

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
**Калининградский филиал ПГУПС**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник Управления  
по работе с филиалами

Е.В. Панюшкина  
«10» января 2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*базовая подготовка,  
на базе среднего общего образования*

*Форма обучения: очная*

*Нормативные сроки обучения: 2 года 10 месяцев*

*Начало подготовки: 2020 год*

Методические рекомендации предназначены для организации и проведения практических занятий в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Данная учебно-методическая разработка ориентирована на оказание педагогической поддержки студенту при выполнении этого вида учебной деятельности. В ней определены цели и задачи практических занятий, объем в часах по учебной дисциплине в соответствии с программой, задания для практической работы, разработанные преподавателем, а также список необходимой литературы и источников.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Название практических работ</b>
<b>Практическая работа № 1</b> «Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза ГП -5, респиратора, ватно-марлевой повязки».
<b>Практическая работа № 1</b> «Средства индивидуальной защиты (ОЗК) от оружия массового поражения. Правила надевания средств индивидуальной защиты на пострадавшего.
<b>Практическая работа № 2</b> «Средства коллективной защиты от ОМП»
<b>Практическая работа № 3</b> «Приборы радиационной и химической разведки и контроля»
<b>Практическая работа № 4</b> «Отработка порядка и правил действий населения в зонах рад. хим. и биологического поражения»
<b>Практическая работа № 5</b> «Отработка порядка и правил действий при ЧС природного характера (наводнений, смерчах, ураганах, лесных пожарах).
<b>Практическая работа № 6.</b> «Отработка действий при возникновении пожара в помещении, пользование средствами пожаротушения».
<b>Практическая работа № 7</b> «Отработка действий при авариях с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ, с выбросом радиоактивных веществ».
<b>Практическая работа № 8</b> « Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке»
<b>Практическая работа № 9</b> « Обеспечение безопасности при эпидемии»
<b>Практическая работа № 10</b> «Обеспечение безопасности граждан в случае захвата в заложники, нахождения на территории ведения боевых действий»
<b>Практическая работа № 11</b> «Обеспечение безопасности граждан при обнаружении подозрительных предметов, угрозе и террористического акта».
<b>Практическая работа № 12</b> «Строевая стойка и повороты на месте»
<b>Практическая работа № 13</b> «Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении»
<b>Практическая работа № 14</b> « Выход из строя и постановка в строй»
<b>Практическая работа № 15</b> «Неполная разборка и сборка автомата»
<b>Практическая работа № 16</b> « Подготовка автомата к стрельбе, принятие положения для стрельбы, прицеливание»
<b>Практическая работа № 17</b> « Наложение кровоостанавливающего жгута»
<b>Практическая работа № 17</b> « Наложение кровоостанавливающего жгута, наложение повязок, пальцевое прижатие артерий»
<b>Практическая работа № 18</b> « Наложение шины, транспортировка пораженного»
<b>Практическая работа № 18</b> « Наложение шины, транспортировка пораженного»
<b>Практическая работа № 18</b> « Отработка на тренажере прекордиального удара и искусственного дыхания»

## Введение

### УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Методические указания по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для выполнения практических работ созданы Вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам, правильного составления отчетов.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами третьего поколения (ФГОС-3), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине и допуска к зачету/экзамену, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

### Раздел 1. «Гражданская оборона»

#### Тема 1.2.

#### «Организация гражданской обороны»

#### Название практической работы № 1:

«Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК»

**Учебная цель:** Ознакомиться с устройством и принципом действия противогаза ГП- 5 и общевоинского противогаза, а также научиться ими пользоваться.

#### Учебные задачи:

1. Научиться пользоваться тем или иным средством индивидуальной защиты (ватно-марлевой повязкой, респиратором, противогазом ГП -5, Общевоинским противогазом) в зависимости от вида заражения (радиоактивного, химического, биологического).
2. Научиться правильно и быстро одевать противогаз ГП -5 и общевоинской противогаз.

#### Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:

Студент должен

#### уметь:

- использовать средства коллективной и индивидуальной защиты от оружия массового поражения.

#### знать:

- способы защиты населения от оружия массового поражения;

#### Задачи практической работы:

1. Ознакомится с видами средств индивидуальной защиты.
2. Знать в каком случае, и при каком виде заражения (радиоактивного, химического, биологического) используется то или иное средство индивидуальной защиты.
3. Научиться правильно и быстро надевать противогаз.

#### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:
2. Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие. - М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015. -319 с.
3. 2. Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие. - М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015. - 263 с.
2. Противогаз ГП -5 – 10 шт.
3. Общевойсковой противогаз – 10 шт.
3. Респиратор – 2 шт.
3. Ватно- марлевые повязки – 20 шт.

#### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы**

Противогаз применяется как самостоятельное средство индивидуальной защиты, так и в комплекте с другими средствами.

Устройство противогаза:

- Фильтрующая коробка
- Очковый узел
- Обтекатели
- Респиратор
- Клапанная коробка (один клапан на вдох, два клапана на выдох (но не всегда))
- Соединительный гофрированный гибкий шланг (не во всех моделях)
- Некоторые противогазы содержат мембрану переговорного устройства



Противогаз носится в следующих положениях:

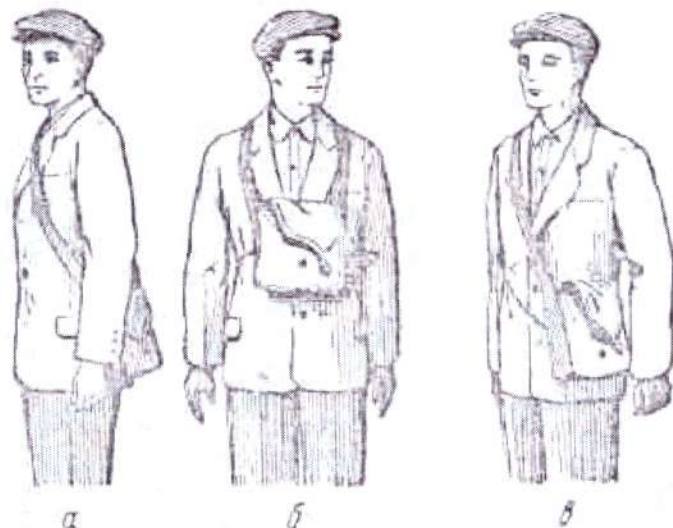
Положение № 1 — *Походное*:

Противогаз располагается в сумке на левом боку и на уровне пояса. Все пуговицы застёгнуты.

Положение № 2 — *Наготове*:

По команде «Внимание!» необходимо передвинуть противогазную сумку на живот и расстегнуть пуговицы.

Положение № 3 — *Боевое*:



По команде: «Газы!» надеть противогаз.

**Порядок надевания противогаза:**

1. По команде «Газы!» задержать дыхание, не вдыхая воздух.
2. Закрыть глаза.
3. Достать противогаз из противогазной сумки, левой рукой доставая противогаз, а правой держа сумку снизу.
4. Вынуть пробку-заглушку из противогазной коробки.
5. Перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные внутри.
6. Приложить нижнюю часть шлем-маски на подбородок.
7. Резко натянуть противогаз на голову снизу вверх.
8. Выдохнуть.
9. Необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел должен быть расположен на уровне глаз.
10. Перевести сумку на бок.

**Снятие:**

1. По команде «Отбой!» брать указательными пальцами под ушами и вытягивать снизу вверх.
2. Убрать противогаз в противогазную сумку.
3. Застегнуть пуговицы.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Что относится к средствам индивидуальной защиты.
2. В каком случае, и при каком виде заражения (радиоактивного, химического, биологического) используется то или иное средство индивидуальной защиты.
3. Порядок надевания противогаза.

**Задания для практического занятия:**

1. Быстро и правильно надеть противогаз.

**Раздел 1. «Гражданская оборона»**

**Тема 1.2.**

**«Организация гражданской обороны»**

**Название практической работы № 2:**

«Средства коллективной защиты от оружия массового поражения».

**Учебная цель:** научиться надевать на пострадавшего средства индивидуальной защиты и оказывать доврачебную помощь.

**Учебные задачи:**

1. Научиться в зависимости от вида заражения выбирать то или иное средство индивидуальной защиты.
2. Научиться надеть на пострадавшего средство индивидуальной защиты и оказать ему доврачебную помощь.
3. Научиться надевать общевойсковой защитный костюм.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

уметь:

- использовать средства коллективной и индивидуальной защиты от оружия массового поражения.

знать:

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

#### **Задачи практической работы:**

1. Определить какое именно средство индивидуальной защиты необходимо надеть на пострадавшего в зависимости от того в зоне какого заражения тот находится и характера травмы ( в зависимости от условия вводной).
2. Надеть на пострадавшего средство индивидуальной защиты и оказать доврачебную помощь в зависимости от характера указанной во вводной травмы,

#### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2013.-228с.

Н.Косолапова, Н.Прокопенко.»Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник –М. Академия 2013.

Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие. - М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015. - 263 с.

2. Противогаз ГП -5 – 10 шт.
3. Общевойсковой противогаз – 10 шт.
3. Респиратор – 2 шт.
3. Ватно- марлевые повязки – 20 шт.
4. Аптечка индивидуальная – 10 шт.
5. Бинты.
6. Шины. – 4 шт.
- Сумки санитарные – 2 шт.

#### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы**

*В зоне химического заражения*

Пострадавшему дается противоядие, которое содержится в индивидуальной аптечке. Надевается противогаз. Для надевания противогаза на пораженного оказывающий помощь становится на колени у головы, пораженного сзади. Его голову кладет себе на колени, обеими руками берет шлем-маску за края так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри маски, растягивает ее и надевает на подбородок, потом на голову пораженного.

Если у пострадавшего травма головы, то вместо противогаза надевается ватно-марлевая повязка. В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы ему необходимо сделать укол параамидола, который находится в индивидуальной аптечке. После чего оказывается доврачебная помощь в зависимости от условия вводной.

*В зоне радиоактивного заражения.*



Пострадавшему дается противоядие, которое содержится в индивидуальной аптечке. На пострадавшего надевается либо ватно - марлевая повязка, либо респиратор, .

В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы ему необходимо сделать укол парапинола, тюбик которого находится в индивидуальной аптечке. В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы, ему необходимо сделать укол парапинола, который находится в индивидуальной аптечке. После чего оказывается доврачебная помощь в зависимости от условия вводной.

*В зоне биологического заражения.*

Оказывающий помощь должен провести дезинфекцию своих рук. Пострадавшему дается противоядие, содержащееся в индивидуальной аптечке. Дают обильное питье с целью дезинтоксикации, На пострадавшего надевается либо ватно- марлевая повязка, либо респиратор.

В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы ему необходимо сделать укол прапинола, тюбик которого находится в индивидуальной аптечке. В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы, ему необходимо сделать укол прапинола, который находится в индивидуальной аптечке. После чего оказывается доврачебная помощь в зависимости от условия вводной.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Что относится к средствам индивидуальной защиты.
- 2 . В каком случае, и при каком виде заражения (радиоактивного, химического, биологического) используется то или иное средство индивидуальной защиты.
3. Порядок надевания противогаза.

**Задания для практического занятия:**

1. Находясь в зоне условного заражения, надеть средства индивидуальной защиты на себя и на пострадавшего, осуществить обработку одежды пострадавшего. Оказать помощь пострадавшему.

