их развитие.

В качестве определяющих компонентов самосознания, способствующих самовоспитанию дисциплинированности, выступают идеал, мечта, жизненная цель, интересы, которые, как компас, помогают человеку ориентироваться в жизни, не дают ему сбиться с курса. Осознание воинами их значимости становится мощным стимулом в работе над собой.

### **Какие же методы подходят для воспитания дисциплинированности?**

Это самоупражнение, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, следование примеру и т.п.

**Самоупражнение** есть сознательное многократное выполнение запланированных действий в целях выработки определённых качеств, черт

характера, навыков и умений. Как правило, оно проявляется в следующей последовательности:

- анализ и оценка качеств, навыков своего поведения;
- выработка установки на действие;
- проигрыш действия про себя;
- выполнение его по частям или в целом;
- самоконтроль и оценка своих действий, самозадание на повторение, повышение их качества.

**Самоубеждение** помогает в обосновании совершаемых поступков и действий. При этом приводятся доводы и контрдоводы, они проверяются на практике. Оно зачастую проявляется в виде внутренней полемики, спора с самим собой. Оно также может осуществляться в виде саморазъяснения, самодоказательства, самоопровержения, самокритики, самоутешения, самоосуждения.

**Самовнушение** проявляется в воздействии на себя краткой словесной формулой в целях управления своим психическим и физическим состоянием. Например: «не болтай», «не крутись», «напрягись», «есть ещё силы». Так преодолеваются состояния сильного нервного возбуждения, физической усталости, многие трудности, искореняются слабости и недостатки в поведении.

**Самопринуждение** состоит в проявлении волевых усилий для совершения действий и поступков, отвечающих требованиям уставов, устоявшимся нормам в воинском и общественном долге, а также личным правилам и обязательствам. Любой акт самопринуждения начинается с уяснения задачи, оценки своей готовности к её выполнению, мотивированной самоустановки на волевые действия. Самопринуждение стимулируется требовательным самоконтролем, самоубеждением, самоодобрением или самоосуждением. При этом важно оценить свои действия и полученные результаты, нацелить себя на качественное выполнение новых, более сложных задач.

**Подытоживая, надо ещё раз отметить, что возрастание роли воинской дисциплины и дисциплинированности воинов в современных условиях очевидно. И постоянная работа над повышением их качественного уровня является объективной необходимостью как для каждого военнослужащего, так и для Вооружённых Сил в целом.**

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** Общевоинские уставы ВС РФ.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

**Тема 10:** Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместности членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

**Цель работы:**

- Ознакомление обучающихся с основными требованиями к психическим и морально-этическим качествам призывника;

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

Рассмотрим требования, которые предъявляются к призывнику, готовящемуся к выполнению обязанностей по той или иной военной специальности.

Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям

**1. Командные воинские должности**

Среди воинских должностей особо необходимо выделить должности командиров отделений, экипажей, станций, боевых расчетов, постов и т. п.

Они являются самыми многочисленными среди должностей командного профиля и считаются основными в деле руководства, обучения и воспитания солдат и матросов.

Для того чтобы успешно выполнять обязанности командира, человек должен выработать у себя ряд необходимых качеств. Ему надо иметь хорошую, разностороннюю физическую подготовку, обладать ясной и разборчивой речью, уметь кратко и логически обоснованно излагать свои мысли, доходчиво и четко ставить задачу подчиненным. Он должен знать основы

педагогики и основные принципы обучения и воспитания, а также методы формирования у подчиненных необходимых для службы качеств. Ему должны быть известны основы управления воинским коллективом, порядок оценки обстановки, уяснения поставленных задач, принятия решения, организации и контроля исполнения.

Кроме того, командир должен воспитывать у себя ряд психологических качеств:

- способность сознательно и беспрекословно подчиняться требованиям законов, воинских уставов, приказам командиров;
- умение быстро переключаться с одной работы на другую и направлять свою деятельность на достижение конечного результата;
- упорство и последовательность в преодолении трудностей при выполнении задач;
- умение владеть собой в любой обстановке и организовать подчиненных на исполнение поставленной задачи.

## ***2. Операторские воинские должности***

Современное оружие и боевая техника представляют собой сложный комплекс различных систем. Нормальная работа этих систем обеспечивается **оператором** – специалистом, управляющим с пульта работой сложного оборудования.

Деятельность оператора на разных системах различна, но каждый ее вид имеет одни и те же операции: прием, оценка и переработка информации, принятие решения, действия по реализации этого решения, контроль результатов исполнения.

В зависимости от содержания и характера обязанностей различают несколько видов операторских должностей: операторы-технологи, операторы-диспетчеры, операторы-исследователи и др.

*Оператором-технологом* является, к примеру, наводчик-оператор. Он решает задачи, связанные с процессом придания оружию определенного положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения попадания в цель. Этот процесс включает в себя выбор цели, установку прицельных данных и наводку оружия.

*Операторы-диспетчеры* координируют из единого пункта управления состояние и работу технических средств. Так, например, операторы контрольно-измерительных постов главных энергетических установок

подводных лодок контролируют режим работы и исправность этих установок.

*Операторы-исследователи* изучают обстановку, т. е. факторы и условия, в которых осуществляется подготовка и ведение боевых действий. К ним относятся операторы-наблюдатели, операторы ввода информации.

Деятельность операторов сопряжена со значительными психологическими нагрузками, так как требует быстроты и безошибочности при выполнении действий и операций. Они должны обладать крепким здоровьем, высоким уровнем профессиональной тренированности, умением длительное время поддерживать высокую работоспособность. Операторам также необходим ряд профессионально важных качеств: развитая оперативная и долговременная память; способность к длительной концентрации внимания; умение выделить в информации главное; точность и быстрота восприятия; хорошая координация движений; эмоциональная устойчивость; аккуратность и ответственность.

### ***3. Воинские должности связи и наблюдения***

Связь – основное средство управления войсками и оружием.

В зависимости от используемых средств и среды распространения сигналов связь делится на проводную, радиосвязь, радиорелейную (радиосвязь по линии, образованной цепочкой приемно-передающих радиостанций – ретрансляторов; осуществляется на дециметровых и сантиметровых волнах), тропосферную (радиосвязь, при которой используется переизлучение деци- и сантиметровых радиоволн электрически неоднородной тропосферой), космическую (через космические аппараты), оптическую, лазерную и связь подвижными средствами (фельдъегерско-почтовую). Деятельность связистов сопряжена со значительными физическими и эмоциональными нагрузками, которые могут неизмеримо возрастать особенно в условиях информационной войны. Для успешного исполнения обязанностей на должностях связи и наблюдения военнослужащим необходимы следующие профессионально важные качества: острый слух и зрение; развитая оперативная память; правильная дикция и разборчивый почерк; хорошее владение русским языком; подвижность кистей и пальцев рук; развитое чувство ритма; выносливость нервной системы.

### ***4. Водительские воинские должности***

Одной из основных черт современной армии является высокая мобильность войск, которая обеспечивается наличием большого количества различной самодвижущейся техники (автомобили, танки, бронетранспортеры, подводные и надводные корабли, железнодорожные,

транспортные средства). Поэтому водительские должностные обязанности определяются многообразием, назначением и особенностями эксплуатации самодвижущихся машин. Однако в деятельности водителей есть и много общего. Все они должны обладать следующими качествами: умение водить самодвижущуюся военную технику днем и ночью, в любое время года, в различных погодных условиях и в боевой обстановке; соблюдение установленных правил движения; своевременное проведение технического обслуживания, осмотра, ремонта и регулировки материальной части; уверенно управлять техникой и контролировать ее работу в условиях быстроменяющейся обстановки.

Для успешного исполнения водительских обязанностей каждый военный водитель должен быть физически здоровым, закаленным и выносливым. В профессиональном отношении водитель должен иметь прочные знания по устройству, правилам движения, эксплуатации и обслуживания подвижного средства. Кроме того, каждый военный водитель должен обладать высокой нервно-психической устойчивостью; развитой зрительной и слуховой памятью; быстрой реакцией и хорошей координацией движений; умением сохранять работоспособность; нормальным цветоощущением.

## **5. Воинские должности специального назначения**

Воинские должности специального назначения – это должности разведчиков, саперов, пожарных, водолазов и др. Деятельность на этих должностях осуществляется в особо напряженных, часто в экстремальных условиях и связана с очень высокими эмоциональными и физическими нагрузками.

Военнослужащие, проходящие службу на должностях специального назначения, должны в действиях группой строжайше следовать указаниям непосредственного начальника. В самостоятельных действиях они должны избегать шаблона, задачу выполнять с учетом конкретной обстановки, воины должны уметь мастерски применять штатное оружие, технику, специальное снаряжение, действовать быстро, решительно, проявлять инициативу и находчивость.

Для успешного исполнения своих обязанностей военнослужащие этой категории должны иметь крепкое здоровье, отличную физическую подготовку, высокие морально-боевые качества: мужество, самоотверженность, чувство ответственности, коллективизма, войскового товарищества. Они должны воспитывать в себе сообразительность, самообладание и выдержку, наблюдательность и точный глазомер, умение быстро перерабатывать большой объем информации и принимать верные решения.

