

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению практических работ по дисциплине
ОП.07 Безопасность жизнедеятельности

43.02.12 Технология эстетических услуг

2021г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК Общеобразовательных
дисциплин и дисциплин направления
«Социальная работа»
Председатель П(Ц)К _____ / В.Н. Петрова/
Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____/Н.П. Житомирская /
«__» _____ 20__ г.

Составитель: Мочалов А.А., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Николаева Е.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Методические указания для студентов по выполнению практических работ.

Изложен ход практических работ, приведены задания для выполнения практических работ, контрольные вопросы, справочный материал, план отчета. Методические указания предназначены в первую очередь для студентов, а также преподавателей учреждений среднего профессионального образования

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Критерии оценки практической работы	5
Содержание практических работ.	
Практическая работа №1 Анализ чрезвычайной ситуации техногенного характера.....	6
Практическая работа №2 Изучение и порядок действий при возникновении чрезвычайной ситуации биологического характера. Природные пожары».....	9
Практическая работа №3 Отработка навыков оказания первой медицинской помощи пострадавшим.....	12
Практическая работа №4 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.....	20
Практическая работа №5 Изучение особенностей службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.....	23
Практическая работа №6 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.....	28
Практическая работа №7 Применение первичных средств пожаротушения.....	33

Пояснительная записка

Методические указания для студентов по выполнению практических работ по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для обучающихся среднего профессионального образования 43.02.12 Технология эстетических услуг

Практические занятия нацелены на формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с 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, обращение с оружием, 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.

Каждый студент должен вести тетрадь, в которую заносятся:

- название работы;
- цель работы;
- ход работы (порядок выполнения полученного задания);
- выводы по работе.

Материал по каждому занятию излагается в следующей последовательности: вначале кратко формулируются тема и цель занятия, затем определяется конкретное задание и порядок выполнения, а также методические указания по проведению практической работы.

Для зачета, по окончании практических занятий, учащийся представляет надлежащим образом оформленную тетрадь.

Критерии оценки практической работы

Оценка «5» ставится, если обучающийся:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема своих действий.
2. Умеет выполнять на основе изученного материала практические действия.
3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на практическом уровне; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию учителя.
4. Если не менее 90% проверенных нормативов оценены положительно, при этом не менее 50% нормативов оценено «отлично».

Оценка «4» ставится, если обучающийся:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при практической работе.
2. Если не менее 80% проверенных нормативов оценены положительно, при этом не менее 50% нормативов оценены не ниже «хорошо».

Оценка «3» ставится, если обучающийся:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
2. Испытывает затруднения в применении знаний, при практических действиях, путается в последовательности действий
3. Если не менее 70% нормативов оценены положительно, а при оценке по трем нормативам положительно оценены два, один из них – не ниже «хорошо».

Оценка «2» ставится, если обучающийся:

1. Не усвоил и не показал практические действия.
2. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.
3. Полностью не усвоил материал.
4. Нормативы не выполнены условия на оценку «удовлетворительно».

Оснащение рабочего места:

- План практической работы
- Нормативные документы по БЖД
- Конспект
- Учебники и учебные пособия по дисциплине.
- Приборы, СИЗ, секундомер, компас.

Практическая работа № 1

Тема: Анализ чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Цель:

1. Закрепить знания и основные понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.
2. Разъяснить обучаемым порядок действий при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Задачи:

1. Составить памятку о порядке действий при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.
2. Практически провести анализ чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Оборудование:

Методическое пособие, инструкции при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера. Учебно-методическое пособие. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. – 3 изд., тетрадь.

Продолжительность: 2 часа

Информация к практической работе:

Аварии, катастрофы, пожары, обрушения и другие бедствия в России за последние годы оказывают все возрастающее негативное воздействие на социально-экономическую обстановку. Рост числа **техногенных чрезвычайных ситуаций**, усугубление последствий и масштабов воздействия, массовые случаи инфекционных заболеваний, пищевых отравлений достигли такого размаха, что начали заметно сказываться на безопасности государства и его населения.

Стоит вспомнить такие события, как Чернобыльская катастрофа, крупная авария с выбросом радиоактивного облака под Томском в апреле 1993 г., пожар на КамАЗе, продолжавшийся несколько недель, пожар на Московском шинном заводе в феврале 1996 г., аварии на теплотрассах города Хабаровска, где практически всю зиму 1990-91 гг. город оставался без теплоснабжения, почти ежегодные прорывы плотин и дамб, многочисленные случаи железнодорожных и авиационных катастроф, массовые пищевые отравления.

Техногенная чрезвычайная ситуация – это состояние, при котором в результате возникновения источника техногенной ЧС на объекте, определенной территории или акватории нарушаются нормальные условия жизни и деятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде.

Так, в 1995 г. из почти 1500 чрезвычайных ситуаций крупного масштаба 1025 носили **техногенный** характер. От всех ЧС за год пострадали 50 тыс. человек, погибли 4400. Невольно возникает вопрос: почему такое происходит? Основных причин две.

Во-первых, современное производство все усложняется. В его процессе часто применяются ядовитые и агрессивные компоненты. На малых площадях концентрируется большое количество энергетических мощностей.

Во-вторых, упала производственная дисциплина. Невнимательность, расхлябанность, грубейшие нарушения правил эксплуатации техники, транспорта, приборов и оборудования. Все это приводит к трагическим последствиям, огромным материальным убыткам.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера весьма разнообразны как по причинам их возникновения, так и по масштабам. По характеру явлений их подразделяют на 6 основных групп:

- Аварии на химически опасных объектах
- Аварии на радиационно-опасных объектах
- Аварии на пожаро-взрывоопасных объектах
- Аварии на гидродинамически опасных объектах
- Аварии на транспорте (железнодорожном, автомобильном, воздушном, метро)
- Аварии на коммунально-энергетических сетях.

Классификация и характеристика ЧС техногенного характера

ЧС - обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы, опасного природного явления, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Т.е. если опасность содержит хотя бы один из 5 признаков ЧС, то она перерастает в ЧС:

1. Угроза человеческой жизни
2. Угроза здоровью людей
3. Нарушение условий жизнедеятельности людей
4. Значительные материальные потери
5. Ущерб окружающей природной среде

Причины ЧС самые различные, однако их можно разделить на 3 основные группы:

- причины, созданные природой;
- причины, созданные человеком;
- причины, созданные совместно человеком и природой.

1. Транспортные аварии и катастрофы:

авиакатастрофы, повлекшие за собой гибель членов экипажей и пассажиров, полное разрушение или тяжелые повреждения воздушных судов и требующие проведения поисковых и аварийно-спасательных работ;

катастрофы и аварии (крушения) на железнодорожном транспорте, вызвавшие пожары, взрывы, разрушения подвижного состава и повлекшие за собой гибель железнодорожного персонала, пассажиров и людей, находившихся в районе катастрофы на железнодорожных платформах, в зданиях вокзалов и городской застройки, а также заражение перевозимыми сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ) территории, прилегающей к месту катастрофы;

катастрофы и аварии автомобильного транспорта, в том числе дорожно-транспортные происшествия, сопровождающиеся взрывами, пожарами, разрушениями транспортных средств, проявлением агрессивных свойств перевозимых СДЯВ и гибелью (ранением, отравлением) людей;

катастрофы, аварии, пожары на станциях и в туннелях метрополитена, повлекшие за собой гибель, травмы и отравление людей, разрушение поездов метрополитена;

аварии на магистральных трубопроводах, вызвавшие залповый (аварийный) выброс (разлив) газа, нефти и нефтепродуктов, возгорание открытых нефтяных и газовых фонтанов.

2. Аварии на химически опасных объектах:

аварии, пожары и взрывы на химически опасных объектах, сопровождающиеся залповым (аварийным) выбросом в окружающую природную среду сильнодействующих ядовитых веществ и выходом поражающих факторов за пределы санитарно-защитной зоны со значительным превышением предельно допустимых концентраций (ПДК), что может повлечь или повлекло массовое поражение людей, животных и растений.

3. Аварии на пожаро-взрывоопасных объектах:

аварии, пожары и взрывы на объектах, использующих в технологическом процессе или имеющих на хранении взрывчатые, легковоспламеняющиеся, иные пожароопасные вещества и материалы, повлекшие за собой механические и термические травмы, отравление и гибель людей, разрушения основных производственных фондов, нарушение производственного цикла и жизнедеятельности людей в границах зон чрезвычайных ситуаций;

аварии, пожары и обрушения пород, связанные со взрывами газа и пыли на угольных шахтах и в горнорудной промышленности, повлекшие за собой травмы, отравления и гибель людей и требующие для проведения поисково-спасательных работ применения специального снаряжения и средств защиты органов дыхания.

4. Аварии на энергетических и коммунальных системах:

аварии и пожары на ГЭС, ГРЭС, ТЭЦ, районных теплоцентралях, электросетях, котельных установках, компрессорных и газораспределительных станциях и других объектах энергоснабжения, повлекшие за собой аварийное отключение энергоснабжения ответственных потребителей промышленности и сельского хозяйства и нарушение жизнедеятельности населения;

аварии на газопроводах, водозаборах, водопроводах, канализации и других коммунальных объектах, повлекшие за собой нарушение жизнедеятельности и угрозу здоровью населения;

аварии на газоочистных установках, биологических и других очистных сооружениях, вызвавшие загрязнение атмосферы, почвы, поверхностных и подземных вод вредными веществами в концентрациях, угрожающих здоровью людей.

5. Внезапное обрушение конструкций зданий школ, больниц, кинотеатров и других объектов социального назначения, а также зданий жилого сектора, пожары, взрывы газа и другие происшествия, связанные с гибелью людей и требующие немедленного проведения аварийно-спасательных работ и оказания экстренной медицинской помощи пострадавшим.

6. Аварии, связанные с использованием или хранением радиоактивных и других опасных и экологически вредных веществ:

аварии на объектах, использующих в технологическом процессе радиоактивные вещества и повлекшие их выброс за пределы санитарно-защитной зоны, в результате чего возникшая повышенная радиоактивность может вызвать угрозу получения людьми сверхдопустимых доз облучения;

аварии при перевозках радиоактивных материалов;

аварии (прорыв) на накопителях радиоактивных отходов, хвостохранилищах, шламонакопителях и ядомогильниках, представляющие угрозу для окружающей среды и здоровья людей;

утрата радиоизотопных изделий;

ситуации, связанные с утечкой, биологических средств в окружающую среду или их утратой в научно-исследовательских и других учреждениях, осуществляющих изготовление, хранение и транспортировку биологических средств и препаратов из них.

