

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карякин Андрей Виссарионович
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 03.02.2025 12:02:20
Уникальный программный ключ:
2e905c9a64921ebc9b6e02a1d35ea145f7858874

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЯДЕРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИФИ»
Новоуральский технологический институт—
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НТИ НИЯУ МИФИ)

Колледж НТИ

Цикловая методическая комиссия общетехнических дисциплин энергетики и
электроники

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУП.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 11.02.16

«Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и
устройств»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация

специалист по электронным приборам и устройствам

Новоуральск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.....	8
4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.....	15
5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.....	18
6. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.....	20
7. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.....	22
8. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6.....	27
9. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7.....	29
10. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8.....	33
11. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9.....	37
12. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10.....	39
13. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11.....	42
14. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12.....	47
15. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13.....	52
16. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14.....	58
17. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15.....	59
18. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16.....	61
19. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17.....	68
20. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18.....	79
21. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19.....	86
22. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20.....	87
23. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21.....	99
24. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22.....	108
25. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23.....	117
26. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	118
27. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	119

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) изучается студентами на первом курсе. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по ОБЖ.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая ее связь с этими дисциплинами.

Обучающийся должен прийти на практическое занятие подготовленным к выполнению практической работы.

Условия выполнения практических работ:

Каждый обучающийся после проведения работы должен представить отчет о проделанной работе с расчетом полученных результатов и ответами на контрольные вопросы.

Таблицы, рисунки должны выполняться с помощью чертежных инструментов (линейки, циркуля) карандашом.

Расчеты проводить под обозначением пункта выполняемой работы.

Выполненные расчеты проводятся на листах отчета.

Если обучающийся не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить ее во внеурочное время, согласованное с преподавателем.

Критерии оценок:

оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчеты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчетах; работа оформлена аккуратно.

оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчетах; по оформлению работы имеются замечания.

оценка «2» ставится: если обучающийся не подготовился к практической работе, при расчетах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Мир опасностей современной молодежи			
1	Тема 1.2. Как выявить опасности развития	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
2	Тема 1.3. Как выявить и описать опасности на дорогах	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
3	Тема 1.4. Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте	2	ОК 04; ОК 07
4	Тема 1.5. Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)	2	ОК 04; ОК 07
5	Прикладной модуль: Тема. Как выявить и описать опасности на рабочем месте	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 07
Раздел 2. Методы оценки риска			
6	Тема 2.2. Как оценить риски на дорогах	2	ОК 04; ОК 07
7	Тема 2.3. Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
8	Тема 2.4. Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
9	Тема 2.5. Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07; ОК 08
10	Прикладной модуль: Тема. Оценка рисков на рабочем месте	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 07
Раздел 3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций			
11	Тема 3.2. Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни	2	ОК 03; ОК 04; ОК 08
12	Тема 3.3. Как защититься от опасностей на дорогах	2	ОК 04; ОК 07
13	Тема 3.4. Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте	2	ОК 04; ОК 07
14	Тема 3.5. Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)	2	ОК 04; ОК 07
15	Прикладной модуль: Тема. Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 07
Раздел 4. Основы военной службы			
16	Тема 4.3. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
17	Тема 4.5. Строевая подготовка	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
18	Тема 4.6. Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
19	Прикладной модуль: Тема. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих	2	ОК 02; ОК 04; ОК 06
Раздел 5. Основы медицинских знаний			
20	Тема 5.2. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07

21	Тема 5.3. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях	2	ОК 04; ОК 07
22	Тема 5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях	2	ОК 04; ОК 07
23	Прикладной модуль: Тема. Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах	2	ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 07
ВСЕГО:		46	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема 1.2. Как выявить опасности развития

Цель: открытие и освоение средств (понятие, правило и алгоритм) выявления опасностей развития общества и человека.

Понятие опасности развития - это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек/общество – Жизнь» в определенных условиях препятствовать/нарушать закон сохранения Жизни.

Предметное действие: целе-и ценностное полагание в ситуации конфликта в развитии между требованием сохранения Жизни и дефицитами в развитии

Правило действия: чтобы выявить, что является опасным фактором/препятствием на пути к прогрессу общества/самореализации человека (мечте/цели), необходимо соотнести требование закона сохранения Жизни как общественного и человеческого смысла/ нормы развития с внутренними и внешними условиями его нарушения.

Алгоритм целе-и ценностного полагания в ситуации конфликта в развитии.

1 ОБЩЕСТВО. Объект защиты – качество жизни населения



- ✓ Ухудшение качества жизни людей, снижение среднего уровня жизни
- ✓ Ухудшение демографической ситуации, снижение рождаемости, рост смертности
- ✓ Рост заболеваемости людей
- ✓ Падение нравственности, образованности, культуры общества в целом
- ✓ Сокращение уровня свободы в обществе
- ✓ Упадок в экономике, кризисные явления

- ✓ Решение вопросов силовыми методами и способами
- ✓ Ослабление страны в целом и её международного положения

Последствия прогресса



2. ЧЕЛОВЕК. Объект защиты - смысл жизни Человека



Цель: овладение умением выявления опасностей развития человека на основе алгоритма целе-и ценностного полагания в ситуации конфликта в развитии.

О чем новом узнают?

- об опасностях/препятствиях развития человека
- о негативных социальных факторах развития в подростковом возрасте

Как это узнают?

- в ходе поиска ответов на вопросы пирамиды Дилтса;
- в ходе моделирования причинно-следственных связей социальных факторах и развития в подростковом возрасте

Какой новый способ действия построят? (схему организации действия – порядок определения факторов/препятствий на пути к цели/мечте)

Чтобы решить, что является опасным фактором/препятствием на пути к мечте/цели, необходимо:

- ✓ Определить для себя ключевые понятия: смысл жизни человека, любовь, мечта
- ✓ Определить зачем они нужны человеку
- ✓ Выявить основные препятствия
- ✓ Определить понятие/сущность препятствий



Пирамида Дилтса – модель логических уровней:

- **1 базовый уровень «Окружение»** – объединяет то, что окружает каждого из нас. Это место жительства и условия, в которых мы живем, домашняя и рабочая обстановка, люди, с которыми мы общаемся. Здесь мы отвечаем себе на вопрос «Что я имею?»

- **2 уровень «Поведение»** – подразумевает нашу деятельность дома и на работе, когда мы контактируем с другими людьми или же находимся наедине с собой. Ключевым вопросом уровня является «Что я делаю?»

- **3 уровень «Способности и возможности»** – включает навыки, знания и таланты человека от кулинарных и спортивных до рабочих и управленческих. Ключевым вопросом является «Как я выбираю?»

- **4 уровень «Ценности и убеждения»** – говорит сам за себя и подразумевает широкий комплекс понятий: воспитание, образование, менталитет, культура. Ключевой вопрос «Во что я верю?»

- **5 уровень «Идентичность»** – подразумевает ответ на вопрос «Кто я?» и прочие аспекты самоидентификации.

- **6 уровень или вершина пирамиды «Миссия»** – символизирует цели и устремления человека, поиск ответа на вопрос «Зачем я живу?» в самом широком смысле.



Задание	Действие обучающегося
Старт-задание:	Демонстрирует применение понятия самореализация в решении учебной задачи.
Задание-эксперимент:	Создает опорную конструкцию понятий по пирамиде Дилтса.
Тест-задание:	Демонстрирует умение работы с тематическим текстом. Демонстрирует умение определять причинно-следственные связи.

Все задания выполняются письменно.

1. Старт-задание:

Дано: Понятие о самореализации по А. Маслоу, пирамида Дилтса, важнейшие аспекты самореализации: жизненные Цели, Мечта, Творчество, раскрытие способностей, Любовь к Делу.

Требуется: предположить опасности развития человека

Варианты ответов: утрата важнейших аспектов самореализации, смысла жизни, желания развиваться, жить

2. Задание-эксперимент:

Дано: пирамида Дилтса и конструкция вопросов к ней, примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле [ТОП-10 известных людей, которые добились успеха в жизни с нуля сами: интересные краткие истории успеха, фото. Примеры русских знаменитых людей, которые сами добились успеха своим трудом, самообразованием, дисциплиной].

Требуется: 1) создать понятийную платформу для самореализации из ответов на блоки вопросов; 2) выявить и определить понятийно препятствия к мечте.

БЛОК 1. Понимание аспектов самореализации.

1. *В чем смысл жизни вообще (всего живого)?*

Опорная конструкция (вариант ответа): смысл жизни вообще – в продолжении (не прекращении) жизни с условием отсутствия регресса (деградации).

2. *В чем смысл жизни каждого человека?*

Опорная конструкция (вариант ответа):

а) максимальная точка созидающих достижений

б) смысл жизни – найти смысл жизни.

в) наметить высшую точку реализации (Мечту) – и осознанно пройти весь жизненный путь для достижения Цели-Мечты.

3. *Что такое Любовь?* (к близким, к Делу, к малой и большой родине)?

Опорные конструкции (варианты ответов) – любовь к человеку как принятие его без условностей, в максимальной форме – бескомпромиссное желание ему Счастья, а в идеальной форме – способность умереть за него здесь и сейчас без колебаний.

Любовь к Делу – состояние деятельности в режиме проявления максимальных творческих способностей.

Любовь к родине – видение в местности своего рождения и проживания идеальной комбинации гармоничных красок, форм, эмоций и воспоминаний.

4. *Что такое мечта и зачем она нужна?*

Опорная конструкция (вариант ответа): Мечта – это воображаемый образ желаемой действительности.

5. *Почему она нужна и важна?*

Опорная конструкция (вариант ответа): Мечты – важная составляющая человеческого счастья. Без них мы бы не могли меняться сами и менять мир вокруг. Нельзя бояться создавать мечты и бояться претворять их в жизнь (при постоянном соблюдении осторожности и трезвости ума).

БЛОК 2 Базовые понятия-препятствия на осознанном пути к мечте и реализации

1. *Что такое Зло и почему оно вечно?*

Опорная конструкция (вариант ответа): продукт эволюции Живого, выражающийся в намеренном совершение поступков, причиняющих страдания, гибель или ущерб живому одному существу ради выгоды (испытываемых ощущений) другого живого существа. Как такого зла нет, есть взаимодействие вещей.

2. *Что такое Страх?*

Опорная конструкция (вариант ответов): Страх – это сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу жизни для индивида. Под страхом в психологии понимают

внутреннее состояние человека, которое обусловлено предполагаемым или реальным бедствием.

3. Почему страхи надо побеждать?

Опорная конструкция (вариант ответа): Только преодоление страха, управление эмоциями, а не подчинение им, дает возможность развиваться и двигаться со смыслом к мечте.

4. Что такое Лень? И почему ее надо осознавать и побеждать?

Опорная конструкция (вариант ответов): вредная привычка, являющаяся причиной низкой самооценки, дурных черт характера, отсутствия дисциплины, неуверенности в собственных силах, отсутствие интереса к какой-либо деятельности или же убеждений в её неэффективности. Является наряду со страхом серьезнейшим фактором, тормозящим развитие личности.

Задание на самостоятельное выполнение

Задание на работу с научным текстом

Дано: Текст из статьи Фельдштейн Д. И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы // Национальный психологический журнал – 2010. – №2(4) – с.6-11. (npsyj.ru) с описанием изменений в развитии современных подростков.

Требуется:

- 1) Выявить нарушения и сбои в развитии современных подростков и их причины.
- 2) Представить в виде схемы причинно-следственные связи социальных факторов и сбоев в развитии подростков.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема 1.3. Как выявить и описать опасности на дорогах

Цель: открытие и освоение средств (понятия, правила и алгоритма) описания опасностей на дорогах

Понятие: опасности на дорогах – это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек-участник дорожного движения – среда дорожного движения» в определенных условиях причинять вред людям, среде и материальным ресурсам;

Предметное действие: выявлять и описывать опасности для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, велобайкер, мотоциклист);

Правило действия: чтобы выявить и описать опасности на дорогах нужно определить условия, при которых элемент системы «человек-участник дорожного движения – среда дорожного движения» становится причиной нанесения вреда человеку;

Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах

- ✓ определить объект защиты через позицию участия в дорожном движении (пешеход, велосипедист, самокатер, мотоциклист);
- ✓ выявить источники опасностей для объекта защиты (средства передвижения и участники дорожного движения) и составить их перечень (номенклатура опасностей);
- ✓ провести классификацию источников опасности по происхождению (техногенные, антропогенные, природные);
- ✓ выявить пространственную локализацию каждого источника опасности (места пересечения объекта защиты и источника опасности в пространстве дорожного движения: пешеходные переходы, особенно нерегулируемые, общие дорожки, дворы);
- ✓ выявить условия реализации опасного свойства источников опасностей разных видов (техногенные: отказы в транспортных средствах, сложность/качество участка движения, плохое освещение; антропогенные: превышение скорости,

отклонение от нормы в состоянии водителя (опьянение, резкое ухудшение здоровья, отсутствие), незнание правил; природные: погодные);

✓ определить воздействие на организм объекта защиты (удар, приводящий к травмирующим, летальным/смерть последствиям);

✓ определить ограничения у объекта защита к воздействию опасных факторов (кости не выдерживают удара, кожа не выдерживает соприкосновение с дорожным покрытием).



«Дорожная ловушка» – это ситуация на дороге со скрытой опасностью, к тому же не замеченной.



Постановление Правительства РФ от 23.10.1993 N 1090 (ред. от 31.12.2020) «О Правилах дорожного движения» (вместе с «Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения»)

Дорога – обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения

включает в себя одну или несколько проезжих частей (предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (легковых и грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов))

трамвайные пути (для трамваев)

тротуары (для пешеходов)

обочины (для движения пешеходов и для остановки автомобилей) и разделительные полосы (разделяют смежные проезжие части и не предназначены для движения или остановки транспортных средств и пешеходов) при их наличии

Участник дорожного движения – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства

Пассажир – лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве (на нем), а также лицо, которое входит в транспортное средство (садится на него) или выходит из транспортного средства (сходит с него)

Пешеход – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге либо на пешеходной или велопешеходной дорожке и не производящее на них работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску, а также использующие для передвижения роликовые коньки, самокаты и иные аналогичные средства.

Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование дорожного движения — управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют дорожная разметка, дорожные знаки, светофоры и регулировщики

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема 1.4 Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте

Цель: открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания опасности в ситуации пожара в общественном месте

Понятие: опасность пожара в общественном месте – это способность явлений, процессов горения, горючих материалов и объектов причинять вред людям и материальным ресурсам;

Предметное действие: выявлять и описывать опасности в ситуации пожара в общественном месте;

Правило действия: чтобы выявить и описать опасности пожара нужно определить условия пожара, при которых элемент системы «человек – общественное место» становится причиной нанесения вреда человеку.