## Раздел 1.»Гражданская оборона»

### Тема 1.3.

#### Название практической работы № 3

«Приборы радиационной и химической разведки и контроля»

##### *Цель работы:*

- изучить устройство и освоить правила работы с прибором ДП-5Б и индивидуальными дозиметрами ДП-22В, ДП-24;
- изучить устройство и освоить правила работы с прибором химической разведки ВПХР.

##### *Материальное обеспечение:*

- прибор ДП-5Б;
- комплекты индивидуальных дозиметров ДП-22В и ДП-24;
- прибор ВПХР;
- плакаты.

#### **2.1 Выполнение работы с прибором ДП-5Б**

2.1.1 Изучить устройство и принцип работы ДП-5Б (п. 1.1.4.1).

2.1.2 Подготовить прибор ДП-5Б к работе в следующей последовательности:

- открыть крышку футляра, провести внешний осмотр, пристегнуть к футляру поясной и плечевой ремни;
- вынуть зонд детектирования;
- подключить телефоны;
- установить корректором механический нуль на шкале микроамперметра;
- ручку переключателя поддиапазонов поставить в положение «Выкл», а ручку «Реж» (режим) повернуть против часовой стрелки до упора;
- включить прибор, поставив ручку переключателя поддиапазонов в положение «Реж»;
- плавно вращая ручку «Реж» по часовой стрелке, установить стрелку микроамперметра на метку ▼;
- проверить работоспособность прибора на всех поддиапазонах, кроме первого («200»), с помощью радиоактивного источника, укрепленного на крышке футляра;
- открыть радиоактивный источник, вращая защитную пластинку вокруг оси;
- повернуть экран зонда в положение «Б», установить зонд опорными выступами на крышку футляра так, чтобы источник находился против окна зонда;
- подключить телефоны;
- последовательно перевести переключатель поддиапазонов в положения «x 1000», «x 100», «x 10», «x 1» и «x 0,1»;
- наблюдать за показаниями прибора и прослушивать щелчки в телефонах (стрелка микроамперметра должна зашкаливаться на VI и V поддиапазонах, отклоняться на IV поддиапазоне, а на III и II может не отклоняться из-за недостаточной активности бета-источника);
- ручку переключателя поддиапазонов поставить в положение «Реж»;
- закрыть радиоактивный источник;
- повернуть экран зонда в положение «Г».

При выполнении вышеуказанных операций прибор ДП-5Б готов к работе.

2.1.3 Провести радиационную разведку местности (п.1.1.4.2).

2.1.3 Провести контроль радиоактивного заражения (п.1.1.4.3).

## **2.2 Выполнение работы с приборами ДП-22В и ДП-24**

- 2.2.1 Изучить устройство и принцип действия приборов ДП-22В и ДП-24 (п.).
- 2.2.2 Провести зарядку дозиметра ДКП-50-А (п.1.1.5.1)

## **2.3 Выполнение работы с прибором ВПХР**

- 2.3.1 Изучить устройство и принцип работы прибора ВПХР (п.1.2.1.1).
- 2.3.2 Определить ОВ в воздухе (п. 1.2.1.2).
- 2.3.3 Определить ОВ на местности, технике и различных предметах (п.1.2.1.3).
- 2.3.4 Определить ОВ в почве и сыпучих материалах (1.2.1.4).

## **3 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Что такое радиоактивные вещества?
2. Каковы возможные последствия радиоактивного облучения?
3. Какие существуют виды ионизирующих излучений?
4. Назовите основные методы обнаружения и измерения ионизирующих излучений.
5. Назовите дозиметрические величины и единицы их измерения.
6. Когда возникает внешнее и внутреннее облучение?
7. Назовите основные элементы прибора ДП-5Б.
8. Как определяется уровень радиации на местности?
9. В каких единицах измеряется уровень радиации?
10. При каком уровне радиации местность считается зараженной?
11. Как измерить степень зараженности предмета?
12. Дайте классификация дозиметрических приборов.
13. Для чего предназначены индивидуальные дозиметры?
14. Объясните устройство индивидуальных дозиметров.
15. Перечислите порядок подготовки индивидуальных дозиметров.
16. Для чего предназначен ВПХР?
17. Объясните устройство ВПХР.
18. Как определить ОВ в воздухе?
19. Каков порядок определения ОВ в сыпучих материалах?
20. Каков порядок определения ОВ в воздухе при пониженных температурах?

### **ЛИТЕРАТУРА:**

С.В.Петров Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие. – М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015, - 319с. <https://e.lanbook.com/reader/book/80019/#1>

С.В.Петров Безопасность жизнедеятельности: Практикум: учеб. пособие. - М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015, - 263с. <https://e.lanbook.com/reader/book/80020/#1>

## Раздел 1.»Гражданская оборона»

### Тема 1.3. «Защита населения и территории при стихийных бедствиях

#### Название практической работы № 5

«Отработка порядка и правил действий при ЧС природного характера (землетрясениях, смерчах, ураганах)

**Учебная цель:** Обучиться действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера.

**Учебные задачи:**

1. Изучить меры безопасности и порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера.
2. Научиться правильно, быстро укрываться или эвакуироваться в безопасное место при возникновении ЧС природного характера.
3. Ознакомиться с действиями по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций

знать:

- способы укрытия от воздействия ЧС природного характера. Правила эвакуации и действия при ликвидации последствий ЧС принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;  
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

**Задачи практической работы:**

1. Продемонстрировать порядок действий при внезапном возникновении Ч/С природного характера (землетрясения, ураганы, смерчи).
2. Показать, как необходимо будет укрываться, и как и куда эвакуироваться.
3. Рассказать о действиях, которые следует предпринять после того, как опасность ЧС миновала.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:

Н.Косолапова, Н.Прокопенко.»Основы безопасности жизнедеятельности :

Учебник –М. Академия 2013.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2010.- 228с.

## Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

### *При угрозе землетрясения*

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице. Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой помощи.

Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки. Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней. Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы. Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте. Взрослые члены семьи должны знать, как обесточить квартиру, перекрыть магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

### *При землетрясении в помещении*

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике. Если Вы находитесь в 2-3-х этажном здании, то лучше быстро покинуть его. Выбегайте быстро, но осторожно. При возможности захватите с собой документы, деньги, предметы первой необходимости, фонарик. Остерегайтесь падающих предметов, оборванных проводов и других источников опасности. Отойдите сразу же подальше от здания, на открытое место. Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других! Во избежание травм от падения тяжелых предметов можно спрятаться под столом. Если Вы находитесь на верхних этажах многоэтажного здания, ни в коем случае не пользуйтесь лифтами, спускайтесь только по лестницам. Если лестницы переполнены людьми - лучше остаться в здании. Предварительно откройте входную дверь, которая в дальнейшем может оказаться перекошенной и заклиненной. Быстро займите наиболее безопасное место в помещении: в дверных проемах капитальных стен, у ближайшей к центру здания капитальной стены, опорной колонны, в углу комнаты, и всегда подальше от окон, тяжелых предметов и мебели, которые могут опрокинуться.

**ПОМНИТЕ:** в Вашем распоряжении имеется целых 10, а то и 15 - 20 секунд, чтобы оказаться в безопасном месте. Надежным местом обычно бывает проем входной двери в квартиру. Прежде всего, окажите помощь детям, инвалидам и престарелым помните, что все многоэтажные здания строятся по проектам, учитывающим степень сейсмичности данной территории. Можно не бояться, что оно рухнет, даже тогда, когда погаснет свет, послышится шум от бьющейся посуды, потрескивания стен и падения предметов. При этом могут даже разрушиться перегородки, упасть вниз отдельные навесные элементы и архитектурные детали фасадов. В случае разрушения здания, сопровождающегося падением отдельных элементов перекрытия или частей капитальных стен, необходимо немедленно покинуть здание. Покидая здание, не выпрыгивайте из окон, расположенных выше первого этажа. Стекла выбивайте подручными средствами (стулом, табуреткой), в крайнем случае, рукой, обмотанной тряпкой или плечом.

### *На улице*

Во время толчков не входите в здания и не бегайте вокруг них. Лучше всего оставаться на открытом месте, подальше от зданий и линий электропередач. Если вы все же оказались рядом с высоким зданием, встаньте в дверной проем - это обезопасит вас от падающих обломков стекол, балконов, карнизов и парапетов.

**ПОМНИТЕ:** источником повышенной опасности являются подземные коммуникации, особенно трубопроводы с горячей водой и паром, а также системы газоснабжения Ваших домов.

### *В транспорте*

Любой транспорт нужно быстро остановить, по возможности как можно дальше оттого, что может обрушиться от сильных толчков - высоких зданий, путепроводов, мостов, линий электропередач. Водители не должны допускать возникновения пробок на дорогах и перекрытия перекрестков, уважайте друг друга. Старайтесь объехать центр и узкие проезды. Водители автобусов и трамваев, остановив транспорт, должны открыть все двери, а затем, после первых толчков, контролировать соблюдение порядка при выходе из транспорта. Не стоит выбивать стекла и рваться в сторону дверей, создавая давку и заведомую опасность травм. Окажите помощь детям, старикам и инвалидам.

#### *КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ*

Окажите первую помощь нуждающимся. Освободите попавших в легкоустраиваемые завалы. Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их. Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радио. Подчиняйтесь указаниям местных властей, оперативного штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия. Проверьте, нет ли повреждения электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически. Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здания без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями. Если Вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе первую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, зажигать огонь нельзя, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала, стуча по ним. Экономьте силы.

#### *При смерчах, ураганах, грозах.*

При получении информации о надвигающемся урагане, буре или смерче необходимо немедленно приступить к проведению предупредительных работ: укрепить недостаточно прочные конструкции на стройках и погрузочных площадках, в портах, закрыть двери, слуховые отверстия и чердачные помещения в зданиях, окна и витрины обшить досками или закрыть щитами, а стекла заклеить полосками бумаги или ткани или, по возможности, вынуть. При этом двери и окна с подветренной стороны целесообразно оставить открытыми, закрепив их в этом положении, для того чтобы уравновесить наружное и внутренне давление в здании. С крыш, балконов, лоджий и подоконников необходимо убрать вещи, которые при падении могут нанести травмы людям. Предметы, находящиеся во дворах, необходимо закрепить или занести в помещение. Целесообразно также позаботиться об аварийных светильниках — электрических фонарях, керосиновых лампах, свечах. Рекомендуются также создать запасы воды, пищи и медикаментов, особенно перевязочных материалов.

Во время урагана, бури или смерча следует остерегаться ранений осколками разлетающихся стекол, шифера, кровельного железа, витрин, рекламных щитов и других предметов. При этом самым безопасным местом во время бури, урагана или смерча являются убежища, подвалы, погреба, подполья. Если же ураган или смерч застал вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке: лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле.

Нельзя выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, так как через несколько минут порыв ветра может повториться. Если все же возникла необходимость выйти на улицу, то следует держаться подальше от зданий и строений, высоких заборов, столбов, деревьев, мачт, опор, рекламных щитов. Особенно следует остерегаться порванных электропроводов, так как не исключена вероятность того, что они находятся под напряжением.