## ***6. Технические воинские должности***

Поддержание в боевой готовности и исправном состоянии вооружения и военной техники обеспечивают военнослужащие, занимающие технические воинские должности.

Специалисты технических специальностей должны уметь выявлять причины неисправностей техники и устранять их; осуществлять ремонт и настройку механизмов; выявлять и устранять дефекты и неисправности деталей, узлов, блоков в процессе их регулировки и эксплуатации. Они должны знать основы механики, квантовой физики, электроники, оптики, уметь читать чертежи, разбираться в показаниях приборов; знать конструктивные особенности обслуживаемой техники. Для успешного выполнения обязанностей эти специалисты должны обладать рядом профессиональных качеств: развитой оперативной памятью, нормальным цветоощущением, склонностью к работе с техническими устройствами.

## ***7. Прочие воинские должности***

К военнослужащим, проходящим службу на этих должностях, не предъявляется каких-либо специфических требований, но все они должны обладать такими профессионально важными качествами, как смелость, решительность, мужество, самообладание, исполнительность, дисциплинированность, быстрота двигательной реакции, точный глазомер, физическая выносливость.

### **3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе**

Добровольная подготовка граждан к военной службе в соответствии с ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» предусматривает:

- занятия военно-прикладными видами спорта;
- обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, а также в военных оркестрах;
- обучение по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при государственных муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждений высшего профессионального образования.

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** Общевоинские уставы ВС РФ.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал

**Тема 11:** Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в воинских коллективах

**Цель работы:**

Ознакомление обучающихся с основными способами бесконфликтного общения и саморегуляции в воинских коллективах

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

**Общие требования к безопасности военной службы и способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы**

**Безопасность военной службы** – это обеспечение защищенности военнослужащих, населения и окружающей природной среды от угроз, возникающих в ходе деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации.

Безопасность военной службы осуществляется в соответствии со следующими принципами: обеспечение приоритета жизни и здоровья людей при организации повседневной деятельности войск; соблюдение законности; адекватность принимаемых мер угрозам безопасности военной службы; комплексность и непрерывная профилактическая направленность проводимых мероприятий; четкое разграничение функций, полномочий и ответственности органов военного управления и воинских должностных лиц; государственные гарантии прав и социально-экономического обеспечения военнослужащих при причинении вреда их жизни и здоровью.

Требования безопасности, определяющие защищенность военнослужащих, устанавливаются законодательными актами, нормативно-технической документацией, правилами и инструкциями. С целью выполнения этих требований с военнослужащими проводятся инструктажи, которые подразделяются на вводные, первичные, повторные, внеплановые и целевые.

**Вводные инструктажи** проводятся должностными лицами управления воинской части: со всеми военнослужащими – по их прибытии для прохождения военной службы; со слушателями и курсантами, прибывшими

в часть на практику (стажировку), – перед ее началом; с командированными в часть лицами – по их прибытии в часть. Программа проведения вводного инструктажа утверждается командиром воинской части.

**Первичные инструктажи** проводят командиры подразделений непосредственно на местах выполнения должностных и специальных обязанностей индивидуально с каждым вновь прибывшим военнослужащим, практически показывая безопасные приемы и способы выполнения этих обязанностей.

**Повторные инструктажи** также проводят командиры подразделений по программам первичных инструктажей не реже одного раза в полгода.

**Внеплановые инструктажи** проводят командиры подразделений при введении новых инструкций по требованиям безопасности, поступлении нового вооружения, техники и оборудования, получении обзоров и информации о происшествиях, выявлении нарушений военнослужащими мер безопасности; перерывах в выполнении воинами должностных обязанностей свыше двух месяцев.

**Целевые инструктажи** личного состава проводят перед заступлением на боевое дежурство (боевую службу); при подготовке к несению караульной службы; каждый раз при выполнении работ, связанных с повышенной опасностью; при перевозке военнослужащих и взрывоопасных грузов всеми видами транспорта; при убытии в командировки и отпуска; при ликвидации чрезвычайных ситуаций; в начале купального сезона – о правилах купания; а также в других случаях по решению командира части или соединения.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ГИБЕЛИ И ТРАВМАТИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Командиры и начальники обязаны принимать меры по предупреждению гибели и травматизма военнослужащих. Наиболее важными из этих мер являются следующие:

- при организации и несении боевого дежурства следует определять необходимые требования безопасности, соответствующие степеням боевой готовности и позволяющие своевременно выполнять внезапно возникающие задачи; допуск военнослужащих к несению боевого дежурства разрешается только после обучения их безопасным методам выполнения служебных обязанностей, действиям в аварийных и нештатных ситуациях, правилам оказания первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях;
- при работе с вооружением и военной техникой необходимо обеспечивать ее проведение в строгом соответствии с установленными технологическими требованиями; допуск военнослужащих на право управления техническими средствами для выполнения работ по их обслуживанию и ремонту

разрешается только после обучения и сдачи зачета на право самостоятельной работы;

- при проведении мероприятий боевой подготовки должны быть предусмотрены меры по обеспечению безопасности и определены ответственные за их выполнение; особое внимание должно быть обращено на подбор и профессиональную подготовку руководителей занятий, оборудование мест их проведения, исправность вооружения и военной техники, средств имитации, умение личного состава соблюдать требования безопасности на занятиях.
- при несении личным составом караульной и внутренней служб особое внимание следует акцентировать на соблюдение требований безопасности при обращении с оружием, психологическую готовность каждого военнослужащего к выполнению своих обязанностей, обеспечение систематического контроля за выполнением должностными лицами суточного наряда своих функциональных обязанностей.

## МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

**Медицинское обеспечение** военнослужащих представляет собой комплекс мероприятий по сохранению и укреплению их здоровья, оказанию им медицинской помощи, лечению и быстрейшему восстановлению трудо-и боеспособности после заболеваний и травм. Это обеспечение включает санитарно-эпидемиологический надзор, противоэпидемические и лечебно-профилактические мероприятия, снабжение медицинской техникой и имуществом, научную разработку проблем военной медицины, обеспечение высокой боевой и мобилизационной готовности медицинской службы. Военнослужащие и граждане, призванные на военные сборы, имеют право на бесплатную медицинскую помощь и бесплатное обеспечение лекарствами, другим медицинским имуществом по рецептам врачей в военно-медицинских учреждениях.

Для медицинского обеспечения военнослужащих в Министерстве обороны РФ существует широкая сеть военно-лечебных учреждений, которая включает в себя 220 военных госпиталей примерно на 65 тыс. коек. В их числе такие высокоспециализированные лечебные учреждения, как Главный военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко и Центральный военный клинический госпиталь им. А. А. Вишневского. Ежегодно в военных госпиталях проходят лечение более 700 тыс. человек, проводится около 200 тыс. операций и более 25 млн диагностических исследований. К услугам военнослужащих, кроме госпиталей, функционирует 153 амбулаторно-поликлинических учреждения, 44 санатория и дома отдыха, рассчитанных на 22 тыс. мест.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВОЙСКАХ

Все военнослужащие обязаны знать и выполнять требования пожарной безопасности, уметь обращаться со средствами пожаротушения. В случае возникновения пожара каждый военнослужащий обязан немедленно вызвать военную команду противопожарной защиты и спасательных работ (штатный пожарный расчет) или нештатную пожарную команду и приступить к тушению пожара всеми имеющимися средствами, а также к спасению людей, вооружения, военной техники и других материальных средств.

Командир полка (начальник полигона) отвечает за выполнение требований пожарной безопасности в лесах, закрепленных за полком (полигоном), а также во всех местах проведения занятий, стрельб, учений и других мероприятий боевой подготовки. Командиры подразделений, начальники служб (мастерских, цехов, клубов, лабораторий и других объектов) отвечают за выполнение требований пожарной безопасности в подчиненных им подразделениях и службах и за содержание средств пожаротушения в исправном состоянии.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЙСК

Обеспечение экологической безопасности деятельности войск в Вооруженных Силах Российской Федерации осуществляется по следующим направлениям:

- выполнение мероприятий по охране окружающей природной среды при эксплуатации вооружения и военной техники, в ходе боевой подготовки и иных видов деятельности войск;
- систематическая оценка экологического ущерба, выполнение работ по восстановлению качества окружающей природной среды в районах расположения и действий войск;
- строительство, ремонт, реконструкция и эксплуатация природоохранных сооружений;
- экологически безопасная утилизация вооружения и военной техники;
- создание новых образцов вооружения и техники, строительство военных объектов, отвечающих требованиям экологической безопасности;
- экологическое обучение и воспитание военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации определено, что каждый военнослужащий обязан беречь и охранять природу в ходе своей повседневной деятельности. Лица, допускающие в результате своих действий или бездействия загрязнение окружающей среды, привлекаются к ответственности.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Жизнь и здоровье военнослужащих подлежат обязательному государственному страхованию на весь период прохождения ими военной службы, а также в течение одного года после ее окончания, если смерть или инвалидность наступили вследствиеувечья (ранения, травмы, контузии) или заболевания, полученных в период прохождения военной службы. При наступлении страхового случая воинские части, учреждения и организации, военные комиссариаты, военно-лечебные заведения Министерства обороны РФ, а также учреждения государственной службы медико-социальной экспертизы по месту службы (жительства) обязаны оказывать военнослужащим содействие в истребовании и оформлении документов, необходимых для принятия решения о выплате страховой суммы. Эта выплата не производится, если страховой случай наступил вследствие совершения военнослужащим деяния, признанного в установленном судом порядке общественно опасным; находится в установленной судом прямой причинной связи с его алкогольным, наркотическим или токсическим опьянением; является результатом доказанного судом умышленного причинения вреда своему здоровью или самоубийства.