7. Гидротехнические катастрофы и аварии:

катастрофические затопления, возникшие в результате разрушения гидротехнических сооружений на водохранилищах, реках и каналах, прорыва высокогорных озер и повлекшие за собой человеческие жертвы, нарушение функционирования промышленных и сельскохозяйственных объектов, жизнедеятельности населения в зонах затоплений и требующие проведения экстренных эвакуационных мероприятий.

Локальные, местные, республиканские и трансграничные чрезвычайные ситуации

1. К локальной относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более 1 тысячи минимальных размеров оплаты труда на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения.

2. К местной относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 10, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тысячи, но не более 0,5 миллиона минимальных размеров оплаты труда на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы населенного пункта, города, района, области.

3. К республиканской относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 миллиона минимальных размеров оплаты труда на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона чрезвычайной ситуации выходит за пределы области.

4. К трансграничной относится чрезвычайная ситуация, последствия которой выходят за пределы страны, либо чрезвычайная ситуация произошла за рубежом и затрагивает территорию России.

Ход выполнения задания:

1. Изучение классификация и характеристика ЧС техногенного характера
2. Составление памятки о порядке действий при Чрезвычайных ситуаций техногенного характера
4. Ответить на контрольные вопросы.
5. Практическая отработка порядок действий (эвакуация) при обрушении здания.

Контрольные вопросы:

- Аварии на химически опасных объектах
- Аварии на радиационно опасных объектах
- Аварии на пожаро-взрывоопасных объектах
- Аварии на гидродинамически опасных объектах
- Аварии на транспорте (железнодорожном, автомобильном, воздушном, метро)
- Аварии на коммунально-энергетических сетях.

Литература:

1. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – 415 с

Практическая работа № 2

Тема: Изучение и порядок действий при возникновении пожаров. Природные пожары

Цель:

1. Дать обучаемым основные понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях и источниках возникновения пожаров.
2. Разъяснить обучаемым порядок действий при угрозе или возникновении природных пожаров

Задачи:

1. Изучить опасности природного явления, стихийного бедствия и источника возникновения пожара.
2. Проанализировать стихийные бедствия при возникновении природных пожаров. Действия граждан в этих условиях.

Оборудование:

Учебно-методическое пособие. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. – 3 изд., тетрадь.

Продолжительность: 2 часа

Информация к практической работе

Природная чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка на определённой территории или акватории, сложившаяся в результате возникновения источника природной ЧС, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Источник природной ЧС (стихийное бедствие) - это опасное явление или процесс геофизического, геологического, гидрологического, атмосферного и другого природного происхождения.

На огромной территории нашей страны возможны следующие ЧС природного характера: землетрясения, сильнейшие ураганы, лесные и торфяные пожары, наводнения, сели (водогазовые потоки), оползни, снежные лавины с гор, сильные грозы, цунами и другие проявления грозной стихии.

Выживание человека в зоне стихийного бедствия обеспечивается 4-мя основными факторами:

- знанием особенностей природных явлений;
- умением распознать приближение стихийного бедствия и подготовиться к нему;
- знанием приемов спасения при конкретном стихийном бедствии;
- психологической подготовкой к действиям в особо сложных условиях.

Необходимо помнить, что ни одно стихийное бедствие не возникает неожиданно. Каждое бедствие каким-то образом предупреждает о своем приближении. Рассмотрим некоторые стихийные природные явления, которые чаще других проявляются на территории России и приносят большие материальные разрушения с человеческими жертвами.

По источникам природные ЧС классифицируются на:

- геофизические опасные явления;
- геологические опасные явления;
- метеорологические и агрометеорологические опасные явления;
- морские гидрологические опасные явления;
- гидрологические опасные явления;
- природные пожары.

Рассмотрим один из этих опасных природных явлений.

Чрезвычайные ситуации, связанные с природными пожарами.

Лесные пожары - это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории.

Такие пожары могут быть верховыми и низовыми. Доля пожаров от молний составляет не более 3 % от общего количества, а в 90-97 случаях из 100 виновниками этого стихийного бедствия являются люди, не проявляющие должной осторожности при пользовании огнём в местах работы и отдыха. Нередко причинами пожара являются осколки стеклянной посуды, которые, как увеличительное стекло фокусируют лучи солнца.

Пожары в лесах и на торфяниках

Массовые пожары в лесах и на торфяниках могут возникать в жаркую и засушливую погоду от ударов молний, неосторожного обращения с огнем, очистки поверхности земли выжигом сухой травы и других причин. Пожары могут вызвать возгорания зданий в населенных пунктах, деревянных мостов, линий электропередачи и связи на деревянных столбах, складов нефтепродуктов и других сгораемых материалов, а также поражение людей и сельскохозяй-

ственных животных. Наиболее часто в лесных массивах возникают низовые пожары, при которых выгорают лесная подстилка, подрост и подлесок, травянисто-кустарничковый покров, валежник, корневища деревьев и т.п. В засушливый период при ветре могут возникать верховые пожары, при которых огонь распространяется также и по кронам деревьев, преимущественно хвойных пород. Скорость распространения низового пожара от 0,1 до 3 метров в минуту, а верхового – до 100 м в минуту по направлению ветра.

При горении торфа и корней растений могут возникать подземные пожары, распространяющиеся в разные стороны. Торф может самовозгораться и гореть без доступа воздуха и даже под водой. Над горящими торфяниками возможно образование "столбчатых завихрений" горячей золы и горячей торфяной пыли, которые при сильном ветре могут переноситься на большие расстояния и вызывать новые загорания или ожоги у людей и животных.

Предупредительные мероприятия

Для защиты населения и снижения ущерба при массовых пожарах заблаговременно проводятся мероприятия по прокладыванию и расчистке просек и грунтовых полос шириной 5-10 метров в сплошных лесах и до 50 м в хвойных лесах. В населенных пунктах устраиваются пруды и водоемы, емкость которых принимается из расчета не менее 30 кубических метров на 1 гектар площади поселка или населенного пункта.

При пожарах в лесах и на торфяниках в населенных пунктах организуется дежурство противопожарных звеньев для наблюдения за пожарной обстановкой в лесах, вблизи населенных пунктов; производится расчистка грунтовых полос между застройкой и примыкающими лесными массивами; заполняются пожарные водоемы из расчета не менее 10 л воды на 1 метр длины лесной опушки, примыкающей к границам застройки населенных пунктов и дачных поселков; восстанавливаются колодцы и пруды; изготавливаются ватно-марлевые повязки, респираторы и другие средства защиты органов дыхания; ограничивается режим посещения лесов в засушливый период лета (особенно на автомобилях).

Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике

Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у Вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны. Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле. Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой. Выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли – там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой.

После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению. Знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожаров.

Пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами. Торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой. При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь. При тушении торфяного пожара учитывайте, что в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.

Вопрос: Стихийные бедствия связанные с пожарами, Действия граждан в условиях стихийных бедствий связанных с пожарами.

1. Записать в тетради характеристики чрезвычайных связанных с пожарами.
2. Разработать памятки действия граждан при чрезвычайных ситуаций связанных с пожарами.

Литература:

1. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – 415 с

Практическая работа № 2

Тема: Отработка навыков оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Задачи:

1. Формирование навыков и умений накладывать шины на места переломов, повязки и жгуты при кровотечениях.
2. Научить оказывать первую медицинскую помощь при переломах, отморожениях и кровотечениях.

Цель:

1. Ознакомиться как накладываются повязки, шины.
2. Ознакомиться как проводится искусственное дыхание.

Оборудование:

Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. – 3 изд., методическое пособие, бинты, тетрадь.

Продолжительность: 2 час

Информация к практической работе:

Повязки на голову.

Для закрытия волосистой части головы наиболее часто применяют простую и надежную бинтовую повязку — **чепец**.

Кусок узкого бинта длиной до 1 м накладывают на теменную область средней его частью. Концы бинта впереди ушных раковин опускают вниз; их удерживает в натянутом состоянии большой или помощник. После наложения повязки этот бинт используют как укрепляющую завязку. Вокруг головы через лобную и затылочную область накладывают два круговых тура. Доведя третий тур до бинта-завязки, основной бинт обводят вокруг него, после чего бинт ведут через затылочную область к противоположному концу повязки. Здесь вновь бинт обводят вокруг завязки и накладывают на лобно-теменную область с таким расчетом, чтобы на $\frac{2}{3}$ закрыть круговой бинт. Перекидывая бинт каждый раз через завязку по направлению к темени, постепенно закрывают весь свод черепа. Конец бинта привязывают к одной из завязок, после чего под подбородком с некоторым натяжением связывают концы бинта-завязки.

Менее надежна возвращающаяся **повязка-шапочка**. Закрепив бинт двумя круговыми турами через лоб и затылочную область, спереди делают перегиб и накладывают бинт на боковую поверхность головы. Сзади бинт перегибают и накладывают на другую: боковую поверхность головы (места перегибов удерживает помощник врача), после чего места перегибов укрепляют круговым туром. Затем все повторяют, причем каждый последующий тур постепенно смещают к центру. Заканчивают повязку круговыми турами. Данную повязку легко выполнить двумя бинтами: один бинт служит для укрепления повязки круговыми турами, второй последовательно закрывает весь свод черепа.

Повязка на глаз начинается с наложения кругового тура через лобно-затылочные области. Второй тур в затылочной области опускают ближе к шее и выводят под ухом на лицо через область глаза на лоб. Третий тур — круговой закрепляющий. Следующий тур вновь косой: с затылочной области бинт проводят над ухом, над глазом, на лоб и т. д. Каждый косой тур постепенно смещается вверх и полностью закрывает область глаза. Повязку забивают круговым туром. Техника наложения повязок на левый и правый глаз различается: при бинтовании правого глаза бинт накладывается слева направо, как при всех повязках, а при бинтовании левого — справа налево.

При повязке на оба глаза первые три тура накладывают так же, как при бинтовании правого глаза, т. е. косой тур идет снизу под ушной раковиной через область глаза на лоб, следующие два тура закрывают левый глаз. Бинт при этом ведут сверху вниз, то есть с правой теменной области через лоб над глазом под левую ушную раковину и далее на затылочную область, переходя в круговой тур. Следующие туры проводят над правым глазом и т. д.

На область уха удобна так называемая **неаполитанская повязка**. Начинают ее круговым туром через лобно-затылочные области. Последующие туры на большой стороне постепенно опускают все ниже. Закрыв ухо и область сосцевидного отростка, повязку закрепляют несколькими круговыми турами.

