

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ. Н.П.ТРАПЕЗНИКОВА»

## **Основы безопасности жизнедеятельности**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по выполнению практических занятий  
для студентов техникума

Иркутск, 2019

Основы безопасности жизнедеятельности: учебно-методические рекомендации по выполнению практических занятий для студентов техникума. / Сост.: Ю.А. Мирюков. – Иркутск, 2018. – 68 с.

Учебно-методические рекомендации составлены для студентов техникума, обучающихся по профессиям 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 23.01.03. Автомеханик, по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 43.01.02 Парикмахер

Пособие предназначено для оказания практической помощи при выполнении практических занятий по учебной дисциплине ОУД.07. Основы безопасности жизнедеятельности.

**РАССМОТРЕНЫ**

на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,  
преподавателей физкультуры и ОБЖ  
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

© Иркутский Техникум Машиностроения  
им. Н.П. Трапезникова, 2019

© Мирюков Ю.А., 2019

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Раздел 1. Государственная система обеспечения безопасности населения .....	5
Практическое занятие № 1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение расчёта его гигиенической оценки .....	5
Практическое занятие №2,3. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения. ....	9
Практическое занятие № 2. Изучение моделей поведения пешеходов и велосипедистов при организации дорожного движения .....	9
Практическое занятие № 3. Изучение моделей поведения пассажиров и водителей при организации дорожного движения .....	13
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения .....	17
Практическое занятие № 4,5. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.....	17
Практическое занятие № 6,7. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте .....	23
Практическая работа № 8. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации .....	29
Практическое занятие № 9. Изучение первичных средств пожаротушения .....	31
Практическое занятие № 10,11. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени .....	34
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность .....	39
Практическое занятие № 12. Изучение и освоение методик строевой подготовки. ....	39
Практическое занятие № 13. Освоение методик строевой подготовки .....	42
Практическое занятие №14. Изучение и освоение методик огневой подготовки ...	45
Практическое занятие №15. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.....	48
Раздел 4. Основы медицинских знаний.....	52
Практическое занятие № 16. Изучение и отработка первой помощи при травмах ..	52
Практическое занятие № 17. Изучение первой помощи при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.....	54
Практическое занятие № 18. Изучение и отработка первой помощи при переломах .....	56
Практическое занятие № 19,20. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях .....	63
Практическое занятие № 21, 22. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца .....	70
4. Информационное обеспечение .....	73

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная работа содержит учебно-методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине ОУД.07. Основы безопасности жизнедеятельности и предназначена для студентов, обучающихся по профессии специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

Цель рекомендаций: направление и оказание помощи обучающимся в выполнении практических занятий по дисциплине ОУД.07. Основы безопасности жизнедеятельности, подготовка студентом к проведению контрольных работ по заданным темам.

Выполнение практических занятий является неотъемлемым этапом изучения дисциплины ОУД.07. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические занятия выполняются студентом во время учебного процесса в соответствии с рабочей программой.

Практические занятия по дисциплине ОУД.07. Основы безопасности жизнедеятельности включают вопросы, как теоретического характера, так и вопросы выполнения практических заданий.

Результаты практических занятий заносятся студентом в тетрадь для контрольных и практических работ, при необходимости, в процессе выполнения работы, студент получает консультацию преподавателя. Тетрадь является итоговым документом подтверждающим выполнение практических занятий учащимся.

Пропущенное практическое занятие должно быть изучено и выполнено. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, выполняет практические задания (при наличии таковых) и защищает её.

Основные этапы выполнения практического занятия:

1. Изучение темы практического занятия;
2. Подготовка теоретической части практического занятия;
3. Выполнение расчетной части (если она предусмотрена);
4. Оформление графиков, схем, диаграмм (если они предусмотрены);
5. Ответы на контрольные вопросы практического занятия (в письменном, тестовом или электронном виде, по заданию преподавателя).

## Раздел 1. Государственная система обеспечения безопасности населения

### Практическое занятие № 1.

#### Изучение основных положений организации рационального питания и освоение расчёта его гигиенической оценки

Цель занятия: изучить основы организации рационального питания и освоить способ расчёта его гигиенической оценки.