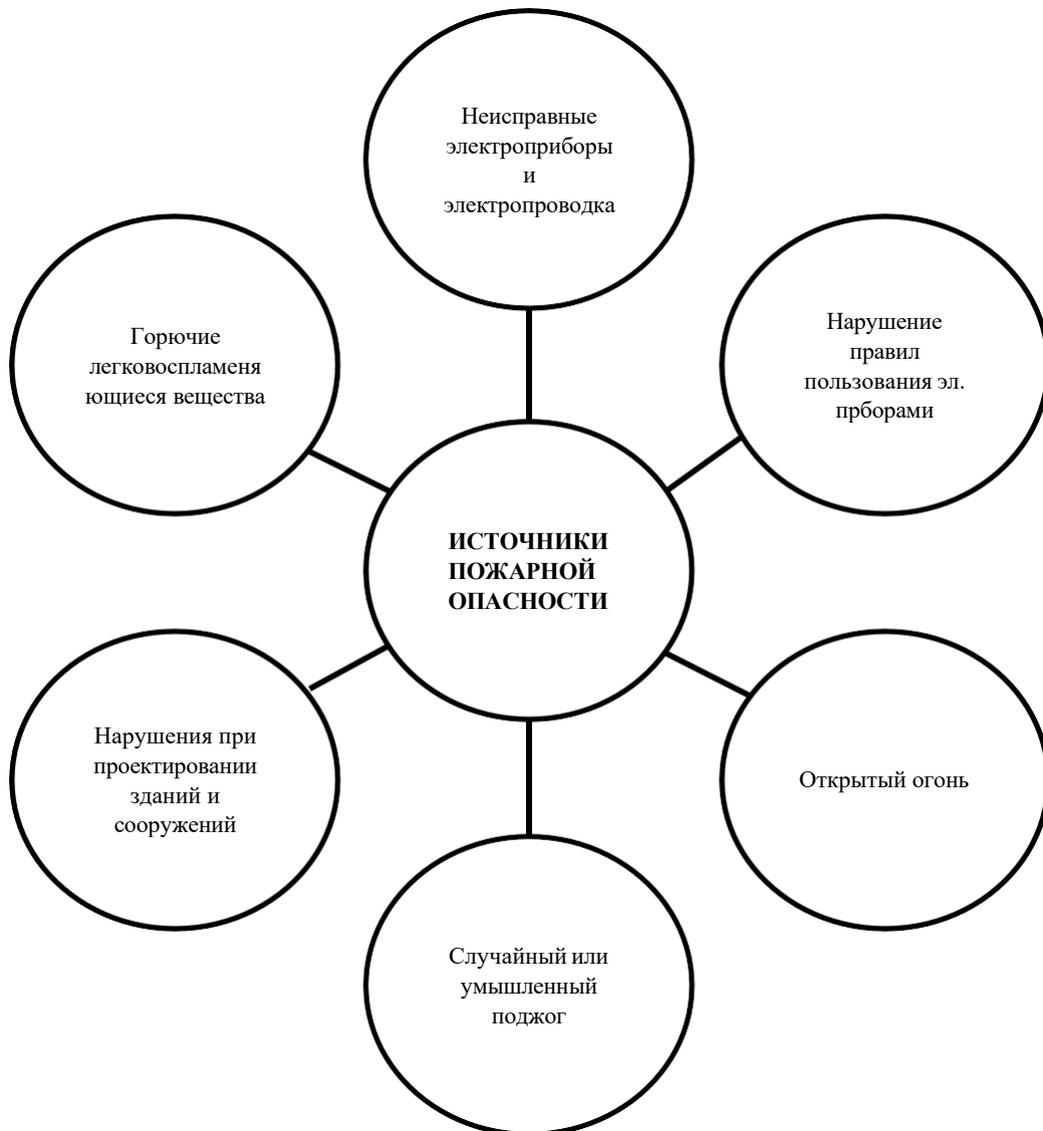
Алгоритм выявления опасностей в ситуации пожара в общественном месте на примере торгового центра, кинотеатра, клубах)

1. выявить пространственную локализацию ЧС (в местах массового скопления людей (торговые центры, бизнес-центры), в транспорте (учитывать особенности водного, наземного, воздушного, железнодорожного транспорта);
2. определить объект защиты (сотрудник, посетитель);
3. выявить источники опасности (опасные факторы пожара) для объекта защиты и составить их перечень (дым, пары вредных газов, открытое пламя, осколки, части разрушившихся строений, высокая температура окружающей среды);
4. выявить условия активизации опасных факторов пожара (разрушение конструкций строения, расплавление пластика, применение огнетушащих веществ, приток воздуха, вдыхание дыма);
5. провести классификацию источников опасности по поражающему воздействию на объект защиты (воздействие на дыхательную, опорно-двигательный аппарат, кожные покровы);

б. определить варианты поражения организма объекта защиты (ожог, травма, потеря сознания, удушье, летальное/смерть).



Источники пожарной опасности



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема 1.5 Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)

Цель: открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте.

Предметное действие: выявлять и описывать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте.

Правило действия: в случае опасности в ситуации захвата заложников как правило проходит звуковое сообщение (всегда необходимо внимательно слушать все сообщения, передаваемые по громкоговорящей связи). Также если происходят какие-либо крики в помещении или люди, находящиеся в помещении, начинают себя странно вести требуется обратить внимание.

В случае выявления ЧС, в том числе захват заложников, требуется соблюдать спокойствие, успокоить находящихся рядом с тобой людей и действовать согласно ранее алгоритму, разработанному для учреждения, в котором работаешь, а если находишься в общественном месте согласно основным пунктам ранее изученного алгоритма.

Изучим алгоритм действий на примере своего образовательного учреждения.

Задание студентам: Подготовить памятку «Действия сотрудников образовательного учреждения при вооруженном нападении»:

1. написать в рабочую тетрадь памятку на тему «Действия сотрудников образовательного учреждения при вооруженном нападении».
2. использовать готовый план «Действия сотрудников образовательного учреждения при вооруженном нападении» для своей памятки.

Задание: Изучить алгоритм действий в ЧС при захвате заложников.

1. Написать в рабочую тетрадь алгоритм действий в ЧС (по выбору студента любое общественное место).

Контрольные вопросы:

1. Основные задачи при ЧС.
2. Организация мероприятий по этапам.

- 3 Спасательные работы в очагах поражения.
4. Специфика спасательных работ.
5. Виды спасательных работ.
6. Неотложные работы при ликвидации ЧС.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 5

Прикладной модуль 1: Тема: Как выявить и описать опасности на рабочем месте

Цель работы: овладение навыками выявления и описания опасностей на рабочем месте.

О чем новом узнают?

- об основных опасностях на рабочем месте согласно получаемой профессии специальности

- о порядке идентификации опасностей

Как это узнают?

- в ходе исследования по **выявлению основных опасностях на рабочем месте**

Какой новый способ действия построят? (схему организации действия)

– необходимо:

1) выявить источники опасностей для объекта защиты и составить их перечень;

2) провести классификацию по природе действия (физические, химические, биологические, психофизиологические);

3) провести классификацию источников опасности по воздействию на организм работника (воздействие на дыхательную, сердечною систему и др.);

4) выявить пространственную локализацию каждого источника опасности, а также пути эвакуации;

5) выявить и классифицировать условия реализации опасного свойства источников опасностей (техногенные: скопление значительного количества горючих веществ и материалов, самовозгорание веществ и материалов, несоответствие вредных факторов нормативным значениям; антропогенные: неосторожное обращение с огнем, несоблюдение правил эксплуатации производственного оборудования и электрических устройств, нарушение трудового распорядка; природные: разряды статического электричества, грозовые разряды, самовозгорание веществ и материалов, поджоги);

б) определить воздействие на организм объекта защиты (ожог, травма, потеря сознания, удушье, летальное/смерть).

1. Старт-задание:

Дано: Описание рабочего места, перечень имеющегося оборудования, план эвакуации.

Требуется:

1. Изучить виды возможных опасностей.
2. Допишите, какие опасности относятся к:
 - **физическим –**
 - **химическим –**
 - **биологическим -**
 - **психофизиологическим -**
3. Определить воздействие на организм каждой опасности.

2. Задание-эксперимент:

Дано: Предприятие/учебный полигон/учебная мастерская, рабочее место, перечень оборудования, инструментов.

Требуется:

1. Понаблюдайте за рабочим местом и внесите данные в схему.
 - пути передвижения до рабочего места
 - применяемое оборудование
 - применяемый инструмент
 - пути эвакуации
2. Определить источники опасностей (инструмент, оборудование, здание, сооружения, территория) и нанести их на схему и в таблицу.
3. Классифицировать факторы риска по каждому источнику по происхождению, воздействию на организм и записать в таблицу.

4. Начать строить карту оценки опасностей на рабочем месте

Наименование рабочего места	Источник опасности	Вид опасности по происхождению	Вид опасности по воздействию на организм	Тяжесть воздействия опасности*	Вероятность возникновения опасности*	Способы защиты*
			(приводит к заболеванию/профзаболеванию) (к травме чего/смерти)	Вредный фактор Опасный фактор	Расчет	

* колонки заполняются в рамках выполнения практической работы в следующей теме «Оценка риска», «Выбор способов защиты»

5. Сделать вывод о наличии комплекса опасностей применительно к исследованному рабочему месту (согласно своей профессии).

Чек-лист осмотра рабочего места (зоны) нахождения работников при выполнении работ

Рабочее место: _____

Источники опасности и факторы риска:

Здания и сооружения (цех, вышки, трубы, трубопроводы)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Оборудование (электрическое, подъемное, краны, стационарное, станки, переносное, конвейеры, баллоны)

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Территория (проходы, проезды, рельсы, покрытие)

11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Коммуникации (трубы с паром, жидкостью, газом, электропровода, сырьепроводы)

16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

3. Тест-задание:

1. Признаки опасности

- а) Многопричинность
- б) Возможность нанесения вреда здоровью;
- в) Чувство страха
- г) Защитный рефлекс

Ответ: б

2. Состояние деятельности, при которой с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или имеет место отсутствие чрезмерной опасности

- а) безопасность
- б) приемлемый риск
- в) работоспособность
- г) бездеятельность

Ответ: а

3. Что такое «антропогенные опасности»?

- а) негативные воздействия, внезапно возникающие, периодически или постоянно действующие в системе «человек-среда обитания»;
- б) опасности, обусловленные климатическими и природными явлениями;
- в) опасности, созданные элементами техносферы;
- г) опасности, возникающие в результате ошибочных действий людей;
- д) нет правильного ответа.

Ответ. г

4. Какой производственный фактор называют вредным?

- а) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к ухудшению самочувствия;
- б) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к травме;
- в) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к заболеванию;

г) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к летальному исходу;

д) нет правильного ответа.

Ответ: в

5. Перечислите травмоопасные производственные факторы:

а) падающие предметы;

б) высота;

в) пониженная температура воздуха;

г) движущиеся машины и механизмы;

д) электрический ток.

Ответ: а, г, д

6. Что такое «потенциальная опасность»?

а) опасность, которая всегда связана с конкретной угрозой воздействия на объект защиты, с пространством и временем;

б) опасность, представляющая угрозу общего характера, не связанная с пространством и временем;

в) факт воздействия реальной опасности на человека и среду обитания;

г) опасность, созданная элементами техносферы;

д) нет правильного ответа.

Ответ: б

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема 2.2 Как оценить риски на дорогах

Цель: овладение умением оценивать риски на дорогах.

Понятие: риски на дорогах - количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая риск вероятности (или частоты) негативного события/ДТП и тяжести его ущерба жизни и здоровью.

Предметное действие: определение вероятности осуществления риска (по формуле) и масштаба последствий воздействия опасных факторов дорожного движения в отношении различных его участников для разработки/выбора мер по профилактике и защите.

Правило действия: чтобы оценить риск негативного события/ДТП для участника дорожного движения, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий для участника дорожного движения.

Задание. Подберите необходимые статистические данные для расчета риска гибели/травмирования для участника дорожного движения: пешехода, райдера, велобайкера, мотоциклиста (по выбору).

Сделайте вывод об уровне последствий (таблица 2, 3)

Таблица 2 – Классификация последствий опасных событий на дорогах (*U*)

Обозначение уровня	Наименование уровня последствий	Описание вреда, наносимого участникам дорожного движения
<i>U1</i>	Катастрофические	Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 50-ти человек
<i>U2</i>	Существенные	Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 10-ти человек
<i>U3</i>	Умеренные	Существенные травмы или ущерб здоровью, потеря рабочих дней 5-ти и более человек
<i>U4</i>	Малозначительные	Небольшие травмы или ущерб здоровью
<i>U5</i>	Незначительные	Легкий вред здоровью

Таблица 3 – Матрица риска

Уровень частоты (вероятности) опасных событий	Уровень последствий опасных событий				
	<i>U1</i>	<i>U2</i>	<i>U3</i>	<i>U4</i>	<i>U5</i>
<i>P1</i>	<i>Rкр</i>	<i>Rкр</i>	<i>Rкр</i>	<i>Rкр</i>	<i>Re</i>
<i>P2</i>	<i>Rкр</i>	<i>Rкр</i>	<i>Re</i>	<i>Re</i>	<i>Rд</i>
<i>P3</i>	<i>Rкр</i>	<i>Re</i>	<i>Re</i>	<i>Rд</i>	<i>Rонт</i>
<i>P4</i>	<i>Re</i>	<i>Re</i>	<i>Rд</i>	<i>Rонт</i>	<i>Rонт</i>
<i>P5</i>	<i>Re</i>	<i>Rд</i>	<i>Rонт</i>	<i>Rонт</i>	<i>Rонт</i>

Rонт – оптимальный риск

Rд – допустимый (приемлемый) риск

Re – практически возможный риск

Rкр – критический (неприемлемый) риск

Произвести расчет риска по формуле:

$$R = n/N$$

R – это возможность угрозы человека

n – количество летальных исходов за год по определенной причине

N – численность населения на конкретной территории

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема 2.3 Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)

Цели практического занятия:

1. Научиться определять вероятность осуществления риска пожара в общественном месте и масштаб последствий его воздействия.
2. Применять формулу для расчета вероятности осуществления риска.
3. Разрабатывать и выбирать меры по профилактике и защите посетителей общественного места на основе оценки риска.

Понятие: риск – это количественная мера опасности, сочетание 1) вероятности (или частоты) нанесения ущерба и 2) тяжести этого ущерба для объекта защиты;

- приемлемый риск - уровень опасности, который на данном этапе социально-экономического и научно-технического развития общество считает допустимым

Предметное действие: определение вероятности осуществления риска и масштаба последствий воздействия вредных и опасных факторов среды для разработки/выбора мер по профилактике и защите

Правило действия: чтобы оценить риск, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий

Задачи практического занятия:

1. Применить формулу расчета риска к различным сценариям пожара в общественном месте.
2. Оценить масштаб последствий воздействия опасных факторов пожара на посетителей.
3. Разработать меры по профилактике и защите посетителей общественного места на основе оценки риска.

Содержание отчета.

1. Дать определение пожарным рискам.
2. Записать требования пожарной безопасности в ТРЦ
3. Записать меры пожарной безопасности по вариантам:
4. Записать правила пожарной безопасности по вариантам:

1 вариант: организационные меры, в ТРЦ

2 вариант: технические меры, в быту

5. Ответить на вопрос: Какие факторы создают наибольшую пожарную опасность в крупных ТЦ?

6. Сделать вывод.

В первую очередь, наибольшую пожарную опасность в крупных ТЦ создают:

- ✓ большая площадь,
- ✓ большое количество помещений с различным функциональным назначением,
- ✓ неоднозначная (а порой уникальная) планировка
- ✓ большое количество одновременно находящихся людей.
- ✓ отсутствие или отказ автоматических средств обнаружения и тушения пожара;
- ✓ недостаточность и неэффективность использования первичных средств пожаротушения;
- ✓ необученность персонала и граждан

Требования по обеспечению пожарной безопасности для торговых объектов:

- ✓ использование при строительных и отделочных работах только пожаростойких (негорючих) материалов;
- ✓ монтаж автоматической системы пожаротушения;
- ✓ монтаж автоматической пожарной сигнализации;
- ✓ наличие необходимого количества выходов и путей эвакуации, которое зависит от этажности и характеристик здания;
- ✓ соответствие путей эвакуации нормативным документам;
- ✓ регулярное проведение тренировок по эвакуации;
- ✓ обеспечение беспрепятственного проезда пожарной техники.
- ✓ применение материала для отделки стен и потолков с допустимой пожарной опасностью.