Страховые гарантии военнослужащим и порядок их реализации изложены в Федеральном законе РФ «Об обязательном государственном страховании жизни и здоровья военнослужащих, граждан, призванных на военные сборы, лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации и сотрудников федеральных органов налоговой полиции».

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** Общевоинские уставы ВС РФ.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал

**Тема 12:** Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

**Цель:** Ознакомить обучаемых с особенностями службы в армии и изучить и освоить методики проведения строевой подготовки.

**Учебные вопросы:**

1. Строевые приёмы и движение без оружия
- 1.1 Занятие №1 Одиночные строевые приёмы
- 1.2 Занятие №2 Движение строевым шагом
- 1.3 Занятие №3 Воинское приветствие

**Введение**

Строевая подготовка является одним из важнейших элементов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, образцовый внешний вид, умение быстро и чётко выполнять строевые приёмы прививает обучаемым аккуратность, ловкость и выносливость.

Строевое обучение, является составной частью курса «Основы безопасности жизнедеятельности» оказывает влияние на все стороны учебно-воспитательного процесса.

Строевая подготовка – дело сугубо практическое.

Каждый приём или действие нужно отрабатывать многократным и правильным повторением. При отработке каждого приема или действия необходимо придерживаться следующей методической последовательности :

- назвать приём (действие) и подать команду, по которой он выполняется ;
- показать образцовое выполнение приёма (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка выполнения приёма ;
- научить обучаемых технике выполнения приёма (действия) сначала по разделениям , затем в целом, добаваясь правильного его выполнения;
- тренировать обучаемых в выполнении приёма (действия), добаваясь ловкости, быстроты и чёткости действия.

Личный пример преподавателя ОБЖ в сочетании с высокой методической подготовкой, постоянная требовательность к обучаемым в точном выполнении строевых приёмов – вот путь успешной строевой подготовки обучаемых.

Методическая разработка адресована студентам I курса изучающих курс «Основы безопасности жизнедеятельности».

Данная работа включает в себя методические разработки трех учебных занятий:

Занятие №1 «Одиночные строевые приёмы»

Занятие №2 «Движение строевым шагом»

Занятие №3 «Воинское приветствие»

Рассматриваемый материал на занятиях по строевой подготовке позволит студентам колледжа :

- знать обязанности солдата перед построением и в строю ;
- уметь правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приёмы без оружия.

1. Строевые приёмы и движения без оружия

1.1 Занятие №1 Одиночные строевые приёмы

2. Список литературы:

Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

3. Перечень вопросов :

1.1. Строи и управление ими.

1.2. Строевая стойка и выполнение команд.

1.3. Повороты на месте.

4. Цель: Ознакомить студентов со строями, их элементами и с порядком управления строем.

Привить студентам первоначальные навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте

Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.

5. Методы работы: показ с объяснением, тренировка.

6. Место проведения занятия : плац (строевая площадка).

Проведение занятия.

Вводная часть: Занятия начинаю с построения группы в одну шеренгу. Объявляют тему и цель занятия.

Основная часть:

1.1 Строи и управление ими.

Объясняю студентам, что большую часть времени военнослужащие действуют не в одиночку, а в составе отделения. При этом должен быть строго определенный порядок, чтобы каждый знал свое место, быстро и без суеты занимал его.

Очень важны для совместных действий такие качества как оперативность и чёткость в исполнении приказов командиров и начальников. Выработать их можно путём систематических строевых тренировок.

Для того чтобы знать и успешно выполнять строевые приёмы, умело действовать в строю в составе отделения, необходимо иметь представление о строем и его элементах, изучить порядок выполнения команд, твёрдо усвоить свои обязанности перед построением и в строю.

Строй –определенное Уставом размещение военнослужащих подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Разместив обучаемых таким образом, чтобы один стоял возле другого на одной линии, сообщаю, что данный строй называется ШЕРЕНГОЙ. Строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а

подразделения (машины) – одно за другим называется КОЛОННОЙ. Затем даю определения элементов строя : фланга, фронта , тыльной стороны, интервала, дистанции, ширины и глубины строя, ряда ; сообщаю, что строй бывает одно – и двухшереножным , сомкнутым и разомкнутым, развёрнутым и походным.

Управление строем осуществляется командами и приказаниями, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером или передаются с помощью средств связи.

Сообщаю, что команда разделяется на предварительную и исполнительную. Могут быть и только исполнительные команды. Привожу примеры команд и порядок их подачи

### 1.2Строевая стойка и выполнение команд.

Объясняю и показываю, как принимается СТРОЕВАЯ СТОЙКА.

Называю и показываю приемы выполнения команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ»

Тренирую в составе группы.

### 1 .3Повороты на месте.

Выстроив группу в одношереножном строю, объясняю, что повороты на месте выполняются по командам: «Напра- ВО» , «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Круг-ГОМ», а затем показываю студентам в слитном исполнении, затем в медленном темпе, а после тренирую студентов в выполнении указанных приемов по разделениями на два счета, затем в целом.

По командам «Направо, по разделениям, делай - Раз, делай – Два», «Налево, по разделениям, делай - Раз, делай – Два», «Кругом, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА»

При неправильном или нечётком выполнении счёта «РАЗ» подаётся команда «ОТСТАВИТЬ».

Разучивание поворотов заканчивается самостоятельной (парами) тренировкой студентов.

Обучая поворотам на месте, необходимо иметь в виду, что студенты часто допускают, такие, в частности ошибки:

- поворачивают корпус по предварительной команде;
- сгибают ноги в коленях;
- размахивают руками;
- наклоняют голову вниз;
- опускают грудь и выставляют живот;
- отводят корпус назад;
- поворот делают не на каблуке, а на всей ступне.

### Заключительная часть:

Напоминаю тему, цель занятий, отмечаю ошибки, допущенные студентами, оцениваю их действие.

## 1.2 Занятие №2 Движение строевым шагом

### 2 Список литературы:

Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### 3 Перечень вопросов:

2.1. Движение строевым шагом.

2.2. Повороты в движении.

4. Цель: Привить студентам первоначальные навыки в движении строевым шагом, а также в выполнении поворотов в движении.

Вырабатывать подтянутость, красоту движений и образцовый внешний вид.

5. Методы работы : показ с объяснением, тренировка

6. Место проведения занятия: Плац (строевая площадка)

## Проведение занятия

Вводная часть: Выстраиваю группу в одношереножном строю.

С целью повторения отработанного материала поочередно вызываю из строя студентов и проверяю выполнение ими изученных строевых приемов.

Объявляю тему и цель занятия.

Основная часть:

### 2.1 Движение строевым шагом.

Построив группу в одношереножном строю объясняю студентам, что движение может совершаться шагом и бегом. Отмечаю, что шаг бывает строевой и походный.

Разъясняю: в каких случаях и по каким командам применяется тот или иной шаг, как осуществляется движение строевым шагом.

Строевой шаг является сложным приемом. Разучиваем его по элементам, применяя подготовительные упражнения. Показываю выполнение подготовительного упражнения для рук и отработку движения строевым шагом по разделениям. Движения строевым шагом начинает по команде «Строевым шагом – МАРШ».

Объясняю, показываю и тренирую.

### 2.2. Повороты в движении.

Сообщаю студентам, что повороты в движении шагом выполняются по командам: «Напра- ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале - ВО», «Кругом- МАРШ». Затем показываю выполнение этим команд в целом и по разделениям.

Для поворота направо исполнительная команда «ВО» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать шаг с левой ноги, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперёд и продолжать движение в новом направлении.

При разучивании поворота направо по разделениям подаётся команда : «Направо, по разделениям, на три счёта, делай – РАЗ, делай ДВА, делай- ТРИ.»

По счёту «Делай-РАЗ» сделать шаг левой ногой, резко повернуться на носке левой ноги направо, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед в новом направлении. По счёту «Делай-ДВА» сделать шаг правой ногой на полную ступню с подачей корпуса вперёд, руки опустить вниз.

По счёту «Делай-ТРИ» энергично приставить левую ногу к правой и принять положение строевой стойки.

Для поворота налево исполнительная команда «ВО» подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Закончив показ приступаю к тренировке в выполнении поворотов направо и налево в движении – вначале по разделениям, а затем слитно.

Для поворота кругом исполнительная команда «МАРШ» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги.

