

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
ОДб.09 Основы безопасности 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 № 10 от « 11 » 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Н.П. Житомирова /
« 15 » 05 20 21 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

1. Пояснительная записка.....	4
2. Критерии оценки практических заданий.....	5
Содержание практических занятий:	
3. Практическая работа № 1 Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.....	6-10
4. Практическая работа № 2 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.....	10-14
5. Практическая работа № 3 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.....	14-19
6. Практическая работа № 4 Изучение первичных средств пожаротуше- ния.....	19-25
7. Практическая работа № 5 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.....	25-29
8. Практическая работа № 6 Решение ситуационных задач.....	29-36
9. Практическая работа № 7 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.	36-43
10. Практическая работа № 8 Изучение особенностей службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.....	43-49
11. Практическая работа № 9 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.....	49-55
12. Практическая работа № 10 Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.....	55-61

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.

Положение по выполнению практических работ.

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: Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях 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 час

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 11 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.

I. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

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 возникающая 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 не 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.

5. целью адекватного реагирования на чрезвычайные ситуации природного и экологического характера (ливневые дожди, град, загрязнение почв, недр и вод нефтепродуктами, тяжелыми металлами, пестицидами и другими ядохимикатами, экстремальное загрязнение вредными ингредиентами атмосферы сверх ПДК и др.), количественные показатели, которые настоящим Положением не предусмотрены, устанавливаются министерствами и ведомствами, осуществляющими наблюдение и контроль за состоянием окружающей природной среды и соответствующими руководящими органами Государственной системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях (ГСЧС) в зависимости от степени конкретного их воздействия на жизнь, здоровье людей и окружающую природную среду.

Ход выполнения задания:

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

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:

Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. – 3 изд.

Практическая работа № 2

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

Цель: Проанализировать влияние вынужденной автономии на состояние человека. Раскрыть основные задачи, которые приходится решать человеку в условиях вынужденной автономии.

Задачи:

1. Изучить и отобразить письменно в тетради модели поведения в условиях природной автономии.
2. Практически выполнить и отработать модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Оборудование:

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

Продолжительность: 2 час

Информация к практической работе:

Общие требования к соблюдению последовательности действий в экстремальных ситуациях в природе заключаются в преодолении психических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективности в использовании аварийного снаряжения и подручных средств природной среды и обеспечении потребностей организма в пище и воде. Выживание обеспечивается не стихийным желанием «Я не хочу умирать!», а поставленной целью: «Я должен выжить!». Желание выжить должно, диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью. Безволие, как правило, принимает формы бездействия. А бездействие, в свою очередь, переключает человека на собственные мысли и переживания, приводит к унынию, ослаблению воли к борьбе и в конечном итоге к уменьшению вероятности выживания. Поэтому нужно чем-нибудь заняться: приведением в порядок укрытия, одежды и пр. Очень важно не идти на поводу собственной усталости, не откладывать дела «на завтра», «на потом». Следует проявлять максимум силы воли, чтобы сделать то, что делать не хочется. В экстремальной ситуации завтрашнего дня может и не быть. Из подобных мелких волевых решений складывается такое понятие, как «воля к жизни», обеспечивающее длительное выживание.

Окружающая среда – увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Везде своя специфика выживания.

Необходимо:

- 1) устранить непосредственную угрозу для жизни (покинуть транспортное средство, выйти из очага пожара и т.д.);
- 2) в случае необходимости оказать себе первую медицинскую помощь;
- 3) дать оценку сложившейся ситуации;

4) выработать план дальнейших действий: сориентироваться на местности; принять решение оставаться на месте или двигаться в поисках жилья; соорудить временное укрытие; принять меры по обеспечению пищей и водой; принять меры к подаче сигналов бедствия.

5) Сориентироваться на местности.

6) Принять решение оставаться на месте или двигаться в поисках жилья.
Решение остаться на месте принимают когда:

- сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

- место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (горы, лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т.п.);

- направление на ближайший населённый пункт и расстояние до него неизвестно.

Решение об уходе с места аварии принимают, если:

- точно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него невелико и состояние здоровья позволяет его преодолеть;

- возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т.п.;

- человек не может быть обнаружен спасателями на этом месте из-за окружающей его густой растительности;

- в течение трёх суток нет связи и помощи (следует помнить, что приняв решение о движении необходимо на месте первоначального местонахождения оставить ТУР (куча камней с воткнутой веткой с тряпкой), с запиской, где указаны дата и направление, по которому ты пошёл. В дальнейшем такие записки (на коре дерева, бересты и т.д.) следует оставлять углём на месте каждого ночлега или большого привала.

7) Соорудить временное укрытие. **Зимой НЕЛЬЗЯ забираться под одежду с головой, одежда отсыреет и замерзнет.**

8) Принять меры по обеспечению пищей и водой:

Дикорастущие растения, рыба, охота. Незнакомые ягоды, грибы, растения – воздержаться в приеме. Нельзя употреблять растения, выделяющие на изломе

млечный (похожий на молоко) сок, косточки и семена плодов и ягод, грибы с неприятным запахом.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить:

- плоды, поклеванные птицами;
- множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев;
- птичий помет на ветках стволах;
- растения, обглоданные животными;
- плоды обнаруженные в гнездах и норах.

9) **Принять меры к подаче сигналов бедствия:** с помощью радиостанции, пиротехнические сигнальные средства, сигнальные костры (три костра, расположенных на прямой линии в 10-15 метрах друг от друга или в виде равностороннего треугольника), с помощью сигнального зеркала (фольга, металл в центре отверстие для наведения на самолет, луч направляется вдоль горизонта. Световой зайчик обнаруживается на расстоянии до 25 км), сигналы международного кода – вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дерна и др. подручных средств:

I - нужен врач, серьезные телесные повреждения;

II - нужны медикаменты;

X - не имеем возможности в передвижении;

F - нужна вода и пища;

V - требуется огнестрельное оружие и боеприпасы;

Квадрат - требуется карта и компас;

LL - все в порядке;

N – нет;

Y-да;

Треугольник - здесь можно приземлиться.

Знаки делаются не менее 6 м в длину и около 0,5 м в ширину. И еще, сигнал – это шанс на спасение, поэтому нельзя тратить все средства подачи сигналов за один раз, если нет возможности их восстановить.

ВЫВОД: Основное условие, определяющее успех выживания или гибель, настрой человека на выход из этой ситуации, его желание возвратиться домой, моральные обязательства перед близкими людьми и обществом, сознание того, что ему еще много надо сделать. Степень экстремальности влияет на фактор жизненного времени, определяющий возможность выживания.

Ход выполнения работы:

1. Записать в тетради что следует понимать под автономным существованием человека в природной среде
2. Какие виды автономии бывают и в чем их различие
3. Назовите личные качества человека, которые необходимы для успешного выживания в природной среде в автономном режиме.

Контрольные вопросы:

1. Какие качества помогают выживать людям, попавшим в беду?
2. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии?
3. В каких случаях принимают решение об уходе с места аварии?
4. Способы (ориентирования) определения сторон горизонта.
5. Определить стороны горизонта по часам и солнцу.
6. Какими способами можно определить стороны горизонта по местным признакам?
7. Как определить направление на предмет по заданному азимуту?
8. Способы обеззараживания и очистки воды в полевых условиях.
9. Что может служить косвенным признаком съедобности растений?

Литература:

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

Практическая работа № 3

Тема: 3 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Цель:

1. Дать обучаемым основные понятия об стихийных бедствиях и источниках возникновения ЧС.
2. Разъяснить обучаемым порядок действий при угрозе или возникновении ЧС на транспорте.

Задачи:

1. Изучить опасности стихийного бедствия и возникновении ЧС на транспорте.
2. Проанализировать стихийные бедствия. Действия граждан в этих условиях.