Объекты массового посещения должны строго соответствовать всем требованиям противопожарной безопасности, предъявляемым к торговым помещениям.

Малейшее нарушение норм и правил, может привести к огромным материальным потерям и большим человеческим жертвам.

При недопустимом риске возникновения пожара эксплуатация объекта может приостанавливаться в соответствии с действующими Правилами и нормами пожарной безопасности.

Мероприятия по обеспечению пожарной безопасности в общественных местах:

1. Установление противопожарного режима.
2. Разработка индивидуальных инструкций для различных участков с учетом их взрыво- и пожароопасности.
3. Противопожарные инструктажи для сотрудников.
4. Обучение ответственных за ПБ лиц пожарно-техническому минимуму (ПТМ).
5. Организация добровольных пожарных дружин (или ДПД) и пожарно-технических комиссий (или ПТК).
6. Разработка и размещение планов эвакуации в соответствии с противопожарными нормативными документами.
7. Каждый торговый центр должен иметь планировочное решение и конструктивное исполнение эвакуационных путей. Для этого еще на этапе планировки отводится нужное количество мест для безопасных путей и выходов в случае пожара. Выделенные маршруты должны позволять беспрепятственно покинуть горящее здание.
8. Требуется организовать оповещение и управление движением людей по эвакуационным дорогам, не должны включать лифты или эскалаторы.
9. Для торговых центров всегда проектируются системы автоматической защиты – сигнализации, тушения, оповещения и управления эвакуацией, дымоотведения.
10. Чтобы поддерживать их работу в случае пожара, устанавливаются источники резервного питания.

11. Помимо этого, на объекте должны присутствовать:

- оборудование для экстренной эвакуации лиц с ограниченными возможностями.
- указатели.
- ручные выключатели.

В инструкции о мерах пожарной безопасности необходимо отражать следующие вопросы:

- а) порядок содержания территории, помещений, эвакуационных путей;
- б) порядок и нормы хранения и транспортировки пожароопасных веществ и материалов;
- в) порядок осмотра и закрытия помещений по окончании работы;
- г) расположение мест для курения,
- д) обязанности и действия работников при пожаре,
- е) допустимое (предельное) количество людей, которые могут одновременно находиться на объекте.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема 2.4 Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)

Цели практического занятия:

1. Научиться определять вероятность осуществления риска захвата заложников/стрельбы в общественном месте и масштаб/тяжесть последствий его воздействия.

2. Применять формулу для расчета вероятности осуществления риска.

3. Разрабатывать и выбирать меры по профилактике и защите посетителей общественного места на основе оценки риска.

Задачи практического занятия:

1. Применить формулу к различным сценариям захвата заложников/стрельбы в общественном месте.

2. Оценить масштаб/тяжесть последствий воздействия опасных факторов на посетителей общественного места.

3. Разработать меры по профилактике и защите посетителей общественного места на основе оценки риска.

Оценка степени риска

Трудно предвидеть момент, когда вы можете стать жертвой террористического акта, к тому же вероятность подвергнуться насилию для большинства из нас мала. Кроме того, стать заложником можно случайно, например, при ограблении банка, магазина, квартиры, загородного дома, либо при захвате людей террористами. Поэтому осторожность, особенно в регионах с неустойчивым режимом, никогда не помешает, и будет способствовать нормальному состоянию психики и финансовому благополучию любимых вами людей.

Террористические акты – это совершенно особый вид рисков, которым присущи некоторые **особенности**.

- Во-первых, сфера действия теракта никак не ограничена географически, нападению или взрыву могут подвергнуться любые объекты практически в любой точке земного шара.

- Во-вторых, методы, которыми теракт может быть осуществлен, не поддаются исчислению.

- В-третьих, максимальный ущерб от теракта невозможно предугадать.

- В-четвертых, теракты не подчиняются ни одному из законов распределения – они могут следовать чередой с затишьями на пять лет, а могут стабильно происходить раз в квартал. И это распределение значительно меняется от десятилетия к десятилетию, так что в долгосрочном периоде статистика оказывается бесполезной.

Риск подвергнуться насилию зависит от следующих обстоятельств:

- принадлежите ли вы к группе повышенного риска;
- криминогенная обстановка в вашем регионе и ее динамика
- наличие или отсутствие организованных преступных групп;
- какой тактики придерживаются эти группы и какие у них возможности;
- какой у вас объем мероприятий по обеспечению собственной безопасности и безопасности членов семьи;
- уровень вашей подготовки для действий в кризисной ситуации.

Рекомендации, которые требуется соблюдать, чтобы уберечь себя от ситуаций, связанных с террористическими действиями:

1. Остерегайтесь людей, одетых не по сезону. (если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку - будьте осторожны - под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы.

2. Остерегайтесь людей с большими сумками, баулами и чемоданами, особенно, если они находятся в непривычном месте (например, с баулом в кинотеатре или на празднике).

3. Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.

4. Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица. Специалисты сообщают, что внешними характерными признаками террориста - смертника можно считать:

- отсутствующий взгляд; бледность;
- отсутствие эмоций (маскообразное лицо);
- напряжение лицевых мышц; поверхностное дыхание;
- не реагирует на окружающее;
- концентрация на своей цели - движения механические, напряженные;
- плохая реакция (отсутствие) на возможные препятствия на своем пути;
- при контактах - непонимание вопросов, замедленная реакция при ответах,

пропуск слов, затруднение при подборе слов;

- губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву.

Необходимо учитывать, что инстинкт самосохранения, возможно, окажется сильнее той психологической обработки, которой был подвергнут террорист-смертник. В данном случае внешне могут наблюдаться следующие основные признаки страха и сильной душевной тревоги:

- побледнение, потливость;
- затрудненность дыхания, учащенное дыхание;
- пульсация сонной артерии;
- расширение зрачков («бездонные» глаза);
- пропадание голоса;
- понижение громкости голоса (вплоть до бормотания);
- тремор кистей, дрожание всех мышц тела (заметно на губах).

Каждый человек может предпринять самые разнообразные **меры предосторожности для обеспечения своей безопасности:**

➤ имейте при себе пластиковую или ла-минированную карточку, на которой напи-саны ваша группа крови, резус-фактор и дру-гие данные, необходимые для оказания экст-ренной медицинской помощи;

- носите с собой лекар-ства, которые требуются вам повседневно;

➤ запомните номера телефонов, необходимые в экстремальных ситуациях, например, номер районного отдела органов охраны правопорядка, скорой помощи и др.

➤ старайтесь не выделяться в толпе своей одеждой, манерами или автомашиной;

➤ не публикуйте домашний адрес, номер телефона и другую информацию, касающуюся членов вашей семьи;

➤ **(если вы богатый бизнесмен)** меняйте маршрут передвижения так часто, насколько это возможно, избегайте постоянства.

➤ обращайтесь внимание, ведется ли за вами слежка.

➤ всегда сообщайте родным о месте своего пребывания, информируйте их о своем приезде и отъезде, о всех изменениях в своих планах;

➤ если риск подвергнуться насилию чрезвычайно велик наймите охрану, не лишним будет и отъезд на некоторое время в другой населенный пункт;

➤ поддерживайте дружеские отношения с соседями, особенно с пожилыми. Именно пенсионеры, могут первыми вас предупредить о подозрительных типах, о том, что кто-то интересуется вами или вашей машиной, вашими детьми, пытался проникнуть в квартиру и т. д.

Содержание отчета.

1. Опишите от каких обстоятельств зависит риск подвергнуться насилию.

2. Запишите рекомендации специалистов служб безопасности о безопасном поведении.

3. Запишите меры предосторожности для обеспечения своей безопасности.

4. Ответьте на контрольные вопросы:

- возможно ли оценить риск попадания в ситуацию террористического характера? Поясните свой ответ.

- что такое уровень террористической опасности, для чего их устанавливают?

5. Сделать вывод.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема 2.5 Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте

Цели практического занятия:

1. Научиться оценивать риск опасных и вредных факторов для жизни и здоровья в подростковом возрасте.
2. Использовать различные методы оценки риска, такие как анализ опасностей и операционная оценка рисков.
3. Применять результаты оценки риска для разработки и реализации мер по профилактике и снижению риска.

Задачи практического занятия:

1. Изучить различные опасные и вредные факторы, влияющие на жизнь и здоровье подростков.
2. Овладеть методами анализа опасностей и операционной оценки рисков.
3. Применить эти методы к конкретным ситуациям, представляющим риск для подростков.
4. Научиться рассчитывать риски заболевания.

Понятие: риски для здоровья – количественная мера опасности заболеваний (в т.ч. смертельно опасных, инфекционных, нервно-психологических) и смерти от других факторов, сочетающая риск вероятности (или частоты) негативного события и тяжести его ущерба жизни, и здоровью (заболевания, травмы, гибель).

Правило действия: чтобы оценить риск опасных и вредных факторов для жизни и здоровья в подростковом возрасте, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий.

Алгоритм выявления и оценки риска инфекционных заболеваний

1. Определить объект защиты (молодой человек);
2. выявить возбудителей заболеваний (например, микроорганизмы и вирусы) и составить их перечень: заболевание (грипп, туберкулёз, дизентерия, ветряная оспа, СПИД) – возбудитель;

3. определить воздействие возбудителей на организм объекта защиты и провести классификацию заболеваний по месту поражения/проявления симптомов: кишечные (дизентерия); дыхательных путей (грипп, туберкулёз); «кровяные» (СПИД); наружных покровов (ветряная оспа);

4. выявить пространственную локализацию возбудителей (почвы, загрязненные вода и продукты питания, скопление людей, животные-переносчики);

5. определить условия для появления заболевания (антисанитарные условия, ослабленный организм)

Задача:

Дано: В 2020 году ковид-19 заболело 30000 несовершеннолетних, всего заболевших зарегистрировано было 600000 тысяч человек, численность населения России 145 млн. чел)

Требуется:

1) Рассчитать по формуле риск заболевания ковид-19 среди несовершеннолетних в 2020 году.

2) Сделать прогноз, используя данные в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация опасных событий по частоте (вероятности) их возникновения (P)

Обозначение уровня	Описание	Качественная оценка частоты (вероятности)	Количественная оценка частоты (λ), 1/год*
P1	Произойдет в большинстве случаев	Высокая вероятность, возможны повторные события	более 1
P2	Вероятно произойдет в большинстве случаев	Вероятное	от 10^{-2} до 1
P3	Может произойти	Возможное	от 10^{-4} до 10^{-2}
P4	Вероятнее всего не произойдет	Маловероятное	от 10^{-6} до 10^{-4}
P5	Произойдет при исключительных обстоятельствах	Крайне маловероятное	менее 10^{-6}

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 10

Прикладной модуль 2: Тема: Оценка рисков на рабочем месте

Цель: организовать работу обучающихся по овладению определению вероятности возникновения опасностей на рабочем месте. (по формуле).

О чем новом узнают?

- о понятии риск, приемлемый риск
- о понятии тяжести опасностей
- о порядке оценки опасностей
- об основных опасностях на рабочем месте согласно специальности

Как это узнают?

- в ходе **оценки основных опасностей на рабочем месте.**

Какой новый способ действия построят?

- схему организации действия.

Необходимо:

1. определить частоту негативного воздействия в мире, России, регионе, отрасли;
2. определить возможные последствия по степени тяжесть/ущерб негативного воздействия опасности;
3. определить частоту наступления разных видов последствий;
4. сравнить показатели с нормами приемлемости риска;
5. предложить причины различий показателей.

Старт-задание:

Дано: Описание рабочего места, перечень имеющегося оборудования, план эвакуации.

Требуется:

1. Указать статистические данные по травматизму и профессиональным заболеваниям в различных отраслях, в России, в других странах.
2. Определить величину приемлемого риска

2. Задание-эксперимент:

Дано:

Предприятие, рабочее место, перечень оборудования, инструментов.

Требуется:

1. Определить возможные последствия идентифицированных опасностей по степени тяжести:

- гибель
- травма
- профессиональное заболевание

2. Определить масштабы последствия идентифицированных опасностей:

- человек
- подразделение
- предприятие
- район, город
- область

3. Определить частоту наступления разных видов последствий

4. Сравнить показатели с нормами приемлемости риска

5. Предположить Причины различий показателей вероятности по регионам, отраслям.

6. Построить карту оценки опасностей на рабочем месте

Наименование рабочего места	Источник опасности	Вид опасности по происхождению	Вид опасности по воздействию на организм	Тяжесть воздействия опасности	Вероятность возникновения опасности	Способы защиты*
			(приводит к заболеванию/профзаболеванию) (к травме чего/смерти)	Вредный фактор Опасный фактор	Расчет	

* колонка заполняется в рамках выполнения практической работы в следующем разделе «Выбор способов защиты»

7. Сделать вывод о величине риска в отрасли, на рабочем месте.

3. Тест-задание

Как называется состояние человека, к которому приводит однообразие выполняемых операций?

- а) гипокинезия;
- б) стресс;
- в) монотомия;
- г) функциональное напряжение организма;
- д) нет правильного ответа.

От каких факторов зависит исход поражения человека электрическим током?

- а) пути тока в теле человека;
- б) вида тока;
- в) силы тока;
- г) условий окружающей среды;
- д) физического состояния человека

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема 3.2. Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний.

Здоровый образ жизни.

Цель: Открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания рисков для здоровья, профилактика заболеваний, ЗОЖ.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить основные риски для здоровья.
2. Изучить способы снижения рисков для здоровья.
3. Изучить основные заболевания.
4. Изучить профилактику заболеваний.
5. Изучить основные понятия здорового образа жизни.
6. Оформить отчёт по практической работе.
7. Сформулировать вывод по выполненной работе.
8. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Определение здоровья (физическое, психическое и нравственное).
2. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Что такое «Здоровый образ жизни - ...».
4. Компоненты здорового образа жизни.
5. Основные риски для здоровья.
6. Способы снижения рисков для здоровья.
7. Основные заболевания их симптомы и последствия.
8. Профилактика заболеваний.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: риски для здоровья в подростковом возрасте.

Предметное действие: выявить и описать риски для здоровья в подростковом возрасте.

Правило действия: чтобы выявить и описать риски нужно определить условия, при которых здоровью подростка может быть нанесен вред.