По этой команде нужно сделать ещё один шаг левой ногой ( по счёту «РАЗ»), вынести правую ногу на полшага вперёд несколько влево и, резко повернувшись на носках обеих ног в сторону левой руки(по счёту «ДВА»), продолжать движение с левой ноги в новом направлении( по счёту «ТРИ»).

При поворотах движения руками производить в такт шага.

Закончив показ и объяснение, приступить к тренировке.

### Заключительная часть:

Напоминаю тему, цель занятий, отмечаю ошибки, допущенные студентами, оцениваю их действия.

### 1.3. Занятие №3 Воинское приветствие

#### 2. Список литературы:

Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

#### 3. Перечень вопросов:

3.1. Выход из строя и подход к начальнику.

3.2. Выполнение воинского приветствия.

4. Цель: Привить студентам первоначальные навыки в подходе к начальнику и отходе от него, а также в выполнении воинского приветствия.

Формировать чёткость в выполнении движений, подтянутость, добиваться образцового внешнего вида.

5. Методы работы: показ с объяснением, тренировка.

6. Место проведения занятия: Плац (строевая площадка).

## Проведение занятия

Вводная часть: Выстраиваю группу в одношереножном строю.

Вызываю из строя студентов и проверяю выполнение ими изученных строевых приемов.

Объявляю тему и цель занятия.

Основная часть:

3.1 Выход и строя и подход к начальнику.

Построив группу в одношереножном строю объясняю студентам, что выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй целесообразно отработать в такой последовательности:

- подход к начальнику вне строя и отход от него;
- выход из строя по команде и возвращение в строй;
- выход из строя по вызову и возвращение в строй.

Объясняю, показываю и тренирую.

Сначала показываю выполнение подхода к начальнику и отхода от него в целом , а затем по разделениям на три счёта. Для наглядностизываю из строя одного студента для обозначения начальника, поставив его так, чтобы остальные видели мой показ. Когда приёмы подхода к начальнику и отхода от него будут разучены по разделениям, действия отрабатываются в комплексе, методом парной тренировки с докладом.

Для этого группу необходимо построить в две шеренги, разомкнув на 4-5 шагов, развести шеренги на дистанцию 8-10 шагов и тренировать студентов в подходе к начальнику и отходе от него.

Поочередно одни обучаемые выступают в роли начальника, другие – в роли подчиненных.

Закончив тренировку в выполнении подхода к начальнику и отхода от него , я в такой же последовательности провожу разучивание и тренировку выхода из строя по команде и возвращение в строй ; выхода из строя по вызову и возвращение в строй.

3.2 Выполнение воинского приветствия.

Рассказываю и показываю студентам порядок воинского приветствия:

- на месте вне строя без головного убора;
- на месте вне строя с головным убором;
- в движении без головного убора;
- в движении при надетом головном уборе.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора при подходе начальника, за три-четыре шага до него повернуться в его сторону , встать по стойке «смирно» и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет , то кроме того, приложить правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе , ладонь прямая, средний

палец касался нижнего края головного убора(у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника положение руки остаётся без изменений. Когда начальник минутят выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

Закончив показ и объяснение, проверяю как студенты усвоили материал.

Приступаю к тренировке: сначала по разделениям, потом в целом.

Обучение воинскому приветствию на месте по разделениям проводится по команде: «Для выполнения воинского приветствия, начальник с фронта (справа, слева, сзади), по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА»

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в сторону начальника и, продолжая движение , смотреть ему в лицо . Пройдя начальника , голову поставить прямо и продолжать движение руками.

Разучивание воинского приветствия в движении по разделениям проводится на шесть счетов по команде: «Для выполнения воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям - делай – РАЗ, делай – ДВА».

По счёту «Делай -РАЗ» сделать шаг левой ногой, одновременно с постановкой ноги на землю прекратить движение руками и повернуть голову в сторону начальника. По счёту «Делай -ДВА», «Делай -ТРИ», «Делай - ЧЕТЫРЕ», «Делай -ПЯТЬ», «Делай -ШЕСТЬ» продолжать движение с прижатыми к корпусу руками и смотреть начальнику в лицо. По следующему счёту «Делай-РАЗ» одновременно с постановки левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, сделав три свободных шага, повторить упражнение в таком же порядке.

Методика обучения выполнения воинского приветствия при надетом головном уборе такая же, только при этом одновременно с поворотом головы обучаемый должен приложить правую руку к головному убору, а левую держать неподвижно у бедра. Пройдя начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо , а правую руку опустить.

Затем показываю и тренирую приём выполнения воинского приветствия при обгоне начальника.

### Заключительная часть:

Напоминаю тему, цель занятий, отмечаю ошибки, допущенные студентами, оцениваю их действия.

### Заключение

Значительная часть молодёжи в соответствии с Конституцией РФ проходит военную службу. Это специфическая по своей организации и содержанию сфера деятельности человека, протекающая в условиях высокого уровня

технической оснащённости современных армий. В связи с этим каждому молодому человеку нашей страны полезно знать наиболее важные составные части прохождения военной службы.

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания личности способной адаптироваться в условиях наиболее опасных видов деятельности, при выполнении конституционного долга по защите Отечества, интересов общества и государства.

## **Тема 13: Аптечка первой помощи**

**Цель работы:** знакомство с препаратами аптечки первой медицинской помощи.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

- Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

### **Аптечка "Универсальная"**



Аптечка универсальная предназначена для оказания первой медицинской помощи в производственных или домашних условиях. Содержимое универсальной аптечки позволит Вам купировать нежелательные проявления большинства заболеваний до прихода врача и оказать первую помощь! В состав аптечки входят гель ранозаживляющий Апполо, также бинт, вата, и многие препараты необходимые при оказании первой медицинской помощи. Аптечка универсальная комплектуется в пластиковый чемоданчик оранжевого цвета с внутренними перегородками и удобными замками.

### **Состав аптечки:**

1. Анальгин, таб. №10 - 1уп
2. Валидол, таб. №6 - 1уп
3. Ацетилсалициловая кислота, таб. №10 - 1уп
4. Уголь активированный, таб. №10 - 1уп
5. Калия перманганат 3г - 1шт
6. Кислота борная 10г - 1уп

7. Натрия гидрокарбонат, порошок - 1уп
  8. Валерианы экстракт, таб. №10 - 1уп
  9. Аммиака раствор - 1фл
  - 10.Бриллиантовой зелени раствор - 1фл
  
  - 11.Гель ранозаживляющий "АППОЛО", пакет 5 г. - 2шт
  - 12.Лейкопластырь бактерицидный 3,8см x 3,8см - 1шт**
  - 13.Лейкопластырь бактерицидный 2,3см x 7,2см или 1,9см x 7,2см - 3шт**
  - 14.Бинт стерильный 5м x 10см - 2шт
  - 15.Бинт нестерильный 5м x 10см - 2шт
  - 16.Бинт эластичный трубчатый №№ 1, 3, 6 - по 1шт
  - 17.Вата гигиеническая 50г - 1шт
  - 18.Стаканчик для приема лекарств - 3шт
  - 19.Жгут кровоостанавливающий - 1шт
- 

### УНИФИЦИРОВАННАЯ АПТЕЧКА «ГАЛО»





## ПЕРЕЧЕНЬ ПЕРЕВЯЗОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ В СОСТАВЕ АПТЕЧКИ

### 1. Специальные салфетки «КОЛЕТЕКС»:

- кровоостанавливающие — «КОЛЕТЕКС-ГЕМ»  
(при порезах, резаных, колотых и скальпированных ранах);
- с прополисом и фурагином  
(при ожогах открытым пламенем, раскаленным металлом, горячей водой и паром; при электрических ожогах 1—2-й степени от контакта с источником тока, дугой; при укусах насекомых);
- с мочевиной  
(при ушибах, отеках).

### 2. Лекарственные препараты:

- валидол;
- санорин или галазолин;
- анальгин;
- сода пищевая.