Оборудование:

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

Продолжительность: 2 час

Информация к практической работе:

Модель поведения при автомобильной аварии(катастрофе)

- не терять самообладания; · управлять машиной до последней возможности;
- напрячь все мышцы, сделать их «каменными» до полной остановки машины;
- не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает, что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;
- сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий. Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево;
- если столкновение неизбежно, то упереться ногами в пол, наклонить вперед голову, спрятать ее между рук, напрячь все мышцы, упереться руками в руль или переднюю панель;
- если на заднем сидении находится пассажир, то ему рекомендуется закрыть голову руками и лечь на бок. Место рядом с водителем более опасно для пассажира, чем заднее сидение;
- при столкновении с неподвижным предметом безопаснее удариться о него всем бампером, чем левым или правым крылом: нужно постараться сместить удар в сторону от центра радиатора, а еще лучше – к самому краю, чтобы удар был по касательной.

Необходимо помнить, что правильно пристегнутые ремни безопасности, подголовники при лобовом столкновении уменьшают вероятность гибели в два-три раза, при опрокидывании машины – в пять раз.

После того как произошла авария:

- попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь;
- попытайтесь определить, есть ли возгорание, вытекает ли бензин, особенно если машина опрокинулась;
- определите, есть ли рядом с вами раненые;
- попробуйте выбраться из машины через дверь, а если она не открывается, то через окно;
- извлекать раненых из машины до приезда спасателей можно только в том случае, если машина загорелась.

Аварии, при которых автомобиль падает в воду, случаются достаточно редко. Если вы все же попали в такую ситуацию, то помните: автомашина некоторое время будет держаться на плаву. При погружении автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут. Этого достаточно, чтобы спастись. Следует включить фары, тогда спасателям будет легче обнаружить автомобиль. Надо снять лишнюю одежду, несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы насытиться кислородом. Представьте свой путь вверх. Необходимо выбраться из автомобиля через окно или дверь, держась руками за крышу машины, резко оттолкнуться и плыть вверх. Учтите, что не стоит сразу открывать двери – вода попадет внутрь салона, и автомобиль утонет. Для спасения откройте окна. Если это сделать не удалось и автомобиль продолжает погружаться в воду, нужно попытаться разбить лобовое стекло. Заранее определите, чем вы это сделаете, дождитесь, пока вода заполнит салон наполовину, и действуйте.

Аварии на общественном транспорте в настоящее время составляют почти треть всех дорожных происшествий. При этом страдают десятки пассажиров. Особенно распространены аварии с участием микроавтобусов «газелей».

Как вести себя в общественном транспорте:

- войдя в общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай), по возможности займите свободное место;
- уступайте место пассажирам с детьми, престарелым, инвалидам – в случае аварии они пострадают больше других, потому что при внезапном толчке не смогут достаточно крепко уцепиться за поручни и удержаться от падения;
- при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, крепко держась за поручень; посмотрите, где расположены аварийные и запасные выходы, возможно, ими придется воспользоваться при аварии. Для этого нужно выдернуть специальный шнур и выдавить стекло.

ЧС на железной дороге происходят из-за столкновения поездов, схода вагонов с рельсов, пожаров и взрывов, а также из-за человеческого фактора: невнимательности, усталости, непрофессионализма машинистов и диспетчеров. При железнодорожной аварии наибольшую опасность для пассажиров представляют пожар, задымление в случае возгорания, удары о стены и различные внутренние конструкции, разбивающиеся стекла.

Как вести себя при поездке по железной дороге:

- строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;
- имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
- обращайтесь внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда, резкого толчка, аварийной ситуации тяжелые вещи могут упасть на головы пассажиров;
- не загромождайте вещами проходы;
- не высовывайтесь из окон;
- заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;

- немедленно сообщайте машинисту или транспортной милиции о подозрительных лицах и бесхозных предметах.

Модель поведения при железнодорожной аварии:

- при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;
- если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;
- прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;
- если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;
- когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненные, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;
- попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;
- при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;
- срочно сообщите в МЧС о произошедшем;
- не создавайте панику и не допускайте ее.

ЧС в метрополитене могут произойти на станциях, в вагонах, туннелях. Их причинами являются столкновение поездов, сход вагонов с рельсов, пожары и взрывы из-за террористических актов и др. Падение человека на пути может произойти в результате неосторожности, давки или преднамеренных действий преступников. Главные опасности в таком случае – приближающийся поезд метрополитена и высокое напряжение.

Поэтому:

- не стойте возле края платформы;
- если на платформе сильная давка, лучше пропустите 1...2 поезда, будьте внимательны при посадке и высадке;
- если вы увидели упавшего с платформы человека, следует немедленно сообщить об этом дежурному по станции;
- помогите ему выбраться, подайте руку;
- учтите, что в начале платформы есть лесенка, по которой можно выбраться на платформу;
- если приближается поезд и нет времени выбраться, то упавшему следует лечь между рельсами, пригнать голову.

При опасности террористических актов в метро:

- старайтесь садиться в центральные вагоны, они считаются наиболее безопасными;
- категорически запрещено трогать оставленные бесхозные вещи, это очень опасно. Сообщите машинисту, если увидите их или подозрительных людей;
- шансов выжить больше у тех пассажиров, которые в момент взрыва стоят, потому что взрывные устройства могут быть спрятаны под сидения.

При взрыве в метро:

- не стремитесь выбраться из вагона, если он не горит и поезд стоит или движется в тоннеле. Там очень много кабелей и проводов, находящихся под высоким напряжением;
- не притрагивайтесь к металлическим частям вагона, они могут быть под напряжением;

- окажите первую помощь раненым, если они имеются;
- при задымлении дышите через платок; лягте на пол – внизу, около пола, дыма всегда меньше.

По подсчетам специалистов, в настоящее время на дне океанов и морей находится свыше 1 млн. судов.

Аварии и катастрофы наводном транспорте связаны с множеством причин. Новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование не спасает суда от столкновений между собой, от попадания на мелководье, рифы. Это можно объяснить ростом количества судов, увеличением скорости и напряженностью графика их движения.

Опасные природные явления (ураганы, штормы, льды), ухудшение видимости при неблагоприятных метеорологических условиях (туман, дождь) также приводят к авариям и катастрофам. Но статистика указывает, что чаще всего причиной аварий на водном транспорте является человеческий фактор, то есть ошибки, совершенные людьми.

Их можно разделить на ошибки, допущенные на стадии проектирования и строительства судов, что приводит к их технической непригодности, и ошибки при эксплуатации.

Опасность возрастает многократно, когда к неблагоприятным метеорологическим условиям прибавляются ошибки, совершаемые людьми из-за невнимательности, небрежности, а также превышение скорости, неправильная оценка курса встречных судов, неправильное маневрирование, нарушение правил перевозки опасных грузов и т.д.

Меры предосторожности при путешествии на воде:

- максимально ограничьте пребывание на палубе во время сильного ветра и волн;
- если выйти на палубу необходимо, крепко держитесь за поручни;
- в шторм перед выходом на палубу обязательно наденьте спасательный жилет.

Модель поведения при ЧС на водном транспорте:

- в начале плавания выясните, как попасть на палубу кратчайшим путем, где расположены выходы;
- узнайте, где хранятся спасательные жилеты и как ими пользоваться;
- при начале эвакуации внимательно слушайте команды;
- не создавайте панику;
- возьмите с собой теплую одежду, одеяло, спасательный жилет, документы, деньги, лекарства, продукты, спички;
- наденьте спасательный жилет. Это рекомендуется сделать и тем, кто хорошо плавает;
- при посадке в шлюпку ведите себя достойно, не толкайтесь, пропустите вперед детей и женщин; в шлюпке не пересаживайтесь с места на место;
- если сесть в шлюпку или в другое плавсредство не удалось, то прыгайте в воду;
- в первые секунды попадания в воду задержите дыхание и зажмите нос, чтобы вода не попала внутрь; другой рукой держитесь за спасательный жилет;
- выныривайте с открытыми глазами; постарайтесь как можно быстрее отплыть от тонущего корабля на безопасное расстояние;
- постарайтесь ухватиться за какой-нибудь плавающий предмет;

- берегите силы;
- подавайте сигналы о помощи;
- учтите, что одежда помогает спастись от холода, в ней температура тела на несколько градусов выше;
- чтобы согреться в воде, по очереди напрягайте мышцы. Не надо размахивать ногами и руками, на это уйдут все силы;
- если вы в спасательном жилете, то сгруппируйтесь и обхватите руками грудную клетку. Таким образом можно увеличить срок выживания в холодной воде на 50%;
- помните, что вас наверняка уже начали искать, надо продержаться до прибытия помощи.