##### **Введение.**

Значительная часть работающего населения лишена возможности правильно питаться в рабочее время, особенно это касается малых и средних предприятий, что неблагоприятно сказывается на здоровье работающих.

Питание является одним из важнейших факторов в жизнедеятельности человека. Без пищи человек может обходиться в среднем в течение 5 недель при условии снабжения организма водой. После этого обменные процессы в организме нарушаются, как правило, необратимо. Питание подчиняется определенными биологическими законами и нарушение любого из них ведет к возникновению заболеваний.

Нормальное полноценное питание определяют понятием «рациональное сбалансированное питание», которое строится на научной основе и способно полностью обеспечить организм пищей в качественном и количественном отношении.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* – «разумный») – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Суть рационального питания составляют три основных принципа:

- 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и общей энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- 3) соблюдение режима питания.

Вся необходимая энергия для жизнедеятельности человека поступает с пищей.

Энерготраты человека складываются из:

- ✓ расхода энергии на работу внутренних органов;
- ✓ поддержание обменных процессов;
- ✓ поддержание температуры тела на постоянном уровне;
- ✓ мышечную деятельность.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо не только соответствующее энергетическое обеспечение, но и постоянное снабжение его всеми пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами. При этом некоторые питательные вещества (минеральные соли, ряд аминокислот, витаминов) не образуются в организме человека. Они являются незаменимыми факторами питания и поступают в организм толь-

ко с пищей. Для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма большое значение имеет сбалансированность питания. Под этим термином подразумевается оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами в пище. Табл. 1

В целом здоровое питание взрослого человека предусматривает использование двенадцати (12) принципов здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше – свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Если вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день.

11. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

12. Способствуйте вскармливанию новорожденных только грудью примерно в течение первых 6 мес. Вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания.

Одним из методов определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека.

Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона и использованием таблиц химического состава продуктов. Для определения количественного состава рациона, необходимо иметь перечень и количество продуктов, входящих в суточный рацион.

**Таблица 1.** Суточная потребность в энергии, белках, жирах и углеводах взрослых трудоспособных **мужчин/женщин**

Группа интенсивности труда	Пол м/ж	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в т.ч. животные		
1 Очень легкая	м	18-30	2450	72	40	81	358
	ж		2000	61	34	67	289
2 Легкая	м	18-30	2800	80	44	93	411
	ж		<b>2200</b>	<b>66</b>	<b>36</b>	<b>73</b>	<b>318</b>
3 Средняя	м	18-30	3300	94	52	110	484
	ж		2600	76	42	87	378

Таблица 2. Содержание белков, жиров и углеводов в 100 граммах продуктов

Продукт	калории	белки	жиры	углеводы
Баранина отварная	243	22	17,2	0
Бефстроганов	228	18	14,3	6,6
Бифштекс	214,00	28,80	11,00	0,00
Говядина тушеная	117,00	14,30	5,30	3,30
Гуляш	175	12	12	4
Кролик отварной	204,00	24,60	11,70	0,00
Куриная грудка	168	21	8	0
Окорочка жареные	195,00	29,40	8,60	0,00
Пельмени отварные	224	10	14	14
Свинина отварная	375,00	22,60	51,60	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	163,00	5,90	1,60	30,60
Каша манная молочная	98	3	3	15
Каша овсяная молочная	102	3	4	14
Каша рисовая молочная	97,00	2,50	3,10	16,00
Макароньы отварные	98,00	4,10	0,40	19,00
Ветчина любительская	183,00	14,90	13,70	0,00
Макароньы жареные	176,00	4,20	6,40	25,00
Колбаса для завтрака	187,00	13,00	13,90	2,50
Сосиски молочные	266	11	24	2
Борщ из свежей капусты с томатами	97,00	2,60	5,20	9,80
Винегрет	92,00	1,30	6,00	7,80
Картофель жареный	192	3	10	23
Картофельное пюре	74,00	2,20	0,80	14,30
Картофельные чипсы	531	2	35	48
Щи из свежей капусты	94,00	2,60	5,30	9,00
Молоко обезжиренное	31,00	3,00	0,05	4,70
Творог нежирный	88,00	18,00	0,60	1,80
Творог 9%	159,00	16,70	9,00	2,00
Горбуша отварная	168,00	22,90	7,80	0,00
Камбала отварная	103,00	18,30	3,30	0,00
Минтай отварной	79,00	17,60	1,00	0,00
Мед натуральный	314,00	0,80	0,00	80,30
Мороженое молочное	126	3	3	21
Шоколад молочный	550	7	35	52
Апельсиновый сок	54,00	0,70	0,00	12,80
Яблочный сок	38	0,5	0	9