Главное в этих условиях — не поддаваться панике, действовать грамотно, уверенно и разумно, не допускать самому и удерживать других от неразумных поступков, оказывать помощь пострадавшим.

Основными видами поражения людей при ураганах, бурях и смерчах являются закрытые травмы различных областей тела, ушибы, переломы, сотрясения головного мозга, ранения, сопровождающиеся кровотечением.

Буре часто предшествует **гроза** — сильные электрические разряды молнии (рис. 4). Чтобы избежать риска быть пораженным ею, надо вести себя следующим образом:

- отключить телевизор и другие электрические приборы;
- не стоять перед открытым окном, не держать в руках металлические предметы;
- закрыть окна и двери, потому что поток воздуха — хороший проводник электрического тока;
- помнить, что середина комнаты — самое надежное место;
- находясь вне помещения, никогда не бежать, остановить автомашину;
- не укрываться под деревьями, особенно под дубами и лиственницами;
- переместиться из возвышенной местности в низину;
- держаться подальше от металлоконструкций, труб и водных поверхностей.



Рис. 4. Электрический разряд молнии

В грозу запрещено:

- прислоняться к скалам и отвесным стенам;
- останавливаться на опушке леса;
- идти и останавливаться возле водоемов;
- прятаться под скальным навесом;
- передвигаться плотной группой;
- находиться в мокрой одежде.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Какие виды ЧС природного характера Вам известны?
2. Какие действия следует предпринять при получении сигнала тревоги?
3. Какие особенности эвакуации из здания при землетрясении?
4. Действия при опасности смерча и урагана.
5. Меры безопасности во время грозы.

## Раздел 1 «Гражданская оборона»

### Тема 1.5. «Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах»

#### «Практическое занятие №4

«Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара в помещении»

**Учебная цель:** Отработать действия по тушению пожара и эвакуации людей из здания при возникновении пожара и задымления, оказания доврачебной помощи пострадавшим при пожаре.

### **Учебные задачи:**

1. Изучить и отработать действия по эвакуации из здания при возникновении пожара, при задымлении здания, высокой температуре.
2. Научиться пользоваться средствами пожаротушения.
3. Научиться оказывать доврачебную помощь пострадавшим от отравления продуктами горения, получившим ожоги.

### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

#### уметь:

- применять первичные средства пожаротушения;

#### знать:

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

### **Задачи практической работы:**

1. Получить практические знания о средствах пожаротушения и навыки по обращению с ними.
2. Получить практические навыки по эвакуации из горящего здания.
3. Получить практические навыки по оказанию доврачебной помощи пострадавшим от ожогов и от отравления продуктами горения.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2010.- 228с.

Н.Косолапова, Н.Прокопенко.»Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник – М. Академия 2013-338с

2. Огнетушитель.

3. Ватно- марлевые повязки – 10 шт.

4. Сумка санитарная – 2 шт.

### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы**

При пожаре и задымлении используются все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т. д.) Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану предприятия (при ее наличии) или города (по телефону 01). При эвакуации горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись — в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Отыскивая пострадавших, окликните их. Если на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее либо набросьте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Если доступ воздуха ограничен, горение быстро прекратится. Не давайте человеку с горячей одеждой бежать. Не подходите к взрывоопасным предметам и



не трогайте их. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линий электро-, газо- и водоснабжения, утечек газа, очагов пожара. Если Вы проживаете вблизи взрывопожароопасного объекта, будьте внимательны. Сирены и прерывистые гудки предприятий (транспортных средств) означают сигнал "Внимание всем!". Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радиоприемник или телевизор. Прослушайте информационное сообщение о чрезвычайной ситуации и действуйте согласно указаниям территориального Управления

Особенностью работы огнетушителей является сравнительная кратковременность их действия (10-40 сек). Поэтому всякое промедление или ошибки в их применении могут свести на нет эффективность их действия. В то же время правильная организация тушения пожара, особенно при использовании одновременно нескольких огнетушителей, может обеспечить успешную ликвидацию даже значительных по размеру очагов горения.

Огнетушитель следует подносить к месту пожара возможно ближе и только после этого приводить в действие. Тогда весь запас огнегасительного средства используется для тушения. Основная ошибка заключается в приведении в действие на далеком расстоянии от места пожара. Используя экранирующую способность облака тушащего материала как эффективную защиту от теплового излучения, необходимо решительно наступать на очаг пожара, обрабатывая всю площадь горения.

При обнаружении возгорания необходимо немедленно выключить источник электроэнергии. Тушить пожары и загорания рекомендуется с расстояния 1-2 м. Сперва струей пены или порошка следует локализовать горение опрыскав пеной или порошком вокруг очага возгорания, затем направить струю пены в очаг возгорания.

В дополнение к огнетушителям или при их отсутствии для тушения большинства пожаров могут применяться подручные средства пожаротушения песок, чугунные опилки, кошма или различные покрывала. Их использование основано на изолирующем действии, однако применение песка, земли, чугунных опилок имеет еще и охлаждающее действие.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ЖИЛОМ ДОМЕ



**01**

Немедленно сообщить в пожарную охрану



Оповестить соседей



Эвакуировать людей из помещений

В первую очередь, эвакуацию следует проводить используя лестничные клетки, выходящие наружу здания, а так же переходы по балконам в нижние этажи и в соседние секции дома. В задымленных помещениях двигаться надо пригнувшись или ползком, при возможности накрыть голову плотной тканью. Для защиты от дыма следует применять только изолирующие противогазы или фильтрующие, но с каталитронными патронами, а так же самоспасатели изолирующие. Как исключение на короткое время можно использовать влажные повязки



Использовать первичные средства пожаротушения



Встретить пожарные подразделения



При наличии пострадавших вызвать «скорую медицинскую помощь»



### *При отравлении угарным газом*

В случаях легкого отравления следует дать пострадавшему кофе, крепкий чай; давать нюхать на ватке нашатырный спирт.

При сильном отравлении (с наличием тошноты, рвоты) пострадавшего следует скорее вынести в лежачем положении (даже если он может передвигаться сам) на свежий воздух. Если этого сделать нельзя, нужно прекратить дальнейшее поступление угарного газа в организм, надев на пострадавшего изолирующий противогаз, самоспасатель или фильтрующий противогаз марки СО.

Освободить от стесняющей дыхание одежды (расстегнуть воротник, пояс). Придать телу удобное положение. Обеспечить покой.

Если пострадавший находится без сознания, его необходимо поместить в так называемое «безопасное положение» — спиной вверх, открыв дыхательные пути и исключив западание языка в глотку. Дать понюхать нашатырный спирт.

### *Доврачебная помощь при ожогах.*

Первая помощь состоит в прекращении действия поражающего фактора. При ожоге пламенем следует потушить горящую одежду, вынести пострадавшего из зоны пожара, при ожогах горячими жидкостями или расплавленным металлом быстро удалить одежду с области ожогов. Приставшие к телу части одежды не срывают, а обрезают вокруг и оставляют на месте. Нельзя срезать и срывать образовавшиеся пузыри, касаться ожога руками. При ожогах отдельных частей тела кожу вокруг ожога протирают спиртом, одеколоном, водой, а на обожженную поверхность накладывают сухую стерильную повязку.



### Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

6. Какие поражающие факторы при пожаре вы знаете?
7. Какие действия следует предпринять при получении сигнала пожарной тревоги?.
8. Какие действия следует предпринимать для оказания доврачебной помощи пострадавшим от ожогов или
9. Какие особенности эвакуации из здания при пожаре и сильном задымлении?
10. Способы тушения возгорания.

## Раздел 1 «Гражданская оборона»

### Тема 1.5.«Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах»

**Название практической работы № 5:**«Отработка действий при авариях с выбросов сильнодействующих ядовитых веществ»

**Учебная цель:** Отработать действия населения при аварии с выбросом СДЯВ.

**Учебные задачи:**

1. Научиться определять СДЯВ.
2. Научиться действиям при обнаружении СДЯВ

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

уметь:

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту
- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций

знать:

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- оказывать первую помощь пострадавшим

### Задачи практической работы:

1. Получить практические знания о действиях при угрозе возникновения ЧС, связанные с воздействием СДЯВ.
2. Получить практические навыки по правилам эвакуации в безопасную зону.
3. Получить практические навыки по оказанию доврачебной помощи пострадавшим от ожогов и от отравления продуктами горения.
4. Получить практические навыки пользования средствами индивидуальной защиты от СДЯВ.

### Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:

А. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2010.-228с.

В. Н.Косолапова, Н.Прокопенко.»Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник –М. Академия 2013.-338с

2. Противогазы ГП- 5 – 10 шт.
3. Ватно- марлевые повязки – 10 шт.
4. Сумка санитарная – 2 шт.

### Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

#### ВИДЫ СДЯВ.

**Аммиак (NH<sub>3</sub>)** - бесцветный газ с запахом нашатыря (порог восприятия - 0,037 мг/л). Применяют его в холодильном производстве, для получения азотных удобрений. Сухая смесь аммиака с воздухом (4:3) способна взрываться. Аммиак хорошо растворяется в воде.

В высоких концентрациях он возбуждает центральную нервную систему и вызывает судороги. Чаще смерть наступает через несколько часов или суток после отравления от отека гортани и легких. При попадании на кожу может вызвать ожоги различной степени.

**Первая помощь:** свежий воздух, вдыхание теплых водяных паров 10% - р-ра ментола в хлороформе, теплое молоко с боржоми или содой; при удушье - кислород; при спазме голосовой щели - тепло на область шеи, теплые водяные ингаляции; при попадании в глаза -немедленное промывание водой или 0,5- 1% - раствором квасцов; при поражении кожи - обмывание чистой водой, наложение примочки из 5% - р-ра уксусной, лимонной или соляной кислоты.**Защита!** промышленные противогазы марки "К" и "М", при смеси аммиака с сероводородом - "КД". При высоких концентрациях - изолирующее противогазы и защитная одежда.

**Хлор (Cl)** - зеленовато-желтый газ с резким запахом. Применяют в различных отраслях промышленности: бумажно-целлюлозной, текстильной, производстве хлорной извести, хлорировании воды. Хлор в 2,5 раза тяжелее воздуха, поэтому облако хлора будет перемещаться по направлению ветра близко к земле. Хлор раздражает дыхательные пути и вызывает отек легких. При высоких концентрациях смерть наступает от 1-2 вдохов, при нескольких меньших концентрациях - дыхание останавливается через 5-25 мин.

**Первая помощь:** надеть на пораженного противогаз и вынести из зоны заражения. Полный покой, ингаляция кислородом. При раздражении дыхательных путей - вдыхание нашатырного спирта, питьевой соды, промывание глаз, носа и рта 2% - р-ром соды; теплое

молоко с содой, кофе. *Защита:* промышленные противогазы марки "В" и "М", гражданские противогазы ИП-5, детские противогазы и защитные детские комплекты. При очень высоких концентрациях (8,6 мг/л) - изолирующие противогазы.

**Сернистый ангидрид (SO<sub>2</sub>)** - бесцветный газ с острым запахом и сладковатым привкусом, не горит и не поддерживает горения. Встречается при обжиге и плавке сернистых руд, на медеплавильных заводах, в производстве серной кислоты; используется как отбеливающее средство в текстильной и консервирующее - в пищевой промышленности. Он хорошо растворяется в воде, спирте, уксусной и серной кислотах, хлороформе и эфире. Сернистый ангидрид раздражает дыхательные пути, вызывает омертвление роговицы глаз. Раздражение сопровождается сухим кашлем, жжением и болью в горле и груди, слезотечением, а при более сильном воздействии - рвотой, одышкой, потерей сознания. Смерть может наступить от удушья и при внезапной остановке кровообращения в легких.