При попадании в холодную воду у человека быстро начинается переохлаждение. Переохлаждение приводит к нарушению координации движений и работы дыхательного центра, развитию острого холодового шока. В результате шока человек теряет сознание и погибает. Быстрота наступления переохлаждения зависит от температуры воды и от того, во что одет человек. Переохлаждение может развиться даже в теплой воде. При температуре воды 15°C человек теряет сознание примерно через 2 ч, при температуре около 0°C переохлаждение и потеря сознания наступает через 15 мин. В России каждый год тонет около 15 тыс. человек. Большинство пострадавших от несчастных случаев на воде находились в этот момент в состоянии алкогольного опьянения.

ЧС, вызванные авариями и катастрофами на гидротехнических сооружениях, связаны с опасностью моментального затопления обширных районов. Огромный стремительный поток вырвавшейся воды создает смертельную угрозу, смывая все на своем пути, приводит к человеческим жертвам, разрушениям. Размеры гидросооружения и его разрушения определяют скорость и высоту возникшей волны. Так, в горных районах скорость волны может достигать 100 км/ч. Каждый гидрозел имеет свою зону затопления. В этой зоне запрещено какое-либо строительство.

В случае ЧС проводится оповещение населения при помощи радио, телевидения, телефонов, громкоговорящей связи. Население, получив сигнал оповещения, должно немедленно приступить к эвакуации в безопасное место. Там необходимо ожидать спада воды или новых сообщений.

1. Записать в тетради характеристики чрезвычайных ситуаций
2. Разработать памятки действия граждан при чрезвычайных ситуациях на транспорте:
 - автобусе
 - самолете
 - пароходе
 - поезде

Памятки должны включать в себя мероприятия до возникновения ЧС, во время ЧС, после ЧС

Литература:

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

Практическая работа № 4

Тема: Изучение первичных средств пожаротушения.

Цель:

1. Дать обучаемым основные понятия об опасных стихийных бедствиях и источниках возникновения пожаров.
2. Научиться пользоваться средствами пожаротушения.

Задачи:

1. Изучить опасности стихийного бедствия и источники возникновения пожаров.
2. Разобрать виды средств пожаротушения.

Продолжительность: 2 час

Информация к практической работе:

Общие обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Федеральный закон от 21.12.94 № 69 ФЗ «О пожарной безопасности в РФ» определяет общие обязанности граждан:

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях первичные средства тушения пожаров в соответствии с требованиями правил пожарной безопасности;
- при обнаружении пожаров немедленно уведомлять о них пожарную охрану;
- до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;
- оказывать содействия пожарной охране при тушении пожаров.

В ПРАВИЛАХ пожарной безопасности РФ (ППБ – 01 – 93) указано граждане обязаны:

- соблюдать на производстве и в быту требования пожарной безопасности, норм и правил, а также соблюдать противопожарный режим;
 - выполнять меры предосторожности и заводские (служебные) инструкции при пользовании газовыми и электрическими приборами, предметами бытовой химии, горючими жидкостями, другими опасными в пожарном отношении веществами.
- Эти требования общего характера конкретизируются для работника при подписании трудового договора с работодателем в виде должностных инструкций, аттестата рабочего места сотрудника и других нормативных документов, разработанных исходя из специфики предприятия, в том числе, и по требованиям пожарной безопасности.

В случае нарушения должностных инструкций к работнику предприятия могут быть применены административные меры взыскания – замечание, выговор, лишение

ние премии, наложение штрафа, увольнение с работы. В случае, если нарушения повлекли возникновение пожара, — возмещение ущерба (частичное или полное).

Основные требования пожарной безопасности на рабочем месте и в быту.

Пожарная безопасность на каждом рабочем месте и в любой организации в целом определяется ПРАВИЛАМИ пожарной безопасности в РФ, государственными стандартами, отраслевыми нормами и правилами и другими утвержденными в установленном порядке нормативными документами, регламентирующими требования пожарной безопасности. Например, (ППБ _ 01 – 93) определяет:

1.1.3. На каждом объекте должна быть обеспечена безопасность людей при пожаре, а также разработаны инструкции о мерах пожарной безопасности для каждого пожароопасного участка (мастерской, цеха и т. д.) в соответствии с рекомендованной инструкцией.

1.1.4. Все работники предприятий должны допускаться к работе только после прохождения противопожарного инструктажа, а при изменении специфики работы проходить дополнительное обучение по предупреждению и тушению возможных пожаров.

Примечание: в дальнейшем, при изучении требований по установлению противопожарных режимов на различных предприятиях, целесообразно рассмотреть особенности различных предприятий, на которых работают слушатели данной учебной группы.

Руководитель предприятия (лицо уполномоченное на управление имуществом) — несет персональную ответственность за обеспечение пожарной безопасности предприятия и его структурных подразделений.

Ответственный за пожарную безопасность — сотрудник предприятия, назначенный по штату или по совместительству на обеспечение (поддержание) режима пожарной безопасности предприятия. В предприятиях, организациях малых форм всех видов собственности распространена практика совмещения руководителем предприятия обязанностей ответственного за пожарную безопасность (задать вопрос слушателям, и как обстоят дела у них?)

Основным документом устанавливающим противопожарный режим на предприятии является ИНСТРУКЦИЯ или ПРИКАЗ руководителя, о мерах пожарной безопасности. В этом документе должно быть отражено, в том числе:

Определены и оборудованы места для курения;

Определены места и допустимое количество одновременно находящихся в помещениях сырья, полуфабрикатов и готовой продукции;

Установлен порядок уборки горючих отходов и пыли, хранения промасленной спецодежды;

Определён порядок обеспечения электрооборудования в случае пожара и по окончании рабочего дня;

Регламентированы:

- порядок проведения временных огневых и других пожароопасных работ;
- порядок осмотра и закрытия помещений после окончания работы;
- действия работников при обнаружении пожара;

Определён порядок и сроки прохождения противопожарного инструктажа и занятий по пожарно-техническому минимуму, а также назначены ответственные за их проведения.

При отработке документов на экстренную эвакуацию из помещения при пожаре, необходимо руководствоваться следующими критериями:

а) если количество работающих и возможных посетителей на этаже (в здании) не превышает 10 человек, то достаточно установить на видных местах указательные знаки путей эвакуации и выходов, таблички с номерами телефонов вызова пожарной охраны;

б) если количество работающих и возможных посетителей на этаже (в здании) превышает 10 человек (до 49 чел.), то дополнительно разрабатывается план (схема) эвакуации с этажа и из здания;

в) если количество возможно одновременно находящихся в здании людей достигает 50 человек и более, то такой объект считается «объектом с массовым пребыванием людей». И дополнительно разрабатывается «Инструкция по действиям персонала объекта при проведении экстренной эвакуации».

Образец инструкции «Об экстренной эвакуации» – приложение №3.

Средства пожаротушения

В настоящее время, согласно требованиям «ПРАВИЛ пожарной безопасности в РФ», для всех производственных и складских помещений должна быть определена категория пожарной опасности, а также класс защищаемой (подлежащей тушению) электрической аппаратуры.

Все противопожарные системы и установки должны быть в исправном состоянии и отвечать требованиям Норм пожарной безопасности (НПБ – 88 – 2001) «Установки пожаротушения и сигнализации».

Стационарные средства пожаротушения подразделяются:

Водяные:

а) магистрали противопожарного снабжения с подпорными насосами или бытовой водопровод и оконечные устройства – кран, пожарный рукав, ручной ствол;

б) спринклерные водяные системы – трубопроводы бытового водоснабжения с смонтированными оросителями, имеющими термочувствительные элементы в виде стеклянных колб, наполненных легко кипящей жидкостью. При нагреве до температуры срабатывания колба лопается и ороситель открывается, распыляя воду в очаг горения. Система не требует электрофикации и срабатывает автоматически.

в) дренчерные водяные системы – система водопроводных труб, перфорированных отверстиями-форсунками. При возникновении пожара автоматически или вручную открывается доступ воды в перфорированную часть водовода и производится тушение пожара.