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

- 1) биологические факторы (наследственность) – 20 %;
- 2) окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20 %;
- 3) служба здоровья – 10 %;
- 4) индивидуальный образ жизни – 50 % (таблица №1)

Факторы, влияющие на здоровье

Факторы, влияющие на здоровье	Удельный вес фактора	Факторы риска
Биологические факторы (наследственность)	20%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
Окружающая среда (природная, техногенная, социальная)	20%	Загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы, резкая смена природно-климатических условий, климатические изменения, электромагнитные и другие излучения
Служба здоровья	10%	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания
Индивидуальный образ жизни	50%	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда и проживания, стресс, гиподинамия, плохие материально-быто-вые условия, злоупотребление лекарствами, употребление наркотиков, одиночество, непрочность семей, низкий образовательный и культурный уровень, высокий уровень урбанизации

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

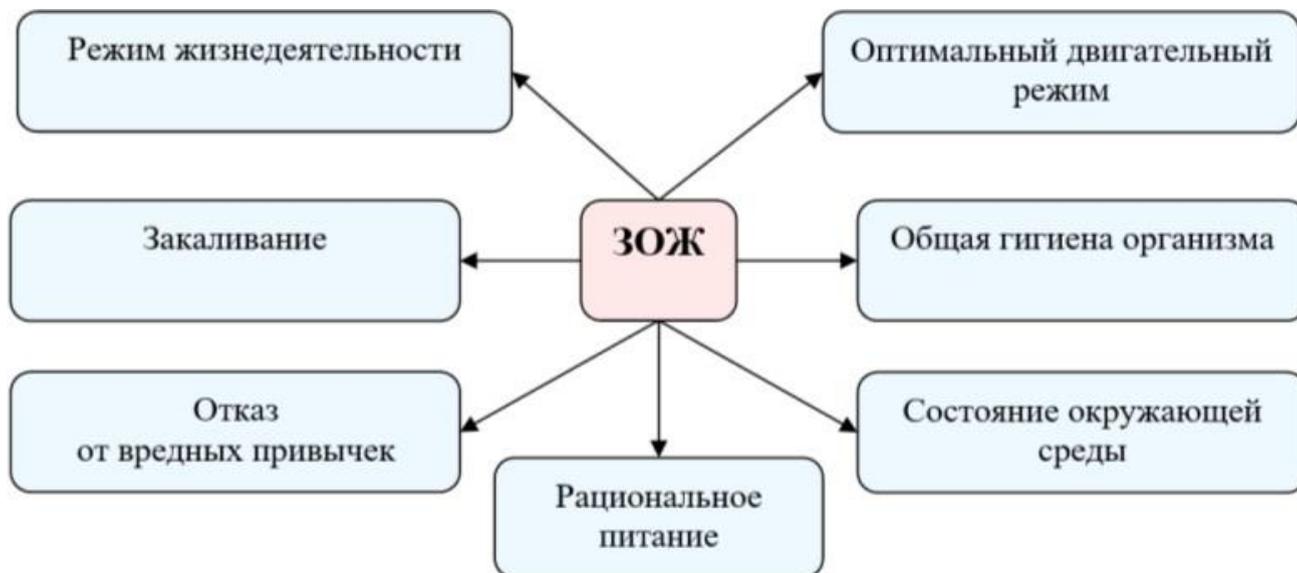
Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья.

Составляющие здорового образа жизни



Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости. Человек должен быть твердо убежден в том, что иного пути к здоровью просто не существует.

Основные риски для здоровья:

- курение табака, электронных сигарет, вейпов;
- нездоровое питание;
- низкий уровень физической активности;
- употребление алкоголя;
- избыточная масса тела/ожирение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- повышенный уровень глюкозы;
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия).

Большую угрозу для здоровья человека представляют инфекционные заболевания.

Профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний известны с давних пор и в советский период они носили название: «Здоровый образ жизни».

С тех пор они не потеряли свою актуальность, и мы напомним здесь о них.

1. В первую очередь, инфекционные заболевания зависят от нормальной функциональности иммунной системы, состояние которой, в свою очередь зависит от нормального питания. Поэтому правило №1 - питайтесь правильно: не пере едайте, употребляйте меньше животных жиров, включите в рацион больше свежих фруктов и овощей, как можно меньше ешьте жаренную пищу, кушайте чаще, но в меньших количествах...

2. Инфекционные заболевания можно предупредить систематическим употреблением иммунных препаратов: иммуномодуляторы и иммуностимуляторы (это второе по важности правило).

3. Укрепляйте иммунитет систематическим употреблением таких растительных продуктов, как лук, чеснок, мед, лимонный сок (не в чистом виде), малина, облепиха, имбирь...

4. Ведите активный образ жизни: делайте зарядку по утрам, посещайте спортзал или бассейн, бегайте по вечерам...

5. Инфекционные заболевания не страшны закаленному организму, поэтому займитесь закалкой (баня и контрастный душ - лучшее средство для этих целей).

6. Откажитесь от вредных привычек: бросьте курить и злоупотреблять алкоголем.

7. Избегайте стрессовых ситуаций и не поддавайтесь депрессивным состояниям, ничто так сильно не подавляет работу иммунной системы, как наши нервные срывы, поэтому станьте оптимистом и поймите, что в этой жизни нет ничего более важного, чем ваше здоровье.

8. Научитесь правильно отдыхать. Постоянный просмотр телевизионных передач и "отдых" на диване — это не отдых. Настоящий отдых должен быть активным и обязательно предусматривать чередование физических и умственных нагрузок.

Это простые правила, которые должны стать образом жизни каждого человека, и тогда гарантируем вам: никакие инфекционные заболевания для вас не будут представлять абсолютно никакой опасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема 3.3. Как защититься от опасностей на дорогах

Цель: закрепить теоретические знания о правилах безопасного поведения участников дорожного движения, изучить модель поведения участников дорожного движения, выработать навыки распознавания опасностей, грозящих участникам дорожного движения.

Теоретическая часть

1 Общие правила поведения участников дорожного движения.

Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны: знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков; помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств. Участникам дорожного движения запрещается:

- повреждать или загрязнять покрытие дорог;
- снимать, загромождать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;
- оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

2 Безопасность пешехода на дороге

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги. Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам. В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств. При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль. Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

3 Движение пешехода по улице в сильный гололед

Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой,

приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой); Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути. При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов. При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение - это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

4 Переход проезжей части дороги

Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин. В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны. На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин. Нельзя выбегать на дорогу. Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться. Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за другую машину, идущую с большей скоростью. Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора

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

5 Безопасность пассажира

Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги). Посадку в транспортное средство начинают только полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам. При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться остановившемуся трамваю. Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы. При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться. Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

6 Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда

Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом - не моложе 16 лет. Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

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

– двигаться по проезжей части дороги при наличии рядом велосипедной дорожки. Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

7 Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов

Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т. е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя. При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди - фарой белого цвета, сзади - фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон - световозвращателем оранжевого или красного цвета.

Практическая часть

Задание:

Вставить в тексте пропущенные слова.

1. Водитель транспортного средства обязан:

Перед выездом проверить и в пути обеспечить _____ техническое состояние транспортного средства. Запрещается движение при _____ рабочей тормозной системы, рулевого управления, сцепного устройства (в составе автопоезда), негорящих (отсутствующих) фарах и задних габаритных огнях в темное время суток или в условиях недостаточной видимости, недействующем со стороны водителя стеклоочистителе во время дождя или снегопада.

2. Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть _____ ими, а при поездке на мотоцикле быть в _____ мотошлеме;

- посадку и высадку производить со стороны _____ или обочины и только после полной _____ транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или _____, она может осуществляться со стороны проезжей части при

условии, что это будет _____ и не создаст помех другим участникам движения.

3 Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления _____ средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на _____ или на грузе выше бортов;
- открывать _____ транспортного средства во время его движения.

4 Письменно ответить на контрольные вопросы:

- 1) Назовите основные правила безопасного поведения пешеходов на улице.
- 2) Каковы основные правила высадки пассажиров из автобусов, троллейбуса, трамвая?
- 3) Назовите наиболее безопасные места для пассажиров в общественном транспорте?
- 4) Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части?
- 5) Каждый день вы отправляетесь на учебу на транспорте. Перечислите правила безопасного поведения в городском транспорте.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 13

Тема 3.4. Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте

Цель: Дать учащимся представление о значении огня в жизнедеятельности человека, о причинах возникновения пожаров и их возможных последствиях для безопасности человека. Сформировать у учащихся убеждение в необходимости знать правила пожарной безопасности и соблюдать их в повседневной жизни.

Задачи занятия:

1. Показать роль огня в жизни человека: как положительную, так и отрицательную.
2. Закрепить знания детей по правилам пожарной безопасности.
3. Развивать сообразительность, находчивость.
4. Воспитывать нравственные качества: мужество, самоотверженность.

Правила поведения при пожаре в общественном месте

Пожар в общественном месте – это в первую очередь паника. Справиться с ней при большом скоплении людей невозможно. Люди, спасая свою жизнь, готовы забыть обо всех добродетелях. Но среди них всегда найдутся те, у кого здравый рассудок преобладает над любыми ситуациями, даже архикритичными. Поэтому пожарными службами были разработаны правила поведения при пожаре в общественном месте, с которыми каждый должен ознакомиться. И именно люди с холодным рассудком ими умеют пользоваться.

Как действовать при пожаре в общественном месте

Все начинается с подготовки. Придя в театр, кинотеатр, торговый центр, постарайтесь запомнить некоторые очень важные моменты:

- где располагается план эвакуации, именно этот графический документ точно покажет, в каком направлении идти;
- место расположения табличек с указанием, куда надо двигаться во время пожара, эти таблички собой представляют или подсвечиваемые плафоны, или наклейки (все зеленого цвета с бегущим человечком);
- обязательно обратите внимание, где располагаются аварийные выходы, здесь надо обязательно учесть, с какой стороны от лестниц они располагаются;

- не забывайте о кнопках оповещения (они красного цвета), не проходите мимо них обязательно воспользуйтесь ими, чтобы оповестить всех остальных, находящихся в здании.

Как не запаниковать:

Нельзя поддаваться панике – так начинаются все инструкции, касающиеся поведения в общественном здании. Сложно с этим не согласиться, но сложнее выполнить это требование, когда вокруг хаос и страх за свою собственную жизнь.

Существуют некоторые приемы, которые помогут немного успокоиться.

1. Надо сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, контролируя диафрагму. На это потребуется всего лишь пара секунд, но появляется тут же возможность контролировать свою психику.

2. Бежать нельзя, хотя этого сильно хочется (страх подталкивает). В толкотне можно споткнуться, упасть и никогда не встать, вас просто затопчут.

3. Главное правило поведения во время пожара в общественном месте – сосредоточиться. В первую очередь надо найти глазами близкого человека, притянуть его к себе как можно ближе, вспомнить, куда надо идти, где есть запасные выходы. Если есть возможность (это по ситуации) набрать номер пожарной охраны, вызвать ее. Эти несложные действия должны быть проведены на автомате.

4. Если с вами ребенок, то его надо просто успокоить, найдя правильные слова. Если есть возможность, успокаивайте и других. Это в первую очередь отвлечет вас от ситуации и поможет всем остальным.

Паникеры делятся на две группы: гиперактивные и апатичные.

С первыми сложнее всего, они никого не видят, ничего не замечают, основное для них – быстро выбраться из горящего здания. Они толкаются, кричат, создают панику. Для них правильное поведение при пожаре в общественном месте – полный ноль. Главная задача с ними – остановить, предупредив панические настроения других. Для этого все средства и методы хороши. В этой ситуации минимальное зло – навредить паникеру.

С апатичными людьми проблем меньше, потому что они тут же становятся вялыми, у них заторможенная реакция. Выход один – применять грубую силу в виде пощечины. Это отрезвит их, что приведет к спасению жизни.

Как выжить в толпе при пожаре

Среди большого количества людей, которые стремятся выбраться быстрее, сложно не запаниковать. Поэтому несколько рекомендаций, как действовать при пожаре в общественном месте.

Пропустите вперед себя более слабых: детей, женщин, пожилых и стариков.

Постарайтесь оставить между впереди идущими и вами пространство. Сохраняйте его, даже если сзади вас подпирают другие.

Паникеров приводите в чувство. Не жалейте их.

Если попали в давку, опять-таки не поддавайтесь панике. Согните руки в локтях, пригнитесь, соберитесь в комок и в таком положении продолжайте движение.

Если вы все же упали, то постарайтесь встать на колени, упирайтесь руками в пол. Сделайте резкой движение вверх, отталкиваясь одной ногой.

Если с вами маленький ребенок, то поставьте его впереди себя, он не должен идти рядом. Если дым небольшой, то можно малыша посадить себе на плечи.

Пожар в общественных местах – ситуация сложная и непредсказуемая. Не всем удастся выбраться из горящего здания. Что может продлить жизнь и возможность выбраться.

Что делать при пожаре в общественном месте в такой ситуации.

1. Закройтесь в помещении. Зазоры между входной дверью и элементами здания постарайтесь закрыть любыми средствами. Основная задача – не впустить дым в комнату.

2. Закройте вентиляционные решетки. Нельзя создавать тягу.

3. Найдите тряпки, используйте платки. Сделайте из них маски. Если есть вода, смочите их.

4. Если тряпок много, к примеру, занавески на окнах, драпировка мебели, то используйте их в качестве противопожарных средств. Их надо смочить и расстелить по полу. Чем больше воды, тем лучше.

5. Если дым стал все-таки проникать в помещение, то завернитесь в одну из тряпок, смоченную водой.

6. Ищите любые выходы из комнаты. Это могут быть чердачные люки, выходя на пожарные лестницы.

7. Постарайтесь через окно, не разбивая стекло, дать о себе знать. Можно на время открывать его, выбрасывая на улицу предметы мебели, тряпки. Основная задача – обозначить место вашего нахождения.

8. Не прыгайте из окна, если представители МЧС не подготовили средства приема.

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

Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери. При заблокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами). При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя. В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды. Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, ним лучше не прикасаться. Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

Вопросы.

1. Пламя, широко охватившее что-либо. (пожар)
2. Средство тушения огня. (вода)
3. Предмет, по которому поступает вода во время тушения пожара. (рукав)
4. Обожженное место на теле. (ожог)

5. Величина, характеризующая тепловое состояние чего-либо. (температура)
6. Один из путей эвакуации. (окно)
7. Частица горящего или раскалённого вещества. (искра)
8. Часть лица, защищаемая при пожаре специальным щитком. (глаза)
9. Группа пожарных. (бригада)
10. Учебные уроки, время учения. (занятия)
11. Горящий и светящийся, раскалённый огонь. (пламя)
12. Прибор для защиты органов дыхания при пожаре. (противогаз)
13. Горячий, сильно нагретый воздух. (жар)
14. Мероприятие по спасению людей с места пожара. (эвакуация)
15. Поднимающиеся вверх серые клубы – летучие продукты горения. (дым)
16. Система сигналов о пожаре. (сигнализация)
17. Отряд, воинское подразделение. (команда)
18. Животное, которое помогает находить и спасать людей во время бедствий. (собака)
19. Вещество, способное взрываться при пожаре. (газ)
20. Инструмент пожарного. (кирка).

Решение ситуационных задач:

Задача 1.

Вы смотрите телевизор, вдруг пропало изображение, слышно сильное гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.

Ответ:

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 2.

Загорелся телевизор. Ваши действия.

Ответ:

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;

- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжечь со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку);
- если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 3.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

Ответ:

- если у вас нет огнетушителя, подручными средствами тушения могут быть: плотная ткань (лучше мокрая) и вода;
- загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой;
- так же нужно тушить одеяло, подушки;
- нельзя открывать окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее, из-за этого же надо очень осторожно открывать комнаты, где происходит пожар, пламя может полыхнуть навстречу;
- чтобы избежать удара током, необходимо отключить электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой;
- погасив пожар в квартире, необходимо убедиться, что ничто не тлеет;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо в срочном порядке покинуть помещение. Покидать помещение можно, только зная, что в помещении никого не осталось;
- по задымленным коридорам пробираться на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма;
- необходимо закрывать по пути двери;
- вызвать пожарных по телефону 01 от соседей.

Задача 4.

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

Ответ:

- попробовать определить источник запаха;
- позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности;
- при обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами;
- в случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону 101.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 14

Тема 3.5. Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)

Цель: Закрепление теоретических знаний, формирование практических навыков о терроризме и приобретение практических навыков поведения в ситуации захвата заложников в общественном месте.

Теоретическая часть

1. Закрепить теоретические знания о терроризме.
2. Составить алгоритм поведения в ситуации захвата заложников в общественном месте.