**Первая помощь:** свежий воздух, обеспечить ингаляцию кислородом, промывание глаз, носа, полоскание 2% р-ром соды; тепло на область шеи, горчичники, теплое молоко с боржоми, содой, маслом и медом. *Защита:* пром. противогазы марки "В" и "М", гражданские, детские и изолирующие противогазы.

**Угарный газ (СО)** - газ без цвета, запаха и вкуса. Легче воздуха. Поражающая концентрация - 1,2 мг/л при экспозиции 3 часа, смертельная - 2 мг/л при экспозиции 1 час и 5 мг/л - при экспозиции 5 минут. Признаки поражения: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, мышечная слабость, повышенное артериальное давление, расширенные зрачки, одышка. В тяжелых случаях наблюдается потеря сознания, расстройство сердечной и дыхательной деятельности, судороги.

**Первая помощь:** пострадавшего вынести на воздух, обеспечить полный покой и тепло. При необходимости сделать искусственное дыхание. *Защита:* фильтрующие противогазы марки "МСО" и "М". Гражданские противогазы ГП-5 и ГП-7 с патроном ДП-1 (голколитовый). При ликвидации аварии используют изолирующие противогазы.

**Ртуть (Hg)** - жидкий металл, обладающий чрезвычайной подвижностью, текучестью и испаряемостью. Пары ртути, как и большинство ее химических соединений, обладает очень высокой токсичностью. Активно адсорбируется штукатурной, деревом, ржавчиной, текстильными материалами, некоторыми марками линолиума, стеклом, металлом и др. материалами. Процесс адсорбции обратим, поэтому предметы и стены в помещении становятся дополнительным источником заражения парами ртути. Признаки поражения: начальные симптомы неспецифичны и выражаются в расстройстве нервной системы. При сильном отравлении появляется металлический привкус во рту, головная боль, тошнота, рвота, боль в животе, понос со слизью и часто с кровью, сильная жажда, набухание и кровоточивость десен, потеря сознания.

**Первая помощь:** немедленно прекратить доступ с парами ртути (или с ртутью), вынести пострадавшего на свежий воздух. Промыть желудок вызвав рвоту, дать солевое слабительное (1 ст. ложка горькой соли на стакан воды). Обильное питье молока. Госпитализация.

*Защита:* фильтрующие противогазы марки "Г" или "М". При ликвидации - изолирующие противогазы, прорезиненный защитный костюм, резиновые сапоги, перчатки.

**Для обработки квартир можно использовать:** мильно-содовый раствор (4 % мыла и 5 % соды); % раствор хлорамина; % раствор перманганата калия, подкисленного соляной кислотой (5 мл на 1 л раствора).

**Нитрил акриловая кислота (НАК)** - бесцветная легколетучая жидкость с неприятным запахом. Растворима в воде. Пары тяжелее воздуха. Пары НАК скапливаются в низинных участках местности, подвалах, тоннелях. Пожаро- и взрывоопасна. Ядовита при приеме внутрь. Опасна при вдыхании. Пары НАК вызывают раздражение слизистых оболочек и кожи. При горении образует ядовитые газы. Вдыхание НАК может привести к

летальному исходу. Признаки поражения: головная боль, головокружение, слабость, тошнота, рвота, мышечная слабость, пониженная температура тела, потливость, одышка, потеря сознания, судороги, покраснение и жжение кожи.

**Первая помощь:** пострадавшего вынести на свежий воздух. Пораженные участки кожи смыть водой с мылом, слизистые оболочки обильно промыть водой. По возможности давать нюхать амилнитрил. Защита: фильтрующие противогазы марки "А", "М" и "БФК". Респираторы РПГ-67А, РУ-60МА. При ликвидации - изолирующие противогазы, прорезиненный защитный костюм, резиновые сапоги, перчатки.

**Кислоты** ( $H_nR_n$ ) - (серная, соляная, азотная, уксусная) бесцветные, тяжелые жидкости, хорошо растворимые в воде. Концентрированные кислоты парят на воздухе, пары тяжелее воздуха. Сильные окислители. Вызывают коррозию металла. Негорючи. Серная кислота вызывает воспламенение органических веществ, азотная взрывается в присутствии минеральных масел, спирта и скипидара. Кислоты опасны при вдыхании, приеме внутрь, вызывают сильные ожоги кожи. Признаки поражения: першение в горле, затрудненное дыхание, сухой кашель, раздражение слизистых оболочек, Ожоги губ, кожи подбородка, слизистых, резкие боли в груди, мучительная рвота с кровью, возможен спазм и отек гортани. При отравлении азотной кислотой или ее парами, губы, уголки рта, язык окрашены в желтый цвет.

**Первая помощь:** вынести на воздух, снять загрязненную одежду. Пораженные участки обильно смыть водой и 2 % раствором соды. Срочно госпитализировать. Защита: фильтрующие противогазы марки "В". Респираторы РПГ-67А, РУ-60МА. При ликвидации - изолирующие противогазы, прорезиненный защитный костюм,

#### **Действия после сигнала оповещения.**

Услышав сигнал оповещения, при возникновении аварии, (гул сирены и гдкз заводов) рабочие и служащие должны надеть средства индивидуальной защиты (изолирующие и промышленные противогазы), обеспечить отключение электроисточников, остановить агрегаты, аппараты, перекрыть газовые, паровые и водяные коммуникации в соответствии с условиями технологического процесса и правилами ТБ. Затем персонал укрывается в убежищах или выходит из зоны заражения. При объявлении решения об эвакуации, рабочие и служащие должны явиться на сборные эвакуационные пункты.

Работники, входящие в невоенизированные формирования ГО, по сигналу об аварии прибывают на пункт сбора формирования и участвуют в локализации и ликвидации очага химического поражения.

Население, проживающее вблизи ХОО, при авариях с выбросом СДЯВ услышав сигналы оповещения по радио (телевидению) и др. способом, должны надеть противогазы, закрыть окна и форточки, отключить электронагревательные и др. бытовые приборы, газ, погасить огонь в печах, одеть детей, взять им необходимые теплые вещи и питание (3-дневный запас непортящихся продуктов), предупредить соседей; быстро и без паники выйти из жилого массива в указанном направлении или в сторону, перпендикулярную направлению ветра, желательно на возвышенный, хорошо проветриваемый участок местности, на расстояние не менее 1,5 км от места предыдущего пребывания, до получения дальнейших распоряжений.

В случае отсутствия противогаза, необходимо немедленно выйти из зоны заражения, задержав дыхания на несколько минут. Для защиты органов дыхания можно использовать изделия из ткани, смоченные водой, меховые и ватные части одежды. При закрытии ими органов дыхания, снижается кол-во вдыхаемых газов, а следовательно и тяжесть поражения.

При отсутствии средств защиты, укрытий или нет возможности выйти из района аварии оставайтесь дома. Плотнo закройте окна, двери, вентиляционный люки, дымоходы и т.д. Входные двери зашторьте используя плотный материал или одеяло, на порог поставьте сосуд с водой.

Нельзя укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, в подвалах и полуподвальных помещениях.

При движении по зараженной местности необходимо строго соблюдать следующие правила: двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыль; не прислоняться к зданиям и не дотрагиваться окружающих предметов; не наступать на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных в-в; не снимать, до распоряжения, средств защиты; при обнаружении капель СДЯВ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты снять их тампоном ваты или бумагой, носовым платком; по возможности оказать помощь пострадавшим детям, престарелым, не способным двигаться самостоятельно. После выхода из зоны заражения необходимо пройти санитарную обработку. Получившие незначительные поражения обращаются в медицинские учреждения для определения степени поражения и проведения профилактических и лечебных мероприятий. Об устранении опасности химического поражения и о порядке дальнейшего действия населения извещается штабами ГО или органами милиции. Во всех случаях вход в жилые, производственные и др. помещения разрешается только после контрольной проверки содержания СДЯВ в воздухе. Нормы поведения и действия работающего персонала и населения, а также приемы первой помощи при аварии с выбросом заранее известного СДЯВ обуславливаются, прежде всего, токсическими действиями последнего.

Для предотвращения действия СДЯВ на организм человека необходимо проведение ряда мероприятий: прекращение поступления СДЯВ в организм; снятие загрязненной одежды; максимально быстрое удаление яда из организма, с кожных покровов и слизистых оболочек; обезвреживание яда или продуктов его распада; устранение основных признаков поражения; профилактика и лечение осложнений.

**Первая помощь : пораженному хлором** заключается в следующем: одевание на пострадавшего промышленного противогаза типа В или гражданского ГП-5, ГП-7; вынос пострадавшего на незараженную территорию и снятие противогаза; освобождение от стесняющей дыхание одежды; при отсутствии дыхания - искусственное дыхание, преимущественно методом "рот" в "рот"; вдыхание, для смягчения раздражения, аэрозоля 0,5 % раствора соды, а также кислорода; промывка кожи и слизистых оболочек 2 % содовым раствором; обильное питье (теплая вода с содой, чай, кофе); максимальное ограничение самостоятельного передвижения пострадавшего, дальнейшая транспортировка только в лежачем положении; в холодное время - отогревание и обеспечение полного покоя.

**Первая помощь пораженному аммиаком** заключается в следующем: одевание на пострадавшего промышленного противогаза при очень высоких концентрациях - изолирующего; вынос пострадавшего на незараженную территорию, снятие противогаза и зараженной одежды; освобождение от стесняющей дыхание одежды; при отсутствии дыхания - искусственное дыхание, преимущественно методом "рот" в "рот"; вдыхание теплых водяных паров и питье теплого молока; при попадании аммиака в желудок необходимо вызвать рвоту; при попадании в глаза - промыть водой; при обширных очагах - введение обезболивающих средств и перевязка; обеспечение полного покоя, в холодное время - согревание;

#### **В зоне химического заражения**

Пострадавшему дается противоядие, содержащиеся в индивидуальной аптечке.

Надевается противогаз.

Для надевания противогаза на пораженного оказывающий помощь становится на колени у головы пораженного сзади, его голову кладет себе на колени; обеими руками берет шлем-маску за края так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри маски, растягивает ее и надевает на подбородок, потом на голову пораженного.

Если у пострадавшего травма головы, то вместо противогаза надевается ватно-марлевая повязка. В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы ему необходимо сделать

уккл парамидола, который находится в индивидуальной аптечке. После чего оказывается доврачебная помощь в зависимости от условия вводной.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Какие СДЯВ Вы знаете?
2. Какие действия следует предпринять при объявлении сигнала тревоги?.
3. Какие сигналы оповещения Вы знаете? Какие действия следует предпринимать для оказания доврачебной помощи пострадавшим от СДЯВ?
4. Какие особенности эвакуации при утечке СДЯВ?
5. Что такое дегазация и демеркуризация и как она проводится?