Порошковые: наиболее распространенные, экологически безопасные, универсальные, не требующие сложного монтажа.

Порошковый модуль содержит заданный объем огнетушащего порошка (0,5 до 100 л.) и готов к применению. Располагается при монтаже непосредственно над объектом или частью объекта, подлежащего защите. При возникновении пожара,

от теплового воздействия пламени, модуль срабатывает и порошок выбрасывается в зону защиты, гася пожар на его начальной стадии.

Системы газового пожаротушения: применяются для защиты наиболее ценных объектов – архивы, электронное оборудование, банковские ценности и т. д., т. к. не повреждают защищаемые объекты и не оставляют следа их применения.

Все установки газового пожаротушения требуют монтажа, системы сигнализации о пожаре для подачи управляющих команд к срабатыванию. В качестве газового огнетушащего вещества применяются хладоны, углекислый газ, азот или их смеси.

Первичные средства пожаротушения (огнетушители)

При изучении первичных средств пожаротушения особое внимание следует обратить на определение области применения различных типов огнетушителей и изучению мер безопасности пользования ими.

Для тушения пожаров в начальной стадии их возникновения на оснащении предприятий должны быть первичные средства пожаротушения:

ручные пенные, углекислотные и порошковые огнетушители;

внутренние пожарные краны;

бочки или другие емкости с водой;

ящики с песком.

По виду огнетушащего вещества огнетушители подразделяются:

Пенные: а) химические пенные;

б) воздушно-пенные и жидкостные.

Газовые: а) углекислотные;

б) аэрозольные и углекислотно-бромэтиловые.

Порошковые.

Химические пенные ОХП-10, ОП-М и ОП-УММ, ОП-3 предназначены для тушения пожаров химической пеной, которая образуется в результате химической реакции между щелочной и кислотной части зарядов.

Технические характеристики

Воздушно-пенные огнетушители ОВП-5, ОВП-10 предназначены для тушения загораний различных веществ и материалов, исключая щелочные металлы и электроустановки, находящиеся под напряжением, а также вещества, горящие без доступа воздуха. В качестве заряда применяют 6% раствор пенообразователя ПО-1.

Технические характеристики

Углекислотные огнетушители ОУ, ОУ-5, ОУ-8, ОУ-2 мм, ОУ-5 мм

Они предназначены для тушения загораний углекислотой в газо- или в снегообразном виде. Для тушения загораний газообразной углекислотой применяют стационарные установки или передвижные углекислотные прицепы.

Технические характеристики

Аэрозольные ОА-1, ОА-3 и углекислотно-бромэтиловые ОУБ-3 и ОУБ-7 огнетушители предназначены для тушения загораний на транспортных сред-

ствах с двигателями внутреннего сгорания, а также на электроустановках с напряжением до 380 В.

Порошковые огнетушители ОП-1, ОПС-6, ОПС-10, ОППС-10 и СИ-120 предназначены для тушения загораний легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, щелочно-земельных металлов, электроустановок, находящихся под напряжением, а также для тушения пожаров на объектах с большими материальными ценностями.

Технические характеристики

Порядок действий при возникновении пожара.

Оповещение сотрудников и посетителей о пожаре

Если в здании (этаже) одновременно находятся более 10 человек, то требуется установка технических средств оповещения людей о пожаре.

Если в здании (этаже) находится одновременно более 50 человек, то звуковая сигнализация должна быть слышна во всех помещениях, в том числе и вспомогательного характера.

В инструкциях по эксплуатации систем оповещения обязательного должно быть определено, кто и каким образом имеет право приводить эти системы в действие. Общий же алгоритм действия персонала при включении системы оповещения о пожаре таков:

сигнал о возникновении пожара от датчиков автоматической системы сигнализации о пожаре, или сообщении очевидца поступает на вахту (в секретариат, объектовую диспетчерскую службу) и вахтёр (охранник, секретарь, диспетчер и т.д.) по средствам внутриобъектовой связи докладывает о пожаре старшему руководителю на объекте на момент чрезвычайной ситуации;

старший руководитель обязан убедиться в реальности угрозы пожара и только затем дать команду на включение системы оповещения. Сам же сигнал оповещения является объявлением о начале экстренной эвакуации персонала и посетителей при пожаре.

Действия работников организации при пожаре

Каждый работник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т. п.) ОБЯЗАН:

немедленно сообщить об этом по телефону 01 в пожарную охрану (при этом необходимо назвать объект, адрес, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию);

принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей.

Руководители и должностные лица предприятия, лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности, прибывшие к месту пожара, обязаны:

продублировать сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство, начальника ответственного дежурного;

в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;

проверить включение в работу автоматических систем противопожарной защиты (оповещения людей о пожаре, пожаротушения, противодымной защиты); при необходимости отключить электроэнергию (за исключением систем противопожарной защиты), остановить работу транспортирующих устройств, агрегатов, аппаратов, перекрыть сырьевые, газовые, паровые и водяные коммуникации, остановить работу систем вентиляции в аварийном и смежном с ним помещениях, выполнить другие мероприятия, способствующие предотвращению развития пожара и задымления помещений здания;

прекратить все работы в здании (если это допустимо по технологическому процессу производства), кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;

удалить за пределы опасной зоны всех работников, не участвующих в тушении пожара;

осуществить общее руководство по тушению пожара (с учетом специфических особенностей объекта) до прибытия подразделения пожарной охраны;

обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара;

одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей;

организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара;

сообщать подразделениям пожарной охраны, привлекаемым для тушения пожаров и проведения связанных с ними первоочередных аварийно-спасательных работ, сведения о перерабатываемых или хранящихся на объекте опасных (взрывоопасных), взрывчатых, сильнодействующих ядовитых веществах, необходимые для обеспечения безопасности личного состава.

По прибытии пожарного подразделения лицо, руководящее тушением пожара обязано проинформировать руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях объекта, прилегающих строений и сооружений, количестве и пожароопасных свойствах хранимых и применяемых веществ, материалов, изделий и других сведениях, необходимых для успешной ликвидации пожара, а также организовывать привлечение сил и средств объекта к осуществлению необходимых мероприятий, связанных с ликвидацией пожара и предупреждением его развития.

Алгоритм действий персонала предприятия при возникновении чрезвычайной ситуации (в том числе и пожара)»:

Доложить о ЧС: непосредственному руководителю, дежурному диспетчеру, вахтеру на входной пост.

Оповестить сотрудников – соседей, арендаторов о ЧС.

Приступить к ликвидации ЧС подручными средствами, не переоценивая своих возможностей.

По команде диспетчера, непосредственного руководителя безаварийно остановить производство.

При ухудшении обстановки эвакуироваться из зоны ЧС.

Примечание: эвакуацию произвести по соответствующему сигналу или распоряжению непосредственного начальника.

Без команды эвакуация производится:

- а) при отсутствии связи;
- б) при полученных травмах или их угрозе;
- в) при задымлении, угрозе пожара, взрыва;
- г) при сопровождении посетителей (посторонних лиц).

После эвакуации собраться вместе по подразделениям (отделом) и произвести перекличку. Установить кто остался в помещении и доложить об этом старшему руководителю.

Оказать первую медицинскую само- и взаимопомощь.

Оказывать содействие службам реагирования на ЧС.

Сотрудничать с органами дознания и следствия.

Порядок выполнения работы:

1. Записать в тетради характеристики огнетушителей.
2. Разработать памятки действия граждан при возникновении пожаров.

Контрольные вопросы

1. Общие обязанности граждан при пожаре?
2. Основные требования пожарной безопасности на рабочем месте и в быту?
3. Стационарные средства пожаротушения подразделяются?

Литература:

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

Практическая работа № 5

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. Провести анализ знаний населения в области коллективной защиты на примере техникума.

3. 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 использовать 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.

В тех случаях, когда средствами коллективной защиты не удастся 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.