Практическая часть

Порядок выполнения работы:

1. Просмотреть учебный фильм (действия если Вы оказались в заложниках).
2. Описать алгоритм поведения в ситуации захвата заложников в общественном месте.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Дать определение, захват заложников?
2. Что делать если вы оказались в заложниках.
3. Перечислите правила безопасного поведения при захвате в заложники.
4. Правила поведения при штурме.
5. Ваши действия если произошло обрушение здания.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 15

Прикладной модуль 3: Тема: Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте

Цель работы: организация работы обучающихся по овладению навыков выбор мер (средств индивидуальной защиты, правил, моделей поведения) для защиты жизни и здоровья на рабочем месте.

О чем новом узнают?

- о причинах, приводящих к травматизму, профессиональным заболеваниям
- о средствах индивидуальной защиты.

Как это узнают?

- в ходе определения способов снижения **основных опасностей на рабочем месте.**

Какой новый способ действия построят? (*схему организации действия*)

Необходимо:

1. определить объект защиты
2. определить комплекс факторов риска и причины реализации опасностей на рабочем месте
3. выявить степень последствий реализации риска
4. определить виды средств защиты от максимально опасных факторов
5. подобрать нормативные документы/акты, регламентирующие использование применение выбранных средств защиты
6. Выявить оптимальные варианты доступных средств по сочетанию цена-качество

1. Старт-задание

Дано:

Описание рабочего места, перечень имеющегося оборудования, план эвакуации.

Требуется:

Рассмотреть основные причины травматизма и профессиональных заболеваний

- организационные
- технические
- психофизиологические
- санитарно-гигиенические

2. Задание-эксперимент

Дано:

Предприятие, рабочее место, перечень оборудования, инструментов.

Требуется:

1. Предположить причины возникновения идентифицированных опасностей
2. Указать воздействие на объект защиты
3. Определить способы снижения вероятности возникновения и тяжести идентифицированных опасностей.
4. Определить возможность и пути снижения последствий идентифицированных опасностей.
5. Построить карту оценки опасностей на рабочем месте

Наименование рабочего места	Источник опасности	Вид опасности по происхождению	Вид опасности по воздействию на организм	Тяжесть воздействия опасности	Вероятность возникновения опасности	Способы защиты
			(приводит к заболеванию/профзаболеванию) (к травме чего/смерти)	Вредный фактор Опасный фактор	Расчет	

3. Тест-задание

Для чего используют рукавицы из упругодемпфирующих материалов?

- а) защиты рук от теплового излучения;
- б) защиты рук от воздействия химических веществ;
- в) защиты рук от вибраций;
- г) защиты рук от механических повреждений;
- д) нет правильного ответа.

Ответ: в

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 16

Тема 4.3. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Тренинг общения и саморегуляции

Цель: Открытие и освоение средств (понятия и правило) понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие о психологической совместимости членов воинского коллектива.
2. Изучить способы психологической совместимости членов воинского коллектива.
3. Изучить требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям.
4. Изучить документы, регламентирующие организацию и прохождение военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.
5. Изучить понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива.
6. Оформить отчёт по практической работе.
7. Сформулировать вывод по выполненной работе.
8. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Определение «военная служба».
2. Воинская обязанность граждан РФ.
3. Воинская обязанность включает.
4. Воинский коллектив Вооруженных Сил Российской Федерации.
5. Военная служба в Вооруженных Силах Российской Федерации.
6. Военнослужащий Вооруженных Сил Российской Федерации.

7. Воинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

8. Документы, регламентирующие организацию и прохождение военной службы.

9. Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям.

10. Ответственность военнослужащих за нарушение правопорядка.

11. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: о психологических основах взаимодействия военнослужащих в коллективе, совместной жизнедеятельности военнослужащих.

Предметное действие: подготовка к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Правило действия: способы бесконфликтного общения в условиях военной службы.

Первостепенное значение приобретают вопросы психологической совместимости военнослужащих. Поэтому в большинстве случаев военнослужащему недостаточно лишь умения и готовности качественно исполнить непосредственные обязанности. Он должен еще обладать способностью работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с другими членами экипажа (номерах боевого расчета), иметь внутреннюю направленность на коллективизм.

Воинский коллектив – это высокоорганизованная общность дисциплинированных военнослужащих, объединенных для совместного решения задач овладения военным делом, поддержания постоянной боевой готовности в интересах защиты Отечества; это социальная общность военнослужащих, сплоченных общей деятельностью, единством идеологии, морали и воинского долга, а также отношениями войскового товарищества.

Психологическую основу взаимодействия военнослужащих в коллективе составляют уставные взаимоотношения между ними, которые складываются в процессе совместной службы и повседневной жизни. В процессе совместной жизнедеятельности военнослужащих может возникнуть конфликт. Любой

конфликт всегда отрицательно влияет на взаимоотношения в группе, а, следовательно, и на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета.

Умение жить бесконфликтно – это одно из требований воинской деятельности. Но само оно не приходит, ему надо учиться и учитывать, что общая задача воинского коллектива выше личных запросов и интересов. При этом надо помнить, что любые компромиссы не должны унижать личное достоинство человека.

Военная служба – это первая ступень, где проверяется уровень готовности человека к взрослой жизни, где жестко, без скидок и условностей каждый получает оценку за прожитые 18 лет.

Военная служба - вид федеральной государственной службы, представляющей собой профессиональную служебную деятельность граждан на воинских должностях или не на воинских должностях в случаях и на условиях, предусмотренных федеральными законами и (или) нормативными правовыми актами Президента Российской Федерации, в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах, осуществляющих функции по обеспечению обороны и безопасности государства. Таким гражданам присваиваются воинские звания.

Современный уровень технической оснащенности Вооруженных Сил не только повышает требования к общеобразовательному уровню, физической подготовленности и морально-психологическим качествам призывников, но и позволяет им в процессе военной службы приобрести профессиональные знания, навыки и качества, необходимые в жизни после увольнения в запас. Поэтому прохождение военной службы для молодого человека является, по сути дела, подготовкой его ко взрослой жизни.

Конституция РФ и Законодательство РФ в области воинских уставов и приказов.

Согласно пункту 1 статьи 59 Конституции РФ защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

Воинская обязанность - установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных Сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Воинская обязанность это закрепленная Конституцией РФ и регулируемая нормами военного права обязанность граждан РФ нести военную службу в Вооруженных Силах РФ и других войсках и защищать Отечество. Гражданин РФ в случае, если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы, а также в иных установленных ФЗ случаях имеет право на замену ее альтернативной гражданской службой.

Воинская обязанность граждан Российской Федерации (далее - граждане) предусматривает:

- воинский учет;
- обязательную подготовку к военной службе;
- призыв на военную службу;
- прохождение военной службы по призыву;
- пребывание в запасе;
- призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Военнослужащий – это лицо, которое находится на военной службе по призыву или по контракту в настоящее время.

Военнообязанный – это лицо, которое находится на воинском учёте и зачислено в запас Вооружённых сил.

Военнообязанные в любой момент могут быть призваны на действительную военную службу.

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинский устав – нормативно-правовой акт, регламентирующий функционирование вооружённых сил (ВС). Уставы регламентируют повседневную деятельность военнослужащего и формирования, в различных сферах военного

дела, и делятся на общевоинские и боевые. Дела о серьёзных нарушениях статей уставов, например, о дезертирстве, предательстве, тяжких уголовных преступлениях, иных правонарушениях, совершённых военнослужащими, рассматриваются специальным юридическим органом, носящим название военный суд.

К общевоинским уставам ВС РФ относятся:

- Устав Внутренней службы ВС РФ;
- Дисциплинарный устав ВС РФ;
- Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ;
- Строевой устав ВС РФ.

Боевые уставы – официальные руководящие документы, устанавливающие основные принципы боевой деятельности объединений, соединений, частей (кораблей), видов ВС и родов войск (сил) при ведении военных (боевых) действий.

Основу законодательной базы военной службы составляют Федеральные законы:

- «Об обороне»;
- «О воинской обязанности и военной службе»;
- «О статусе военнослужащих»;
- Уголовный кодекс Российской Федерации, воинские уставы и другие законодательные акты Российской Федерации.

Приказы командиров и начальников не должны противоречить требованиям российских законов.

В войнах и вооружённых конфликтах участвуют большие массы людей, которые должны быть управляемы, применяется множество разнообразных материально-технических средств, которые должны использоваться с максимальной эффективностью. Единственный способ объединения этих людей в соответствии с требованием вооружённой борьбы – это установление определённого порядка, правил их поведения.

Воинский правопорядок способствует сплочению воинского коллектива, укреплению морально-психологического состояния личного состава. Каждый

военнослужащий, занимаясь той или иной деятельностью, уверен в том, что его сослуживцы, каждый на своем месте, действуют в строго определенном порядке, вместе с ним.

Пути и средства достижения твердого воинского правопорядка закреплены в Дисциплинарном уставе Вооруженных Сил и Уголовном кодексе Российской Федерации.

Все военнослужащие независимо от воинского звания и должности равны перед законом и несут ответственность, установленную для граждан Российской Федерации, с учетом особенностей своего правового положения.

Правонарушение – в широком смысле слова антиобщественное деяние, причиняющее вред обществу и караемое по закону. К правонарушениям относятся преступления, проступки, дисциплинарные проступки.

Военнослужащие в зависимости от правонарушения могут привлекаться к **дисциплинарной, административной, гражданско-правовой, материальной или уголовной ответственности.**

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

Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям.

Командные воинские должности

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

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

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

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 17

Тема 4.5. Строевая подготовка

Цель: изучить понятия о строевой подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить основные понятия о строевой подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

2. Изучить основные положения Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

3. Изучить понятие строевая стойка.

4. Изучить порядок выполнения поворотов на месте и в движении.

5. Изучить понятие «Воинское приветствие» и порядок его выполнения.

6. Изучить понятие «Строевая подготовка».

7. Изучить общие положения Строевого устава ВС РФ.

8. Оформить отчёт по практической работе.

9. Сформулировать вывод по выполненной работе.

10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Общее положение Строевого устава ВС РФ.

2. Строевая подготовка, строи и управление ими в ВС РФ.

3. Строевая стойка.

4. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться».

5. Повороты на месте.

6. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно.

7. Движение строевым шагом.

8. Повороты на месте и в движении.

9. Выполнение приветствия на месте и в движении.

10. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Краткие теоретические сведения:

Понятия: об одиночной строевой подготовке и слаживании подразделений.

Правила и алгоритмы предметных действий: Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться». Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении.

СТРОЕВОЙ УСТАВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Введен в действие приказом министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 года № 111

Настоящий Устав определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок совместного выноса и относа Государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени воинской части; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника. Строевым уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, органов военного управления, предприятий, учреждений, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации.

Строевая подготовка – это предмет обучения военнослужащих, целью которого является выработка у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в

различных строях. Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ.

Строи и управление ими.

Строй – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

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

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 частями.

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя – расстояние между флангами.

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

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 первая и вторая. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд – двое 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.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В *сомкнутом строю* военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между лок-тями.

В *разомкнутом строю* военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

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.

Развернутый строй – строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

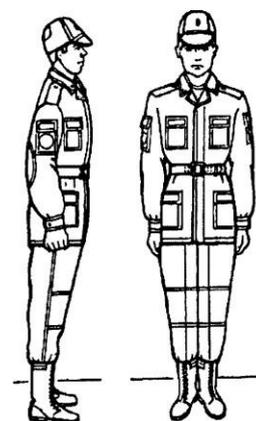
Походный строй – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

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

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

Строевые приемы и движение без оружия

Строевая стойка принимается по команде «Становись!» или «Смирно!». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подбодать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь,



были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

По команде «Вольно!» встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. 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.

Для снятия головных уборов подается команда: «Головные уборы (головной убор) – снять!», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) – надеть!». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом».

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки, на левом каблуке и правом носке; повороты направо – в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке.

Повороты выполняются в два приема: первый прием – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110–120 шагов в минуту. Размер шага – 70–80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165–180 шагов в минуту. Размер шага – 85–90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

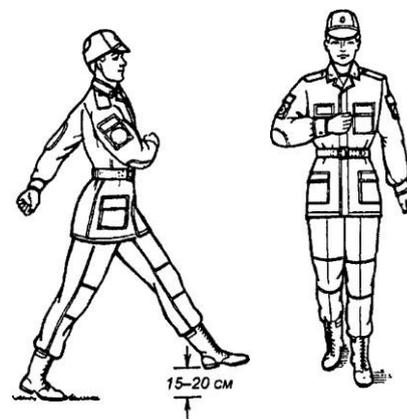
Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде: «Строевым шагом – марш!» (в движении: «Строевым – марш!»), а движение походным шагом – по команде: «Шагом – марш!»

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15–20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.



При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около тела.

Движение бегом начинается по команде: «Бегом – марш!»

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, локти отведены несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда: «Шагом – марш!» Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на

землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага на месте производится по команде: «На месте, шагом – марш!» (в движении: «На месте»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15–20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде

«Прямо!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда (например: «Рядовой Петров – стой!»).

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом – марш!».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги.

По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету «раз»), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету «два»), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету «три»).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Воинское приветствие

Воинское приветствие является воплощением товарищеской сплоченности военнослужащих, свидетельством взаимного уважения и проявления общей культуры.

Все военнослужащие обязаны при встрече (обгоне) приветствовать друг друга.

Подчиненные и младшие по воинскому званию приветствуют первыми, а при равном положении первым приветствует тот, кто считает себя более вежливым и воспитанным.

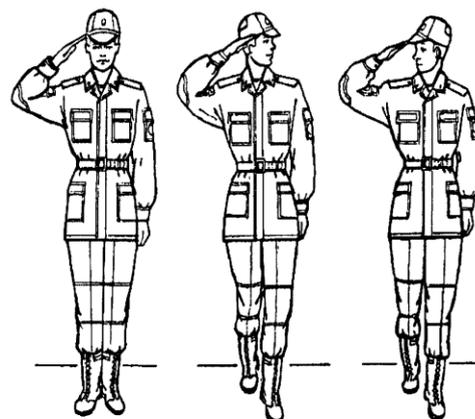
Военнослужащие обязаны, кроме того, приветствовать:

- могилу Неизвестного солдата;
- братские могилы воинов, павших в боях за свободу и независимость Отечества;
- Боевое Знамя воинской части, а также Военно-морской флаг с прибытием на военный корабль и при убытии с него;
- похоронные процессии, сопровождаемые воинскими подразделениями.

Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения.



Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

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

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 3); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или «Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Например: «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл» или «Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОИ».

По команде «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «СТАТЬ В СТРОИ», если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОИ», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника, получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в

сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 18

Тема 4.6. Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74

Цель: изучить порядок неполной сборки и разборки АК-74.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, макет автомата Калашникова.

Ход занятия:

1. Изучить тактико-технические характеристики АКМ и АК-74.
2. Изучить состав основных частей и механизмов автомата Калашникова.
3. Изучить комплект автомата Калашникова.
4. Изучить взаимодействие частей и механизмов автомата.
5. Изучить назначение и устройство частей и механизмов автомата.
6. Изучить порядок неполной разборки и назначение частей и механизмов АК-74.
7. Изучить порядок сборки после неполной разборки АК-74.
8. Оформить отчёт по практической работе.
9. Сформулировать вывод по выполненной работе.
10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Тактико-технические характеристики АКМ и АК-74.
2. Состав основных частей и механизмов автомата Калашникова.
3. Комплект автомата Калашникова.
4. Взаимодействие частей и механизмов автомата.
5. Назначение и устройство частей и механизмов автомата.
6. Порядок неполной разборки и назначение частей и механизмов АК-74.
7. Порядок сборки автомата после неполной разборки.
8. Нормативы по неполной разборке, сборке АК-74.