**Раздел 1 «Гражданская оборона»**

**Тема 1.5.«Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах»**

**Название практической работы № 6:**

«Отработка действий при возникновении радиационной аварии»

**Учебная цель:** Отработать действия населения при аварии на АЭС

**Учебные задачи:**

1. Научиться правилам поведения при возникновении угрозы радиоактивного заражения.
2. Научиться действиям при аварии на АЭС.
3. Научиться оказывать доврачебную помощь пострадавшим от воздействия радиации.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

уметь:

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту

знать:

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;

**Задачи практической работы:**

1. Получить практические знания о действиях при угрозе возникновения ЧС, связанные с радиоактивным заражением.
2. Получить практические навыки по правилам эвакуации в безопасную зону.
3. Получить практические навыки по оказанию доврачебной помощи пострадавшим от воздействия радиации.
4. Получить практические навыки пользования средствами индивидуальной защиты, применяемых в зоне радиоактивного заражения

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:



А. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2010.-228с.

В. Н.Косолапова, Н.Прокопенко.»Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник –М. Академия 2013-338с

2. Противогазы ГП- 5 – 10 шт.
3. Респираторы 2 шт.
4. Ватно- марлевые повязки – 10 шт.
5. Сумка санитарная – 2 шт.

### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.**

**Средства индивидуальной защиты:** Противогазы, респираторы, ватно- марлевые повязки, ОЗК. Индивидуальные аптечки.

Население должно быть готовым в любое время принять меры по защите себя и своих близких в случае возникновения радиационной аварии на Белоярской АЭС.

**Основной способ оповещения** - передача информации по местным средствам теле- радиовещательной сети.(сигнал сирены, гудки заводов).

**При отсутствии в информации о радиационной аварии рекомендаций по действиям необходимо выполнить следующее:**

- надеть респиратор, противогаз, ватно-марлевую повязку (ВМП) или прикрыть органы дыхания платком, шарфом и т.д.;- укрыться дома;- войдя в помещение снять верхнюю одежду и обувь и положить их в пластиковый пакет;- закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;- включить радио, телевизор; - стараться держаться подальше от окон;- загерметизировать окна, двери, продукты питания, сделать запас воды в закрытой посуде;- продукты убрать в холодильник, плотно закрывающиеся шкафы;- провести йодную профилактику препаратами йода или 5% раствором йода: 3-5 капель на стакан воды (молока) для взрослых, детям - 1-2 капли. Прием повторить через 6-7 часов;- помещение оставлять лишь при крайней необходимости, при выходе защитить органы дыхания, надеть плащ, после возвращения домой переодеться;- подготовиться к эвакуации (собрать документы, деньги, продукты, ценности, лекарства, средства защиты).

**При поступлении команды на эвакуацию необходимо:**

- освободить холодильник от продуктов;- отключить свет, газ, воду, вынести скоропортящиеся продукты, мусор;- подготовить табличку «В помещении квартиры №\_\_ жильцов нет»; - сходить в детсад или школу за детьми;- оказать помощь престарелым и больным соседям. При прибытии к подъезду (дому) автотранспорта необходимо:- одеться по сезону, надеть средства защиты и выйти на посадку;- на улице не поднимать пыль, не ставить вещи на землю, не прикасаться к предметам; - перед посадкой в автотранспорт провести частичную обработку средств защиты, вещей обтиранием; - по прибытию на промежуточный пункт эвакуации (ППЭ) действовать согласно указаниям работников этих пунктов.

**При нахождении на работе, действовать согласно указаний председателя КЧС объекта:**

- занять помещение и принять меры к его герметизации;- держаться подальше от окон;- получить и надеть средства защиты;- по команде убыть по месту жительства и подготовиться к эвакуации.

**При нахождении на даче**

- надеть подручные средства защиты и следовать домой, по пути стараться не поднимать пыль, не касаться окружающих предметов.

*В зоне радиоактивного заражения.*

Пострадавшему дается противоядие, содержащиеся в индивидуальной аптечке. На пострадавшего надевается либо ватно- марлевая повязка, либо респиратор. В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы ему необходимо сделать укол парапиридола, тюбик которого находится в индивидуальной аптечке. В случае если у пострадавшего имеются еще какие-либо травмы ему необходимо сделать укол парапиридола, который находится в индивидуальной аптечке. После чего оказывается доврачебная помощь в зависимости от условия вводимой.

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Какие действия следует предпринять при объявлении сигнала тревоги?
- 2.. Какие сигналы оповещения Вы знаете.
3. Какие действия следует предпринимать для оказания доврачебной помощи пострадавшим в зоне радиоактивного заражения.
4. Какие средства индивидуальной защиты применяются в зоне радиоактивного заражения.
5. Что такое дезактивация и как она проводится?

## **Раздел 1 «Гражданская оборона»**

### **Тема 1.6.**

#### **«Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке».**

#### **Практическое занятие № 10**

«Обеспечение безопасности граждан при обнаружении подозрительных предметов, угрозе и террористического акта».

**Учебная цель:** Отработать действия населения при обнаружении взрывчатых веществ и взрывных устройств.

#### **Учебные задачи:**

1. Научиться опознавать наличие В/У и В/В в безхозных предметах.
2. Научиться действиям при обнаружении В/В и В/У.
3. Отработать действия при сообщении о теракте по телефону.
3. Научиться оказывать доврачебную помощь пострадавшим от террористических актов.

#### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

#### **уметь:**

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и

стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- оказывать первую помощь пострадавшим

#### **Задачи практической работы:**

1. Получить практические знания о действиях при угрозе террористического акта.
2. Получить практические навыки по эвакуации из здания при угрозе теракта.
3. Получить практические навыки по оказанию доврачебной помощи пострадавшим.

#### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:

А. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2010.-228с.

В. Н.Косолапова, Н.Прокопенко. «Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник –М. Академия 2013-338с

2. Макет мины ТМ -62.
3. Видеофильм «Трагедия в Каспийске».
4. Изображения противопехотных мин.
5. Сумка санитарная – 2 шт.

#### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы**

Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг дома (учреждения, предприятия). Бдительность должна быть постоянной и активной. Необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить решетки, металлические двери, замки, регулярно проверять их сохранность. Установить домофоны или замки на входные двери в подъезды домов. Организовать дежурство граждан (жильцов) по месту жительства.

Обращать внимание на появление незнакомых автомобилей и посторонних лиц. Интересоваться разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвал или на первые этажи. Не открывать двери неизвестным людям. Освободить лестничные клетки, коридоры, служебные помещения от загромождающих их предметов.

Желательно оборудовать окна решетками (особенно на нижних этажах). Не оставлять их открытыми. Завесить плотной тканью (жалюзи). Установить металлические двери с глазком или врезать глазок в имеющуюся дверь.

#### **Действия населения при угрозе теракта.**

Подготовиться к экстренной эвакуации. Для этого необходимо сложить в сумку документы, деньги, ценности, немного продуктов. Желательно иметь свисток. Помочь больным и престарелым подготовиться к эвакуации. Убрать с балконов и лоджий горюче-смазочные и легковоспламеняющиеся материалы.

Подготовить йод, бинты, вату и другие медицинские средства для оказания первой медицинской помощи. Договориться с соседями о совместных действиях на случай оказания взаимопомощи. Избегать мест скопления людей (рынки, магазины, стадионы, дискотеки и др.).

Реже пользоваться общественным транспортом. Желательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населенный пункт к родственникам или знакомым. Держать постоянно включенными радиоприемник, радиоточку, телевизор. Создать в доме (квартире) небольшой запас продуктов и воды. Задернуть шторы на окнах. Это убережет вас от разлетающихся осколков стекол. Держать на видном месте список телефонов для передачи экстренной информации в правоохранительные органы.

#### **Возможные места установки взрывных устройств**

К ним относятся подземные переходы (тоннели); вокзалы; рынки; стадионы; дискотеки; магазины; транспортные средства; объекты жизнеобеспечения (электростанции, газоперекачивающие и распределительные станции); учебные заведения; больницы; поликлиники; детские учреждения; подвалы и лестничные клетки жилых зданий; контейнеры для мусора, урны; опоры мостов.

#### **Признаки наличия взрывных устройств**

Самыми явными являются шум из обнаруженного предмета (тикание часов, щелчки); бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, мешки, ящики, коробки; присутствие проводов, небольшой антенны, изолянта; растяжки из проволоки, шпагата, веревки; припаркованные вблизи домов автомашины, неизвестные жильцам (бесхозные).

#### **Действия при обнаружении взрывного устройства**

Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС, оперативному дежурному администрации города. Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками, не подпускать к нему других.

Исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателя. Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов и указать место нахождения подозрительного предмета.

Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС.

#### **Поведение пострадавших**

##### ***Если вы ранены***

Постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.

##### ***Если вы задыхаетесь***

Наденьте влажную ватно-марлевую повязку. Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом, другой тканью. При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигательными принадлежностями (спички, зажигалки и др.), не включайте электрические приборы и освещение.

##### ***Если вас завалило***

Обуздайте первый страх, не падайте духом. Осмотритесь - нет ли поблизости пустот. Уточните, откуда поступает воздух. Постарайтесь подать сигнал рукой, палкой, голосом, стуком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак.

Как только машины и механизмы прекратят работу и наступит тишина, значит объявлена "минута молчания". В это время спасатели с приборами и собаками ведут усиленную разведку. Используйте это - привлеките их внимание любым способом. Вас обнаружат по стону, крику и даже по дыханию.

*Обязанности должностных лиц при возникновении угрозы террористического акта*

Срочно проверить готовность средств оповещения. Проинформировать население о возникновении ЧС. Уточнить план эвакуации рабочих и служащих (жителей дома) на

случай ЧС. Проверить места парковки автомобилей (нет ли чужих, подозрительных, бесхозных). Удалить контейнеры для мусора от зданий и сооружений. Организовать дополнительную охрану предприятий, учреждений, организаций, дежурство жителей.

При совершении террористического акта немедленно проинформировать дежурные службы МВД, ФСБ, МЧС. Принять меры по спасению пострадавших, оказанию первой медицинской помощи. Не допускать посторонних к месту ЧС. Организовать встречу работников милиции, ФСБ, пожарной охраны,

### **ПОРЯДОК ПРИЕМА СООБЩЕНИЙ, СОДЕРЖАЩИХ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ПО ТЕЛЕФОНУ.**

- Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумага.
- По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи:
- голос: громкий/тихий, низкий/высокий;
- темп речи: быстрая/медленная;
- произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шипящее, с акцентом или диалектом;
- манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями.
- Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле-радиоаппаратуры, голоса, другое).
- Отметьте характер звонка – городской или междугородный.
- Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
- В любом случае, постарайтесь 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 и Вашим руководством решений или совершения каких-либо действий.
- Если возможно, еще в процессе разговора, сообщите о нем руководству объекта, если нет 0 немедленно по его окончанию.
- Не распространяйтесь о факте разговора и его содержания. Максимально ограничьте число людей, владеющих информацией.
- При наличии автоматического определения 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.

### **ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С МАТЕРИАЛАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА**

1. После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. По возможности, уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет, и поместите в отдельную жесткую папку.
2. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.
3. Если документ поступил в конверте – его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.
4. Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, ничего не выбрасывайте.

5. Не расширяйте круг лиц, знакомившихся с содержанием документа.

6. Анонимные материалы направляются в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указываются конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается текст, наличие подписи и т.п.), а также обстоятельства, связанные с их распространением, обнаружением или получением.

7. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания, также запрещается их мять и сгибать. При исполнении резолюций и других надписей на сопроводительных документах не должно оставаться давленных следов на анонимных материалах.

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Какие Вам известны взрывчатые вещества и взрывные устройства?
2. Что делать при обнаружении В/В и В/У.
3. Какие возможные приметы террориста-смертника.?
4. Как оказать доврачебную помощь раненому?

## **Раздел 1 «Гражданская оборона».**

### **Тема 1.6. «Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке».**

#### **Практическое занятие № 11**

«Обеспечение безопасности в случае захвата Вас в заложники»

**Учебная цель:** Изучить порядок действий как себя вести в ситуации, если Вы попали в ситуацию, связанную с захватом и удержанием заложников.

#### **Учебные задачи:**

1. Научиться правилам поведения лица, находящегося в заложниках.

#### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

#### **уметь:**

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- оказывать первую помощь пострадавшим

### **Задачи практической работы:**

1. Получить практические знания о возможных действиях при угрозе террористического акта, связанного с захватом заложников.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Учебно-методическая литература:

А. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.:КНОРУС, 2010.-228с.

Б. Костров А. М. Гражданская оборона: Учебник. / А.М. Костров. – М.: Просвещение, 1991.

В. Н.Косолапова, Н.Прокопенко. «Основы безопасности жизнедеятельности : Учебник –М. Академия 2013-338с

2. Макет мины ТМ -62.

3Макеты АК -74 -М

### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы**

#### **Если вас захватили в заложники**

Основные правила поведения: Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. основное правило – не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам; Разговаривайте спокойным голосом. Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию. переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе; Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям. С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов. при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники; Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение; Заявите о своем плохом самочувствии. Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематику разговора, темперамент, манеру поведения). приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, Постарайтесь определить место своего нахождения (заочения). Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, что получив сообщение о Вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по Вашему освобождению. Не пренебрегайте пищей. Это может сохранить силы и здоровье. Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников. При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови. 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.

После освобождения не делайте скоропалительных заявлений. **Помните – Ваша цель остаться в живых.**

*Обязанности должностных лиц при возникновении угрозы захвата заложников.*

Срочно проверить готовность средств оповещения. Проинформировать население о возникновении ЧС. Уточнить план эвакуации рабочих и служащих (жителей дома) на случай ЧС. Проверить места парковки автомобилей (нет ли чужих, подозрительных, бесхозных). Удалить контейнеры для мусора от зданий и сооружений. Организовать дополнительную охрану предприятий, учреждений, организаций, дежурство жителей.

При совершении террористического акта немедленно проинформировать дежурные службы МВД, ФСБ, МЧС. Принять меры по спасению пострадавших, оказанию первой медицинской помощи. Не допускать посторонних к месту ЧС. Организовать встречу работников милиции, ФСБ, пожарной охраны,

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Как вести себя в случае захвата заложников.
- 2.. Как себя вести во время спецоперации по освобождению заложников?

## **Раздел 2**

### **Тема 2.3 Строевая стойка и повороты на месте**

#### **Практическое занятие № 7-8 «Строевая стойка и повороты на месте»**

1. Строи, команды и обязанности военнослужащего перед построением и в строю

##### **1.1. Строй и его элементы**

Содержание данного вопроса изучается на самом первом занятии, иначе в дальнейшем невозможно будет требовать от обучаемых качественного усвоения последующих тем. Первое, что необходимо усвоить обучаемым – это понять, что такое строй.

Руководитель доводит до обучаемых, что **Строй** - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

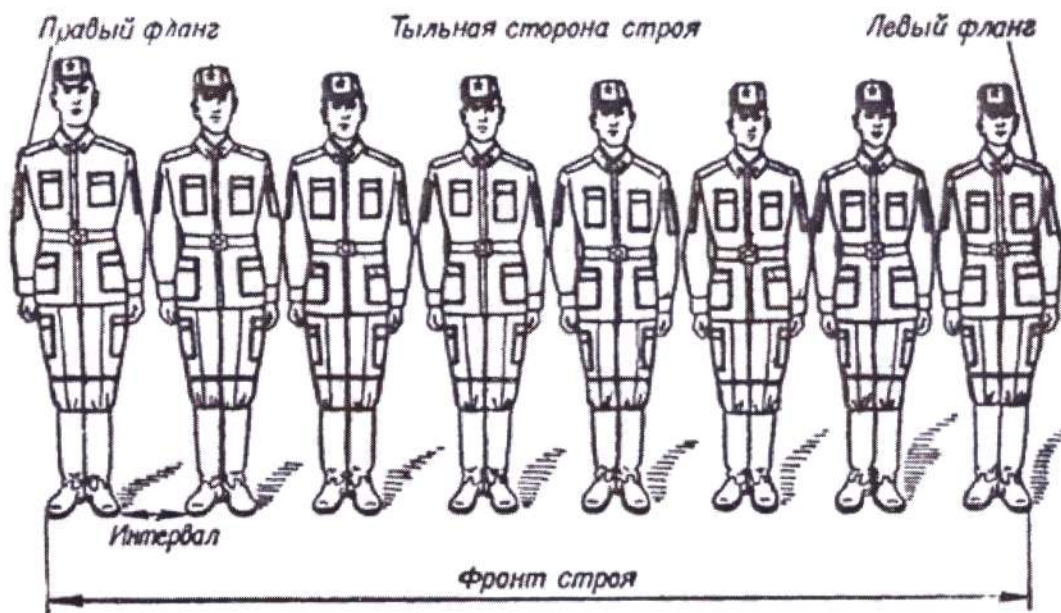
Командир уточняет, что для отделения и взвода существуют развернутые одношереножный и двухшереножный строи, а также походный строй отделения в колонну по одному и в колонну по два и походный строй взвода – в колонну по три и по четыре.

Для показа элементов одношереножного (двухшереножного) сомкнутого (разомкнутого) и походного строя отделения в колонну по одному (по два), руководитель выстраивает одно отделение в одну (две) шеренги или в колонну по одному (по два) перед строем взвода, разместив обучаемых по росту (ранжиру).

##### **Развернутый одношереножный строй отделения**

Для построения отделения в развернутый одношереножный строй командир подает команду, например: **«Первое отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ»**. Построив подразделение в одну шеренгу, он уточняет: **«Строй, в котором вы сейчас стоите, это развернутый одношереножный строй»**.





### Одношереножный строй (шеренга) и его элементы

После чего он объясняет, показывает и дает определения: шеренге, флангу и фронту, тыльной стороне строя, интервалу и ширине строя.

**Шеренга** - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Линия машин - строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

**Фланг** - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

**Фронт** - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

**Тыльная сторона строя** - сторона, противоположная фронту.

**Интервал** - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

Командир подчеркивает, что в сомкнутом строю, в котором сейчас находятся обучаемые, интервалы между локтями рядом стоящих солдат равны ширине ладони и приказывает всем установить этот интервал.

**Ширина строя** - расстояние между флангами.

### Походный строй отделения в колонну по одному

Для изучения элементов походного строя отделения руководитель поворачивает отделение направо и уточняет: «**Строй, в котором вы сейчас стоите, это походный строй отделения в колонну по одному.**»

Затем он объясняет, показывает и дает определения: походному строю, колонне, направляющему, замыкающему, дистанции и глубине строя.

**Походный строй** - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

**Колонна** - строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Колонны применяются для построения подразделений и воинских частей в развернутый или походный строй.

**Направляющий** - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

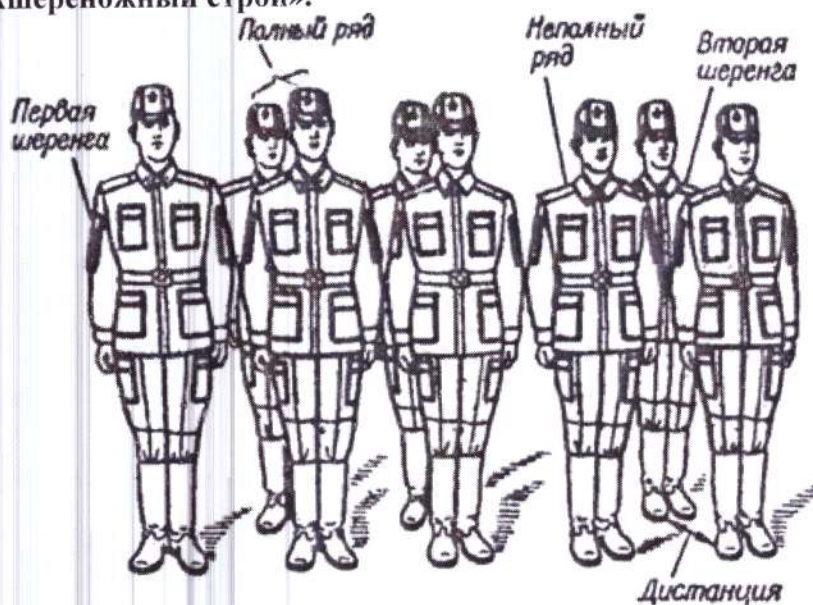
**Замыкающий** - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

**Дистанция** - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

**Глубина строя** - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах - расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

### **Развернутый двухшереножный строй отделения**

Для построения отделения в развернутый двухшереножный строй командир подает команду, например: «**Первое отделение, в две шеренги – СТАНОВИСЬ**». Построив подразделение в две шеренги, он уточняет: «**Строй, в котором вы сейчас стоите, это развернутый двухшереножный строй**».



Двухшереножный строй и его элементы

В двухшереножном строю командир показывает первую и вторую шеренги и уточняет, что при поворотах строя их название не изменяется. Он еще раз объясняет, показывает и дает определения: дистанции и глубине строя, дает определение и показывает что такое ряд (полный и неполный), объясняет действия военнослужащего неполного ряда при повороте строя кругом.

**Двухшереножный строй** - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются **первой** и **второй**. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

**Ряд** - два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

Заканчивая изучение данного вопроса, командир говорит о том, что **одношереножный и двухшереножный строй** могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В **сомкнутом** строю, рассмотренном выше, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В **разомкнутом** строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от дру-

гого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Для показа разомкнутого строя командир размыкает двухшереножный строй, не указывая (или указывая) интервал и поясняет, что в первом случае военнослужащие размыкаются на один шаг, а во втором на указанное количество шагов.

Для размыкания на один шаг руководитель подает команду, например: «**Отделение, вправо** (влево, от середины), **разом-КНИСЬ** (бегом, разом-КНИСЬ)», или указывает количество шагов для размыкания, например: «**Отделение, вправо** (влево, от середины) **на три шага, разом-КНИСЬ** (бегом, разом-КНИСЬ)».

#### **Походный строй отделения в колонну по два**

Для изучения элементов походного строя отделения в колонну по два руководитель поворачивает отделение направо и уточняет: «**Строй, в котором вы сейчас стоите, это походный строй отделения в колонну по два**».

Затем он напоминает, показывает и дает определения: колонне, направляющему, замыкающему, дистанции, глубине строя и поясняет что такое походный строй.

Элементы строя взвода командор объясняет, показывает и дает им определения по методике изложенной выше. Для этого он строит взвод в одну, затем в две шеренги, в колонну по три (по четыре).