Продукт	калории	белки	жиры	углеводы
Сыр плавленый Российский	340,00	22,00	27,00	0,00
Арбуз	38,00	0,70	0,20	8,80
Бананы	89,00	1,50	0,10	21,00
Виноград	65,00	0,60	0,20	15,00
Вишня	52,00	0,80	0,50	10,30
Яблоки	37,00	0,20	0,36	8,00
Батон нарезной	262,00	7,70	3,00	49,80
Белый хлеб хрустящий	369,00	10,00	7,60	62,10
Блинчики с творогом и сметаной	640	26	33	55
Блины	186,00	5,10	3,10	34,30
Хлеб зерновой	228,00	8,60	1,40	43,90
Яйца куриные вареные вкрутую	160,00	12,90	11,60	0,80
Яичница-глазунья	243	13	21	1
Омлет	184,00	9,60	15,40	1,90

*Пример расчёта суточной потребности в энергии, белках, жирах и углеводах.*

Студент юноша (девушка), возраста – 16-18 лет. Среднесуточный пищевой рацион следующий:

Завтрак. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (200гр.), чай с сахаром (200 г), бутерброд с колбасой (100гр.+ 50гр.)

Обед. Салат из квашеной капусты (100гр.), борщ со сметаной (250гр.), бефстроганов с соусом и картофельным пюре (50гр+50гр+150гр.), хлеб ржаной (150 г), пирожок с мясом (75гр.)

Ужин. Гречка с курицей (150гр.+100гр.), булочка (50гр.)

Составляем таблицу среднесуточного пищевого рациона питания и подсчитываем содержание калорий, белков, жиров и углеводов:

Завтрак	Продукт	калории	белки	жиры	углеводы
	Каша овсяная молочная 200г	202	6	3.5	36
	Хлеб пшеничный 100 г	220	8.5	1.6	44
	Колбаса 50 г	93	6.5	7	1.25
	Чай с сахаром 200 г	58	0.2	0	15
	Итого за завтрак	573	21.2	12.1	96.25
Обед	Салат из квашеной капусты 100г	84	1.3	5	8
	Борщ со сметаной 250г	106	2	5.2	13.2
	Бефстроганов с соусом 50г+50г	203	17.4	12.3	3.2
	Картофельное пюре 150г	163	3.15	6.75	22
	Хлеб ржаной 150г	305	12	2.2	68
	Пирожок с мясом 75г	260	4	7	45.6
	Апельсиновый сок 200г	104	0.7	0.0	26
	Итого за обед	1225	39.92	38.45	186
Ужин	Курица 100г	215	18.7	15.3	0.6
	Гречневая каша 150г	279	8.7	7.8	42.6



Завтрак	Продукт	калории	белки	жиры	углеводы
	Булочка сдобная 50г	194	3.5	7.4	28
	Чай с сахаром 200 г	58	0.2	0	15
	Итого за ужин	746	31.1	30.5	86.2
	Всего за день	2544	92.22	81.05	368,45

**Задание:** составить собственный действительный рацион питания с общим потреблением калорий не менее 2500ед.

**Практическое занятие №2,3.  
Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов,  
пассажиров и водителей транспортных средств,  
при организации дорожного движения.**

Время: 2 ч.