Краткие теоретические сведения:

Основные сведения о автомате Калашникова

Для стрельбы из автомата АК-74 применяются 5,45-мм патроны марки 7н6 и 7н10 с обыкновенными (со стальным сердечником), трассирующими и бронебойно-зажигательными пулями.

Из автомата ведется автоматический или одиночный огонь. Автоматический огонь является основным видом огня из автомата. Он ведется короткими (до 5 выстрелов), длинными (до 10 выстрелов) очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью 30 патронов.

Наиболее эффективный огонь из автомата АК-74 ведется на расстоянии до 500 м.

Тактико-технические характеристики АКМ и АК-74

Характеристика	АКМ	АК-74
Калибр, мм	7,62	5,45
Патрон, мм	7,62×39	5,45×39
Начальная скорость пули, м/с	715	900
Прицельная дальность, м	1000	1000
Емкость магазина, шт. патр.	30	30
Темп стрельбы, выстр./мин.	600	600
Боевая скорострельность, выстр./мин.		
при стрельбе одиночными выстрелами	40	40
при стрельбе очередями	100	100
Длина автомата, мм		
без штык-ножа	880	940
с примкнутым штык-ножом	1020	1089
Длина ствола, мм	415	415
Вес автомата без штык-ножа, кг		
с неснаряженным магазином	3,1	3,3
со снаряженным магазином	3,6	3,6
Вес штык-ножа с ножнами, кг	0,45	0,49
Дальность, до которой сохраняется убойное действие пули, м	1500	1350
Дальность прямого выстрела		
по грудной фигуре (высотой 50 см), м	350	440
по бегущей фигуре (высотой 150 см), м	525	625
Количество нарезов в канале ствола, мм	4	4

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

- ствола со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой;
- газовой трубки со ствольной накладкой;

- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;
- магазина.



Основные части и механизмы автомата

В комплект автомата входят:

- принадлежность (шомпол и пенал с принадлежностью)
- ремень
- сумка для магазинов.

Принадлежности:

- ремень и сумка для магазинов

Автоматическое действие АК-74

основано на использовании энергии

пороховых газов, отводимых из канала ствола к газовому поршню затворной рамы.



Взаимодействие частей и механизмов автомата.

При выстреле часть пороховых газов, следующих за пулей, устремляется через отверстие в верхней части ствола в газовую камеру, давит на переднюю стенку газового поршня и отбрасывает поршень и затворную раму с затвором в заднее положение. При отходе назад затвор поворачивается, отпирает и открывает канал ствола, извлекает из патронника гильзу и выбрасывает ее наружу, а затворная рама сжимает возвратную пружину и взводит курок (ставит его на взвод автоспуска).

В переднее положение затворная рама с затвором возвращается под действием возвратного механизма, затвор при этом досылает очередной патрон из магазина в патронник и, поворачиваясь, закрывает и запирает канал ствола, а затворная рама выводит выступ (шепталю) автоспуска из-под взвода автоспуска

курка. Запирание затвора осуществляется его поворотом влево и захождением боевых выступов затвора в вырезы ствольной коробки.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата.

Ствол служит для направления полета пули. Внутри ствол имеет канал с четырьмя нарезами, вьющимися слева вверх направо.

Дульный тормоз-компенсатор служит для повышения кучности боя при стрельбе очередями из неустойчивых положений (на ходу, стоя, с колена), а также для уменьшения энергии отдачи.

Основание мушки имеет упор для шомпола и рукоятки штык-ножа, отверстие для ползка мушки, предохранитель мушки и фиксатор с пружиной.

Газовая камера служит для направления пороховых газов из ствола на газовый поршень затворной рамы.

Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе по целям на различные расстояния. Оно состоит из прицела и мушки.

Приклад и пистолетная рукоятка служат для удобства действия автоматом.

Соединительная муфта служит для присоединения цевья к автомату. Она имеет замыкатель цевья, антабку для ремня и отверстие для шомпола.

Ствольная коробка служит для соединения частей и механизмов автомата, обеспечения закрывания канала ствола затвором и запирания затвора; в ствольной коробке помещается ударно-спусковой механизм. Сверху она закрывается крышкой.

Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы, помещенные в ствольной коробке.

Затворная рама с газовым поршнем служит для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.

Затвор служит для досылания патрона в патронник, закрывания и запирания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы (патрона). Затвор состоит из остова, ударника, выбрасывателя с пружиной и осью, шпильки.

Ударно-спусковой механизм служит для спуска курка с боевого взвода или взвода автоспуска, нанесения удара по ударнику, обеспечения ведения автоматического или одиночного огня, прекращения стрельбы, предотвращения выстрелов при незапертом затворе и для постановки автомата на предохранитель.

Ударно-спусковой механизм помещается в ствольной коробке, где крепится тремя взаимозаменяемыми осями, и состоит из курка с боевой пружиной, замедлителя курка с пружиной, спускового крючка, шептала одиночного огня с пружиной, автоспуска с пружиной и переводчика.

Курок с боевой пружиной служат для нанесения удара по ударнику. Спусковой крючок служит для удержания курка на боевом взводе и для спуска курка. Шептало одиночного огня служит для удержания курка после выстрела в крайнем заднем положении, если при ведении одиночного огня спусковой крючок не был отпущен.

Автоспуск с пружиной служит для автоматического освобождения курка со взвода автоспуска при стрельбе очередями, а также предотвращения спуска курка при незакрытом канале ствола и незапертом затворе. Переводчик служит для установки автомата в режим автоматического или одиночного огня, а также для постановки на предохранитель.

Возвратный механизм служит для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение. Он состоит из возвратной пружины, направляющего стержня, подвижного стержня и муфты.

Газовая трубка со ствольной накладкой состоит из газовой трубки, передней и задней соединительных муфт, ствольной накладки и металлического полукольца. Газовая трубка служит для направления движения газового поршня. Ствольная накладка служит для предохранения рук автоматчика от ожогов при стрельбе.

Магазин служит для помещения патронов и подачи их в ствольную коробку. Он состоит из корпуса, крышки, стопорной планки, пружины и подавателя.

Штык-нож присоединяется к автомату перед атакой и служит для поражения противника в рукопашном бою.

Ножны служат для ношения штык-ножа на поясном ремне. Кроме того, они используются вместе со штык-ножом для резки проволоки.

Принадлежность служит для разборки, сборки, чистки и смазки автомата. К принадлежности относятся: шомпол, протирка, ершик, отвертка, выколотка, шпилька, пенал и масленка.

Порядок неполной разборки и назначение частей и механизмов АК-74

Разборка автомата может быть неполная и полная.

Неполная — предназначена для чистки, смазки и осмотра автомата. Полная — для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождём или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов. Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличать номера на его частях.

Порядок неполной разборки автомата.

1. Отделить магазин — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

2. Произвести контрольный спуск — опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

3. Вынуть пенал с принадлежностью — утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.

4. Одеть шомпол — оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.

5. Отделить возвратный механизм — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного

механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6. Отделить затворную раму с затвором — продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7. Отделить затвор от затворной рамы — взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой — удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки.

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.

Нормативы по неполной разборке, сборке АК-74

Неполная разборка:

13сек. - отлично;

14сек. - хорошо;

17сек. - удовлетворительно.

Сборка после неполной разборки:

23сек. - отлично;

25сек. - хорошо;

30сек. - удовлетворительно.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 19

Прикладной модуль 4: Тема: Знакомство с повседневным бытом военнослужащих

Цель: овладение основами прохождения военной службы, исходя из вклада в подготовку к военным сборам (БЖД)

Содержание

1. Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части.

2. Примерные темы проектов/исследований:

- Составление статьи-отчета об экскурсии в ВЧ (по плану);
- Статья-отчёт об экскурсии в музей воинской славы (по плану);
- «Разработка моего распорядка дня на военных сборах в ВЧ».

План отчет по экскурсии в воинскую часть (карточка-задание)

№ п/п	Вопрос	Ответ студента	Примечания
1	Наименование мероприятия		
2	Дата мероприятия		
3	Какую цель ставили при посещении мероприятия?		
4	Помогло ли посещение данного мероприятия ответить на интересующие вас вопросы?		
5	Из чего складывается быт и как отдыхают военнослужащие?		
6	С какими видами вооружения и военной техники познакомились в ходе экскурсии		
7	Могут ли подобные мероприятия стать определяющим фактором при выборе профессии? (указать несколько причин)		
8	О каких особенностях службы вы узнали при посещении воинской части?		
9	Какие отличия вы можете назвать при проведении занятий по строевой подготовке на плацу воинской части и в вашем образовательном учреждении?		
10	Что вызвало наибольший интерес при посещении воинской части?		
11	Кратко расскажите, как складывался боевой путь воинской части?		
12	Возникли ли затруднения при выполнении неполной разборки и сборки боевого оружия? (перечислить)		
13	Рассматриваете ли возможность прохождения службы в данной воинской части?		
14	Опишите в нескольких предложениях свои впечатления от посещения воинской части		
15	На ваш взгляд, какие знания, полученные в ходе экскурсии, будут для вас наиболее полезными?		

Ф.И.О., группа _____

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 20

Тема 5.2. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС

Цель: Овладение основными способами оказания первой доврачебной помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, видео материалы.

Ход занятия:

1. Изучить признаки клинической смерти и порядок реанимационных действий.
2. Изучить способы реанимации человека и искусственной вентиляции легких пострадавшего.
3. Изучить информацию о способах оказания первой доврачебной помощи с использованием «аптечки первой помощи» или используя подручные средства.
4. Изучить старт-задание и оформить решение.
5. Изучить задание-эксперимент и сформулировать алгоритм действий.
6. Изучить тест-задание.
7. Изучить алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС.
8. Оформить отчёт по практической работе.
9. Сформулировать вывод по выполненной работе.
10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Признаки клинической смерти.
2. Порядок реанимационных действий.
3. Способы реанимационных действий.
4. Способы искусственной вентиляции легких пострадавшего.
5. Способы оказания первой доврачебной помощи с использованием «аптечки первой помощи» или используя подручные средства.
6. Понятие о неотложных состояниях человека.

7. Состояния, при которых оказывается первая помощь.

8. Сформулировать эффективные алгоритмы помощи пострадавшим при ДТП и ЧС.

Краткие теоретические сведения:

Умение оказать первую помощь - элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь.

Первая помощь - это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление - в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской - она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу.

Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи - служебная обязанность. Речь идёт о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Алгоритм оказания первой помощи

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.

2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).

3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и



попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

4. Вызвать специалистов: 112 — с мобильного телефона, с городского — 03 (скорая) или 01 (спасатели).

5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:

- восстановление проходимости дыхательных путей;
- сердечно-лёгочная реанимация;
- остановка кровотечения и другие мероприятия.

6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

Искусственное дыхание

Искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ) — это введение воздуха (либо кислорода) в дыхательные пути человека с целью восстановления естественной вентиляции лёгких. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Типичные ситуации, требующие ИВЛ:

- автомобильная авария;
- происшествие на воде;
- удар током и другие ЧС.

Существуют различные способы ИВЛ. Наиболее эффективным при оказании первой помощи неспециалистом считается искусственное дыхание рот в рот и рот в нос.

Если при осмотре пострадавшего естественное дыхание не обнаружено, необходимо немедленно провести искусственную вентиляцию лёгких.

Техника искусственного дыхания рот в рот

1. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные

предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

2. Запрокиньте голову пострадавшего, удерживая шею одной рукой.

Не меняйте положение головы пострадавшего при травме позвоночника!

3. Положите на рот пострадавшего салфетку, платок, кусок ткани или марли, чтобы защитить себя от инфекций. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните, плотно прижмитесь губами ко рту пострадавшего. Сделайте выдох в лёгкие пострадавшего.

Первые 5–10 выдохов должны быть быстрыми (за 20–30 секунд), затем - 12–15 выдохов в минуту.

4. Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы всё делаете правильно.

Непрямой массаж сердца

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца, или компрессия грудной клетки — это сжатие мышц сердца между грудиной и позвоночником в целях поддержания кровообращения человека при остановке сердца. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Внимание! Нельзя проводить закрытый массаж сердца при наличии пульса.

Техника непрямого массажа сердца

1. Уложите пострадавшего на плоскую твёрдую поверхность. На кровати и других мягких поверхностях проводить компрессию грудной клетки нельзя.

2. Определите расположение у пострадавшего мечевидного отростка. Мечевидный отросток — это самая короткая и узкая часть грудины, её окончание.

3. Отмерьте 2–4 см вверх от мечевидного отростка — это точка компрессии.

4. Положите основание ладони на точку компрессии. При этом большой палец должен указывать либо на подбородок, либо на живот пострадавшего, в

зависимости от местоположения лица, осуществляющего реанимацию. Поверх одной руки положите вторую ладонь, пальцы сложите в замок. Надавливания проводятся строго основанием ладони — ваши пальцы не должны соприкасаться с грудью пострадавшего.

5. Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки сильно, плавно, строго вертикально, тяжестью верхней половины вашего тела. Частота — 100–110 надавливаний в минуту. При этом грудная клетка должна прогибаться на 3–4 см.

Грудным детям непрямой массаж сердца производится указательным и средним пальцем одной руки. Подросткам — ладонью одной руки.

Если одновременно с закрытым массажем сердца проводится ИВЛ, каждые два вдоха должны чередоваться с 30 надавливаниями на грудную клетку.

Вред: непрямой массаж сердца может сломать ребра, следовательно, сломанные кости легко могут повредить легкие и сердце.

Как правильно: непрямой массаж сердца выполняется только после того, как вы убедились, что пульс и дыхание у пострадавшего отсутствуют, а врача поблизости нет. В то время пока один человек делает массаж сердца, кто-то второй обязательно должен вызвать скорую медицинскую помощь.

Массаж выполняется в ритме – 100 компрессий за 1 минуту. В случае детей, непрямой массаж сердца выполняется пальцами в другом ритме. После того как сердце запустится, приступите к выполнению искусственного дыхания. Альтернативный способ: 30 компрессий и 2 вдоха, после чего снова повторите компрессии и 2 вдоха.

В случае аварии не доставайте пострадавшего из машины и не меняйте его позу

Вред: летальный исход чаще всего случается при травме или переломе позвоночника. Даже самое не существенное движение, вызванное помочь пострадавшему лечь удобней, может убить или сделать человека инвалидом.

Как правильно: вызовите скорую помощь сразу после травмы, если существует опасение что у пострадавшего может быть травмирована голова, шея или позвоночник. При этом следите за дыханием больного до приезда врачей.

1. Старт-задание:

Дано:

Проходя мимо территории завода КМЗ, вы заметили человека, лежащего на животе, на краю тротуарной линии.

Человек не подает признаков жизни, но видимых повреждений на нем нет. Рядом с пострадавшим находится столб линии высоковольтных передач и проезжая часть. Часть тротуара с пострадавшим плохо освещена и довольно безлюдна. Накануне вечером был сильный дождь и штормовой ветер. Пострадавший лежит на влажном асфальте, задевая ладонью лужу.

Требуется:

1. Определить источник травмирования.
2. Проанализировать причины поражения и возможные травмы.
3. Определить место и степень поражения пострадавшего
4. Подобрать возможные способы помощи человеку.
5. Определить риски при оказании первой помощи для себя и пострадавшего
6. Предложите алгоритм ваших действий:

В скобках после каждого из выводов приведите аргументы, почему вы так решили.

2. Понятие о неотложных состояниях.

Состояния, при которых оказывается первая помощь.