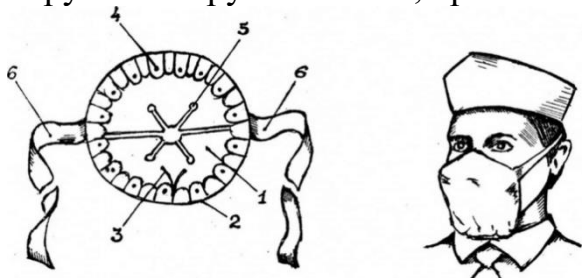


Рис. 6 . Респиратор УШ-1 " Лепесток"

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 фильтрующую ткань. Их не рекомендуется применять при температуре воздуха выше +28°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 26мг/м³.

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.

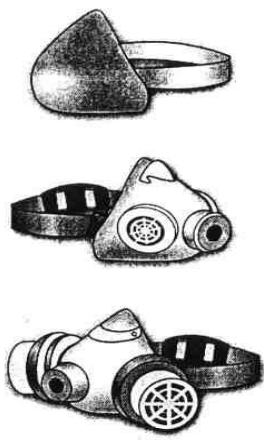


Рис. 7. Виды респираторов

Порядок выполнения работы:

1. Внимательно изучить средства 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. – 3 изд., методическое пособие.

Практическая работа № 6

Тема: Решение ситуационных задач.

Задача 1.

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

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

Задача 2.

Загорелся телевизор. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжечь со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку);

- если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 3.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

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

Задача 4.

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

- попробовать определить источник запаха;
- позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности;
- при обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами;
- в случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону-ну01.

Задача 5.

По возвращении домой вы обнаружили, что дверь вашей квартиры взломана или открыта. Ваши действия.

- не входить в квартиру;
- позвонить в соседнюю квартиру и вызвать милицию по телефону 02;
- позвонить домой и узнать, что там происходит;
- попросить кого-нибудь из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут предполагаемые воры;
- наблюдая за квартирой, приготовиться к тому, чтобы запомнить возможных «гостей» (лица, одежду, телосложение);
- дожидаться приезда милицейского наряда, не входя в свою квартиру;

- действовать в соответствии с распоряжениями сотрудников милиции.

Задача 6.

Вы открываете дверь квартиры, а в вашей квартире посторонние. Ваши действия.

- закрыть дверь на ключ, не вынимая его из замка;
- обратиться за помощью к соседям;
- доступным способом по телефону соседей и т.п. вызвать милицию;
- позвонить домой и узнать, что там происходит;
- попросить кого-нибудь из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут воры;
- наблюдая за квартирой, приготовиться к тому, чтобы запомнить «гостей» (лица, одежду, телосложение).

Задача 7.

Звонок в вашу квартиру. Ваши действия.

- посмотреть в глазок;
- если на пороге незнакомец, попросить его представиться;
- не торопиться открывать дверь предлагающим погадать, купить дешево мед и пр.;
- если за дверью должностное лицо, то необходимо проверить его по телефону либо договориться о встрече в удобное для вас время;
- если ответа не последовало и нет цепочки, связаться с соседями (по телефону, если телефон отключен или отсутствует вовсе, - через окно, балкон, стуком в дверь, в стену, в батарею отопления, в стояк труб), чтобы они помогли вам, не подвергая себя опасности;
- если соседи отсутствуют, выйти на балкон или открыть окно и убедить находящихся на улице (во дворе) людей сообщить в милицию или подняться к вам на площадку, соблюдая осторожность и действуя не в одиночку, а группой;
- если эти действия невозможны, то вызвать милицию по телефону 02.

Задача 8.

Вы слышите шум, крики о помощи в подъезде вашего дома. Ваши действия.

- постараться выяснить причину, не подвергая свою жизнь опасности;
- не вступая в единоборство и конфликт с преступниками, сообщить о происходящем соседям, людям, входящим в подъезд или прохожим на улице;
- если конфликт разрешить мирным путем не представляется возможным, то необходимо вызвать наряд милиции.

Задача 9.

На вас напали в лифте. Ваши действия.

- забыть о страхе и нерешительности;
- пустить в ход все подручные средства и известные приемы самозащиты;
- успех зависит от неожиданности, решительности, напора;
- помнить, что большинство преступников боятся своей жертвы;
- во избежание подобных ситуаций не входить в лифт с незнакомыми лицами.

Задача 10.

Вас пригласили в гости. Какие меры предосторожности необходимо принять?

- сообщить близким о том, куда вы идете и когда вернетесь;

- если пригласили незнакомые люди, попросите кого-нибудь из знакомых сопроводить вас;
- если вам придется возвращаться в темное время суток, позвоните перед выходом домой и попросите встретить вас.

Задача 11.

В вашей квартире ощущается сильный запах газа. Ваши действия.

- не включать свет и электроприборы, не зажигать спички;
- проверить конфорки (если открыты, закрыть и перекрыть основной вентиль подачи газа);
- открыть окна и двери;
- пойти к соседям и позвонить родителям и в аварийную службу по телефону 04.

Задача 12.

Сильный запах газа в подъезде. Ваши действия.

- не включать свет и электроприборы, не зажигать спички;
- попытаться установить место утечки (перекрыть основной вентиль подачи газа);
- проветрить помещение;
- сообщить соседям;
- позвонить родителям и в аварийную службу по телефону 04.

Задача 13.

Вы находитесь дома, услышали звуки сирены и прерывистые гудки. Ваши действия.

- немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений;
- сообщить соседям и родственникам о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученной информации;
- при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, подготовить квартиру к консервации;
- оказать помощь больным и престарелым, проживающим по соседству.

Задача 14.

Вас в здании застало землетрясение. Ваши действия.

- быть внимательным к сообщениям местных органов ГОЧС;
- строго выполнять их указания и рекомендации;
- с момента первых колебаний до разрушительных толчков обычно проходит 15-20 секунд, поэтому если вы находитесь на 1-2 этажах, быстро покинуть здание и отойти от него на открытое место;
- находясь выше 2 этажа, уйдите из угловых комнат;
- занять наиболее безопасное место (на удалении от окон, в проемах внутренних капитальных стен, в углах между стенами, лучше под кроватью, столом, другим прочным и устойчивым предметом).

Задача 15.

Вы получили сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.

- сообщить о наводнении вашим близким, соседям;
- быть внимательным к сообщениям местных органов ГОЧС;
- строго выполнять их указания и рекомендации;

- продолжая слушать радио (если речь идет не о внезапном катастрофическом затоплении), готовьтесь к эвакуации, перенесите на верхние этажи ценные вещи;
- окна и двери первых этажей забейте досками или фанерой;
- при внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде;
- необходимо принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи; в светлое время суток вывесить на высоком месте полотнище, а в темное - подавать световые сигналы.

Задача 16.

Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

- защитить органы дыхания имеющимися средствами индивидуальной защиты - надеть маски противогазов, респираторы, ватно-тканевые повязки, противопыльные тканевые маски или применить подручные средства (платки, шарфы и др.);
- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании, защитном сооружении;
- войдя в помещение, снять и поместить верхнюю одежду и обувь в пластиковый пакет или пленку, закрыть окна и двери, отключить вентиляцию, включить телевизор, радиоприемник;
- занять место вдали от окон;
- при наличии измерителя мощности дозы (дозиметра), рентгенометра - определить уровень радиации;
- провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания;
- сделать запас воды в закрытых сосудах;
- принимать лекарственные препараты, которые выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии;
- строго соблюдать правила личной гигиены, значительно снижающие внутреннее облучение организма;
- оставлять помещение только при крайней необходимости и на короткое время.

При выходе защищать органы дыхания и надевать плащи, накидки из подручных материалов и средства защиты кожи. После возвращения переодеться.

Задача 17.

В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.

- защитить органы дыхания имеющимися средствами индивидуальной защиты - надеть маски противогазов, респираторы, ватно-тканевые повязки, противопыльные тканевые маски или применить подручные средства (платки, шарфы и др.);
- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании, защитном сооружении;
- войдя в помещение, снять и поместить верхнюю одежду и обувь в пластиковый пакет или пленку, закрыть окна и двери, отключить вентиляцию, включить телевизор, радиоприемник;
- занять место вдали от окон;
- провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания;
- сделать запас воды в закрытых сосудах;

- принимать лекарственные препараты, которые выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии;
- строго соблюдать правила личной гигиены, значительно снижающие внутреннее отравление организма;
- оставлять помещение только при крайней необходимости и на короткое время. При выходе защищать органы дыхания ватно-марлевой повязкой (носовым платком, куском материи), предварительно смочив ее водой или раствором питьевой соды (при хлоре), раствором лимонной кислоты (при аммиаке) и надевать плащи, накидки из подручных материалов и средства защиты кожи. После возвращения переодеться;
- зону заражения необходимо преодолевать в направлении, перпендикулярном направлению ветра;
- при подозрении на отравление исключить любые физические нагрузки, принять обильное теплое питье и обратиться к медицинскому работнику.