На затылочную область и шею накладывают восьмиобразную повязку. Начинают ее двумя круговыми турами вокруг головы, затем над левым ухом спускают па затылочную область и под правым углом нижней челюсти выводят на переднюю поверхность шеи, из-под левого угла нижней челюсти вверх через затылочную область над правым ухом на лоб и т. д.

Постепенно смещая место перекреста косых туров бинта, закрывают всю затылочную область. При необходимости закрыть шею к восьмиобразным турам периодически добавляют несколько круговых туров вокруг шеи.

Нижнюю челюсть можно надежно закрыть с помощью повязки, называемой **«уздечкой»**.

Закрепив бинт круговым туром через лобно-затылочные части, второй тур через затылочную область направляют о вниз на противоположную сторону и проводят под углом нижней челюсти, переходя в вертикальные туры впереди ушей, закрывая височные, теменную и подбородочную области.

Закрепив нижнюю челюсть, следующий тур ведут из-под челюсти (по другой стороне) косо через затылочную область, переходя в горизонтальные туры через лоб и затылок. Для полного закрытия нижней челюсть следующий тур вновь ведут через затылочную область косо вниз на противоположную боковую поверхность шеи, накладывают на нижнюю челюсть и другую половину шеи. Наложив несколько таких горизонтальных туров, бинт переводят на нижнюю поверхность подбородка и накладывают несколько вертикальных туров через подбородочно теменные области. Заканчивают повязку круговыми турами вокруг головы, для чего бинт проводят косо вверх вновь через затылочную область.

Сетчато-трубчатым эластичным бинтом перевязочный материал может быть надежно закреплен на любой части головы и лица.

Удобны и легко накладываются на нос, верхнюю губу подбородок и свод черепа косыночные, пращевидные и контурные

Повязки на нижнюю половину живота и на верхнюю треть бедра.

Они легко соскальзывают, поэтому применяют комбинированную повязку, укрывающую живот, ягодицы и бедро. На живот, над верхними остями подвздошных костей, накладывают несколько круговых туров. Если повязка фиксируется к правому бедру, то направление круговых туров слева направо, если к левому — справа налево. Последний круговой тур с поясничной области переводят в косой, направляют вниз, проводят над крестцом, ягодицей, вертелом бедра и выводят на переднюю поверхность бедра. Далее бинт накладывают косо вниз на переднюю и медиальную поверхности

бедро, обводят его сзади бедра и через переднюю поверхность бедра ведут косо вверх к лонному сочленению и далее тотчас выше подвздошной кости вокруг поясницы. Следующие туры повторяют ход первого косога тура, но с некоторым смещением вверх. Сочетая попеременно спиральные и колосовидные повязки, удается создать очень прочную повязку на бедро, ягодицы, область паха и нижнюю часть живота.

Повязки на грудную клетку.

Наиболее простой повязкой, накладываемой на грудную клетку, является спиральная.

Отрезают кусок бинта длиной 1,5 м и перекидывают серединой через надплечье. На грудную клетку поверх висячего бинта накладывают спиральную повязку снизу вверх до подмышечных впадин. Свободно висящие концы бинта-завязки поднимают вверх и связывают над другим надплечьем. Бинт-завязка хорошо фиксирует спиральную повязку, делает ее неподвижной.

Из повязок, которые надежно фиксируют плечевой пояс и плечо к грудной клетке, наиболее распространенной является **повязка Дезо**.

Ее применяют при оказании первой помощи в случаях перелома плеча, ключицы, после вправления вывиха в плечевом суставе.

Перед наложением повязки руку сгибают под прямым углом в локтевом суставе, в подмышечную впадину закладывают валик из ваты. Несколькими круговыми турами плечо фиксируют к грудной клетке. Направление туров — от здоровой половины к бинтуемому плечу. Следующий тур бинта ведут через подмышечную впадину здоровой стороны передней поверхности грудной клетки, через надплечье больной стороны, сзади бинт круто опускают вниз под локоть и, охватывая предплечье снизу, проводят в подмышечную впадину здоровой стороны. Сзади бинт проводят поперек больного надплечья, перекидывают через него, и опускают круто вниз впереди плеча под локоть и далее поперек спины косо вверх, и через подмышечную впадину выводят на переднюю поверхность грудной клетки.

В дальнейшем косые туры (2-й, 3-й, 4-й) повторяют несколько раз до полной фиксации плечевого пояса. Следует отметить, что при повязке Дезо туры бинта никогда не перекидывают через здоровое надплечье, а косые туры бинта на передней и задней поверхностях грудной клетки образуют правильные треугольники.

Легко накладываются повязки на грудную клетку с помощью сетчато-трубчатых бинтов. Благодаря эластическим качествам трубчатые бинты хорошо удерживают перевязочный материал и не затрудняют дыхания.

1. Перелом – внезапное нарушение целостности ткани в результате механического воздействия. Целость кости может оказаться нарушенной во всей ее толще, причем отломки кости могут отделяться друг от друга. Это так называемые *полные переломы*. Если нарушена целостность только части поперечника кости – это *неполный перелом*. К ним относятся трещины, надломы кости.

Причины переломов – производственный, бытовой, уличный и спортивный травматизм. Переломы сопровождаются изменениями как в самой поврежденной кости, так и в окружающих ее мягких тканях (возможны повреждения кожи, мышц, связок, нервов и проч.).

Признаки переломов: Боль является одним из важных признаков переломов, причем характерна резкая местная боль на месте перелома. Иногда происходит изменение формы конечности (деформация) в виде искривления ее в области перелома. Безусловный признак перелома – наличие ненормальной подвижности (на протяжении поврежденной кости). При открытых переломах в ране видны костные отломки. Эти "абсолютные признаки" переломов иногда бывают выражены неясно, и лишь хороший рентгеновский снимок дает истинное представление о наличии и характере повреждения кости. Всякий подозрительный на перелом

случай следует рассматривать как перелом костей и принимать соответствующие меры (иммобилизация и направление в лечебное учреждение).

2. Травматическим шоком называется тяжелое общее состояние больного, внезапно возникающее вслед за травмой: угнетение нервной системы и всех жизненных процессов организма, прогрессирующее катастрофическое падение артериального давления.

Причины шока могут быть разнообразны. Но любое тяжелое повреждение, сопровождающееся сильными болевыми ощущениями, может вызвать шок. Наиболее часто шок наблюдается при таких травмах, которые сопровождаются обширным размозжением мягких тканей, повреждением органов грудной и брюшной полости, раздроблением костей, отрывом конечностей, при обширных ожогах и т.п.

Шок чаще всего бывает при уличных или транспортных травмах. Травматический шок характеризуется следующими признаками: полное безразличие пострадавшего ко всему окружающему (но сознание сохраняется); бледность покровов (иногда с синюшным оттенком); холодный и липкий пот; слабый и частый, иногда нитевидный пульс; поверхностное частое дыхание; падение температуры тела (иногда до 32-30 °С) и АД. Характерно неподвижное выражение лица у больного в состоянии шока. Иногда отмечаются жажда, тошнота и рвота.

В зависимости от тяжести различают 4 степени травматического шока:

- *легкая степень:* общее состояние больного удовлетворительное, бледность, пульс 90-110 уд/мин.;
- *средняя степень:* общее состояние тяжелое, больной бледен, иногда беспокоен, кожа покрыта холодным потом, пульс 110-130 уд/мин.;
- *тяжелая степень:* общее состояние больного очень тяжелое, пульс 130-160 уд/мин, иногда не прощупывается;
- *терминальное (предельное) состояние,* при котором исчезает сознание, пульс нитевидный, дыхание частое и поверхностное. Это состояние часто заканчивается смертью пострадавшего.

Первая помощь при травматическом шоке.

К пострадавшему, находившемуся в шоковом состоянии, необходимо немедленно вызвать скорую помощь. До прибытия врача нужно сделать следующее: а) пострадавшему обеспечить максимальный покой; б) дать больному крепкий горячий чай; в) согреть больного (его укутывают, прикладывают грелки к ногам).

3. В результате длительного сдавливания отдельных частей тела у человека возникает своеобразная картина закрытого повреждения мягких тканей, которую называют **синдромом** (совокупность характерных признаков) **сдавливания или травматическим токсикозом** (отравление токсинами – ядами).

Причины сдавливания мягких тканей могут быть связаны с обвалами на земляных работах, в горнорудной промышленности, в шахтах, при снежных обвалах, во время землетрясений и т.п. Вследствие длительного сдавливания мышц и кровеносных сосудов клетки и ткани получают мало крови (кислорода и питательных веществ) и в мышечной ткани развиваются очаги омертвения (некроза) и распада тканей, в результате которого образуются ядовитые вещества (токсины), всасывающиеся в кровь и отравляющие весь организм.

Признаки травматического токсикоза. Сразу же после освобождения пострадавшего из-под завалов его общее состояние бывает относительно удовлетворительным, и он жалуется обычно на общую слабость и боли в поврежденной части тела. Но уже через 6-8 часов после сдавливания в поврежденной конечности появляется резкий отек, она становится очень плотной и напряженной. Поначалу бледная конечность постепенно приобретает багрово-синюшную окраску, на ней появляются мелкие кровоизлияния и пузыри, наполненные светлой или кровянистой жидкостью. Движения в конечности резко ограничены или отсутствуют. Одновременно ухудшается и общее состояние пострадавшего, у него постепенно развиваются общие явления, напоминающие травматический шок, но с повышением температуры. Вскоре появляются признаки поражения почек, которые проявляются в резком

уменьшении количества выделяемой мочи и даже полном ее отсутствии (*анурия*). В результате отравления организма продуктами распада (*уремия*) состояние пострадавшего все более ухудшается.

Первая помощь заключается в быстрейшем извлечении пострадавшего из под завалов. У корня поврежденной конечности накладывают резиновый жгут, иммобилизуют конечность шиной и придают ей возвышенное положение. При общих явлениях применяют противошоковые меры.

4. Переломы бывают открытыми и закрытыми. *Открытый перелом* – это перелом, при котором имеется рана в зоне перелома, и область перелома сообщается с внешней средой. Он может быть опасен для жизни вследствие развития травматического шока, потери крови, инфицирования.

При открытых переломах транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение надо на носилках в положении лежа на спине.

Закрытый перелом – это перелом, при котором отсутствует рана в зоне перелома. Характерные внешние признаки – нарушение прямолинейности и появление “ступеньки” в месте перелома, ненормальная подвижность, боль, хруст отломков, припухлость.

Оказывая помощь при переломах, ни в коем случае нельзя пытаться сопоставить отломки кости: устранить искривление конечности при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом. Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в медицинское учреждение.