Правило: Чтобы оказать первую помощь, необходимо убедиться, что это неотложное состояние, определить его вид и выбрать соответствующий алгоритм действий/мероприятий с учетом рисков для себя и пострадавшего.

2. Задание-эксперимент:

Дано: Манекен типа «Максим» или «Гоша». Работа в паре со своим однокурсником. Карточки с ситуациями (Определение наличия обструкции, Помощь при обструкции дыхательных путей инородным телом, пострадавший в сознании и без сознания, беременная, дети различного возраста, сердечно-лёгочная реанимация взрослого и ребенка одним или двумя спасателями).

Требуется:

1. Апробируйте способы оказания первой помощи в различных ситуациях “двумя спасателями”

2. Отрефлексируйте действия вашей пары в ходе применения способов оказания первой помощи: выявите правильные и ошибочные действия на основе чек-листа критериев правильности/эффективности, а также затруднения совместного осуществления действий

3. Отработайте и продемонстрируйте эффективный алгоритм действий.

4. Сформулируйте с учетом вашего опыта, материала из учебника и законодательства эффективный алгоритм действий.

3. Тест-задание:

Дано: На рисунках представлены различные виды травм человека.



Рис. 1



Рис. 2

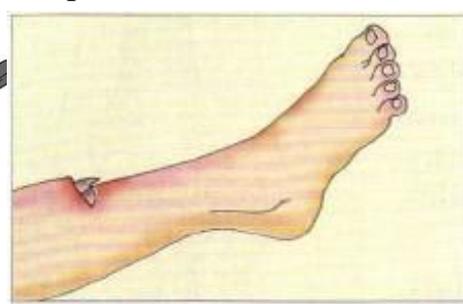


Рис. 3

Требуется:

1. Определить вид травмы.

2. Определить возможные обстоятельства (где и как) получена травма.

3. Выбрать алгоритмы действий оказания первой помощи.

4. Обосновать решение в терминах, представленных в нормативных и учебных источниках информации.

Задание	Оцениваемые действия обучающегося
Старт-задание:	1. Анализирует ситуацию кейса по алгоритмам идентификации опасности и оценки риска, выбирает и применяет способы оказания первой помощи для сохранения жизни и здоровья своего и пострадавших 2. Демонстрирует знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения, оперирует статьями и законодательными нормами
Задание-эксперимент	1. Распределяет работу в команде на основе действующих правил и алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях
Тест-задание:	Выбирает способ оказания первой доврачебной помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания на основе освоенных ранее алгоритмов идентификации и оценки риска, нормативных правил

Критерии оценивания:

Освоенные умения и навыки	баллы
Студент самостоятельно анализирует ситуацию кейса, используя алгоритмы идентификации опасности и оценки риска	1
Выбирает адекватный ситуации кейса способ оказания первой помощи	1
Распределяет работу в команде на основе нормативных правил и алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях	1
Демонстрирует успешное применение алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях на манекене	1
Демонстрирует знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения при обосновании принятого решения о способе оказания первой помощи пострадавшему	1

Оценка 5 (отлично)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями по теме и уверенно применил умения, в т.ч. действуя в команде, и набрал 5 баллов;

Оценка 4 (хорошо)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями по теме, демонстрировал незначительные ошибки в ходе применения алгоритма оказания первой помощи, не снижающие эффективность действия команды, и набрал 4 балла;

Оценка 3 (удовлетворительно)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями, но допустил ошибки в применении алгоритма оказания первой помощи, снижающие эффективность действия в команде, затруднялся в анализе ситуации кейса и принятии решения и набрал 3 балла;

Оценка 2 (неудовлетворительно)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он недостаточно овладел знаниями по теме, допустил ошибки в применении алгоритма оказания первой помощи, не участвовал в командных действиях, не смог проанализировать ситуацию кейса и принять решение по оказанию первой помощи и набрал 2 балла;

Ответы.

Старт-задание:

1. Определить источник травмирования. (Предположение 1. источником травмирования может выступать, линия электропередач, при обрыве проводов, человека могло ударить током, впоследствии произошла остановка сердца, внимательно осматриваем провода, чтоб не попасть под шаговое напряжение),

(Предположение 2. Пострадавший лежит рядом с проезжей частью, его могла сбить машина), (Предположение 3. Переулок у завода плохо освещен, на пострадавшего могли напасть и оглушить), (Предположение 4. Пострадавшему могло стать плохо, и он потерял сознание)

2. Проанализировать причины поражения и возможные травмы. (так как на пострадавшем нет видимых повреждений, и линия электропередач визуально не повреждена, то Предположение №1,2,3 не обоснованы)

3. Определить место и степень поражения пострадавшего (проводим визуальный осмотр пострадавшего, проверяем пульс, слушаем дыхание, слушаем сердцебиение)

4. Подобрать возможные способы помощи человеку (вызываем скорую помощь, просим помощи у прохожих и проезжающих на транспортном средстве, проводим реанимацию своими силами)

5. Определить риски при оказании первой помощи для себя и пострадавшего (перед осмотром пострадавшего, визуально оцениваем опасность для себя: надеть перчатки (если есть), если нет, то использовать подручные средства для очистки полости рта (платок, салфетка, край футболки и т.д., одеть тканевую маску на себя, для защиты от ротавирусных инфекций, если на пострадавшем есть кровь в области лица или ссадина использовать целлофановый пакет, чтоб не было контакта с кровью)

6. Предложите алгоритм ваших действий: (если есть сомнения в правильности действий, вызвать скорую, до приезда реанимации попросить по телефону консультацию врача, он пошагово будет консультировать, что делать). проверить пульс на сонной артерии, послушать дыхание, проверить реакцию зрачка (10 секунд), если не подымается, уложить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность, очистить ротовую полость при необходимости, расстегнуть верхнюю одежду, приступить к ИВЛ и массажу сердца, 2 вдоха*15 нажатий на грудную клетку, после 2 повторов на 3 секунды замирать слушать дыхание, если появилось, меняется цвет лица, на грудную клетку воздействия прекращаются, пострадавшему при-дают устойчивое боковое положение.

Задание-эксперимент:

(Определение наличия обструкции, помощь при обструкции дыхательных путей инородным телом, пострадавший в сознании и без сознания, беременная, дети различного возраста, сердечно-лёгочная реанимация взрослого и ребенка одним или двумя спасателями)

1. Апробируйте способы оказания первой помощи в различных ситуациях «двумя спасателями» (Определить наличие обструкции, это попадание инородного тела в гортань человека (вода, косточка, бусинка, деталь от игрушки, жевательная резинка, кусочек пищи, обломок зуба и т.д.) если пострадавший ребенок, его необходимо перевернуть головой вниз и хлопковым движением ладони по направлению сверху вниз нанести удар по спине ребенка, умеренной силы, чтоб застрявший предмет вывалился изо рта, если пострадавший взрослый или крупнее вас, то возможны два варианта:

1.1. «объятия жизни» когда пострадавший находится в позе полусидя на вашем колене, вы его держите, прижав к себе, как бы обнимая сзади под руки, ваши руки находятся на его животе, сомкнуты в замок. Резким нажатием снизу-вверх на область живота вы провоцируете выход газов и кислорода из гортани, что должно способствовать выталкиванию застрявшего инородного тела.

1.2. вариант пострадавший лежит на спине на ровной твердой поверхности, вы наносите умеренной силы удары в область грудной клетки.

Реанимация детям проводится: младенцем (пальцами одной руки), от 1 года до 5-7 лет (одной ладонью), от 7-взрослого возраста (двумя ладонями)

2. Отрефлексируйте действия вашей пары в ходе применения способов оказания первой помощи: выявите правильные и ошибочные действия на основе чек-листа критериев правильности/эффективности, а также затруднения совместного осуществления действий (было комфортно или некомфортно работать с напарником, какие трудности во взаимопонимании были, как пришли к общему мнению, кто принимал решения, кто что выполнял)

3. Отработайте и продемонстрируйте эффективный алгоритм действий (на тренажере показывают алгоритм действий по своему заданию).

4. Сформулируйте с учетом вашего опыта, материала из учебника и законодательства эффективный алгоритм действий (Приказ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ России от 04.05.2012 №477). Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи.

1. отсутствие сознания;
2. остановка дыхания и кровообращения;
3. кровотечения;
4. инородные тела в верхних дыхательных путях;
5. травмы;
6. ожоги;
7. обморожения;
8. отравления.

Тест-задание:

1. Определить вид травмы

рис.1 ножевое ранение в грудную клетку;

рис. 2 вывих ключицы при падении;

рис. 3 открытый перелом голени.

2. Определить возможные обстоятельства (где и как) получена травма. (1. разбойное нападение, драка, 2. в учебном заведении или на предприятии при падении с лестницы, 3. При падении или при ДТП)

3. Выбрать алгоритмы действий оказания первой помощи. (1. вызвать скорую, наложить плотную повязку вокруг ножа, не вынимая его из раны, придать полу сидячее положение. 2. Вызвать скорую или сопроводить пострадавшего в больницу, при этом поместить поврежденную конечность на повязку-косынку через шею или прибинтовать поврежденную конечность к грудной клетке. 3. Остановить кровотечение, наложив жгут или закрутку, указать время остановки крови, зафиксировать поврежденную конечность в том положении в каком она есть, не меняя ее форму, изготовив из подручных материалов шину, запрещено

вправлять в рану выпавшие или отколовшиеся кусочки кости, рану не закрываем, прибывшие на помощь медики, должны сразу видеть поврежденное место)

4. Обосновать решение в терминах, представленных в нормативных и учебных источниках информации.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 21

Тема 5.3. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях

Цель: Овладение основными способами оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и ранениях.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, видео материалы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие первой помощи пострадавшим.
2. Изучить перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
3. Изучить перечень мероприятий по оказанию первой помощи.
4. Изучить понятие рана и их классификацию.
5. Изучить порядок оказания первой помощи при кровотечениях и ранениях.
6. Изучить виды кровотечений и правила оказания первой помощи.
7. Изучить способы остановки кровотечений.
8. Оформить отчёт по практической работе.
9. Сформулировать вывод по выполненной работе.
10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Первая помощь пострадавшим.
2. Перечень состояний при которых оказывается первая помощь.
3. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи.
4. Определение рана и классификация ран.
5. Порядок оказания первой помощи при кровотечениях и ранениях.
6. Виды кровотечений и правила оказания первой помощи.
7. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.
8. Сформулировать эффективные алгоритмы помощи при кровотечениях и ранениях.
9. Решение ситуационных задач (задание №1).

Краткие теоретические сведения:

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ – это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Цель ее – устранить явления, угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения. В соответствии с Приказом Минздравсоцразвития от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» существует всего 8 неотложных состояний и 11 мероприятий по спасению жизни, освоить которые сможет любой человек.

ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий.
2. Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Определение признаков жизни у пострадавшего.
5. Проведение сердечно-легочной реанимации.
6. Восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей.
7. Временная остановка наружного кровотечения.
8. Оказание первой помощи при травмах, отравлениях, ожогах, отморожениях.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.

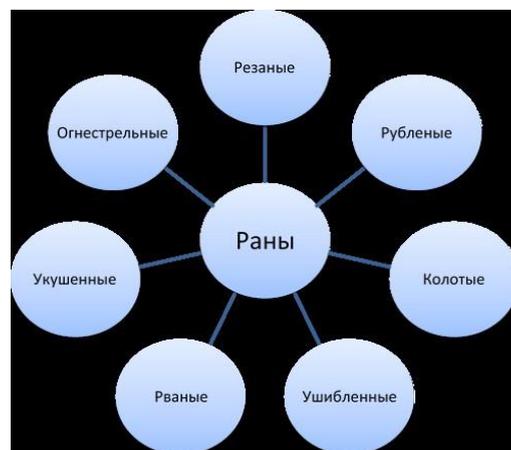
10. Контроль состояния и оказание психологической поддержки.

11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

Согласно ст. 31 ФЗ РФ от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан» каждый человек в России вправе оказать первую помощь в случае экстренной ситуации при наличии у него специальной подготовки и (или) навыков. Кроме того, статья «Крайняя необходимость» Уголовного, Административного и Гражданского Кодекса защищает человека, оказавшего первую помощь даже если пострадавший умер или ему при оказании первой помощи был нанесен неумышленный вред.

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

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Статистическими исследованиями установлено, что вероятность гибели человека, попавшего зону ЧС, может быть снижена с 0,6 до 0,1 за счет оказания своевременной первой помощи. Оптимальный срок оказания первой помощи – до 30 минут после получения травмы.



При остановке дыхания — это время сокращается до 5 минут. Важность фактора времени определена тем, что среди лиц, получивших первую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в 2 раза реже, чем у лиц, которым этот вид помощи был оказан позже. Отсутствие помощи в течение 1 часа после получения травмы увеличивает количество смертельных исходов среди тяжело пораженных на 30%, до 3-х часов – на 60%, до 6 часов – на 90%. Среди причин смертности на первом месте находится травма, не совместимая с жизнью, на втором – травматический шок, на третьем – острая кровопотеря.

Первая помощь при ранениях:

1. остановить кровотечение;
2. защитить рану от загрязнения и проникновения в нее микробов;

3. ослабить болевые ощущения.

4. Инородное тело в ране (осколок стекла, кусок металла, щепка), для остановки кровотечения осторожно надавите вокруг него.

5. Сделайте объемную повязку вокруг или с двух сторон от раны восьмеркой из бинта.

Просмотр видеоролика «остановка кровотечения»

Оказание первой помощи при кровотечениях

Виды кровотечений:

1. Капиллярное

Помощь:

1. Промыть рану
2. Обработать
3. Наложить повязку

2. Венозное

Помощь:

1. Вытащить из воды
2. Придать области ранения возвышенное положение
3. Наложить давящую повязку немного ниже поврежденного места и на него
4. Проверить пульс на запястье (должен чувствоваться)
5. Приложить холод

3. Артериальное

Помощь:

1. Пережать сосуд выше места повреждения (пальцевое прижатие, жгут, закрутка, МАХ сгибание конечности)
2. Указать время наложения жгута МАХ t: летом – 1 час, зимой – 0,5 часа
3. Отправить пострадавшего в больницу

4. Внутреннее (паренхиматозное)

Помощь:

- Придать пострадавшему полу сидячее положение.
На живот положить холод.
Ноги согнуть в коленях и притянуть к животу.
Доставить в больницу.

Первая помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья, пострадавших при травмах, несчастных случаях, отравлениях и внезапных заболеваниях. Время от момента травмы, отравления до момента получения помощи должно быть предельно

сокращено. Оказывающий помощь обязан действовать решительно, но обдуманно и целесообразно. Прежде всего, необходимо принять меры к прекращению воздействия повреждающих факторов (потушить горящую одежду, вынести пострадавшего из горящего помещения или из зоны заражения ядовитыми веществами ...). Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала устанавливают, жив он или мертв, затем определяют тяжесть поражения и необходимый объем помощи. Во всех случаях после оказания первой помощи необходимо принять меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь». Вызов медработника не должен приостанавливать оказание первой помощи. Следует помнить, что оказание помощи связано с определенным риском. При контакте с кровью и другими выделениями пострадавшего в некоторых случаях возможно заражение инфекционными заболеваниями, в том числе сифилисом, СПИДом, инфекционным гепатитом, а также получение травматических и термических повреждений. Все это ни в коем случае не освобождает от гражданской и моральной ответственности по оказанию первой помощи пострадавшим, но требует знаний и соблюдения простейших мер безопасности. При пожаре необходимо принимать меры по предупреждению отравления продуктами сгорания, для чего быстро вывести или вынести пострадавших из опасной зоны.