Аптечка универсальная утверждена Постановлением МЗ РБ от 15 января 2007 г. №4

**Перечень вложений, входящих в АПТЕЧКУ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ УНИВЕРСАЛЬНУЮ**

**Количество рассчитано из расчета на 2-10 человек**

- 1. Аммония раствор (Аммиак) 10 % - 1 мл № 10 (фл.10 мл, 40 мл): 1 упаковка**
- 2. Ацетилсалициловая кислота (Аспирин) 0,5 № 10: 3 упаковки**
- 3. Бриллиантового зеленого спиртовой (Зеленка) р-р 1 % - 1 мл № 10 (фл. 10 мл): 1 упаковка**
- 4. Валидол 0,06 № 10 (0,1 № 20): 1 упаковка**
- 5. Валерианы настойка 30 мл (корвалол 25 мл, валордин 25 мл): 1 флакон**
- 6. Глицерил тринитрат (Нитроглицерин) 0,0005 № 40: 1 упаковка**
- 7. Дротаверин 0,04 № 20: 1 упаковка**
- 8. Йода спиртовой р-р 5 % - 1 мл № 10 (фл.10 мл): 1 флакон**
- 9. Калия перманганат (Марганцовка) 5,0 (3,0): 1 упаковка**
- 10. Лоперамид 0,002 № 10 (№ 20): 1 упаковка**
- 11. Лоратадин 0,01 № 10: 1 упаковка**
- 12. Магния сульфат 10,0 (20,0): 2 упаковки**
- 13. Метамизол натрий (Анальгин) 0,5 № 10: 2 упаковки**
- 14. Натрия гидрокарбонат 20,0 (25,0): 1 упаковка**
- 15. Нафазолина 0,1 % (ксилометазолина 0,1 %) р-р: 1 флакон**
- 16. Парацетамол 0,5 № 10: 2 упаковки**
- 17. Перекиси водорода р-р 3 % - 40 мл: 1 флакон**
- 18. Сульфацетамида р-р (Альбуцид, Сульфацил натрия) 30 % - 5 мл (20 % - 1 мл № 2): 2 флакона**
- 19. Уголь активированный 0,5 № 10: 2 упаковки**
- 20. Цитрамон 0,5 № 6 (№ 10): 2 упаковки**
- 21. Бинт нестерильный 5 м х 10 см: 2 упаковки**
- 22. Бинт стерильный 5 м х 10 см: 1 упаковка**
- 23. Вата гигроскопическая 50,0: 1 упаковка**
- 24. Жгут кровоостанавливающий или трубка резиновая медицинская длиной 100 см: 1 штука**
- 25. Лейкопластырь бактерицидный 4 x 10 см (6 x 10 см): 2 упаковки**
- 26. Напальчник резиновый: 2 штуки**
- 27. Ножницы: 1 штука**
- 28. Пипетка: 1 штука**
- 29. Термометр медицинский максимальный: 1 штука**
- 30. Инструкция по применению вложений: 1 штука**

Аптечка первой помощи для оснащения транспортных средств утверждена  
Постановлением МЗ РБ от 15 января 2007 г. №4

## **Перечень вложений, входящих в АПТЕЧКУ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ОСНАЩЕНИЯ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ**

- 1. Аммония раствор 10 % – 1 мл № 10 (фл.10 мл, 40 мл):**
- 2. Валидол 0,06 № 10 (0,1 № 20): 1 упаковка**
- 3. Глицерил тринитрат 0,0005 № 40: 1 упаковка**
- 4. Йода спиртовой р-р 5 % – 1 мл № 10 (фл.10 мл) или бриллиантового**

- зеленого спиртовой р-р 1 % – 10 мл (1 % – 1 мл № 10): 1 флакон
- 5.** *Бинт медицинский стерильный 5 м x 10 см: 1 упаковка*
- 6.** *Бинт медицинский нестерильный 5 м x 10 см: 1 упаковка*
- 7.** *Бинт медицинский нестерильный 5 м x 5 см: 1 упаковка*
- 8.** *Бинт медицинский эластичный трубчатый нестерильный № 1, 3, 6: 1 упаковка*
- 9.** *Вата гигроскопическая нестерильная 50 г: 1 упаковка*
- 10.** *Жгут кровоостанавливающий или трубка резиновая медицинская длиной 100 см: 1 штука*
- 11.** *Лейкопластырь бактерицидный 2 x 5 см (2,5 x 7,2 см, или 3,8 x 3,8 см, или 4 x 10 см, или 6 x 10 см): 1 упаковка*
- 12.** *Лейкопластырь 1 x 250 см (1 x 500 см или 2 x 500 см): 1 упаковка*
- 13.** *Ножницы тупоконечные: 1 штука*
- 14.** *Перчатки медицинские: 1 пара*
- 15.** *Портативный гипотермический (охлаждающий) пакет: 1 упаковка*
- 16.** *Салфетки стерильные: 4 упаковки*
- 17.** *Инструкция по применению вложений: 1 штука*
- Место:** учебный класс
- Время:** 2 часа
- Используемые учебные пособия :** Аптечка
- Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал

## **Тема 14: Первая помощь при кровотечениях.**

### **Цели:**

- научить обучаемых распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
- развивать практические навыки обработки и перевязки ран;
- воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Задачи:**

- закрепить материал из курса анатомии о диагностике кровотечений;
- раскрыть анатомо-физиологические механизмы, лежащие в основе оказания первой помощи;
- решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при разных видах кровотечений;
- показать приемы наложения повязок;

**Оборудование:** таблицы «Кровотечения и их виды», «Основные виды повязок», иллюстративный материал, бинты, жгут резиновый ленточный, палочки для закрутки, манекен.

### **Ход занятия:**

- 1. Орг. Момент**
- 2. Актуализация знаний**

- Что такое кровотечение, и какие виды кровотечений вам известны?

Кровотечением называют истечение крови из повреждённого кровеносного сосуда.

В зависимости от вида повреждённых сосудов различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечения.

- Чем кровотечения отличаются друг от друга?

Кровотечения отличаются друг от друга клинической картиной и особенностями методов остановки.

(Беседа по вопросам)

### **3. Изучение нового материала**

Первая помощь при кровотечениях.

Человек рождается со способностью откликаться на чужую боль. При несчастных случаях рядом с пострадавшими, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека.

...Помочь пострадавшему может только тот, кто сумеет. Для того чтобы суметь надо тренироваться. Сегодня у нас появился шанс применить наши знания на практике.

В зависимости от вида кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное) и имеющихся при оказании первой медицинской помощи средств осуществляют временную или окончательную его остановку.

#### **4.Формирование умений и навыков.**

##### **4.1.Первая помощь при незначительных ранениях.**

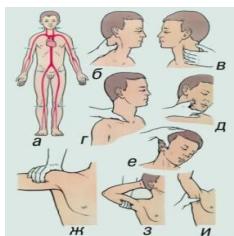
Промойте рану антисептическим средством (перекись водорода, спиртовой раствор йода). Если нет медицинских средств промойте рану водой с мылом.

Для очистки загрязненных ран используйте чистую салфетку или стерильный тампон. Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

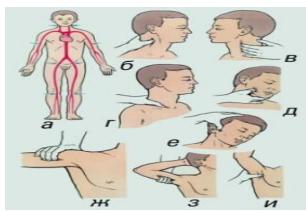
Помощь врача необходима в случае, если есть риск проникновения в рану инфекции.

##### **4.2.Артериальные кровотечения.**

При артериальном кровотечении может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Сдавливание артерии пальцем удается временно остановить кровотечение и вызвать «скорую помощь». Артерию прижимают выше места повреждения, там, где она лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости.

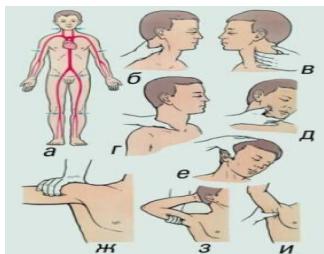


Сонная артерия прижимается ниже раны.

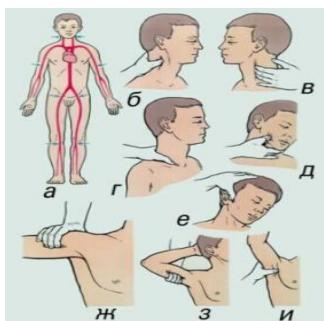


Пальцевое прижатие артерий — самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения. Артерии прижимаются в местах, где они проходят вблизи кости или над ней.

Височную артерию прижимают большим пальцем к височной кости впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы.



Нижнечелюстную артерию прижимают большим пальцем к углу нижней челюсти при кровотечении из ран, расположенных на лице.



Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута.

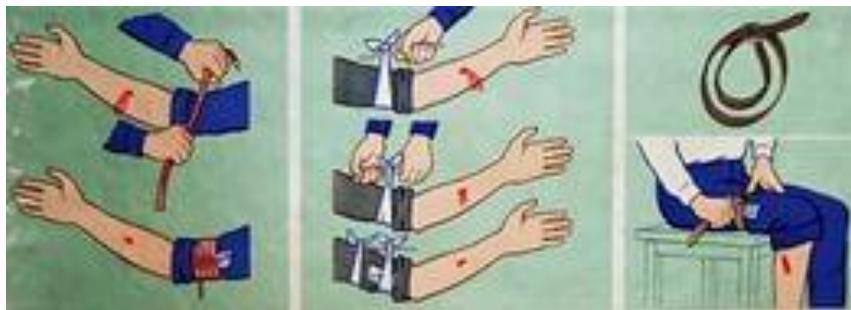
Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждения.

Он на голое тело не накладывается. ( Показать учащимся, как правильно нужно наложить жгут).

В качестве жгута можно использовать полоску материи, платок, шарф и т.д. (Показать учащимся последовательность действий при наложении жгута из приспособленного материала).

Время наложения жгута записывают на листке и прикалывают ее к нему или повязке. Объяснить учащимся, что это очень важно, так как нельзя оставлять

его на конечности более 2 часов в летнее время и 1 часа в зимнее время – существует опасность омертвления конечности.