#### **1.2. Команды для управления строями**

**Управление строем** осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений и назначенных наблюдателей.

В строю старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром.

Командирам подразделений от роты и выше в походном строю батальона и полка разрешается выходить из строя только для подачи команд и проверки их исполнения.

Команда разделяется на **предварительную** и **исполнительную**; команды могут быть и только исполнительные.

**Предварительная команда** подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир.

По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку.

При выполнении приемов с оружием в предварительной команде при необходимости указывается наименование оружия.

*Например:* «Автоматы на - ГРУДЬ». «Пулеметы на ре-МЕНЬ» и т. д.

**Исполнительная команда** подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называется наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

*Например:* «Взвод (3-й взвод) - СТОЙ». «Рядовой Петров, кру-ГОМ».

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произносится четко, без резкого повышения голоса.

Команды, относящиеся ко всем подразделениям, принимаются и немедленно исполняются всеми командирами подразделений.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «ОТСТАВИТЬ». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

При обучении допускаются выполнение указанных в Уставе строевых приемов и движение по подразделениям, а также с помощью подготовительных упражнений.

*Например:* «Автомат на грудь, по подразделениям: делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ». «Направо, по подразделениям: делай - РАЗ, делай - ДВА».

Построение подразделений производится по команде «СТАНОВИСЬ», перед которой указывается порядок построения.

*Например:* «Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ».

По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

При подаче команд для подразделений родов войск и специальных войск вместо наименований «отделение», «взвод», «рота», «батальон» и «полк» указываются наименования подразделений и воинских частей, принятые в родах войск и в специальных войсках видов Вооруженных Сил.

### **1.3. Обязанность военнослужащего перед построением и в строю**

Командир доводит до обучаемых обязанности военнослужащих перед построением и в строю (ст. 26 СУ ВС РФ – 2006г.).

#### **Военнослужащий обязан:**

1. проверить исправность закрепленных за ним оружия и боеприпасов, вооружения и военной техники, средств индивидуальной защиты и индивидуальной бронезащиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения;
2. аккуратно заправить обмундирование, правильно надеть и подогнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки;
3. знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты занять его; в движении сохранять равнение, установленные интервал и дистанцию; соблюдать требования безопасности; не выходить из строя (машины) без разрешения;
4. в строю без разрешения не разговаривать и не курить; быть внимательным к приказам и командам своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим;
5. передавать приказание, команды без искажений, громко и четко.

Разъясняя обязанности военнослужащих перед построением (первые два пункта обязанностей), руководитель доводит до сознания обучаемых, что эти действия выполняются для того, чтобы быть полностью готовым быстро занять свое место в строю по первой команде командира. При этом он поясняет:

1. что значит проверить свое оружие и боеприпасы;
2. что такое средства индивидуальной защиты и индивидуальной бронезащиты, шанцевый инструмент, снаряжение и как они готовятся;
3. что значит аккуратно заправить обмундирование;

4. особо подчеркивает, что «помочь товарищу устранить замеченные недостатки» необходимо перед построением, а не в строю.

Объясняя обязанности военнослужащих в строю, руководитель доводит до подчиненных, что каждый, находящийся в строю, постоянно выполняет какую-либо команду, поданную командиром. Это является обязательным условием нахождения в строю, не выполнение же команды командира может повлечь применение дисциплинарного взыскания к военнослужащему.

## 2. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы (Головной убор) – СНЯТЬ (НАДЕТЬ)»

Для изучения команд «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», и строевых приемов «Головные уборы (Головной убор) – СНЯТЬ (НАДЕТЬ)» командир строит подразделение в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, знакомит обучаемых с этими командами и приемами.

Команды «Становись», «Смирно», «Вольно» и «Заправиться» изучаются в комплексе, также, как и приемы «Головные уборы (Головной убор) – СНЯТЬ (НАДЕТЬ)».

Последовательность изучения вопросов занятия может быть следующей:

### 2.1. Изучение команд: «Становись» («Смирно»), «Вольно», «Заправиться».

Последовательность обучения		Методические указания, действия руководителя занятия и обучаемых
<b>I. Знакомит обучаемых со строевым приемом:</b>		
1	Называет команды	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Становись»;</li> <li>2. «Смирно»;</li> <li>3. «Вольно»;</li> <li>4. «Заправиться».</li> </ol>
2	Объясняет, где и в каких случаях эти команды применяются	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Команды «Становись» и «Смирно» применяются для принятия строевой стойки. Строевая стойка принимается в следующих случаях:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. по команде;</li> <li>2. при отдавании и получении приказа;</li> <li>3. при докладе;</li> <li>4. во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации;</li> <li>5. при выполнении воинского приветствия;</li> <li>6. при подаче команд.</li> </ol> </li> <li>2. Команды «Вольно» и «Заправиться» применяются: первая для того, чтобы не сходя с места стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, а вторая - не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение.</li> </ol>
3	Доводит команды, по которым выполняются строевые приемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО».</li> <li>2. Чтобы стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу подается команда «ВОЛЬНО», а чтобы поправить оружие, обмундирование и снаряжение в строю - «ЗАПРАВИТЬСЯ».</li> </ol>
4	Образцово показывает выполнение команд в целом	Командир показывает выполнение команд так, чтобы обучаемые видели их выполнение с различных сторон. Для этого при показе он поворачивается к строю левым, а затем правым боком и кругом. При личном показе руководитель командует: «Показываю. Команды подаю себе. Смотрите». Сначала подает команду:

		<p>«СМИРНО» или «СТАНОВИСЬ» и показывает выполнение этого приема. Затем поворачивается направо, по команде «ВОЛЬНО» ослабляет в колене правую или левую ногу, а по команде «ЗАПРАВИТЬСЯ» поправляет обмундирование. Снова по команде «СМИРНО» или «СТАНОВИСЬ» принимает строевую стойку. Таким же образом он осуществляет показ приемов и с других сторон.</p> <p>Руководитель может вызвать для показа строевых приемов наиболее подготовленного сержанта или солдата подразделения. В этом случае сержант (солдат) выполняет приемы по его командам.</p>
5	<p>Доводит порядок выполнения команд согласно требованиям Строевого устава</p>	<p>При выполнении команд «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО» необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни;</li> <li>2. ноги в коленях выпрямить, но не напрягать;</li> <li>3. грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед;</li> <li>4. живот подобрать; плечи развернуть;</li> <li>5. руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра;</li> <li>6. голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка;</li> <li>7. смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.</li> </ol> <div data-bbox="821 1086 1189 1680" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Строевая стойка</p> <p>По команде «ВОЛЬНО» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.</p> <p>По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение. При необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.</p> <p>Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».</p>

6 Показывает выполнение команд в медленном темпе и по разделением

Закончив показ приемов в целом, и рассказав, как эти приемы выполняются, командир показывает порядок выполнения наиболее сложной команды «становись» («смирно») в медленном темпе и по разделениям с использованием подготовительных упражнений; одновременно с этим кратко поясняет свои действия.

Подготовительные упражнения для выполнения команд «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО» рекомендуется отрабатывать в следующей последовательности:

1. сведение носков и развертывание их на ширину ступни на два счета;
2. приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед с развертыванием плеч и опусканием рук посередине бедер;
3. приподнимание тела на носках ног и опускание на всю ступню.

Для показа каждого подготовительного упражнения руководитель командует: «Показываю. Команду подаю себе. Смотрите». Подает команду на выполнение очередного приема по разделениям, показывает прием в медленном темпе, кратко поясняет свои действия и порядок выполнения приема.

Подготовительное упражнение № 1		Сведение носков и развертывание их на ширину ступни на два счета
Цель: научить безошибочно и без наклона головы вниз ставить носки ног на ширину ступни	Команды: «Носки свести, делай – РАЗ,	Свести носки ног вместе
	носки развести, делай – ДВА»	Развести носки ног на ширину ступни, при этом стоять прямо, без напряжения, голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть прямо перед собой

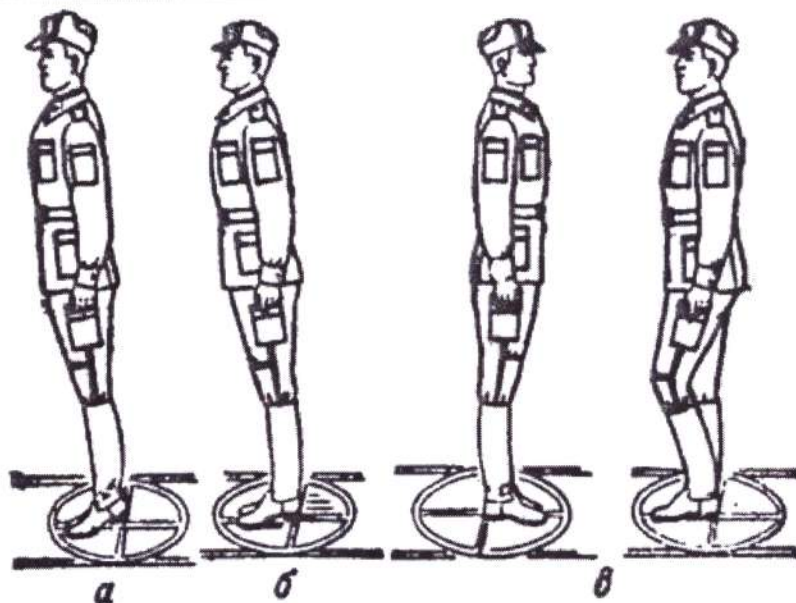
Далее под следующий счет «делай - РАЗ, делай – ДВА и т.д. прием повторяется до команды «ОТСТАВИТЬ».

При выполнении упражнения командир держит голову высоко и прямо, вниз не смотрит, а носки ног разводит на ширину ступни. Закончив показ, он выполняет команду «ВОЛЬНО», а затем «ЗАПРАВИТЬСЯ».

Подготовительное упражнение № 2		Приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед с развертыванием плеч и опусканием рук посередине бедер
Цель: закрепить навыки в принятии корпусом тела положения как при строевой	Команды: «Грудь приподнять, живот подогнуть, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай - РАЗ,	Сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Приподняв грудь, корпус тела следует немного подать вперед и подогнуть живот, а плечи развернуть. Руки при этом опустить так,

стойки		чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер
	принять первоначальное положение, делай -- ДВА»	Принять положение «вольно»
<p>Далее под следующий счет «делай - РАЗ, делай - два и т.д. прием повторяется до команды «ОТСТАВИТЬ».</p> <p>Чтобы проверить правильность положения головы, командир выполняет команду на счет «РАЗ» и, не опуская головы, смотрит вниз перед собой. При правильном положении головы он должен видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от своих ног любое другое положение головы будет неправильным.</p> <p>Закончив показ, он выполняет команду «ВОЛЬНО», а затем «ЗАПРАВИТЬСЯ».</p>		
Подготовительное упражнение № 3		Приподнимание тела на носках ног и опускание на всю ступню
<p>Цель: Научиться переносить центр тяжести тела с пяток к носкам</p>	<p>Команды: «Тело подать вперед, приподняться на носках, делай - РАЗ</p>	Приподняться на носки (рис. а)
	<p>Медленно опуститься на всю ступню, не отклоняя тела назад, делай - ДВА,</p>	Не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню (рис. б), сохраняя положения тела
	<p>принять положение «вольно», делай - ТРИ»</p>	Принять положение «вольно»
<p>Далее под следующий счет «делай - РАЗ, делай - два, делай - три» и т.д. прием повторяется до команды «ОТСТАВИТЬ».</p>		





Изучение строевой стойки по элементам:

а - проверка правильности положения корпуса; б - положение корпуса при строевой стойке; в - отличие строевой стойки от положения «вольно».