Вопросы занятия: модели поведения пешеходов и велосипедистов при организации дорожного движения; правила и запреты для пешеходов и велосипедистов. Модели поведения водителей и пассажиров при организации дорожного движения; правила и запреты для пешеходов и велосипедистов

Цели занятия: освоить приемы действий в опасных ситуациях техногенного и социального характера;

- уметь сравнивать последствия опасных ситуаций;
- уметь выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Практическое занятие № 2.  
Изучение моделей поведения пешеходов  
и велосипедистов при организации  
дорожного движения**

Правила поведения пешеходов на дороге:

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных

средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки.

### **Правила поведения (ПДД) для велосипедистов**

Первое, что должен твердо уяснить велосипедист, выезжая на проезжую часть – он становится участником дорожного движения. И попадает под действие всех правил.

Правила предписывают в обязательном порядке ездить только по велосипедным дорожкам, в тех местах, где они есть. К сожалению сделано их не так много. Пешеходные тротуары не являются велодорожками, больше того – езда по ним на велосипеде является нарушением правил. Но при отсутствии велосипедных дорожек, велосипедисту часто приходится выбирать езда по тротуару или езде по дороге. И часто велосипедист выбирает езде по тротуару, где главный – пешеход.

Дети на тротуарах являются фактором повышенной опасности. При приближении к ним необходимо сбросить скорость. Нельзя допускать резких маневров, способных испугать пешеходов.

### **Передвижение по проезжей части**

Освоившись с управлением велосипеда и выучив основные правила ПДД, можно выезжать на проезжую часть. Лучше, если это будут тихие улицы с небольшим движением, пока не станет понятно, как ведут себя водители при приближении велосипеда, и собственная скорость реакции на непредвиденные ситуации.

- Велосипед является транспортным средством, но не является «механическим транспортным средством». Поэтому, если в ПДД написано «транспортное средство», то это относится и к велосипедам, а если написано «механическое транспортное средство», то это к велосипедам не относится.

- Если человек не едет на велосипеде, а катит его, то он считается пешеходом, а не велосипедистом.

- Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет

- Перед поворотом следует сигнализировать о своём намерении следующим образом: вытянуть соответствующую направлению поворота прямую руку в сторону поворота или вытянуть противоположную направлению поворота согнутую в локте вертикально вверх руку в сторону, противоположную направлению поворота.

- О намерении остановиться следует сигнализировать, подняв любую руку вертикально вверх.

### **Запреты для велосипедистов**

- велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при её отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд возможно правее.

- допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам.

- движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам запрещено, но на практике к велосипедистам на тротуаре относятся достаточно снисходительно.

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;

- перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (в этом случае нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу);
- двигаться по автомагистралям;
- двигаться по дороге в тёмное время суток без включенного переднего белого фонаря.
- запрещается буксировка велосипедов, а также велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.

### **Тестовые вопросы по практическому занятию:**

#### **1. Кто главный на тротуаре?**

- А. велосипедист      Б. пешеход      В. оба главные

#### **2. Пешеход, двигаясь по краю проезжей части, должен идти:**

- А. Навстречу транспортному средству  
 Б. По ходу движения транспортного средства  
 В. Днём – только по ходу, в ночное время – навстречу

#### **3. Когда пешеход имеет право переходить проезжую часть?**

- А. в любом случае, когда подойдёт к пешеходному переходу  
 Б. когда убедится, что переход будет безопасен  
 В. когда не будет сплошного потока движущихся машин

#### **4. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеход:**

- А. имеет полное право на переход проезжей части  
 Б. обязан воздержаться от перехода проезжей части  
 В. имеет право на переход, если не создаёт помех для этих и других транспортных средств.

#### **5. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только:**

- А. в сопровождении полицейской машины  
 Б. по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд  
 В. не разрешается  
 Г. против направления движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд.

#### **6. Если человек не едет на велосипеде, а катит его, то он считается:**

- А. пешеходом  
 Б. велосипедистом  
 В. водителем.