В оказании помощи при переломах главное – надежная и своевременная *иммобилизация (обездвижение) поврежденной части тела*. Этим достигается ее неподвижность, что приводит к уменьшению боли и предупреждает усиление травматического шока. Устраняется также опасность дополнительного повреждения и снижается возможность инфекционных осложнений.

Одной из временных мер создания покоя при переломах является наложение шин при транспортировке пострадавшего в лечебное учреждение. Время это исчисляется минутами, но может достигать нескольких часов и даже суток. Поэтому хорошо и правильно наложенная шина, создавая покой поврежденному органу, приобретает особую ценность.

Показания к наложению шин: повреждения костей, суставов, сосудов и нервов; обширные повреждения мягких тканей и др.

Транспортные шины прикрепляют к поврежденному участку тела бинтами, ремнями, лямками и др.

Имеются разнообразные шины фабричного изготовления: деревянные, проволочные, сетчатые, пластмассовые.

При отсутствии стандартных шин иммобилизацию проводят при помощи импровизированных шин, изготавливаемых из подручного твердого материала: доски, лыжи, палки, ружья, зонтика и т.д.

При переломах бедра лучшей транспортной шиной является шина Дитерихса, позволяющая создавать хорошую иммобилизацию голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Шина состоит из двух деревянных шин, длину которых легко можно изменить и деревянной подошвы с закруткой. Данную шину накладывают поверх одежды и прибинтовывают деревянную подошву к стопе больной ноги (обувь не снимают). Соответственно росту пострадавшего подгоняют длину шины: наружная часть шины (длинная) костыльком должна упираться в подмышечную впадину, а противоположный ее конец должен выходить на 12-15 см за подошву; внутренняя часть шины (короткая) костыльком должна упираться в промежность и также выходить за подошву на 12-15 см. Боковые шины проводят сначала через петли деревянной подошвы, затем устанавливают в подмышечной и паховой областях. За деревянной подошвой половинки шины соединяют шарнирной дощечкой. Всю шину фиксируют к груди, животу, бедру и голени лямками, турами бинта и др. От деревянной подошвы к соединительной планке костыльков проводят двойной шнур, закручивая который осуществляют некоторое вытяжение конечности .

Из других готовых транспортных шин наибольшее распространение получила проволочная лестничная шина Крамера. Длина шины 1 м, ширина 10-15 см. Шине может быть придана любая форма: если нужна шина большей длины, скрепляют 2-3 шины. Для иммобилизации предплечья, кисти, стопы применяют сетчатую шину, сделанную из мягкой тонкой проволоки, что позволяет придавать ей любую форму.

Виды переломов

1. Переломы ключицы:

а) механизм травмы;

Переломы ключицы возникают при падении на вытянутую руку или плечевой сустав.

б) клинические проявления перелома ключицы;

Деформация ключицы, её ненормальная подвижность, припухлость. Центральный отломок расположен спереди и сверху, а периферический – опускается книзу.

У детей часто подобные переломы случаются по типу "зеленой ветки" (поднадкостничные), при которых, как правило, нет смещения отломков. Отмечается небольшая припухлость и болезненность в месте перелома. Ребенок щадит руку, прижимая ее к туловищу здоровой рукой.

в) неотложная помощь.

Иммобилизация заключается в подвешивании руки на косынку или прибинтовывании ее к туловищу.

После обезболивания места перелома возможна иммобилизация восьмиобразной повязкой. Транспортируют пострадавшего в травматологическое отделение в положении сидя.

2. Переломы верхнего конца плечевой кости:

а) механизм травмы;

Большинство пострадавших – лица пожилого возраста. Механизм перелома – падение на локоть, на область плечевого сустава. Чаще всего наблюдаются переломы шейки плеча.

б) клинические проявления;

Пострадавший отмечает резкую боль в области плечевого сустава. Руку, согнутую в локте и прижатую к туловищу, поддерживает здоровой рукой. Плечевой сустав увеличен в объеме. При позднем обращении за специализированной помощью (через сутки и более) в области локтевого сустава и предплечья может появляться гематома.

в) неотложная помощь.

Руку подвешивают на косынку, при сильных болях – фиксируют к туловищу повязкой Дезо. Вводят для обезболивания 2 мл 50% раствора анальгина. Необходима госпитализация в травматологическое отделение.

3. Переломы диафиза плеча:

а) механизм возникновения перелома;

Возникают как вследствие не прямой травмы (падение на локоть, резкое выкручивание плеча), так и при прямом ударе по плечу.

б) клинические проявления;

Укорочение и деформация плеча, ненормальная подвижность кости.

в) неотложная помощь.

Произвести иммобилизацию транспортными или лестничными шинами. Шину накладывают от здоровой лопатки до основания пальцев. Руку сгибают под прямым углом в локтевом суставе. Для обезболивания вводят 2 мл 50% раствора анальгина или 1 мл 2% раствора морфина. Пострадавшего госпитализируют в травматологическое отделение.

4. Перелом диафиза костей предплечья:

а) механизм травмы;

Может произойти перелом как обеих костей, так и одной (локтевой или лучевой). Перелом наступает вследствие прямого удара по предплечью, затягивания предплечья и кисти в движущиеся части станков, при автомобильной аварии.

б) клинические проявления;

При переломах обеих костей отмечается деформация предплечья, патологическая подвижность, боль. При переломах одной кости эти признаки выражены меньше.

в) неотложная помощь.

Предплечье иммобилизуют лестничной или деревянной шиной, накладывая ее от нижней трети плеча до основания пальцев кости. Руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом. Вводят обезболивающие – (50%-й раствор анальгина – 2 мл.). При необходимости вводят наркотические анальгетики. Затем необходима госпитализация в травматологическое отделение.

5. Повреждение лучезапястного сустава:

а) механизм травмы: падение на кисть.

б) клинические проявления;

Сильная боль в месте перелома, при смещении отломков – деформация кистевого сустава. Объем сустава увеличен за счет излияния крови. Движения резко ограничены и болезненны.

в) неотложная помощь.

Шина накладывается от основания пальцев до верхней трети предплечья. При сильных болях вводят 2 мл 50% раствора анальгина.

6. Переломы пястных костей и фаланг пальцев кисти:

а) механизм травмы;

Возникают чаще в результате непосредственного удара.

б) клинические проявления;

При переломах со смещением наблюдается деформация, припухлость, острая боль, подногтевая гематома при переломах ногтевых фаланг.

в) неотложная помощь.

Переломы фаланг пальцев шинируют шпателем, прибинтовывая его с ладонной стороны. При переломах нескольких костей шину накладывают с ладонной стороны от концов пальцев до середины предплечья. Больного направляют в травматологический пункт.

7. Переломы верхнего конца бедра:

а) механизм перелома;

Встречаются преимущественно у лиц пожилого и старческого возраста. Перелом происходит от незначительной травмы (падение дома и на улице).

Различают медиальные переломы шейки бедра и латеральные (вертельные) переломы.

б) клинические проявления;

При переломах отмечается боль в области тазобедренного сустава, нога развернута наружу, быстро появляется припухлость и гематома в области большого вертела бедренной кости. Попытка приподнять ногу вызывает сильную боль в месте перелома. Возможно укорочение конечности. Поколачивание по пятке вызывает боль в области тазобедренного сустава.

в) неотложная помощь.

Производят шинирование. Вводят обезболивающее средство (2 мл 50% раствора анальгина). У пожилых людей травма бедра способна вызывать обострение возрастных заболеваний (стенокардии, бронхиальной астмы, например), поэтому оказывается помощь и при купировании приступа. Пострадавшего следует госпитализировать в травматологическое отделение.

8. Травмы позвоночника:

Любая травма позвоночника очень опасна и может вызвать частичный или полный паралич.

а) клинические проявления: боль в спине даже при полной неподвижности; возможна эрекция полового члена (прианизм); произвольное вытягивание рук вверх; потеря контроля над телом;

б) неотложная помощь;

- если пострадавший находится на спине, надо подложить ему под шею валик из простыни или одеяла, чтобы снять нагрузку с позвоночника;

- если пострадавший лежит ничком, подложить валик из простыни ему под грудь;

- при перемещении пострадавшего его необходимо надежно зафиксировать, чтобы перемещать его как единое целое.

9. Повреждение шейного отдела позвоночника получило название травмы ныряльщика, поскольку частой причиной его является удар головой о корягу, валун, дно реки, если человек ныряет с берега в незнакомом месте.

а) механизм травмы;

Нередко такие травмы бывают, если человек падает на голову со строительных лесов, забора, турника, велосипеда. При резком торможении или столкновении автомобилей травму может получить водитель или пассажир, когда под действием силы инерции он резко сгибает голову, а затем, при отсутствии подголовника, резко отбрасывает ее назад.

Травмы шейного отдела позвоночника квалифицируются как наиболее тяжелые, поскольку влекут за собой угрозу сдавления спинного мозга.

б) клинические проявления;

Пострадавший отмечает резкую боль при любой попытке повернуть или наклонить голову. Если переломы тел позвонков сочетаются с вывихами, обнаруживается припухлость в области шеи, деформация позвоночного столба пострадавший держит голову как бы в вынужденном положении, прижав ее к груди подбородком он не может глотать, и в некоторых случаях с трудом дышит.

в) неотложная помощь.

Первую помощь удобнее оказывать вдвоем или втроем. Один человек, вытаскивая пострадавшего из воды или из машины, зажимает двумя руками его голову, и не отпускает рук до тех пор, пока двое других осторожно укладывают его на землю в горизонтальном положении.

Затем необходимо зафиксировать шею пострадавшего иммобилизирующей повязкой, накладывая ее в виде большого воротника от ушей до середины надплечья. Смастерить такой воротник достаточно просто из полотенца, халата, простыни, куска картона или ваты. Затем пострадавшего обязательно в горизонтальном положении на жестких носилках надо как можно быстрее доставить в медицинское учреждение.

Порядок выполнения работы:

1. Внимательно изучить материал. Записать конспект в тетрадь. Ответить на вопросы:

- Назовите какие виды повязок бывают?
- Для чего предназначены трубчатые сетчатые бинты ?

2. Выполнить ситуационные задачи:

1 У пострадавшего резаная рана в области правого плечевого сустава и надплечья. Ваши действия.

2 Больного обширная ссадина правого предплечья-ваши действия.

3 *Признаки перелома:* частичная или полная потеря подвижности; пациент чувствует или слышит хруст сломанной кости; неестественное положение конечности (например, рука гнется не в локтевом суставе).