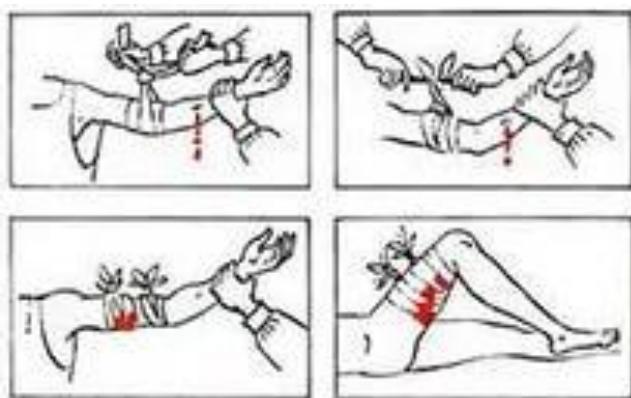
#### 4.3. Венозные кровотечения.

При венозном кровотечении бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить давящую повязку. На кровоточащую рану накладывается стерильный бинт или чистая ткань. Поверх - плотный валик бинта (ваты), который туго прибинтовывают.

При правильном наложении кровотечение останавливается. Повязку можно не снимать до доставки в лечебное учреждение.



При кровотечении из крупных подкожных вен жгут может накладываться ниже места повреждения сосуда с силой, вызывающей сдавливание только поверхностных вен. Такой жгут может оставаться в течение шести часов.



В любом случае необходимо наложить на рану стерильную повязку или чистую ткань.

(Рассказ учителя с демонстрацией приемов оказания первой помощи)

#### **4.4. Решение ситуационных задач**

Каждой группе предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, что бы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

##### **Группа 1.**

1. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этакридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

##### **Группа 2.**

В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

##### **Группа 3.**

В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

##### **Группа 4.**

Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3x1,5 см, из которой вытекает пенистая кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

## **5. Итоги занятия. Рефлексия.**

**Тема15:** Первая помощь при травмах и ранениях. Методики определения пульса и дыхания и их оценка.

**Цель работы:**

- Ознакомить обучающихся с основными правилами оказания первой помощи пострадавшим на месте;
- напомнить о видах ответственности за причинение вреда пострадавшим;
- выработка у обучающихся способностей по определению степени тяжести и предварительному диагностированию состояния пострадавших;
- привитие обучающимся навыков, необходимых при оказании самопомощи и взаимопомощи при травмах, ранениях и применения навыков на практике, в повседневной жизни.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения** во время практических занятий по правилам оказания первой помощи пострадавшим:

*Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*

- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

**Опорные понятия теоретического материала:**

*Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"*

**Статья 31. Первая помощь**

1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб.
4. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

**Травма** — повреждение тканей организма человека с нарушением их целостности и функций, вызванное механическими или иными воздействиями (например, вывихи, растяжения, переломы).

В отличие от травмы **рана** представляет собой нарушение целости кожи, вызванное механическим воздействием. Раны в зависимости от характера, вида ранящего предмета бывают:

- Резанные;
- Колотые;
- Рубленные;
- Укушенные;
- Рваные;
- Огнестрельные.

**Кровотечение** - это истечение крови из сосудов, наступающее чаще всего в результате их повреждения.

**Виды кровотечений.** Кровотечения, при которых кровь вытекает из раны или же естественных отверстий тела наружу, принято называть наружным и кровотечениями. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются внутренними кровотечениями. Наружные кровотечения делятся на:

1. **капиллярное** - возникает при поверхностных ранах; кровь из раны вытекает по каплям;
2. **венозное** - возникает при более глубоких ранах, как, например, резаных, колотых; при этом виде кровотечения наблюдается обильное вытекание крови темно-красного цвета;
3. **артериальное** - возникает при глубоких рубленых, колотых ранах; артериальная кровь ярко-красного цвета бьет струей из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением;
4. **смешанное кровотечение** - возникает в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно вены и артерии.

### **3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при травмах и ранениях:**

**Перечень мероприятий по оказанию первой помощи (травмы и ранения)**

#### **1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:**

- 1) определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- 2) определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;

- 4) прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
  - 5) оценка количества пострадавших;
  - 6) извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
  - 7) перемещение пострадавшего.
- 2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.**
- 3. Определение наличия сознания у пострадавшего.**
- 7. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения:**
  - 1) обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;
  - 2) пальцевое прижатие артерии;
  - 3) наложение жгута;
  - 4) максимальное сгибание конечности в суставе;
  - 5) прямое давление на рану;
  - 6) наложение давящей повязки.
- 8. Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний:**
  - 1) проведение осмотра головы;
  - 2) проведение осмотра шеи;
  - 3) проведение осмотра груди;
  - 4) проведение осмотра спины;
  - 5) проведение осмотра живота и таза;
  - 6) проведение осмотра конечностей;
  - 7) наложение повязок при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионной (герметизирующей) при ранении грудной клетки;
  - 8) проведение иммобилизации (с помощью подручных средств, ауюиммобилизация, с использованием изделий медицинского назначения в соответствии с утвержденными требованиями к комплектации медицинскими изделиями аптечек (укладок, наборов, комплектов) для оказания первой помощи.
  - 9) фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения в соответствии с утвержденными требованиями к комплектации медицинскими изделиями аптечек (укладок, наборов, комплектов) для оказания первой помощи.
  - 11) местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- 9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.**

10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

#### **4. Порядок выполнения практической работы:**

- ✓ Демонстрация обучающих действий при оказании первой помощи преподавателем;
- ✓ просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- ✓ получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- ✓ сдача отчета (выполненного результата практического задания) и получение оценки у преподавателя.

#### **Практические задания:**

##### **Задание 1.** Вскрытие пакета перевязочного индивидуального

**Условия выполнения норматива.** Обучающийся держит пакет в левой руке и по команде преподавателя вскрывает его, вынимает булавку и прикалывает к своей одежде, не застегивая ее, чехол пакета кладет на стол наружной стороной, развертывает подушечки, не нарушая стерильности поверхностей, соприкасающихся с раной (не прошитых цветными нитками). Выполнение норматива завершено, когда учащийся развернул пакет и в левой руке держит конец, а в правой — скатку бинта.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.** Нарушение стерильности; не развернуты полностью подушечки; неправильное положение конца и скатки бинта в руках.

#### **Время выполнения норматива:**

**Отлично — 25 с, хорошо — 30 с, удовлетворительно — 35 с.**

##### **Задание 2.** Наложение первичной повязки: на голову «чепцом», на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы

**Условия выполнения нормативов.** Перевязочный материал (бинты нестерильные, завернутые в бумагу, считаются условно стерильными) лежит на столе рядом со статистом, которому накладывается повязка.

Допускается наложение повязки поверх одежды. Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде преподавателя обучающиеся накладывают указанную каждому повязку. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл.** Неправильно! положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону), незакрепление повязки.

### **Время выполнения норматива.**

#### **Повязка «чепцом» на голову**

**отлично** — 2 мин 30 с, **хорошо** — 2 мин 50 с, **удовлетворительно** — 3 мин 10 с;

**повязка на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы:**

**отлично** — 1 мин 50 с, **хорошо** — 2 мин, **удовлетворительно** — 2 мин 10 с.

**Задание 3.** Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро и плечо.

**Условия выполнения нормативов.** Статист, которому накладывают жгут (закрутку), лежит в удобном положении. Учащийся держит развернутый жгут в руках. Материал для наложения закрутки находится на столе рядом. Жгут (закрутка) накладывается на одежду. На столе рядом лежат блокнот и карандаш. По заданию и команде преподавателя учащийся накладывает жгут (закрутку) на указанную область, указывает время его наложения (часы, минуты) и записку подкладывает под последний ход жгута (закрутки), контролирует отсутствие пульса на периферическом сосуде. Этим заканчивается выполнение норматива.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.** Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности или наличие пульса на периферическом сосуде; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

### **Время выполнения норматива.**

#### **Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо, бедро:**

**отлично** — 25 с, **хорошо** — 30 с, **удовлетворительно** — 35 с;

**наложение закрутки на плечо, бедро:**

**отлично — 45 с, хорошо — 50 с, удовлетворительно — 55 с.**

**Задание 4.** Иммобилизация плеча, предплечья, бедра, голени подручными средствами при переломах

**Условия выполнения нормативов.** Статист при иммобилизации верхней конечности сидит, при иммобилизации нижней конечности лежит. Подручные средства иммобилизации: полоски фанеры, рейки и др. длиной 30—50 см, 70—150 см, а также бинты, косынки и вата — в нужном количестве лежат на столе.

Подбирают и подгоняют подручные средства иммобилизации сами обучающиеся в соответствии с заданием.