#### **7. Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается лицам:**

- А. старше 10 лет  
 Б. старше 13 лет

В. старше 12 лет.

**8. Перед остановкой велосипедист:**

А. должен поднять только левую руку

Б. должен поднять любую руку

В. должен поднять только правую руку.

**9. Имеет ли право велосипедист перевозить ребёнка:**

А. старше 6 лет

Б. младше 7 лет

В. старше 8 лет

**10. Какое из утверждений не верно?**

А. велосипедист не имеет право поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением

Б. велосипедист может поворачивать налево на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении

В. велосипедист не имеет право двигаться по дороге в тёмное время суток без включенного переднего белого фонаря

Критерии оценки задания: отл.- 10-9    хор.8-7    удов. 6-5    неуд. 4-0

### Практическое занятие № 3.

#### Изучение моделей поведения пассажиров и водителей при организации дорожного движения

Безопасная дистанция между двумя движущимися легковыми автомобилями, на сухом твердом покрытии должна быть приблизительно равна половине скорости движения.

При проезде через большую водную преграду водитель должен просушить тормоза многократным нажатием на педаль тормоза.

При движении в плотном транспортном потоке необходимо двигаться со скоростью потока, т.е. других ТС.

Для обеспечения безопасности при остановке на подъеме (спуске) водителю следует повернуть передние колеса в сторону обочины. В темное время суток и в пасмурную погоду скорость встречного автомобиля воспринимается меньшей, чем в действительности.

Боковой интервал всегда необходимо увеличивать, если вы движетесь при встречном разъезде на большой скорости, при движении по мокрому, скользкому или неровному покрытию, а также при разъезде с длинномерным транспортным средством. **Поле зрения водителя с увеличением скорости движения уменьшается.** При выезде из лесистого участка на открытое место необходимо уменьшить скорость и быть готовым к возможному отклонению автомобиля от заданного курса. **В темное время суток при движении с ближним светом фар по неосвещенной загородной дороге** скорость движения легкового автомобиля

Уменьшить тормозной путь транспортного средства можно методом многократного нажатия на педаль и усилением нажатия на педаль.

**Запрещается движение транспортного средства**, если во время движения произошёл отказ тормозной системы (вплоть до стояночного тормоза) спидометра, рулевого управления, внешних световых приборов, стеклоомывателя и

стеклоочистителя, системы выпуска отработанных газов (не по ГОСТУ), ремней безопасности, не работает звуковой сигнал, а также если отсутствуют стекла, не работают замки дверей кузова или кабины, запоры бортов грузовой кабины, механизм регулировки сидений водителя, устройства обогрева и обдува стекол,

При поворотах трамвая, задняя часть трамвая выносится в противоположную от поворота сторону, а при поворотах автопоезда и большого автобуса средняя часть ТС смещается к центру.

Если вы стали участником ДТП, то вам необходимо немедленно остановиться (не трогать с места ТС), включить аварийную сигнализацию, выставить знак аварийной сигнализации каждым водителем (штраф 1000руб.). Если есть пострадавшие, то принять меры по оказанию первой помощи, вызвать скорую помощь и полицию, ждать приезда скорой помощи и полиции, во время ожидания зафиксировать самостоятельно положение ТС по отношению к другому ТС и объектам инфраструктуры, неподвижным объектам, записать фамилии, адрес и телефоны очевидцев, свидетелей. В экстренном случае оперативно зафиксировать с помощью фото-, видео фиксации или схемы ДТП с подписью очевидцем, свидетелей, записав их телефоны и адреса; везти самостоятельно пострадавших в ближайшую клинику; вернуться на место ДТП и дожидаться приезда ГИБДД.

Вне населенного пункта знак аварийной остановки должен быть выставлен на расстоянии 30 м. от ТС, а в населенном пункте 15м. от ТС.


В жилой зоне максимальная скорость ТС не должна превышать 20км/час., в населенном – 60 км/час.

Организованная перевозка группы детей считается, если в ТС находится 8 и более детей. При этом максимальная скорость ТС при перевозке организованной группы не должна превышать 60 км/час.