4 *Алгоритм оказания неотложной помощи при открытых переломах:* остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком; на рану в области перелома наложить стерильную повязку; дать обезболивающее средство; провести иммобилизацию (обездвижение) конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

5 *Алгоритм оказания неотложной помощи при закрытых переломах:* провести иммобилизацию (обездвижить место перелома); дать обезболивающее средство и положить на место травмы холод; доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

3. Выполните задание:

Задание 1: *Вставьте пропущенное слово в определение:*

1. Раздел медицины, изучающий виды повязок, способы наложения и цели, с которыми они накладываются, называется _____
2. Повязка, обеспечивающая необходимую неподвижность поврежденной части тела, называется _____
3. Перевязочный материал, специальным образом закрепленный на поверхности тела, называется _____

Задание 2: *Дополните предложение:*

1. Правило бинтования гласит, что бинтование всегда начинают с ...
2. Повязки накладывают с целью ...

Литература:

1. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – 415 с.

Практическая работа № 4

Тема: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Цель:

1. Изучить способы защиты населения при радиоактивном и химическом заражении местности.
2. Ознакомиться с образцами средств индивидуальной защиты.

Задачи:

1. Ознакомиться с способами защиты населения при радиоактивном и химическом заражении местности. Внимательно изучить способы защиты населения.
2. Уметь подбирать под себя СИЗ

Оборудование:

респираторы, противогазы, измерительная лента, марля, вата, ножницы, тетрадь.

Продолжительность: 2 час

Информация к практической работе:

Защита при радиоактивном загрязнении (заражении). При опасности *радиоактивного загрязнения* население должно быть своевременно оповещено. Если такое загрязнение стало фактом, люди должны строжайшим образом соблюдать правила (режимы) поведения на загрязненной территории. Прежде всего, все обязаны укрыться в защитных сооружениях (убежищах, противорадиационных укрытиях (ПРУ)). Обязательно должны по мере необходимости использоваться индивидуальные средства защиты (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки), а также профилактические противорадиационные препараты.

Следует исключить из употребления загрязненные продукты и воду, активно проводить санитарную обработку людей, дезактивацию одежды, техники, сооружений и других объектов. Следует ограничить доступ на загрязненную территорию, а при необходимости эвакуировать население с загрязненных территорий.

Порядок действия и правила поведения людей в зараженном радиоактивными веществами районе определяются радиационной обстановкой. Она предполагает конкретные модели поведения в зависимости от обстоятельств.

При *умеренном заражении* необходимо находиться в ПРУ от нескольких часов до суток. Затем можно перейти в обычное помещение. Выход из него в первые сутки разрешается не более чем на 4 ч. Предприятия и учреждения работают в обычном режиме.

При *сильном заражении* нужно находиться в укрытии до 3 сут. В последующие четверо суток допустимо пребывание в обычном помещении, выходить из которого ежедневно можно не более чем на 3 — 4 ч. Предприятия и учреждения работают по особому режиму, при этом работы на открытой местности прекращаются на срок от нескольких часов до нескольких суток.

В случае *опасного и чрезвычайно опасного заражения* продолжительность пребывания в укрытии должна составлять не менее 3 сут. После этого можно перейти в обычное помещение, но выходить из него следует только при крайней необходимости и на непродолжительное время.

Защита населения при химическом загрязнении. При *химической атаке* основными способами защиты на химически опасных объектах являются: своевременное оповещение об опасности химического заражения, соблюдение правил поведения, укрытие в защитных сооружениях (убежищах), использование индивидуальных средств защиты (противогазов и средств защиты кожи), применение антидотов и индивидуального противохимического пакета (ИПП), эвакуация людей из зоны заражения, санитарная обработка людей, дегазация одежды, территории, сооружений, транспорта, техники, имущества.

При угрозе или возникновении аварии на ХОО немедленно в соответствии с заранее разработанными планами производится оповещение работающего персонала и проживающего вблизи населения. Модели поведения включают следующие мероприятия. Население по сигналу оповещения надевает СИЗОД и выходит из зоны заражения в указанный район. Организуется разведка, которая устанавливает место аварии, вид СДЯВ, степень заражения территории, воздуха, состояние людей в зоне заражения, границы зон заражения, направление и скорость ветра в приземном слое и направление распространения зараженного воздуха. В кратчайшие сроки устанавливается оцепление зон заражения и организуется регулирование движения. Пораженные после оказания им помощи доставляются в незараженный район, а при необходимости в лечебное учреждение. Продукты питания и вода, оказавшиеся в зоне заражения, подвергаются соответствующей проверке, после чего принимается решение об их дегазации или уничтожении.

Покидать зараженную территорию следует быстро, стараясь не поднимать пыль и не прикасаясь к окружающим предметам. На зараженной территории нельзя снимать средства защиты, курить, принимать пищу, пить воду. Необходимо помнить, что, чем скорее люди покинут зараженную местность, тем меньше опасность их поражения. При обнаружении на коже (руках, шее), одежде капель ОВ необходимо обработать эти места жидкостью из ИПП. После выхода из района заражения необходимо пройти санитарную обработку со сменой белья и при необходимости всей одежды.

При угрозе возникновения ЧС формирования готовят защитные сооружения к приему укываемых, а с поступлением сигналов оповещения следят за его равномерным заполнением. После этого закрывают все входы и переключают систему воздухообеспечения на режим фильтрации.

В тех случаях, когда средствами коллективной защиты не удается снизить уровень опасных и вредных факторов, действующих в рабочей зоне, до безопасной величины, применяют средства индивидуальной защиты (СИЗ). По ГОСТ 12.4.011-75 «ССБТ. Средства защиты работающих. Классификация» их делят на ряд групп: изолирующие костюмы, специальная

одежда, специальная обувь, средства защиты органов дыхания, головы, лица, глаз, органов слуха, предохранительные приспособления.

Для защиты органов дыхания от аэрозолей используются респираторы марок: ШБ-1 «Лепесток», «Кама», «У-2К», «РП-К», «РПА».

Респираторы ШБ-1 «Лепесток» выпускаются трех модификаций: «Лепесток -200», «Лепесток -40», «Лепесток -5», различающиеся по внешнему виду и цвету наружного круга – белый, оранжевый и голубой соответственно.

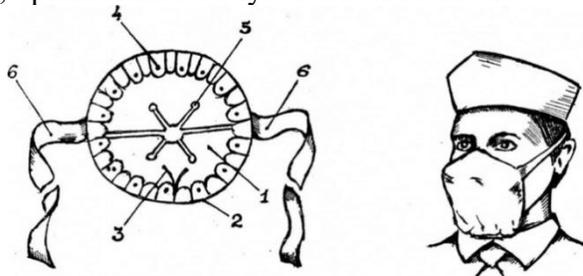


Рис. 6 . Респиратор УШ-1 " .Лепесток"

Применяются они для защиты органов дыхания от токсичной, бактериальной, угольной и радиоактивной пыли. Конструктивно респираторы ШБ-1 «Лепесток» выполнены одинаково и представляют собой полумаску из фильтрующего материала ФПП, помещенного между двумя слоями марли. За счет пластмассовых распорок и резинового шнура, закрепленного по периферии фильтра, респиратору придают форму полусферы.

Регулируя длину шнура, респиратор можно подогнать по размеру лица. Для улучшения прилегания к лицу периферийной кромки респираторы в верхней части имеют алюминиевую пластинку, с помощью которой край респиратора обжимается по форме переносицы. Сама периферийная кромка респиратора не закрыта марлей. Благодаря этому фильтрующая ткань соприкасается с лицом.

Все эти респираторы бесклапанные – вдох и выдох в них осуществляется через фильтрующая ткань. Их не рекомендуется применять при температуре воздуха выше $+28^{\circ}\text{C}$ и ниже 0°C , а также во время дождя и снега во избежание намокания или обмерзания фильтрующего элемента и резкого увеличения сопротивления дыханию. Респиратор У-2К предназначен для защиты органов дыхания от силикатной, металлургической, горнорудной, угольной и др. пыли. Представляет собой фильтрующую полумаску наружный фильтр которой изготовлен из полиуретанового поропласта, а внутренняя его часть - из полиэтиленовой пленки. Между поропластом и полиэтиленовой пленкой расположен второй фильтрующий слой. Респиратор имеет два вдыхательных клапана и один выдыхательный, расположенный в центре полумаски. Регенерация респиратора производится стряхиванием пыли или продувкой чистым воздухом в направлении, обратном потоку вдыхаемого воздуха, при снятых клапанах вдоха.

Респиратор У-2К наиболее целесообразно использовать при кратковременных работах средней тяжести и запыленности воздуха не более $26\text{мг}/\text{м}^3$.

Респиратор Ф-62Ш предназначен для защиты органов дыхания от различных видов промышленной пыли. Респиратор состоит из резиновой полумаски ПР-7, пластмассовой коробки со сменным фильтром, клапана вдоха, клапана выдоха. Сменный фильтр может подвергаться регенерации путем стряхивания пыли или продувки чистым воздухом. Целесообразно применять при неблагоприятных метеорологических условиях и выполнении работ различной тяжести.

Респиратор РПА предназначен для защиты органов дыхания от различных видов промышленной пыли в условиях большой запыленности. Состоит из резиновой полумаски с закрепленными на ней двумя пластмассовыми патронами со сменными фильтрами, клапана выдоха с предохранительной обоймой.

Респираторы «Кама -200» и «Кама -40» по принципу действия и устройству аналогичны респираторам «Лепесток», но имеют фиксированную форму треугольной полумаски.

Респираторы не защищают глаза. Для защиты глаз применяют различные защитные очки с бесцветными стеклами.

Порядок выполнения работы:

1. Внимательно изучить средства коллективной и индивидуальной защиты. Записать в тетрадь
2. Разработать памятки действий при возникновении ЧС радиоактивного, химического и биологического заражения.
3. Научиться подбирать под себя СИЗ
4. Выполнение норматива № 3

Литература:

Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – 415 с

Практическая работа № 5

Тема: Изучение особенностей службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Цель:

1. Ознакомить обучающихся со строевым уставом.

Задачи:

1. Научить обучающихся строевым приёмам.

Продолжительность: 2 час

Оборудование:

Строевой устав ВС РФ, тетради.

Информация к практической работе:

Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения 110-120 шагов в минуту, размер шага 70-80 см. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделением торжественного марша, при отдавании 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 строевых занятиях. Походный шаг применяется во всех остальных случаях. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом марш», а движение походным шагом - по команде «Шагом марш». При движении строевым шагом ногу с оттянутом вперед носком следует выносить на высоту 15-20 см. от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движение около туловища. Пальцы рук полусогнутыми, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить её на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около

туловища. При движении походным шагом по команде «Смирно!» надо перейти на строевой шаг, а при движении строевым шагом по команде «Вольно!» - на походный шаг.