Задача 18.

Вы попали в железнодорожную катастрофу. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

- сохранять спокойствие, выдержку и самообладание, не поддаваться панике;
- закрыть голову руками;
- упереться ногами в стену по ходу движения поезда;
- если с вами ребенок, его нужно крепко прижать, закрыть собой;
- наиболее опасное место для пассажира - верхняя полка, а также падающий багаж;
- после того, как произошел удар и полная остановка вагона, первым делом нужно определить, в каком положении вы находитесь, не горит ли вагон;
- в зависимости от ситуации двигаться к выходу через дверь или окно;
- если двери сразу не открылись, скорее всего, их заклинило, в этом случае надо выбивать стекла;
- выбравшись из вагона и отойдя на безопасное расстояние, следует приступить к осмотру травм и повреждений и приступить к оказанию первой помощи пострадавшим.

Задача 19.

Вы собираетесь в лес на прогулку. Какие меры предосторожности вы примете?

- необходимо подготовить обувь и одежду по погоде;
- взять компас для ориентирования и предметы первой необходимости (топор, спички);
- необходимо знать местность;
- предупредить близких, друзей или соседей о месте прогулки и ее длительности;
- при длительной прогулке взять не скоропортящиеся продукты питания и воду в закрытой упаковке.

Задача 20. Вы заблудились в лесу. Ваши действия.

- надо остановиться и присесть, подумать, как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь. А для этого:
- вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу;

- если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры, лучше всего протяженные и шумные (железную дорогу, шоссе и пр.);
- если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево и осмотреть местность с высоты;
- выйти к людям помогают звуки - работающий трактор, лающая собака; помогает запах дыма, необходимо двигаться против ветра.

Задача 21.

На вас напала собака. Ваши действия.

- к нападающей собаке повернуться лицом;
- принять стойку или броситься навстречу, если уверены в себе (собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону);
- используя подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной (забору, дому), призывая на помощь окружающих;
- если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки - от сильного удара она может сломаться;
- если собака сбита с ног — упасть на живот, руками закрыть шею;
- болевые точки у собаки - нос, пах, язык.

Задача 22.

Вы решили искупаться в необорудованном водоеме. Меры предосторожности, которые необходимо принять.

- купаться в незнакомых и необорудованных водоемах не желательно;
- запрещается купание в нетрезвом виде;
- необходимо проверить глубину подручными предметами;
- выбрать безопасное место: удобный спуск, отсутствие камней, ям, коряг, стекол и пр., отсутствие водоворотов и быстрого течения;
- не желательно купаться в темное время суток;
- также опасно купаться в одиночестве;
- во избежание судорог и переохлаждения нельзя купаться в холодной воде;
- по возможности иметь спасательные средства.

Задача 23.

Вы случайно оказались в толпе. Ваши действия.

- ни в коем случае не идти против толпы;
- стараться избегать ее центра и края - опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т.д.;
- уклоняться от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен и деревьев;
- не цепляться ни за что руками;
- если есть возможность, застегнитесь;
- выбросить сумку, зонтик и т.д.;
- если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять;
- защитить диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди;
- упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу;

- главная задача - не упасть, но если вы все-таки упали, следует защитить голову руками и немедленно встать (быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать);

- при первой же возможности попытайтесь выбраться из толпы.

Задача 24.

Вам необходимо пересечь водоем по льду. Ваши действия.

~ оценить безопасность льда: для одиночного пешехода - зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см;

- чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы (рекомендуемое расстояние между ними 5 м) и промерить их;

- на лыжах осуществлять переправу безопасней, чем пешком;

- следует поискать уже проложенную лыжню;

- если есть лыжи, то их крепления надо отстегнуть (чтобы легко от них избавиться), а палки держать в руках, не накинув петли на кисти;

- рюкзак лучше повесить на одно плечо или волочить за собой на веревке.

Задача 25.

Вы находитесь у водоема, видите, что тонет человек. Ваши действия.

- определить, нет ли рядом спасательного средства

- если поблизости есть спасательные средства, бросить их утопающему;

- позвать кого-нибудь на помощь;

- прийти на помощь утопающему, максимально учитывая течение воды, ветер, расстояние до берега и свои силы;

- приближаясь, старайтесь ободрить тонущего и успокоить его;

- если тонущий может контролировать свои действия, то он должен держаться за плечи спасателя,

- если нет, то обращаться с ним надо грубо и бесцеремонно;

- если утопающий уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни (если человек пробыл под водой около 6 минут);

- вытащив на берег, осмотреть потерпевшего, оказать ему первую медицинскую помощь.

Практическая работа № 7

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 утвердительное 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 заключается 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 воин-

ского 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 predetermined объективны-

ми 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 predetermined общевойсковыми 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, распределе-

ние 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 № 8

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 вперед 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.

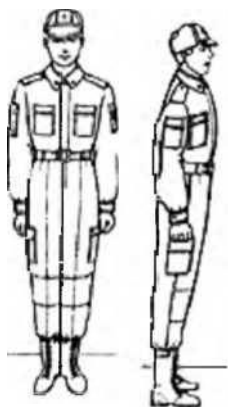
Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

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 сообразуют 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 подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании 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: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «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 «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

Повороты в движении Повороты в движении выполняются по командам: "Направо-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 гром-

ко, ясно, согласованно. В движении все военнослужащие начинают ответ с постановкой левой ноги на землю, произнося последующие слова на каждый шаг».

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы:

- Что такое строй?
- Что такое шеренга?
- Что такое фланг?
- Что такое тыл?
- Что такое фланг?
- Что такое интервал, дистанция?
- Что такое глубина строя?

Литература:

Строевой устав ВС РФ

Практическая работа № 9

Тема: Оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.

Цель: Реализация умения оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. Закрепление теоретических знаний оказания помощи, профилактике осложнений ран, приобретение практических умений наложения повязок, закрутки, шин.

Задачи:

1. Решить ситуационные задачи.
2. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
3. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.

Продолжительность – 2 часа

Оборудование:

Ситуационные задачи, справочный материал, закрутки, бинты, шины, тетрадь

Информация к практической работе:

Первая помощь при кровотечениях

Своевременно и правильно оказанная первая помощь при кровотечениях способствует сохранению жизни и быстрому выздоровлению пострадавшего.

Виды кровотечений:



Внутреннее (паренхиматозное) – когда кровь вытекает не наружу, а в полости тела человека. Его можно установить по признакам – частое дыхание, обморок, побледнение.

Основные действия при оказании первой помощи:

1. Если кровотечение сильное, пострадавшего надо уложить и приподнять ему ноги.
2. Временно остановить кровь можно путем пережатия поврежденного сосуда или сильного сгибания конечности или накладывания жгута.
3. Немедленно вызвать неотложную помощь.
4. К ране нельзя прикасаться, нельзя промывать, удалять из нее инородные тела.
5. Если раневая поверхность загрязнена, то ее края надо очистить в направлении от раны; вокруг повреждения нанести (при наличии) антисептик: йод, перекись водорода. Йод не должен попасть внутрь раны.

Первая помощь при артериальном кровотечении

Первая помощь при кровотечениях из артерий конечностей производится путем их пережатия, сильного сгибания конечности и накладывания жгута. Если не удастся сдавить сосуд конечности пальцами, надо максимально согнуть конечность, предварительно положив на сустав изнутри плотный валик.