Время на их подготовку не учитывается. Иммобилизация при переломах проводится без наложения повязки и поверх одежды.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.** Плохо подогнаны подручные средства иммобилизации; неправильное положение, приданное конечности; имеется подвижность в двух близлежащих к перелому суставах (при переломах бедра неподвижными должны быть тазобедренный, коленный и голеностопный суставы); при иммобилизации плеча и предплечья рука не подвешена на косынке

#### **Время выполнения нормативов.**

##### **Иммобилизация при переломе плеча:**

**отлично — 4 мин, хорошо — 4 мин 30 с, удовлетворительно — 5 мин.**

##### **Иммобилизация при переломе предплечья:**

**отлично — 2 мин 40 с, хорошо — 3 мин 10 с, удовлетворительно — 3'мин 40 с.**

##### **Иммобилизация при переломе бедра:**

**отлично — 4 мин 45 с, хорошо — 5 мчн 30 с, удовлетворительно — 6 мин.**

##### **Иммобилизация при переломе голени:**

**отлично — 4 мин, хорошо — 5 мин, удовлетворительно — 6 мин.**

## **5. Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Выполнение дополнительных заданий:**

Преподавателем организуется выкладка вещей и предметов. Которые можно использовать при оказании первой помощи при травмах и ранениях, а обучающиеся предметно и наглядно показывают возможность применения этих вещей и предметов.

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)).

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** тренажер «Максим», средства оказания первой помощи (аптечка, перевязочные средства).

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор.

## **Тема16: Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.**

### **Цель работы:**

- Ознакомить обучающихся с основными правилами оказания первой помощи пострадавшим на месте;
- напомнить о видах ответственности за причинение вреда пострадавшим;
- выработка у обучающихся способностей по определению степени тяжести и предварительному диагностированию состояния пострадавших;
- привитие обучающимся навыков, необходимых при оказании помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте, применения навыков на практике в повседневной жизни.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения** во время практических занятий по правилам оказания первой помощи пострадавшим:

*Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*

- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

### **Опорные понятия теоретического материала:**

*Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"*

#### **Статья 31. Первая помощь**

1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб.
4. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

**Острая сердечная недостаточность** — это внезапно развившееся снижение эффективной сократительной функции сердца, приводящее к нарушениям внутрисердечного и легочного кровообращения и перегрузке сердца.

Острая сердечно-сосудистая недостаточность может развиться как на фоне уже имеющегося заболевания сердца, так и без предшествующей кардиальной патологии (нарушения), но чаще всего встречается при инфаркте миокарда (гибель клеток сердечной мышцы вследствие резкого нарушения кровообращения на этом участке)

### **Симптомы острой сердечной недостаточности**

- **Признаки правожелудочковой недостаточности:**
  - набухание шейных вен;
  - синюшность пальцев, кончика носа, ушей, подбородка;
  - увеличение печени;
  - появление небольшой желтушности кожных покровов;
  - отеки разной степени выраженности.
- **Признаки левожелудочковой недостаточности:**
  - одышка разной выраженности вплоть до удушья;
  - приступообразный кашель, сухой или с пенистой мокротой;
  - выделение пены изо рта и носа;
  - положение ортопноэ (вынужденное сидячее или полусидячее положение в постели, как правило, с опущенными вниз ногами);
  - влажные хрипы в легких, слышимые на расстоянии (звук лопающихся пузырьков).

**Инсульт** — острое нарушение мозгового кровообращения

### **3. Алгоритм оказания первой помощи при симптомах острой сердечной недостаточности и инсульте:**

#### **1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:**

- 1) определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- 2) определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
- 4) прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) оценка количества пострадавших;
- 6) извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- 7) перемещение пострадавшего.

**2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.**

**3. Определение наличия сознания у пострадавшего.**

**5. Мероприятия первой помощи по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:**

- 1) давление руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственное дыхание "Рот ко рту";
- 3) искусственное дыхание "Рот к носу";
- 4) искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания <В соответствии с утвержденными требованиями к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек (укладок, наборов, комплектов) для оказания первой помощи>.

**6. Мероприятия первой помощи по поддержанию проходимости дыхательных путей:**

- 1) придание устойчивого бокового положения;
- 2) запрокидывание головы с подъемом подбородка;
- 3) выдвижение нижней челюсти.

**8. Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний:**

- 1) проведение осмотра головы;
- 2) проведение осмотра шеи;
- 3) проведение осмотра груди;
- 6) проведение осмотра конечностей;

**9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.**

**10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.**

## **11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом**

### **Первая помощь при острой сердечной недостаточности**

- Вызвать скорую помощь.
- Эмоционально успокоить больного.
- Обеспечить доступ кислорода.
- До приезда врачей больному необходимо обеспечить полусидячее положение в постели при помощи подушек. Цель – отток крови в нижние конечности и в органы брюшной полости, для уменьшения внутригрудного объема крови.
- На область бедер необходимо наложить жгуты, спустя 10-15 мин. после того, как больной будет приведен в полусидячее положение. Это исключит из общего объема некоторую часть циркулирующей крови.
- Под язык нитроглицерин по 1-2 таб., каждые 10 минут с обязательным контролем АД. **Нитроглицерин может снижать АД!** Иногда такой своевременный подход к оказанию первой медицинской помощи больным с острой сердечной недостаточностью дает положительные результаты и спустя 5-15 минут наступает улучшение состояния больных.
- В случае остановки сердца проведение искусственного массажа сердца до приезда скорой помощи обязательно

### **Первая помощь при инсульте**

- Провести предварительное диагностирование пострадавшего;
- уложить больного в кровать и расстегнуть затрудняющую дыхание одежду
- вызвать скорую помощь;
- обеспечить положение головы пострадавшего на боку (с целью избежать западение языка);
- приложить к ногам грелку.

- ✓ просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- ✓ получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- ✓ сдача отчета (выполненного результата практического задания) и получение оценки у преподавателя.

### **Практические задания:**

#### **Задание № 1. Измерение пульса у пострадавшего**

*Биение пульса* можно прощупать, а в некоторых случаях и наблюдать в местах, где артерии ближе всего подходят к поверхности кожи и их можно прижать пальцами. Удобнее всего считать пульс в нижней части внутренней поверхности предплечья, в области запястья, недалеко от большого пальца. Здесь артерия проходит непосредственно под кожей.

**Условия выполнения норматива.** Статист изображающий пострадавшего сидит на стуле за столом.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

- Измерение пульса на запястье при положении руки «на весу», а не на столе.
- Обучающийся не укладывается в нормативы более чем на 30 сек.

**Время выполнения норматива:**

**Отлично** — 1.5 мин, **хорошо** — 2 мин. с, **удовлетворительно** — 2.5 мин. с.

- Пульс прощупывают II, III и IV пальцами, накладывая их на запястье так, чтобы указательный палец находился под большим пальцем руки ребенка, а средний и безымянный пальцы лежали за указательным, по направлению к локтю.
- Большой палец остается лежать на тыльной стороне запястья.
- Рука ребенка находится в удобном полусогнутом положении, мышцы не должны быть напряжены.
- Если не удается обнаружить пульс на одной руке необходимо попробовать отыскать его на другой.
- Пульс можно обнаружить и на шее, на сонной артерии и около уха, на височной артерии. Слегка надавливая на область шеи или висок тремя пальцами, обнаруживают пульсацию.
- Частоту пульса необходимо сосчитывать за 15—30 секунд.
- Умножая полученное число пульсовых ударов соответственно на 2, получают частоту пульса за минуту.
- Частоту пульса измеряют в соответствии с предписаниями врача в течение двух или более раз в день и записывают на листе бумаги или на температурном листе.
- При сосчитывании пульса обращают внимание на его регулярность (ритм).

**Задание № 2.**  
артериального  
пострадавшего

Частота пульса в покое	
за 15 сек	за 1 мин (в среднем)
19, 20, 21 (в среднем)	80

Измерение  
давления у

Ход работы:

Манжетку тонометра оборачивают вокруг левого плеча испытуемого (предварительно обнажив левую руку). В области локтевой ямки устанавливают фонендоскоп. Экспериментатор нагнетает воздух в манжетку до отметки 150-170 мм ртутного столба. Затем медленно выпускает воздух из манжетки и прослушивает тоны. В момент первого звукового сигнала на

шкале появляется величина систолического давления. Экспериментатор записывает величину давления. Постепенно сигнал будет затихать и наступит зтишье Экспериментатор фиксирует эту величину. Для получения более точных результатов следует повторить измерения несколько раз.

**Условия выполнения норматива.** Статист изображающий пострадавшего сидит на стуле за столом.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

- Измерение АД при положении руки «на весу», а не на столе.
- Манжета тонометра перетянута или слишком свободна.
- Обучающийся не укладывается в нормативы более чем на 30 сек.

**Время выполнения норматива:**

**Отлично** — 1.5 мин, **хорошо** — 2 мин. с, **удовлетворительно** — 2.5 мин. с.

**Артериальное давление (норма)**

**Возраст Мальчики (юноши) Девочки (девушки)**

7-8 88/52 87/52

9-10 91/54 89/53

11-12 103/60 94/60

13-14 108/61 106/62

15 112/66 111/67

16 113/70 111/68

17 114/71 112/69

18 116/72 113/71

**Задание № 3.** Оказание первой помощи при инсульте

**Условия выполнения норматива.** Статист изображающий пострадавшего сидит на стуле за столом.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.**

- Нарушена очередность действий при оказании первой помощи.