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Статистическими исследованиями установлено, что вероятность гибели человека, попавшего зону ЧС, может быть снижена с 0,6 до 0,1 за счет оказания своевременной первой помощи. Оптимальный срок оказания первой помощи – до 30 минут после получения травмы. При остановке дыхания - это время сокращается до 5 минут. Важность фактора времени определена тем, что среди лиц, получивших первую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в 2 раза реже, чем у лиц, которым этот вид помощи был оказан позже. Отсутствие помощи в течение 1 часа после получения травмы увеличивает количество смертельных исходов среди тяжело пораженных на 30%, до 3-х часов – на 60%, до 6 часов – на 90%. Среди причин смертности на

первом месте находится травма, не совместимая с жизнью, на втором – травматический шок, на третьем – острая кровопотеря.

Переломы

Перелом — нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда — обмороком или шоком, кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны обломки кости.

Техника оказания первой помощи при переломе

1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома - проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем.

При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.

Остановка кровотечения с использованием жгута может привести к ампутации конечности

Вред: передавливание конечностей – следствие неправильного или ненужного наложения жгута. Некроз тканей происходит из-за нарушения циркуляции крови в конечностях,



потому что жгут не останавливает кровотечение, а полностью блокирует циркуляцию.

Как правильно: наложите повязку из чистой ткани или стерильной марли на рану и придержите её. До прибытия врачей этого будет достаточно. Только при сильном кровотечении, когда риск смерти выше риска ампутации, позволительно пользоваться жгутом.



Техника наложения кровоостанавливающего жгута

1. Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.
2. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута — побледнеть.
3. Наложите повязку на рану.
4. Запишите точное время, когда наложен жгут.

Жгут на конечности можно накладывать максимум на 1 час. По его истечении жгут необходимо ослабить на 10–15 минут. При необходимости можно затянуть вновь, но не более чем на 20 минут.

В случае кровотечения из носа, запрещается запрокидывать голову или ложиться на спину.

Вред: давление резко поднимается, если при носовом кровотечении запрокинуть голову или лечь на спину. Кровь может попасть в легкие или вызвать рвоту.



Как правильно: держа голову прямо, вы ускорите снижение давления. Приложите что-то холодное к носу.

Закрывайте ноздри поочередно на 15 минут каждую, указательным и большим пальцем. В это время дышите ртом. Повторите этот приём, в случае если кровотечения не останавливается. Если кровотечение продолжается, срочно вызовите скорую медицинскую помощь.



Употребление лекарств, которые вызывают рвоту.

Вред: препараты, которые провоцируют рвоту, приводят к ожогу пищевода и способствуют отравлению рвотными массами, при попадании в легкие.

Как правильно: вызовите скорую медицинскую помощь, если подозреваете отравление. Опишите по телефону симптомы отравления и запомните манипуляции и действия, которые порекомендует вам диспетчер. Не оценивайте самостоятельно тяжесть отравления и не ищите советы в интернете – интоксикации витаминами или алкоголем очень опасны. Летальный исход возможен в короткий срок, если вовремя не обратиться к помощи врача.

Задание №1

Вам предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, чтобы Вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

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

Ситуация 2. В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

Ситуация 3. В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение из грудной клетки. Нож остался в ране. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

Ситуация 4. Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым

раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт.
Какова первая помощь?

Ситуация 5. Вы увидели молодого человека, который работал ручной пилой. Пила сорвалась и поранила внутреннюю часть левой руки. Кровь густая, вытекает равномерной тонкой струей. Для оказания помощи специальных средств в вашем распоряжении нет. Какова будет последовательность оказания помощи? Какой вид кровотечений произошел?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 22

Тема 5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях

Цель: Овладение основными знаниями и способами оказания помощи подручными средствами в природных условиях.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, видео материалы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях.
2. Изучить причины нахождения человека в условиях вынужденной автономии.
3. Изучить факторы выживания человека в природных условиях.
4. Изучить основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природных условиях.
5. Изучить способы добычи пищи и воды в условиях автономного существования в природных условиях.
6. Изучить способы согревания на открытой местности, добывания огня и разведения костра.
7. Изучить способы и особенности фиксации конечностей, способы транспортировки пострадавших.
8. Изучить способы оказания помощи подручными средствами в природных условиях.
9. Оформить отчёт по практической работе.
10. Сформулировать вывод по выполненной работе.
11. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях.
2. Причины нахождения человека в условиях вынужденной автономии.
3. Факторы выживания человека в природных условиях.

4. Основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природных условиях.

5. Способы добычи пищи и воды в условиях автономного существования в природных условиях.

6. Способы согревания на открытой местности, добывания огня и разведения костра.

7. Способы и особенности фиксации конечностей, способы транспортировки пострадавших.

8. Способы оказания помощи подручными средствами в природных условиях.

Краткие теоретические сведения:

Знание основ выживания обязательно для каждого человека. Под выживанием следует понимать активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды и обеспечения потребностей организма в пище и воде. Возможности человеческого организма, как и всего живого, ограничены и находятся в весьма узких пределах. Где тот порог, за которым изменения функций органов и систем становятся необратимыми? Каким лимитом времени могут располагать люди, оказавшиеся в тех или иных экстремальных условиях? Как лучше защитить человека от неблагоприятного воздействия многочисленных и разнообразных факторов природной среды?

Опыт свидетельствует, что люди способны переносить самые суровые природные условия в течение длительного времени. Однако человек, не привыкший к этим условиям, попавший в них впервые, оказывается в значительно меньшей степени приспособленным к жизни в дикой природе, чем ее постоянные обитатели. Поэтому чем жестче условия внешней среды, тем короче сроки

автономного существования, тем строже должны выполняться правила поведения, тем выше цена, которой оплачивается каждая ошибка.

Важное значение для жизнеспособности человека имеют природная среда, ее физико - географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Арктика и тропики, горы и пустыни, тайга и океан – каждая из этих природных зон характеризуется своими особенностями климата, рельефа, растительного и животного мира. Они обуславливают специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания воды и пищи, особенности строительства убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения, возможность передвижения по местности и т. д.

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовки, выносливости. Основа успеха в борьбе с силами природы – умение человека выживать. Но для этого необходимы определенные теоретические и практические знания.

Основой выживания человека является его убежденность в том, что он может и должен сохранить здоровье и жизнь в самых суровых условиях, что он сумеет использовать в своих интересах все, что дает окружающая среда.

Вынужденное автономное выживание человека может происходить в случаях:

- потери ориентира;
- лишения транспортного средства;
- потери человека, знающего местность;
- стихийного бедствия. Причинами этих случаев могут быть:
- стихийные бедствия, неблагоприятные погодные условия;
- аварийная ситуация на транспорте (кораблекрушение, авиакатастрофа);
- неумение ориентироваться на местности;
- невнимательность;
- излишняя самоуверенность.

Факторы выживания человека в дикой природе.
 Факторы выживания – это причины объективного и субъективного характера, обуславливающие исход автономного существования (рис. 1).

Практика показала, что из общего количества людей, попавших в экстремальную ситуацию, до 75 % испытывают чувство подавленности, до 25 % – невротическую реакцию. Самообладание сохраняют не более 10 %. Постепенно в течение определенного времени люди либо адаптируются, либо их состояние ухудшается.



Рис. 1 - Факторы выживания

Перечислим основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе:

- 1) умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды;
- 2) владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе;
- 3) умение ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, GPS-навигаторов, других приборов и без них;
- 4) навыки оказания первой медицинской помощи;
- 5) навыки охоты на дикого зверя, рыболовства, отслеживания добычи;
- 6) умение разводить костер при помощи подручных средств;
- 7) знания технологии постройки временных укрытий;
- 8) умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов.

Подручные средства подачи сигналов бедствия:

Отражатели.

Разложите.

Воздушный змей.

Сигнальные флаги.

Сигнальный костер.

Наземные кодовые сигналы.

Продукты животного происхождения.

Многие считают кузнечиков (саранчу), безволосых гусениц, личинки и куколки лесных жуков, пауков и термитов деликатесами. Возможно, наступит время, когда у вас не будет иного выбора, кроме как питаться такого рода насекомыми.



Способы добычи пищи



Собирание грибов, ягод, орехов

Добывание мелких животных, насекомых

Ловля рыбы, ракообразных

Поиск съедобных растений

Лягушки, тритоны и саламандры. Эти маленькие земноводные организмы обитают повсюду в местностях с теплой водой и умеренным климатом. Лягушек надо ловить ночью, когда они увлечены своим кваканьем. Лягушку надо есть целиком, содрав шкуру и поджарив предварительно на костре или сварив.

Тритонов и саламандр можно ловить под гнилыми бревнами или под камнями в водоемах, кишачих лягушками.

Моллюски. К ним относятся беспозвоночные, обитающие в пресной и соленой воде, – улитки, ракушки, мидии, двустворчатые моллюски и т. д. Многие из них съедобны. Убедитесь в их свежести и сварите. Употреблять их в сыром виде нельзя, поскольку вы рискуете ввести паразитов в свой организм.

Ракообразные. К этой разновидности относятся морские и речные крабы, речной рак, омары, креветки. Большинство из них съедобны, однако они быстро портятся, а некоторые могут стать разносчиками опасных паразитов. Готовьте (варите) тех из них, которых вы ловите в реках, морские разновидности можете, есть сырыми.

Рептилии. В качестве возможной пищи не пренебрегайте змеями, ящерицами и черепахами. Сдерите с них кожу, а мясо сварите или поджарьте. Прежде чем приготовить, отрежьте им голову.

Растительная пища.

Специалисты насчитали на планете примерно 300 тыс. растений, включая те, что растут в горах, болотах, океане. Из них 120 тыс. разновидностей съедобны. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 съедобных растений. Одни из них можно употреблять в пищу в сыром виде, другие следует предварительно подвергать термической обработке, а также сушке или вымачиванию.

Съедобен ли тот или иной плод, иногда можно узнать по косвенным признакам: птичьему помету, обрывкам кожуры и многочисленным косточкам, валяющимся у подножия дерева, поклеванным плодам и т. п. Однако, используя в пищу растения, следует строго придерживаться определенных правил, ибо, ошибочно приняв то или иное растение за съедобное, можно получить серьезное отравление.

Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования.

Вода обладает большой теплоемкостью, является хорошим растворителем и участвует в биологическом круговороте веществ.

Вода – это сама жизнь. В живых организмах она участвует в процессах обмена, обеспечивая их нормальное развитие.

В условиях автономного существования, особенно в районах с жарким климатом, при ограниченных запасах воды или при их отсутствии обеспечение водой становится проблемой первостепенной важности. Надо отыскать источник воды, очистить при необходимости воду от органических и неорганических примесей или опреснить ее, если она содержит большое количество солей, и обеспечить хранение.



Ориентирование на местности.

В случае отсутствия компаса ориентироваться можно по другим показателям.



Способы добывания огня и разведения костра

Разжигание костра начинается с заготовки растопки, которую делают из бересты, сухих хвойных веточек, мха, стружек, ваты из одежды и т. д. На выбранное и подготовленное место кладут растопку, поверх которой шалашиком укладывают сухой материал (самый мелкий — ближе к растопке).

Если нет привычных источников огня, то при наличии определённых навыков и терпения можно добывать огонь одним из нетрадиционных способов. Широко известный способ - трение дерева о дерево, дерева о камень. Огонь можно добыть высеканием искр ударами камня о камень или камня о металл, а в солнечную погоду - фокусированием луча с помощью лупы, стёкол очков, объектива фотоаппарата.

Для различных целей существуют разные способы разведения костра (рис. 2).

Костёр «звёздочка». Может гореть до 8-10 часов без особого ухода. Используется для обогрева ночью.



Звёздочка



Охотничий

Костёр «охотничий». Может гореть до 6-8 часов без особого ухода.

Костёр «пирамида». Даёт большое пламя, быстро обогревает и просушивает одежду. Скоро прогорает и требует маскировки.



Колодец



Таёжный

Костёр «решётка». Даёт сильное широкое пламя. Греет со всех сторон. Долго горит.

Костёр «колодец» (поленья сложены срубом). Даёт низкое и широкое пламя. Долго горит.



Пирамида



Решётка

Костёр «таёжный». Несколько часов горит ровным пламенем, затем тлеет и даёт сильный жар.

Костёр «заборчик». Маскирует огонь. Хорошо обогревает, направляя тепло в одну сторону.



Заборчик



На болоте

Рис. 2 - Виды костров

Костёр на болоте. Перед разведением огня делают двойной настил, защищающий от влаги. На верхнем настиле разводят костёр. После прогорания верхнего настила костёр горит на нижнем.

В качестве топлива для костра используют сухой и высохшие ветки. В костёр кладут преимущественно берёзовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Осина, лиственница, рябина, черёмуха дают мало жару. В районах, где нет леса, используется сухая трава, высохший помёт животных, лежащий на поверхности, горячий сланец или торф.

Переломы и травмы

Перелом - нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда - обмороком или шоком, кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны обломки кости.

Техника оказания первой помощи при переломе

1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома - проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем.

При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАНЯТИЕ № 23

Прикладной модуль 5: Тема: Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах

Цель: овладение средствами (понятие, правило и алгоритмы) принятия решений при ДТП и несчастных случаях на транспорте

Алгоритм оценки ситуации транспортной аварии

Участник аварии:

1. Оценить свое состояние здоровья, произвести само осмотр
2. При наличии кровотечения и травм, оказать помощь себе
3. Сообщить о ДТП (место аварии, количество пострадавших, степень травм)
4. Если есть пострадавшие оказать им помощь

Водитель:

1. Остановиться/не передвигать ТС
2. Осмотреть себя, участников аварии, транспортное средство
3. Выставить знак «аварийной остановки», сообщить в скорую и ГАИ
4. Если есть пострадавшие оказать им помощь

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета представляют собой комплексный подход, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов основного общего образования, а также обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений, обучающихся в процессе освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» взаимно дополняют друг друга, тем самым обеспечивая результативность контроля знаний, его системность, объективность, полноту и обширность.

Критерии оценки результатов обучения:

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Основные печатные издания

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2021. - 368 с.
2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник 10-11 класс. - М.: Издательство «Просвещение», 2021. - 253 с.

Основные электронные издания

1. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. - М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. - 414 с.
2. Ким С.В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. - М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2022. - 400 с.
3. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень. - М.: ДРОФА, 2020. - 256 с.
4. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. - М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. - 416 с.
5. Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». - М.: Дискурс, 2020. - 160 с.

6. Барышков В.П., Гунибский М.Ш., Рыбаков О.Ю. Конфликтология: учебное пособие для специалистов. - М.: Проспект, 2021. - 336 с.

7. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 174 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08521-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>

8. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. - Санкт-Петербург: Лань, 2020. - 188 с. - ISBN 978-5-8114-3928-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://elanbook.com/book/133903>

9. Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие Оказание первой помощи пострадавшим: памятка ГУМЧС России.

Дополнительные источники

1. <http://www.mvd.ru> сайт МВД РФ
2. <http://www.mil.ru> сайт Министерство обороны Российской Федерации
3. <http://www.fsb.ru> сайт ФСБ РФ
4. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
5. <http://www.minzdrav.gov.ru> Министерство здравоохранения Российской Федерации
6. <http://www.rostrud.gov.ru> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
7. <http://www.gospotrebnadzor.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
8. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
9. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
10. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
11. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков

12. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
13. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности.
14. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.
15. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям.
16. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс».
17. <http://www.garant.ru> Справочная правовая система «Гарант».
18. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
19. <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности.
20. <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ).
21. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».