Способы прижатия артерий:

1. Сонная артерия – прижать ладонь к задней части шеи пострадавшего и нажать пальцами другой руки на артерию.
2. Плечевая артерия является легко доступной, ее надо прижать к плечевой кости.
3. Остановить кровь из подключичной артерии достаточно трудно. Для этого надо отвести руку пострадавшего назад и прижать артерию, находящуюся за ключицей, к первому ребру.
4. На подмышечную артерию надо сильно надавливать пальцами, чтобы пережать, потому что она расположена довольно глубоко.
5. Бедренная артерия является очень крупной, ее необходимо прижать к бедренной кости кулаком. Если этого не сделать, через 2-3 минуты пострадавший может погибнуть.

6. Подколенную артерию надо прижать в подколенной ямке, для чего не требуется особых усилий.

Если кровь продолжает течь, надо наложить жгут. Его надо накладывать быстро, поскольку кровь при таком виде кровотечения вытекает очень интенсивно. Жгут можно держать до получаса в зимнее время и до часа в летнее. Если в течение указанного промежутка времени врач не прибыл, надо медленно снять жгут и подождать, пока восстановится циркуляция крови. После этого заново его применить. При этом пульс на поврежденной конечности не должен прощупываться.

Тогда кровь остановится.

Надо помнить, что жгут при неправильном применении представляет большую опасность, чем само кровотечение.

Если отсутствует специальный жгут, его можно заменить такими материалами, как полотенце, ремень, бинт. Их закручивают с помощью палки, и фиксируют ее, чтобы избежать раскручивания. ШНУРКИ, ТОНКУЮ ВЕРЕВКУ И ПОДОБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Оказание помощи при кровотечении из вены

Оказание первой медицинской помощи при венозных кровотечениях проводится немедленно, т.к. травмированные вены могут засасывать воздух, который может закупорить сосуды в различных органах, что может повлечь смерть пострадавшего.

Необходимо сделать следующее:

- влажной тканью надо очистить кожу в направлении от раны;
- глубокое повреждение закрыть стерильным тампоном;
- согнуть конечность, на раневую поверхность наложить повязку несколькими слоями стерильного бинта;
- на нее очень туго прибинтовать неразвернутый бинт для обеспечения давления;
- приподнять конечность и оставить ее в таком положении.

Первая помощь при капиллярном кровотечении

Капиллярное кровотечение нередко останавливается самостоятельно, но может осложниться инфицированием раны патогенными микробами. Наибольшую опасность представляют внутренние капиллярные кровотечения.

При оказании первой помощи при кровотечениях из капилляров конечностей надо произвести следующие действия:

1. Приподнять поврежденную конечность выше области сердца, что способствует снижению потери крови.
2. При небольших повреждениях надо обработать кожные покровы вокруг раны антисептиками. Сверху закрыть бактерицидным пластырем.
3. Если кровь идет сильно, надо наложить давящую повязку.
4. При очень сильном истечении крови необходимо максимально согнуть конечность над раной. Если это не помогает – наложить жгут.

5. Приложить холод к ране, что будет способствовать остановке кровопотери и уменьшению боли.

При кровотечении из многочисленных капилляров носа, которое довольно часто встречается, тоже надо уметь оказывать помощь. Причиной этого может быть ослабление стенки сосудов при простудных заболеваниях. Ему могут способствовать также гипертонический криз, травматические повреждения носа и другие негативные факторы. Сначала надо успокоить больного, потому что, когда человек волнуется, его сердце бьется чаще, что способствует усилению кровотечения.

Этапы оказания помощи при носовом кровотечении:

1. Надо прижать крылья носа пальцами, это способствует сдавливанию кровоточащих сосудов и остановке крови. Голова больного должна быть немного наклонена вперед, а не запрокинута, поскольку при этом нельзя будет контролировать интенсивность кровопотери.
2. Приложить лед или холодный предмет к переносице, чтобы под действием холода сосуды сузились. Это будет способствовать уменьшению кровотечения.
3. Если истечение крови продолжается, в носовые ходы надо ввести сложенные трубочкой кусочки бинта, желательно предварительно смочить их в 3-процентной перекиси водорода, и зафиксировать кончики этих тампонов снаружи повязкой.
4. Через шесть часов после остановки крови очень осторожно извлечь тампоны, предварительно смочив их кончики, стараясь не оторвать образовавшийся тромб.
5. Если кровотечение продолжается, срочно обратиться к отоларингологу или вызвать неотложную помощь.



Правильное положение головы для остановки носового кровотечения

Первая помощь при внутреннем кровотечении

Такое кровотечение могут вызвать заболевания или травмы внутренних органов (легких, печени, поджелудочной железы). Оно очень коварно, поскольку потерю крови невозможно проконтролировать. Самостоятельно оно остановиться практически не может, поскольку сосуды этих органов фиксированы в тканях, и могут спадаться. ПОЭТОМУ ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ИЗ ПАРЕНХИМАТОЗНЫХ ОРГАНОВ ПРОВОДИТСЯ НЕМЕДЛЕННО.

Причинами возникновения этого вида кровопотери являются травмы, инфекцион-

ные заболевания такие, как туберкулез; распад или разрыв опухолей. Кровотечение из внутренних органов может сопровождаться постепенным появлением общих субъективных симптомов и объективных признаков, а именно:

- слабость;
- плохое самочувствие;
- головокружение;
- обморок;
- отсутствие интереса ко всему;
- сонливость;
- падение давления;
- побледнение;
- частый пульс.

Главной задачей первой помощи при кровотечении из внутренних органов является срочная госпитализация больного.

До приезда скорой помощи надо:

- Уложить больного, приподнять ноги выше области сердца.
- Приложить холод к животу или к груди, в зависимости от нахождения источника предполагаемого кровотечения.
- Контролировать дыхание и сердцебиение.
- Больному нельзя давать какие-либо лекарственные препараты, допустимо полоскание рта водой.

При правильном оказании первой помощи при разных видах кровотечений прогноз благоприятный, быстрая первая помощь будет способствовать и более быстрому выздоровлению пострадавшего. Неправильно оказанной первой помощью можно причинить вред пострадавшему, а именно: большую кровопотерю, инфицирование и воспаление раны.

Внимание

Первую помощь при повреждениях от химических и термических факторов так же, как и при механических травмах, нужно оказывать своевременно и адекватно. Основная задача – распознать признаки отравления и своевременно вызвать скорую медицинскую помощь. До ее приезда нужно контролировать пострадавшего, своевременно реагировать на изменение его состояния.

Ход выполнения задания:

1. Изучить материал (методическое пособие)
2. Решить ситуационные задачи.

3. Ответить на контрольные вопросы письменно.
4. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломах.

«Ситуационные задачи»

Задача № 1

На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а во круг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. отчистить ротовую полость от слизи и крови

5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

Правильные ответы: 5, 3, 4, 10, 1, 8, 9

Задача № 2

Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести прокардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца

9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после про кардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию
- 10.убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

Правильные ответы: 5,7,2,1 или 5,9,2,1

Задача № 3

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
- 10.постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
- 11.наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
- 12.наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
- 13.туго забинтовать до паховых складок
- 14.переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

Правильные ответы: 4,5,6,8,9,1,13,11,14

Контрольные вопросы:

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?
7. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.
8. Как оказать помощь при открытом переломе?

9. Как оказать помощь при закрытом переломе?

Литература: Методическое пособие оказание первой помощи (при кровотечении, травмах опорно-двигательного аппарата).

Практическая работа № 10

Тема: Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Цель:

1. Ознакомить студентов с основными способами искусственного дыхания.
2. Сформировать уверенность в отработке искусственного дыхания.

Задачи:

1. Изучить методы проведения искусственного дыхания

Продолжительность: 2 час

Оборудование:

Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. – 3 изд., тетради.

Информация к практической работе:

Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения

Основные признаки жизни у пострадавшего

К основным признакам жизни относятся наличие сознания, самостоятельное дыхание и кровообращение. Они проверяются в ходе выполнения алгоритма сердечно-легочной реанимации.

Причины нарушения дыхания и кровообращения

Внезапная смерть (остановка дыхания и кровообращения) может быть вызвана заболеваниями (инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца и др.) или внешним воздействием (травма, поражение электрическим током, утопление и др.). Вне зависимости от причин исчезновения признаков жизни сердечно-легочная реанимация проводится в соответствии с определенным алгоритмом, рекомендованным Российским Национальным Советом по реанимации и Европейским Советом по реанимации.