Буксировка одного ТС другим разрешена при скорости не более 50 км/час.

### Правила и модели поведения пассажиров

Подготовленный пассажир, который знает, что нужно делать, когда авария неизбежна, может значительно уменьшить тяжесть ее последствий, если заранее примет правильную позу.

	<p>При боковом ударе пассажиру на переднем сидении необходимо ногами сильнее упереться в пол, подбородок прижать к груди, а руками обхватить голову. Если ремень безопасности был пристегнут, то он вас удержит. Пассажир на заднем сидении должен руками держаться за переднее сидение, голову прижать к груди, а ногами упереться в пол.</p>
	<p>При лобовом столкновении автомобиля, пассажиров с огромной силой выбрасывает вперед. Поэтому, те, кто находится на переднем сидении, должны упереться ногами в пол, голову втянуть в плечи, закрыть глаза, а руками упереться в переднюю панель, напрячь все мускулы. Все это надо проделать мгновенно, а для этого лучше заранее потренироваться. Пассажир на заднем сидении, не пристегну-</p>

	<p>тый ремнями безопасности, должен наклониться вперед, закрыть лицо руками, ногами упереться в пол, а плечом – в спинку переднего сидения.</p>
 <p>Действия при ударе сзади</p> <p>- Вариант 1</p> <p>- Вариант 2</p>	<p>При ударе сзади у водителя и пассажиров резко запрокидывается голова, что может привести к травме шейных позвонков. Поэтому, если в машине нет подголовников, то пассажирам для защиты от удара сзади необходимо быстро соскользнуть вниз, уперевшись головой в сидение, или крепко обхватить затылок руками.</p>
 <p>Действия при угрозе опрокидывания</p>	<p>При угрозе опрокидывания пассажир на переднем сидении кладет водителю голову на колени, а водитель накрывает его своим телом. Руками оба должны держаться за сидения. Пассажиры на заднем сидении делают то же самое.</p>

## Вопросы для контроля знаний части 2

**1. Что должен сделать водитель, чтобы быстро восстановить эффективность тормозов после проезда через водную преграду?**

1. Продолжить движение с малой скоростью без притормаживания.
2. Продолжить движение, немного натянув рычаг ручного тормоза.
3. Продолжить движение и просушить тормозные колодки многократными непродолжительными нажатиями на педаль тормоза.

**2. Для обеспечения безопасности при остановке на подъеме (спуске) водителю следует повернуть передние колеса в сторону ..... Водители каких транспортных средств правильно выполнили это требование при отсутствии тротуара?**



**3. Как изменяется поле зрения водителя с увеличением скорости движения?**

1. Не изменяется.
2. Сужается.
3. Расширяется.

**4. На каком рисунке показано правильное положение рук на рулевом колесе?**



1. На правом.
2. На среднем.
3. На левом.

**5. В какую сторону смещается прицеп автопоезда на повороте?**

1. Смещается от центра поворота.
2. Не смещается.
3. Смещается к центру поворота.

**6. Какова должна быть безопасная дистанция между двумя движущимися легковыми автомобилями, на сухом твердом покрытии?**

1. Должна быть приблизительно равна половине скорости движения.
2. Должна быть приблизительно 1/3 скорости движения.
3. Дистанция может быть на усмотрение водителя.

**7. На каком расстоянии от ТС устанавливается знак аварийной остановки в населенном пункте?**

1. 30м. от ТС.
2. 20 м. от ТС.
3. 15м. от ТС.