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Нале-во!»), «Кругом - марш!». Для поворота направо (налево) исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперёд и продолжать движение в новом направлении.

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.

Строй 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 локтями.

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.

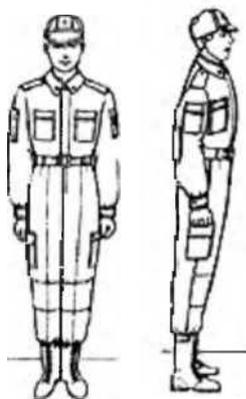
Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

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 соотносят свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины). *Замыкающий* - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

Строевая стойка

Строевая стойка (рис. 1) 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 поджать; плечи развернуть;



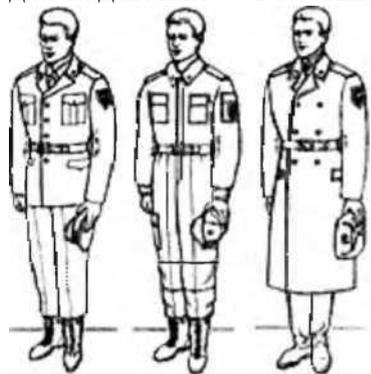
руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского строевого приветствия, а также при подаче команд.

По команде «**ВОЛЬНО**» стать 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.

Перед командой «**ЗАПРАВИТЬСЯ**» подается команда «**ВОЛЬНО**».

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 (рис. 2)

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется. Положение снятого головного убора.

Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: «**Направо**», «**Налево**», «**Кру-ГОМ**».

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

Повороты выполняются в два приема:

первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.



Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту.

Движение бегом осуществляется с темпом 165—180 шагов в минуту.

Шаг бывает строевой или бегом. Размер шага — 70—80 см. Размер шага — 85—90 см. 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 (рис. 3) 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; Рис. 3. Движение строевым шагом руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде «СМИР-НО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

Повороты в движении 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.

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Воинское приветствие выполняется четко, молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения. Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора необходимо 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 (рис. 1). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения (рис. 2).

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

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

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю следует повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 2); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

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

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

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. В Строевом уставе по этому вопросу записано: *«Для выполнения воинского приветствия в строю на месте, когда начальник подойдет на 10-15 шагов, командир отделения командует: «Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО, на-СРЕДИНУ)».*

По этой команде военнослужащие отделения принимают строевую стойку, одновременно поворачивают голову направо (налево) и провожают начальника взглядом, поворачивая вслед за ним голову.

При подходе начальника с тыльной стороны строя командир отделения поворачивает отделение кругом, а затем подает команду для выполнения воинского приветствия.

Командир отделения, подав команду для выполнения воинского приветствия, прикладывает руку к головному убору, подходит строевым шагом к начальнику, за два-три шага до него останавливается и докладывает.

Например: «Товарищ лейтенант. Второе отделение занимается тем-то. Командир отделения сержант Петров».

Начальник, которого приветствуют, прикладывает руку к головному убору после подачи команды для выполнения воинского приветствия.

Окончив доклад, командир отделения, не опуская руку от головного убора, делает левой (правой) ногой шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и, пропустив начальника вперед, следует за ним в одном-двух шагах сзади и с внешней стороны строя.

По прохождении начальника или по команде «ВОЛЬНО» командир отделения командует: «ВОЛЬНО» - и опускает руку.

Если начальник обратится к военнослужащему, находящемуся в строю, по воинскому званию и фамилии, он отвечает: «Я», а при обращении только по воинскому званию военнослужащий в ответ называет свою должность, звание и фамилию.

На завершающий этап занятия приходится наиболее сложная его часть - отработка воинского приветствия в строю в движении. В Строевом уставе по этому поводу отмечается: «Для выполнения воинского приветствия в строю в движении за 10-15 шагов до начальника командир отделения командует: «Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)». По команде «СМИРНО» все военнослужащие переходят на строевой шаг, а по команде «Равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)» одновременно поворачивают голову в сторону начальника и прекращают движение руками. Командир отделения, повернув голову, прикладывает руку к головному убору».

По прохождении начальника или по команде «ВОЛЬНО» командир отделения командует; «ВОЛЬНО» - и опускает руку.

После объяснения и показа преподаватель приступает к отработке команд. Для этого он строит группу в колонну по три или четыре, напоминает старшему группы о его командах и действиях, становится от группы на удалении примерно 20 шагов и подает команду «Группа, шагом - МАРШ». При прохождении группы мимо преподавателя он делает замечания отдельным учащимся и всей группе.

Строевой устав содержит положения и на случай обращения начальника к строю во время его прохождения мимо него. В нем указывается: «На приветствие начальника или при объявлении благодарности военнослужащие отвечают громко, ясно, согласованно. В движении все военнослужащие начинают ответ с постановкой левой ноги на землю, произнося следующие слова на каждый шаг».

Порядок выполнения работы:

1. Изучить материал, записать в тетради.
2. Практическое выполнение строевых приемов

Литература:

Строевой устав ВС РФ

Практическая работа № 6

Тема: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Цель:

Познакомить обучающихся с способами бесконфликтного общения и саморегуляции.

Задачи:

Изучить способы бесконфликтного общения и саморегуляции.

Продолжительность: 2 час

Оборудование:

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, тетради.

Информация к практической работе:

Военнослужащие должны постоянно служить примером высокой культуры, скромности и выдержанности, свято блюсти воинскую честь, защищать свое достоинство и уважать достоинство других. Они должны помнить, что по их поведению судят не только о них, но и о Вооруженных Силах в целом.

Взаимоотношения между военнослужащими строятся на основе взаимного уважения. По вопросам военной службы они должны обращаться друг к другу на "Вы". При личном обращении воинское звание называется без указания слов "юстиции" или "медицинской службы".

Начальники и старшие, обращаясь по вопросам службы к подчиненным и младшим, называют их по воинскому званию и фамилии или только по воинскому званию, добавляя в последнем случае перед воинским званием слово "товарищ".

Например: "Рядовой Петров", "Товарищ рядовой", "Сержант Кольцов", "Товарищ сержант", "Мичман Иванов".

Военнослужащих, обучающихся в военных профессиональных образовательных организациях, военных образовательных организациях высшего образования и не имеющих воинских званий сержантов, старшин, прапорщиков, мичманов, офицеров, а также военнослужащих, обучающихся в учебных воинских частях, называют по воинской должности, на которую они назначены.

Например: "Курсант (слушатель) Иванов", "Товарищ курсант (слушатель)".

Подчиненные и младшие, обращаясь по вопросам службы к начальникам и старшим, называют их по воинскому званию, добавляя перед воинским званием слово "товарищ".

Например: "Товарищ старший лейтенант", "Товарищ контр-адмирал".

При обращении к военнослужащим гвардейских соединений и воинских частей перед воинским званием добавляется слово "гвардии".

Например: "Товарищ гвардии старшина 1 статьи", "Товарищ гвардии полковник".

Вне строя офицеры могут обращаться друг к другу не только по воинскому званию, но и по имени и отчеству. В повседневной жизни офицерам разрешается применять утвердитель-

ное выражение "слово офицера" и при прощании друг с другом допускается вместо слов "до свидания" говорить "честь имею".

При обращении к лицам гражданского персонала Вооруженных Сил, замещающим воинские должности, военнослужащие называют их по воинской должности, добавляя перед названием должности слово "товарищ", или по имени и отчеству.

Искажение воинских званий, употребление нецензурных слов, кличек и прозвищ, грубость и фамильярное обращение несовместимы с понятием воинской чести и достоинством военнослужащего.

Вне строя, отдавая или получая приказ, военнослужащие обязаны принять строевую стойку, а при надетом головном уборе приложить к нему руку и опустить ее после отдания или получения приказа.

Докладывая или принимая доклад, военнослужащий опускает руку от головного убора по окончании доклада. Если перед докладом подавалась команда "Смирно", то докладывающий по команде начальника "Вольно" повторяет команду, а при надетом головном уборе опускает руку.

При обращении к другому военнослужащему в присутствии командира (начальника) или старшего у него необходимо спросить на это разрешение.

Например: "Товарищ полковник. Разрешите обратиться к капитану Иванову".

Когда на вопрос начальника или старшего надо дать утвердительный ответ, военнослужащий отвечает: "Так точно", а когда отрицательный - "Никак нет".

В общественных местах, а также в трамвае, троллейбусе, автобусе, вагоне метро и пригородных поездах при отсутствии свободных мест военнослужащий обязан предложить свое место начальнику (старшему).

Если при встрече нельзя свободно разойтись с начальником (старшим), подчиненный (младший) обязан уступить дорогу и, приветствуя, пропустить его; при необходимости обогнать начальника (старшего) подчиненный (младший) должен спросить на то разрешение.

Военнослужащие должны быть вежливыми по отношению к гражданскому населению, проявлять особое внимание к инвалидам, пожилым людям, женщинам и детям, способствовать защите чести и достоинства граждан, а также оказывать им помощь при несчастных случаях, пожарах и других чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Военнослужащим запрещается держать руки в карманах одежды, сидеть или курить в присутствии начальника (старшего) без его разрешения, а также курить на улицах на ходу и в местах, не отведенных для курения.

Трезвый образ жизни должен быть повседневной нормой поведения всех военнослужащих. Появление на улицах, в скверах, парках, транспортных средствах общего пользования, других общественных местах в состоянии опьянения является дисциплинарным проступком, позорящим честь и достоинство военнослужащего.

Для военнослужащих устанавливаются военная форма одежды и знаки различия. Право ношения военной формы одежды имеют все военнослужащие, а также граждане, уволенные с военной службы с правом ношения военной формы одежды. Военная форма одежды носится строго в соответствии с правилами ношения военной формы одежды и знаков различия, определенными Министром обороны Российской Федерации.

Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, вправе не носить военную форму одежды во время, свободное от исполнения обязанностей военной службы, определенное регламентом служебного времени, а военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, - вне расположения воинской части при увольнении или в отпуске.

Правила воинской вежливости, поведения и выполнения воинского приветствия обязательны также для граждан, уволенных с военной службы, при ношении ими военной формы одежды.

Начальники и подчиненные, старшие и младшие.

Единоначалие является одним из основных принципов строительства Вооруженных Сил, руководства ими и взаимоотношений между военнослужащими. Единоначалие заключа-

ется в наделении командира (начальника) всей полнотой распорядительной власти по отношению к подчиненным и возложении на него персональной ответственности перед государством за все стороны жизни и деятельности воинской части, подразделения и каждого военнослужащего.