**Время выполнения норматива:**

**Отлично** — 1.5 мин, **хорошо** — 2 мин. с, **удовлетворительно** — 5 мин.

## **5. Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Выполнение дополнительных заданий:**

Преподавателем организуется выкладка вещей и предметов. Которые можно использовать для оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте, а обучающиеся предметно и наглядно показывают возможность применения этих вещей и предметов.

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)).

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия :** тренажер «Максим», средства оказания первой помощи (аптечка, перевязочные средства), тонометр, фонендоскоп, секундометр.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

## **Тема17: Первая помощь при остановке сердца. Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.**

### **Цель работы:**

- Ознакомить обучающихся с основными правилами оказания первой помощи пострадавшим на месте;
- напомнить о видах ответственности за причинение вреда пострадавшим;
- выработка у обучающихся способностей по определению степени тяжести и предварительному диагностированию состояния пострадавших;
- привитие обучающимся навыков, необходимых при оказании помощи при остановке сердца у пострадавшего и применения навыков на практике в повседневной жизни.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения** во время практических занятий по правилам оказания первой помощи пострадавшим:

*Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*

- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющими и режущими инструментами и принадлежностями.

### **Опорные понятия теоретического материала:**

*Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"*

#### **Статья 31. Первая помощь**

1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб.
4. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

**Смерть** (гибель) — прекращение, полная остановка биологических и физиологических процессов жизнедеятельности организма.

**Клиническая смерть** — обратимый этап умирания, переходный период между жизнью и смертью. На данном этапе прекращается деятельность сердца и процесс дыхания, полностью исчезают все внешние признаки жизнедеятельности организма. При этом гипоксия (кислородное голодание) не вызывает необратимых изменений в наиболее к ней чувствительных органах и системах. Данный период терминального состояния, за исключением редких и казуистических случаев, в среднем продолжается не более 3—4 минут, максимум 5—6 минут (при исходно пониженной или нормальной температуре тела)

<https://ru.wikipedia.org>

#### *Признаки клинической смерти:*

1) отсутствие пульса на сонной или бедренной артерии; 2) отсутствие дыхания; 3) потеря сознания; 4) широкие зрачки и отсутствие их реакции на свет.

Поэтому, прежде всего, необходимо определить у больного или пострадавшего наличие кровообращения и дыхания.

#### *Определение признаков клинической смерти:*

1. Отсутствие пульса на сонной артерии – основной признак остановки кровообращения;
2. Отсутствие дыхания можно проверить по видимым движениям грудной клетки при вдохе и выдохе или приложив ухо к груди, услышать шум дыхания, почувствовать (движение воздуха при выдохе чувствуется щекой), а также поднеся к губам зеркальце, стеклышико или часовое стекло, а также ватку или нитку, удерживая их пинцетом. Но именно на определение этого признака не следует тратить время, так как методы не совершенны и недостоверны, а главное требуют на свое определение много драгоценного времени;
3. Признаками потери сознания являются отсутствие реакции на происходящее, на звуковые и болевые раздражители;
4. Приподнимается верхнее веко пострадавшего и определяется размер зрачка визуально, веко опускается и тут же поднимается вновь. Если зрачок остается широким и не суживается после повторного приподнимания века, то можно считать, что реакция на свет отсутствует.

Если из 4-х признаков клинической смерти определяется один из первых двух, то нужно немедленно приступить к реанимации. Так как только своевременно начатая реанимация (в течение 3—4 минут после остановки сердца) может вернуть пострадавшего к жизни. Не делают реанимацию

только в случае биологической (необратимой) смерти, когда в тканях головного мозга и многих органах происходят необратимые изменения.

### ***Признаки биологической смерти:***

1) высыхание роговицы; 2) феномен «кошачьего зрачка»; 3) снижение температуры; 4) тела трупные пятна; 5) трупное окоченение

### ***Определение признаков биологической смерти:***

1. Признаками высыхания роговицы является потеря радужной оболочки своего первоначального цвета, глаз как бы покрывается белесой пленкой – «селедочным блеском», а зрачок мутнеет.
2. Большим и указательным пальцами сжимают глазное яблоко, если человек мертв, то его зрачок изменит форму и превратится в узкую щель – «кошачий зрачок». У живого человека этого сделать не возможно. Если появились эти 2 признака, то это означает, что человек умер не менее часа тому назад.
3. Температура тела падает постепенно, примерно на 1 градус Цельсия через каждый час после смерти. Поэтому по этим признакам смерть удостоверить можно только часа через 2–4 и позже.
4. Трупные пятна фиолетового цвета появляются на нижележащих частях трупа. Если он лежит на спине, то они определяются на голове за ушами, на задней поверхности плеч и бедер, на спине и ягодицах.
5. Трупное окоченение – посмертное сокращение скелетных мышц «сверху - вниз», т. е. лицо – шея – верхние конечности – туловище - нижние конечности.

Полное развитие признаков происходит в течение суток после смерти.

### **3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при остановке сердечной деятельности:**

#### **Перечень мероприятий по оказанию первой помощи (травмы и ранения)**

##### **1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:**

- 1) определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- 2) определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;

- 3) устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
- 4) прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) оценка количества пострадавших;
- 6) извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- 7) перемещение пострадавшего.

**2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.**

**3. Определение наличия сознания у пострадавшего.**

**4. Мероприятия первой помощи по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:**

- 1) запрокидывание головы с подъемом подбородка;
- 2) выдвижение нижней челюсти;
- 3) определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- 4) определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях.

**5. Мероприятия первой помощи по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:**

- 1) давление руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственное дыхание "Рот ко рту";
- 3) искусственное дыхание "Рот к носу";
- 4) искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания «В соответствии с утвержденными требованиями к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек (укладок, наборов, комплектов) для оказания первой помощи».

**6. Мероприятия первой помощи по поддержанию проходимости дыхательных путей:**

- 1) приданье устойчивого бокового положения;

2) запрокидывание головы с подъемом подбородка;

3) выдвижение нижней челюсти.

## **9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.**

**10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.**

**11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.**

(Приложение N 2 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. N 477н)

## **4. Порядок выполнения практической работы:**

- ✓ Демонстрация обучающих действий при оказании первой помощи преподавателем;
- ✓ просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- ✓ получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- ✓ сдача отчета (выполненного результата практического задания) и получение оценки у преподавателя.

### **Практические задания:**

#### **Задание 1. Определение признаков клинической смерти**

**Условия выполнения норматива.** Обучающийся выполняет мероприятия по определению признаков клинической смерти на тренажере «Максим». Тренажер уложен на столе.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.** Не выполнена хотя бы одна операция по определению признаков клинической смерти.

### **Время выполнения норматива:**

**Отлично — 25 с, хорошо — 30 с, удовлетворительно — 35 с.**

## **Задание 2. Выполнение непрямого массажа сердца**

**Условия выполнения нормативов.** Задание выполняется на тренажере «Максим». Тренажер находится на стуле, задание выполняется на учебном столе.

### **Последовательность действий**

1. уложить пострадавшего на жесткую поверхность
2. расстегнуть брючный ремень и сдавливающую одежду
3. очистить полость рта
4. устраниТЬ западение языка: максимально разогнуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть
5. если реанимацию проводит один человек, то сделать 4 дыхательных движения для вентиляции легких, затем чередовать искусственное дыхание и массаж сердца в соотношении на 2 вдоха 15 компрессий грудной клетки; если реанимацию проводят вдвоем, то чередовать искусственное дыхание и массаж сердца в соотношении на 1 дыхание 4-5 компрессий грудной клетки

**Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Неправильно!**

Положение головы, не очищена полость рта, не проверено положение языка, не выдвинута нижняя челюсть. Нарушено чередование искусственного дыхания и массажа сердца.

### **Время выполнения норматива.**

**отлично — 2 мин 30 с, хорошо — 2 мин 50 с, удовлетворительно — 3 мин 10 с;**

## **5. Определение степени овладения запланированными навыками**

- **Выполнение дополнительных заданий:**

Преподавателем организуется выкладка вещей и предметов. Которые можно использовать при оказании первой помощи при непрямом массаже сердца, а обучающиеся предметно и наглядно показывают возможность применения этих вещей и предметов.

- **Анализ и оценка выполненной работы** (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)).

**Место:** учебный класс

**Время:** 2 часа

**Используемые учебные пособия** : тренажер «Максим», средства оказания первой помощи (аптечка).

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточный материал.

## **Список литературы**

*Айзман Р.И., Омельченко И.В.* Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013 ISBN 9785406021316

*Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др.* Огнестрельное оружие. — М., 2012 ISBN 9785271176922

*Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015 ISBN 9785446807376

*Микрюков В.Ю.* Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014 ISBN 9785911346522

*Микрюков В.Ю.* Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013 ISBN 9785804106585

### ***Интернет – ресурсы***

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) – сайт МЧС РФ.

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) – сайт МВД РФ.

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) - сайт Минобороны.

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) – сайт ФСБ РФ.

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

[globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html) - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) - Российский образовательный портал.

Доступность, качество, эффективность.

[ru/book](http://ru/book) - Электронная библиотечная система.

<http://simvolika.rsl.ru> – Государственные символы России.

История и реальность.