Закончив показ, он выполняет команду **«ВОЛЬНО»**, а затем **«ЗАПРАВИТЬСЯ»**.

## II. Разучивает строевой прием:

1 По разделениям

Разучивание подготовительных упражнений для закрепления отдельных элементов строевой стойки перед ее тренировкой и команд **«вольно»** и **«заправиться»** командир проводит по мере показа этих приемов.

Он находится перед строем подразделения, подает команды на начало и прекращение отработки упражнений и команд, контролирует порядок их выполнения, добивается устранения выявленных недостатков и проводит индивидуальное обучение подчиненных. Разучивание подготовительных упражнений осуществляет по методике изложенной выше.

Для разучивания подготовительных упражнений и команд подразделения выстраивается в одну шеренгу с интервалом между военнослужащими 2-4 шага.

Для построения подразделения командир подает команду, например: **«Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ»**, размыкает отделение на 2-4 шага или, если отделение уже находится в одношереножном строю, только размыкает его.

Упражнения по разделениям повторяются неоднократно до полного их усвоения.

Заметив ошибку в выполнении приема одним из солдат, командир подходит к нему и, находясь рядом с ним, тренирует (обучает) его. Остальной личный состав отделения в это время продолжает тренировку самостоятельно, проверяя, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка.

Если в ходе разучивания одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых, командир прекращает тренировку командой **«ОТСТАВИТЬ»** (в движении **«СТОЙ»**) и вновь показывает порядок выпол-

		нения приема, после чего возобновляет выполнение приема от начала или от предыдущего счета.
2	В целом	<p>Для изучения строевых приемов в целом командир подает команду, например: <b>«Отделение - СМIRНО»</b>, а после правильного выполнения этой команды – <b>«ВОЛЬНО»</b> и <b>«ЗАПРАВИТЬСЯ»</b>.</p> <p>Заметив ошибку в выполнении приема одним из солдат, командир подходит к нему и, находясь рядом с ним, тренирует (обучает) его. Остальной личный состав отделения в это время продолжает тренировку самостоятельно, проверяя, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка.</p> <p>Если в ходе разучивания одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых, командир прекращает тренировку командой <b>«ОТСТАВИТЬ»</b> (в движении <b>«СТОЙ»</b>) и вновь показывает порядок выполнения приема, после чего возобновляет выполнение приема от начала или от предыдущего счета.</p>
<b>III. Проводит тренировку выполнения строевого приема в составе подразделения:</b>		
		<p>Тренировку в выполнении приема в составе подразделения командир проводит по командам <b>«СТАНОВИСЬ»</b> или <b>«СМIRНО»</b>, а также по любой другой предварительной команде.</p> <p>Приступая к тренировке, он подает команду <b>«РАЗойДИСЬ»</b>, а затем, обозначив место построения, командует, например: <b>«Отделение, в одну шеренгу (в две шеренги) – СТАНОВИСЬ»</b>.</p> <p>По предварительной команде <b>«Отделение»</b> все обучаемые немедленно поворачиваются лицом к командиру, принимают положение «смирно» и ждут следующей команды в готовности быстро и четко ее выполнить. Свое место в строю военнослужащие занимают по исполнительной команде <b>«СТАНОВИСЬ»</b>.</p> <p>С началом построения командир выходит из строя и следит за действиями обучаемых, обращая внимание на быстроту занятия ими своего места в строю, на интервал, равнение и правильность выполнения строевой стойки.</p> <p>Чтобы проверить, правильно ли принята строевая стойка руководитель приказывает военнослужащим поднять носки ног. Если положение строевой стойки кем-либо было принято неправильно, то есть тело не было подано несколько вперед, то это действие будет выполнено легко.</p> <p>Для устранения этой ошибки руководитель приказывает военнослужащим, допустившим ошибку, подняться до отказа на носках, а затем, не изменяя положения туловища, то есть, оставив его несколько поданным вперед, опуститься на всю ступню. Если в этом случае положение строевой стойки принято правильно, то при повторном поднятии носков ног это действие выполнить будет невозможно.</p> <p>Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, командир подает команду <b>«ВОЛЬНО»</b>, а затем <b>«ЗАПРАВИТЬСЯ»</b> и следит, как выполняются эти команды.</p> <p>Тренировка продолжается до тех пор, пока изучаемые строевые приемы не будут отработаны до автоматизма.</p>

## Практическая работа № 17 « Наложение кровоостанавливающего жгута»

Цель занятия: обучить оказанию первой помощи. Общие правила оказания первой медицинской помощи, наложение жгута..

*Оборудование и предварительная подготовка:* ПК; презентации к уроку по данной теме (компьютер, экран, мультимедийный проектор), раздаточные материалы.

Ход выполнения работы

### Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Здоровье - это одна из главных предпосылок гармоничного развития общества. Человек живет в сложных, изменчивых условиях, ежесекундно испытывая мощное влияние окружающей среды, в ряде случаев нарушающее течение физиологических процессов в организме, приводящее к ослаблению здоровья, развитию заболевания и травмам.

Защитные силы организма, как правило, активно справляются с неблагоприятными факторами, если те находятся в допустимых пределах. Когда же граница, допустимости нарушается, человеку требуется помощь извне, порой срочная, безотлагательная. Перефразируя Б. Шоу «бездеятельность граничит с преступлением, а не знания не оправдывает бездействие».

В критических ситуациях от оказывающего первую помощь нередко зависит все дальнейшее развитие и течение болезни, а может быть, и сама жизнь пострадавшего. Поэтому каждый из нас обязан владеть элементарными приемами оказания первой помощи, иными словами, уметь быстро оценить состояние больного и облегчить его страдания.

Охрана и укрепление здоровья людей - дело первостепенной важности и задача поистине всенародная. Важную роль в этой области должны занимать знания по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

### 1

**Ваша задача:** По ходу просмотра фильма выявить: Какие повреждения организма человека возможны при данных чрезвычайных ситуациях и записать их в таблицу, которая перед вами?

Виды ситуации	Возможные повреждения	Правила оказания первой помощи
Удар молнии Техногенная авария ДТП Несчастный случай Ранение в бою	Ожоги Потеря сознания	

*Показать фрагменты жизненных ЧС природного и техногенного характера.*

А сейчас скажите тему нашего урока? */Ребята предлагают свои темы урока/ (Я обобщаю и называю).* И так :

**Тема занятия:** Общие правила оказания первой помощи .

**Наша задач:** Научиться правильно оказывать первую помощь при несчастных случаях.

А какова же цель нашего занятия? *(Ребята предлагают свои варианты).* *(Я обобщаю и называю).*

**Цель занятия:** Изучить правила оказания первой помощи при несчастных случаях и научиться правильно выполнять приемы их оказания. **Наша цель** не только изучить правила оказания первой помощи, но и

- научиться определять свои действия по оказанию первой помощи при различных видах травм;

- определить ситуацию, необходимость и вид оказания первой помощи.

- научиться проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, накладывать кровоостанавливающий жгут, иммобилизационные шины и стерильные повязки на отдельные части тела.

**А сейчас мы посмотрим слайд - фильм, который нацелит вас на выполнение практических занятий по оказанию первой помощи при несчастных случаях.**

*Начинается демонстрация слайд - фильма.*

**Первая медицинская помощь** - это комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение.

В первой медицинской помощи нуждаются лица, с которыми произошел несчастный случай или у которых внезапно возникло тяжелое, угрожающее жизни заболевание.

**Несчастливым случаем** называется повреждение органов человека или нарушение их функции при внезапном воздействии окружающей среды.

Несчастливые случаи часто происходят в условиях, когда нет возможности быстро сообщить о них на станцию скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при несчастном случае должна быть оказана на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

**Раны** - это нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, тканей, вызванные механическими, термическими, химическими и другими воздействиями, приводящие к расстройствам функций органов, или всего организма.

В зависимости от того, как и чем нанесены раны могут быть резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, размозженными, рваными, укушенными, огнестрельными.

Особенно опасны для жизни ранения внутренних органов, головы, кровеносных сосудов.

Под **кровотечением** понимается выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов.

Различают артериальные, венозные, капиллярные и паренхиматозные кровотечения.

Наиболее опасно артериальное кровотечение.

**1. Показать самому на практике порядок наложения кровоостанавливающего жгута.**

*Учитель показывает наложение кровоостанавливающего жгута на бедренную часть нижней конечности.*

**Ваша цель:** Научиться практическим действиям по наложению кровоостанавливающего жгута.

А сейчас работая в парах научитесь накладывать кровоостанавливающий жгут при кровотечении из ран плеча, предплечья и ладони. (*Практическая деятельность учащихся*).

**2. Показать самому на практике порядок наложения иммобилизационной шины.**

*Учитель показывает наложение иммобилизационной шины при переломе бедренную часть нижней конечности.*

**Ваша цель:** Научиться практическим действиям по наложению иммобилизационной шины.

*Работаем в парах.*

*( Практическая деятельность учащихся).*

**3. Показать самому на практике порядок наложения повязки на голову в виде "чепца".**

**Ваша цель:** Научиться практическим действиям по наложению повязки на голову в виде "чепца".

А сейчас вы всё это продемонстрируете друг на друге.

*( Практическая деятельность учащихся).*

**4. Показать самому на практике порядок наложения повязки на указательный палец, кисть, локтевой сустав.**

*Учитель показывает наложение спиральной повязки на палец.*

**Ваша цель:** Научиться практическим действиям по наложению повязки на указательный палец, кисть, локтевой сустав. (*Практическая деятельность учащихся*).

*Наложение спиральной повязки на указательный палец показывают ученики ...*

**5. Показать самому на практике порядок наложения повязки на голеностопный сустав.**

**Ваша цель:** Научиться практическим действиям по наложению повязки на голеностопный сустав.

А сейчас наложение восьмиобразной повязки на голеностопный сустав показывают. (*Практическая деятельность учащихся*).

И так, мы рассмотрели с вами несколько способов оказания первой помощи при ЧС природного и техногенного характера.

**Вывод:** А сейчас проверим, все ли поставленные задачи выполнены.

Задачи	Результаты
1. Наложение кровоостанавливающего жгута.	
2. Наложение иммобилизационной шины.	
3. Наложение повязки на голову.	
4. Наложение повязки на палец.	
5. Наложение повязки на голеностопный сустав.	

*Слушаем мнения и пожелания учащихся.*

Знания и навыки по оказанию первой помощи необходимы всем, ибо несчастный случай или острое заболевание могут произойти в любое время и в любом месте: дома, на улице, в школе, на производстве, при занятиях спортом и т.д. *На экране высвечиваются слова.*

**"Быть готовым оказать первую медицинскую помощь необходимо всегда и каждому!"**

Я благодарю всех за решение всех сегодняшних проблемных задач.

**Оценивание результатов работы учащихся.**