Единоначалие выражается в праве командира (начальника), исходя из всесторонней оценки обстановки, единолично принимать решения, отдавать в установленном порядке соответствующие приказы и обеспечивать их выполнение.

По своему служебному положению и воинскому званию одни военнослужащие по отношению к другим могут быть начальниками или подчиненными.

Начальник имеет право отдавать подчиненному приказы и требовать их исполнения. Он должен быть для подчиненного примером тактичности, выдержанности и не должен допускать фамильярности и предвзятости по отношению к нему. За действия, унижающие честь и достоинство подчиненного, начальник несет ответственность.

Подчиненный обязан беспрекословно выполнять приказы начальника.

Лица гражданского персонала Вооруженных Сил, замещающие воинские должности, являются начальниками для подчиненных в соответствии с замещаемой штатной должностью.

Начальники, которым военнослужащие подчинены по службе, хотя бы и временно, являются прямыми начальниками.

Ближайший к подчиненному прямой начальник называется непосредственным начальником.

По своему воинскому званию начальниками являются проходящие военную службу:

- маршалы Российской Федерации, генералы армии, адмиралы флота - для старших и младших офицеров, прапорщиков, мичманов, сержантов, старшин, солдат и матросов;
- генералы, адмиралы, полковники и капитаны 1 ранга - для младших офицеров, прапорщиков, мичманов, сержантов, старшин, солдат и матросов;
- старшие офицеры в воинских званиях подполковника, капитана 2 ранга, майора, капитана 3 ранга - для прапорщиков, мичманов, сержантов, старшин, солдат и матросов;
- младшие офицеры - для сержантов, старшин, солдат и матросов;
- прапорщики и мичманы - для сержантов, старшин, солдат и матросов одной с ними воинской части;
- сержанты и старшины - для солдат и матросов одной с ними воинской части.

Военнослужащие, которые по своему служебному положению и воинскому званию (статьи 35 и 36 настоящего Устава) не являются по отношению к другим военнослужащим их начальниками или подчиненными, могут быть старшими или младшими.

Старшинство определяется воинскими званиями военнослужащих.

Старшие по воинскому званию в случае нарушения младшими воинской дисциплины (правил поведения, ношения военной формы одежды, выполнения воинского приветствия и др.) должны требовать от них устранения этого нарушения. Младшие по воинскому званию обязаны беспрекословно выполнять эти требования старших.

При совместном исполнении обязанностей военнослужащими, не подчиненными друг другу, когда их служебные взаимоотношения не определены командиром (начальником), старший из них по воинской должности, а при равных должностях старший по воинскому званию является начальником.

Отработка способов бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.

Воинская дисциплина является одним из основополагающих факторов, определяющих боевую готовность и боеспособность частей и подразделений. Именно поэтому во все времена ее укрепление рассматривалось как дело первостепенной значимости и важности.

Функционирование воинского коллектива во многом зависит от характера взаимоотношений между его членами. Положительные взаимные отношения повышают эффективность служебно-боевой деятельности, отрицательные - наоборот, играют разрушительную роль - дестабилизируют коллектив, затрудняют совместную деятельность.

В процессе совместной деятельности люди вступают в определенные виды межличностного взаимодействия. При этом между ними возникают конкретные отношения, устанавливается как нормативная, так и личностная (психологическая) сторона их контактов. Осуществляется координация, согласование индивидуальных усилий отдельного человека со всей системой коллективных действий в достижении поставленных задач.

Общение - это информационное и предметное взаимодействие, в процессе которого реализуются, проявляются и формируются межличностные взаимоотношения. В процессе общения устанавливается эмоциональный контакт и происходит обмен эмоциональными состояниями.

Взаимоотношения (межличностные отношения) - это внутренняя, социально-психологическая сторона взаимодействия между людьми. Это взаимная готовность людей к определенному типу взаимодействия, которая сопровождается эмоциональным переживанием: положительным, индифферентным или отрицательным. Готовность к взаимодействию может реализовываться как в поведении людей в условиях общения, так и в процессе их совместной деятельности. Именно совместная деятельность людей и их общение раскрывают характер межличностных отношений.

В коллективе взаимоотношения составляют сложную систему связей личности с коллективом и с его членами. Они играют наиболее существенную роль в характере взаимодействия и в свою очередь представляют собой результат взаимодействия.

Взаимоотношения между военнослужащими - это различные формы и виды духовных психологических связей между ними, которые формируются на основе взаимного познания, оценки и межличностных действий и проявляются в процессе ратного труда и воинского быта.

В эти связи включены мысли, чувства, оценки, представления друг о друге, симпатии, антипатии и т.д. Взаимоотношения зависят от того, как один военнослужащий воспринимает и оценивает другого. В свою очередь восприятие и оценка военнослужащим других зависят от особенностей личности, опыта, знаний. На взаимоотношения военнослужащих влияют такие индивидуальные особенности, как направленность, характер, темперамент, интересы, эрудиция, культура, привычки, возраст, национальная принадлежность и др.

По своему содержанию взаимоотношения военнослужащих в воинском коллективе очень широки и включают в себя разнообразные формы и виды психологических связей людей. В воинских коллективах отношения между военнослужащими, как правило, складываются на основе взаимного познания, межличностных действий и взаимных оценок в ходе воинской службы.

Межличностные отношения охватывают широкий диапазон явлений, но все они могут быть классифицированы с учетом трех компонентов взаимодействия: восприятие и понимание людьми друг друга; межличностная привлекательность (притяжение и симпатия); взаимовлияние и поведение.

Основными формами взаимоотношений являются: общение, совместная деятельность, поведенческие акты (поступки). Существует множество основных форм и видов взаимоотношений между военнослужащими, в основе которых лежат конкретные признаки взаимодействия:

- по форме построения официальные и неофициальные;
- по сфере деятельности (степени взаимного сотрудничества в совместной деятельности) - служебные, общественные и бытовые;
- по содержанию - положительной и отрицательной направленности;
- по форме интеграции - объединяющие и разъединяющие;
- по способам регуляции - субординация, координация, соревнование и сотрудничество;
- по степени устойчивости (прочности взаимосвязей) - временные и длительные;
- по степени сопричастности - индифферентные, приятельские и дружеские;
- по форме проявления истинные, демонстрируемые и приписываемые;

- по уровню взаимной близости (контактности) взаимодействующих личностей - близкие, дружеские, товарищеские.

Взаимоотношения в воинском коллективе могут протекать: сверху вниз, т.е. между начальником и подчиненным; снизу вверх, т.е. между подчиненным и начальником; по горизонтали, т.е. между военнослужащими при отсутствии между ними подчиненности.

Официальные взаимоотношения между военнослужащими возникают в результате их служебно-должностной деятельности. В рамках этих отношений выделяются деловые, правовые, моральные, эстетические и другие виды взаимоотношений.

Официальные или формальные отношения определяются организационной структурой подразделения, которая распределяет в нем функции каждого военнослужащего, объем его обязанностей, прав и ответственности. Официальные взаимоотношения являются как бы внешними по отношению к военнослужащим, поскольку они задаются извне посредством законов, уставов, инструкций, распоряжений. Структура официальных взаимоотношений предопределена объективными связями военнослужащих, образующимися в ходе их совместной жизнедеятельности. Ее основу составляют отношения руководства и подчинения, сотрудничество в процессе совместной воинской деятельности. Например, отношения между командиром взвода и рядовым военнослужащим взвода во многом предопределены общевоинскими уставами независимо от их индивидуально-психологических особенностей, военно-профессиональной подготовленности, нравственных качеств. Командир взвода имеет право отдать приказ военнослужащему своего взвода. Этот приказ военнослужащий обязан выполнить беспрекословно, точно и в срок, несмотря на то что лично он может относиться к своему непосредственному начальнику крайне отрицательно.

Неофициальные, неформальные отношения формируются как система межличностных предпочтений, симпатий и антипатий, уважения и неприязни. Другими словами, структура неформальных взаимоотношений никакими документами не регламентирована и основана на личностных особенностях восприятия военнослужащими друг друга. Эти взаимоотношения определяющим образом зависят от индивидуально-психологических особенностей и предпочтений военнослужащих, которые обусловлены целым рядом причин объективно-субъективного порядка.

Важно подчеркнуть, что особенности неофициальной структуры взаимоотношений во многом зависят от ценностных ориентации военнослужащих, их взаимовосприятия и взаимопонимания.

На первый взгляд трудно определить, какая форма взаимоотношений играет ведущую роль в формировании межличностных отношений в целом. Однако официальные взаимоотношения в воинском коллективе всегда играли и играют определяющую роль в формировании всей системы межличностных отношений.

Структура официальных отношений в подразделении довольно стабильна. Неофициальные отношения весьма динамичны. Они изменяются в связи с постоянным прибытием в коллектив новых военнослужащих. Подвержен довольно быстрым изменениям и характер неформальных отношений между одними и теми же военнослужащими.

Содержание взаимоотношений в воинском коллективе определяется в первую очередь особенностями жизнедеятельности военнослужащих, в том числе и самого воинского коллектива.

Самой широкой формой межличностных отношений являются знакомства. При знакомствах межличностные чувства не играют существенной роли, но отсутствие знакомств ограничивает контакты человека, возможности удовлетворения различных потребностей (например, коммуникативных, когнитивных, информационных и др.) и переживается им.

На основе отношений знакомства могут возникнуть более глубокие взаимоотношения - приятельские, товарищеские и дружеские.

Приятельские отношения возникают из круга знакомых при условии межличностной привлекательности.

Товарищеские отношения основаны на деловых контактах, где цели, средства, результаты совместной деятельности определяют поддержание связей, распределение функций. Отсюда и устоявшаяся форма обращения военнослужащих друг к другу - «товарищ».

Дружба - одна из разновидностей взаимоотношений людей, возникающих из личных потребностей взаимного понимания, сопереживания, содействия. Дружба начинается с симпатии, восхищения, уважения. Причем симпатия и восхищение несут в себе эмоциональный заряд, а уважение - безусловное признание самостоятельности другой личности. Отношения дружбы характеризуются высокой избирательностью (личным предпочтением).

В воинских коллективах частей и подразделений Вооруженных Сил РФ имеют место все разновидности взаимоотношений. Ведь характер воинской службы предполагает проявления сплоченности, взаимопонимания и взаимодействия военнослужащих при выполнении различных задач.

Особо почитается в Российской армии войсковое товарищество. По-другому его называют воинским (боевым) братством.