Способы проверки сознания, дыхания, кровообращения у пострадавшего

При оказании первой помощи используются простейшие способы проверки наличия или отсутствия признаков жизни:

- для проверки сознания участник оказания первой помощи пытается вступить с пострадавшим в словесный и тактильный контакт, проверяя его реакцию на это;

- для проверки дыхания используются осязание, слух и зрение (более подробно техника проверки сознания и дыхания описана в следующем разделе);
- отсутствие кровообращения у пострадавшего определяется путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки). В виду недостаточной точности проверки наличия или отсутствия кровообращения способом определения пульса на магистральных артериях, для принятия решения о проведении сердечно-легочной реанимации рекомендуется ориентироваться на отсутствие сознания и дыхания.

Современный алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР).

Техника проведения давления руками на грудину пострадавшего и искусственного дыхания при проведении СЛР

На месте происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует устранить угрожающие факторы или минимизировать риск собственного повреждения, риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих.

Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Для проверки сознания необходимо аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?». Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет отреагировать и ответить на эти вопросы.



При отсутствии признаков сознания следует определить наличие дыхания у пострадавшего. Для этого необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего: одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок, запрокинуть голову, поднять подбородок и нижнюю челюсть. При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует выполнять максимально аккуратно и щадяще.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 сек. попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки у пострадавшего. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие дыхания определяет необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения сердечно-легочной реанимации.



При отсутствии дыхания у пострадавшего участнику оказания первой помощи следует организовать вызов скорой медицинской помощи. Для этого надо громко позвать на помощь, обращаясь к конкретному человеку, находящемуся рядом с местом происшествия и дать ему соответствующие указание. Указания следует давать кратко, понятно, информативно: «Человек не дышит. Вызывайте «скорую». Сообщите мне, что вызвали».



При отсутствии возможности привлечения помощника, скорую медицинскую помощь следует вызвать самостоятельно (например, используя функцию громкой связи в телефоне). При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

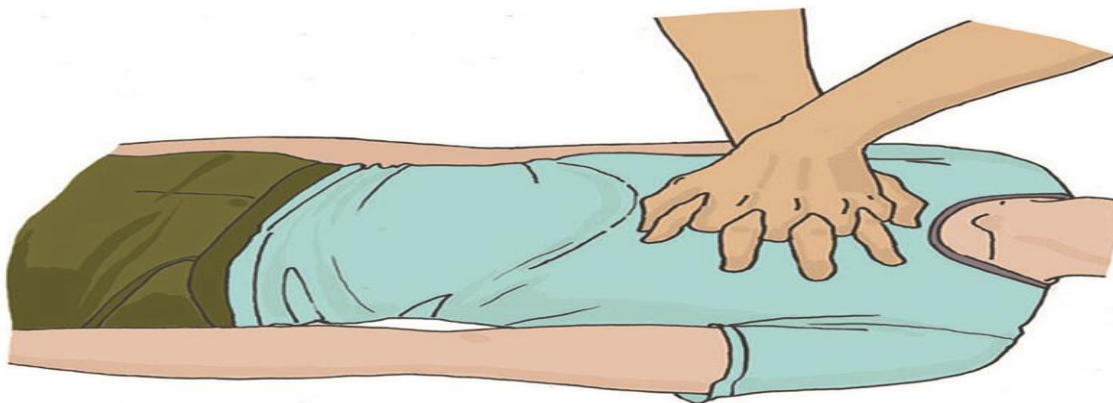
- место происшествия, что произошло;
- число пострадавших и что с ними;
- какая помощь оказывается.

Телефонную трубку положить последним, после ответа диспетчера.

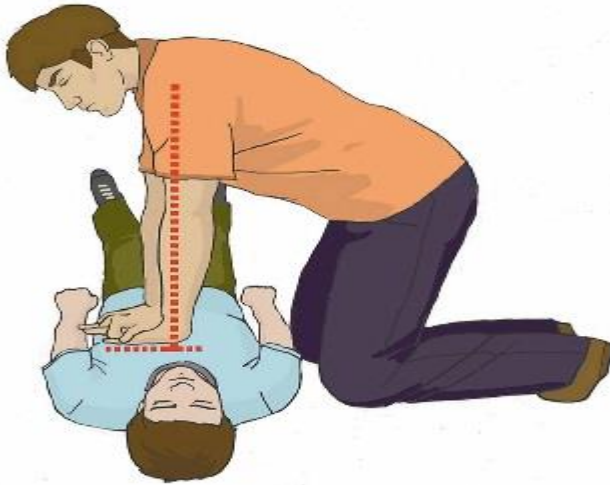
Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб производится по телефону 112 (также может осуществляться по телефонам 101,102,103 или региональным номерам).



Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лежа на спине на твердой ровной поверхности. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины.



Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.



После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания. Вдохи искусственного дыхания выполняются следующим образом: необходимо сделать свой нормальный вдох, герметично обхватить своими губами рот пострадавшего и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за движением его грудной клетки. Ориентиром достаточного объема вдуваемого воздуха и эффективного вдоха искусственного дыхания является начало подъема грудной клетки, определяемое участником оказания первой помощи визуально. После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания вышеописанным образом. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд. Не следует делать более двух попыток вдохов искусственного дыхания в перерывах между давленями руками на грудину пострадавшего.



При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки или укладки.

В случае невозможности выполнения искусственного дыхания методом «Рот-к-рту» (например, повреждение губ пострадавшего), производится искусственное дыхание методом «Рот-к-носу». При этом техника выполнения отличается тем, что участник оказания первой помощи закрывает рот пострадавшему при запрокидывании головы и обхватывает своими губами нос пострадавшего.

Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с 2-мя вдохами искусственного дыхания.

Ошибки и осложнения, возникающие при выполнении реанимационных мероприятий

К основным ошибкам при выполнении реанимационных мероприятий относятся:

- нарушение последовательности мероприятий сердечно-легочной реанимации;
- неправильная техника выполнения давления руками на грудину пострадавшего (неправильное расположение рук, недостаточная или избыточная глубина надавливаний, неправильная частота, отсутствие полного поднятия грудной клетки после каждого надавливания);
- неправильная техника выполнения искусственного дыхания (недостаточное или неправильное открытие дыхательных путей, избыточный или недостаточный объем вдуваемого воздуха);
- неправильное соотношение надавливаний руками на грудину и вдохов искусственного дыхания;
- время между надавливаниями руками на грудину пострадавшего превышает 10 сек.

Самым распространенным осложнением сердечно-легочной реанимации является перелом костей грудной клетки (преимущественно ребер). Наиболее часто это происходит при избыточной силе давления руками на грудину пострадавшего, неверно определенной точке расположения рук, повышенной хрупкости костей (например, у пострадавших пожилого и старческого возраста).

Избежать или уменьшить частоту этих ошибок и осложнений можно при регулярной и качественной подготовке.

Показания к прекращению СЛР

Реанимационные мероприятия продолжаются до прибытия скорой медицинской помощи или других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь, и распоряжения сотрудников этих служб о прекращении реанимации, либо до появления явных признаков жизни у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания, возникновения кашля, произвольных движений).

В случае длительного проведения реанимационных мероприятий и возникновения физической усталости у участника оказания первой помощи необходимо привлечь помощника к осуществлению этих мероприятий. Большинство современных отечественных и зарубежных рекомендаций по проведению сердечно-легочной реанимации предусматривают смену ее участников примерно каждые 2 минуты, или спустя 5-6 циклов надавливаний и вдохов.

Реанимационные мероприятия могут не осуществляться пострадавшим с явными признаками нежизнеспособности (разложение или травма, несовместимая с жиз-

нью), либо в случаях, когда отсутствие признаков жизни вызвано исходом длительно существующего неизлечимого заболевания (например, онкологического).

Порядок выполнения работы:

1. Изучить и записать в тетрадь данный материал ответить на вопросы.

Выполнить практически:

Как оказать первую помощь пострадавшему

Литература:

Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. – 3 изд.

1. Для профилактики обморожений и переохлаждения что необходимо