Необходимо помнить, что взаимопомощь, товарищеская выручка сплачивают воинский коллектив, делают его в сто крат сильнее, монолитнее. Без них в современных условиях немислимо достижение победы в бою. С ними легче переносятся тяготы и лишения суровой армейской жизни. Локоть товарища, его поддержка окрыляют солдата и матроса, придают смелость, уверенность, помогают с честью выполнять свой воинский долг перед Родиной.

Таким образом, в сложной совокупности социально-психологических явлений, происходящих в воинских коллективах, взаимоотношения между военнослужащими занимают особое место. Они являются своеобразным индикатором функционирования различных сторон жизни и деятельности подразделения. В них концентрируются взаимные связи, контакты, оценочные суждения, предпочтения, характеры и влияния, проявляющиеся в процессе группового взаимодействия.

Степень зрелости взаимоотношений во многом определяет морально-психологический климат воинского коллектива и эффективность выполнения стоящих перед ним задач.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить материал, записать в тетради.
2. Ответить на контрольные вопросы

Контрольные вопросы

1. Что такое воинская вежливость?
2. Правилами поведения военнослужащих.
3. Кто такие начальники и подчиненные?
4. Кто старший и кто младший?
5. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.

Литература:

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Практическая работа № 7

Тема: Применение первичных средств пожаротушения.

Цель:

1. Формировать умения принимать решения и вырабатывать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Задачи:

Научить принимать решения и вырабатывать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Продолжительность: 2 час

Информация к практической работе:

Алгоритм действий при пожаре

1. Необходимо немедленно вызвать пожарную охрану по телефону "01", сообщив свой точный адрес, объект пожара и встретить пожарную охрану. Детям - если рядом есть взрослые, сразу позвать их на помощь;

2. Если горение только началось, вы его легко потушите водой, накроете толстым одеялом, покрывалом, забросаете песком, землей;

3. Ни в коем случае не тушить водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением - это опасно для жизни;

4. Если вы видите, что не сможете справиться с огнем, и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение;

5. Никогда не прячьтесь в задымленном помещении в укромные места. И помните, что пожар легче предупредить, чем погасить, и что маленькая спичка может обернуться большой бедой!

Порядок вызова пожарной охраны

Телефон пожарной охраны - "01" (со стационарного телефона), "101" или "01*" (с мобильного)

Телефон единой дежурной диспетчерской службы - "112"

Необходимо помнить, что правильное и полное сообщение о пожаре позволит пожарной охране предвидеть возможную обстановку и принять необходимые решения, дающие возможность в кратчайший срок сосредоточить у места пожара соответствующие силы и средства по его ликвидации. В дополнение к сведениям об объекте пожара и его адресе необходимо указать место возникновения, внешние признаки пожара, наличие угрозы людям, удобный проезд, а также сообщить свою фамилию.

Существует правило: вызывающий пожарных должен организовать их встречу и указать кратчайший путь следования на пожар.

Если пожар возник дома, возможно эвакуироваться придется в темноте и с другими трудностями. Выбираться из горящего помещения будет гораздо проще, если заранее спланировать и продумать свой путь эвакуации:

- убедитесь, что спланированный вами путь эвакуации не имеет препятствий, покрытие пола не имеет дефектов, о которые можно споткнуться;

- если имеются серьезные трудности с передвижением (инвалидность), желательно, чтобы ваша комната находилась на первом этаже или как можно ближе к выходу;

- в случае необходимости помощи при передвижении около кровати должно быть оповещающее устройство (звонок или телефон).

Многие пожары в жилье возникают ночью. Вот несколько простых вещей, которые необходимо делать каждый вечер, чтобы уберечь себя и свою семью от пожара:

- отключите все электроприборы, не предназначенные для постоянной работы;

- выключите все газовые приборы;

- убедитесь, что вами не оставлены тлеющие сигареты;
- отключите временные нагреватели;
- установите ограждение вокруг открытого огня (печи, камина).

Признаки начинающегося пожара

В жилых домах и подсобных постройках пожар может быстро охватить большую площадь только в тех случаях, когда в помещении воспламенятся пролитые горючие жидкости (например, падение на пол керогаза). В газифицированных домах это может иметь место при взрывообразной вспышке газа. В жилых домах пожар чаще всего начинается с появления незначительного пламени, которому предшествует более или менее продолжительный период нагревания или тления твердых горючих предметов.

Наличие запаха перегревшегося вещества и появление легкого, сначала едва заметного, а затем все более сгущающегося и действующего на глаза дыма - это первые верные признаки пожара. Электрические провода, постепенно нагреваясь при перегрузке, сначала "сигнализируют" об этом характерным запахом резины, а затем изоляция воспламеняется и горит или тлеет, поджигая расположенные рядом предметы. Одновременно с запахом резины может погаснуть свет или электрические лампы начнут гореть вполнакала, что иногда также является признаком назревающей опасности загорания изоляции электропроводов.

Когда в помещении, где начался пожар, имеется усиленная вентиляция (открыто окно, дверь на балкон), находящиеся в соседних комнатах люди иногда узнают о начавшемся пожаре не по дыму или запаху гари, а по потрескиванию горящего дерева, похожему на потрескивание горящих в печке сухих дров. Иногда слышен свистящий звук, могут быть видны отблески пламени.

О горении сажи в трубе иногда узнают по гудящему звуку, похожему на завывание ветра, и по смолистому запаху горящей сажи.

Знание признаков начинающегося пожара в жилом доме помогает своевременно обнаружить и принять меры к его ликвидации.

Обнаружив начинающийся пожар, необходимо в первую очередь возможно скорее уведомить об этом пожарную охрану. Следует иметь в виду, что чем скорее приедут пожарные, тем легче и с меньшим ущербом будет прекращен пожар. Пожарную команду нужно вызвать также при появлении даже небольшого количества дыма в доме, когда есть опасность возникновения пожара в недоступном для осмотра месте или если невозможно установить причину появления дыма.

Распространению пожара в жилом доме чаще всего могут способствовать вентиляционные каналы, окна и двери, через которые поступает свежий воздух, дающий дополнительный приток кислорода, способствующего развитию пожара. Вот почему не рекомендуется разбивать стекла в окнах горящего помещения и оставлять открытыми двери в соседние помещения.

Если пожар был замечен поздно и имеющихся огнетушащих средств недостаточно, нужно принять меры к тому, чтобы задержать распространение огня. Для этого необходимо по возможности плотно закрыть все двери, окна в помещении, где начался пожар. Заложить щели между полом и дверью можно мокрой тканью, перекрыть газ, отключить электроэнергию. Если дом или квартира заполняются дымом, дышать надо через мокрую ткань, а двигаться как можно ближе к полу (там меньше дыма). Следует помнить, что дети, испугавшись огня или дыма, могут спрятаться в укромных местах (под кроватью, в шкафу) и не отзываться на незнакомые голоса.

Прежде чем открыть закрытую дверь в горящем доме, дотроньтесь до нее обратной стороной ладони. Не открывайте ее, если вы почувствуете, что дверь теплая - за ней огонь. Постарайтесь вывести из горящего дома (квартиры) находящихся там людей. Не пытайтесь захватить с собой ценные вещи и другое имущество.

Выбирайте как можно более безопасный путь эвакуации и постарайтесь не паниковать. Не пользуйтесь лифтами во время пожара. Спускайтесь только по лестницам. Никогда не

бегите наугад. По прибытию пожарных полностью подчиняйтесь их командам. Не заходите обратно в горящее помещение до тех пор, пока пожарные не скажут, что опасность миновала.

А что делать, если огонь отрезал путь к выходу? Главное постарайтесь сохранить спокойствие. Уходите в дальнюю от горящего помещения комнату, плотно закрывая за собой все двери. Откройте окно и постарайтесь привлечь внимание прохожих криками о помощи. Услышав вас, они вызовут пожарную охрану.

Пожар в лифте.

- Нажмите кнопку кабины «Вызов» и сообщите о пожаре диспетчеру.
- Дождитесь остановки лифта и быстро покиньте кабину.
- Выйдя из кабины лифта, заблокируйте дверь.
- Вызовите пожарных по телефону 01.
- Попытайтесь ликвидировать пожар своими силами.
- В случае остановки кабины лифта между этажами сообщите об этом диспетчеру, постоянно зовите на помощь, попытайтесь самостоятельно открыть дверь кабины и выйти наружу.
- Если покинуть кабину лифта не представляется возможным, не паникуйте, закройте рот и нос тканью, сядьте на пол и ждите помощи.

Пожар в общественном наземном транспорте.

- Сообщите о пожаре водителю.
- После остановки транспортного средства без паники и давки покиньте салон и отойдите на безопасное расстояние. В случае заклинивания дверей покиньте салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны.
- Окажите помощь старикам, пострадавшим, транспортируйте их в безопасную зону.
- Постарайтесь погасить огонь, вызвать пожарных и спасателей.
- Не допускайте распространения огня на близлежащие объекты.

Пожар в самолете.

При пожаре в самолете наиболее эффективным способом спасения людей является эвакуация. Для этой цели во всех самолетах имеются основные и запасные выходы. В случае возникновения пожара все они должны использоваться для эвакуации, покинуть самолет можно через разломы в фюзеляже, специально проделанные люки, форточки в кабине экипажа. В процессе эвакуации необходимо соблюдать спокойствие, действовать уверенно и быстро, не паниковать, не устраивать давку. В первую очередь нужно эвакуировать детей и женщин, оказать помощь пострадавшим. После покидания горящего самолета нужно быстро отойти в безопасную зону на расстояние не менее 100 метров.

Пожар в поезде.

- Сообщите о пожаре проводникам или начальнику поезда.
- Тушите пожар с помощью огнетушителей, песка, воды, которые есть в вагоне.
- Перейдите в соседний вагон без паники.
- Используйте стоп-кран для остановки поезда.
- После остановки состава быстро покиньте горящий вагон через двери, люки, окна.
- Помогите пострадавшим, детям, старикам.
- Не выпрыгивайте из окон, люков, дверей, во время движения поезда.
- Не мешайте пожарным и спасателям ликвидировать пожар и его последствия

Порядок выполнения работы:

1. Внимательно изучить навыки поведения при неблагоприятной экологической обстановке, при эпидемии, при нахождении на территории ведения боевых действий и при неблагоприятной социальной обстановке

2. Разработать памятки действий по принятию решения и выработать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей:

- при пожаре в здании;
- при пожаре на поезде ;
- при пожаре на пароходе.

Контрольные вопросы:

1. Как правильно научиться принимать решения в различных ситуациях?

Литература:

Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – 415 с