**8. Кто считается пассажиром транспортного средства?**

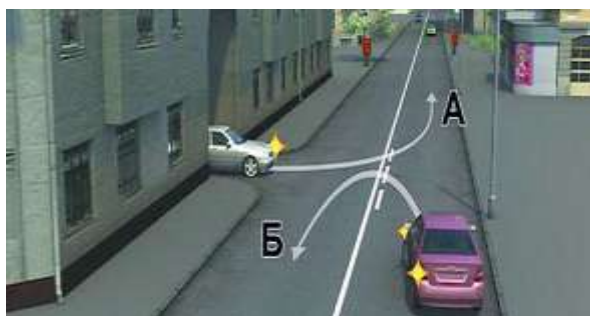
- А. человек осуществляющий посадку в автомобиль    Б. человек находящийся в машине  
В. человек в коляске мотоцикла                      Г. человек выходящий из транспортного средства

**9. Обязан ли пассажир всегда быть пристёгнутым ремнём безопасности?**

- А. всегда обязан    Б. обязан при езде по городу    В. обязан только на сложном участке дороги

**10. Водитель, какого автомобиля не нарушает Правила?**

- А. только А  
Б. только Б  
В. Оба нарушают  
Г. Оба не нарушают



**11. Можете ли Вы остановиться на мосту для посадки пассажира?**

- А. нет    Б. да



**12. Как должен поступить взрослый пассажир с ребёнком при выходе из легкового автомобиля?**



- А. вначале выходит ребёнок, а затем взрослый пассажир
- Б. взрослый пассажир должен выйти первым, а затем помочь ребёнку выйти из транспорта
- В. оба выходят вместе

**13. Какое утверждение неверно для пассажира в транспорте?**

- А. Пассажир не должен задерживаться на входе.
- Б. Пассажир не должен прислоняться к дверям.
- В. Пассажир не должен стоять на ступеньках и у дверей.
- Г. Пассажир не должен держаться за поручни.
- Д. Пассажир не должен мешать выходящим пассажирам.

**Критерии оценки задания: отл.- 13-12 хор.11-9 удов. 8-6 неуд. 5-0**

## **Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

### **Практическое занятие № 4,5.**

#### **Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии**

Время: 2 часа.

**Вопросы:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Определение координат сторон света, правила добычи воды и огня, изучение порядка постройки временного укрытия.

**Цели занятия:** в результате занятия, обучающиеся должны:

- развить личностные и духовные качества, обеспечивающие защищенность жизненно важные интересы личности и освоить приемы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Знать: – факторы, пагубно влияющие на здоровье человека – приемы и действия в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Уметь:

- предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- определять направления сторон света; предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления; применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Воспитать чувство уверенности и ответственности за свою собственную жизнь и жизнь окружающих вас людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из прослушанной на уроке и прочитанной информации.

#### **Передвижение и определение основных координат**

В горах и лесистой местности опускайтесь к населенным пунктам вдоль течения рек. Сибирь, где реки текут на север, – исключение из этого правила. Пересекая местность поперек, пытайтесь воспользоваться ее особенно-

стями; учтите, что в долинах по ночам гораздо холоднее, чем в предгорье или у хребтов гор. Держитесь поближе к побережью или к берегам больших рек, к местам вероятного обитания человека.

Зимой ваше успешное передвижение и выживание будет зависеть от четырех основных условий. Это: уметь правильно определить направление вашего движения, уметь добыть пищу и воду, построить временное укрытие и развести костёр.

### **Определение направления. Ориентирование по солнцу**

а) В северном полушарии (по местному времени) солнце находится:

в 7.00 – на востоке;

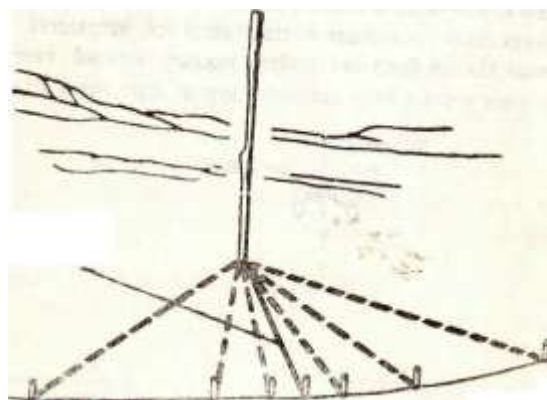
в 19.00 – на западе;

в 13.00 – на юге;

в 1.00 – на севере.

б) Методом “палки и её тени”

Когда солнце находится в наивысшей точке небосклона (в зените), то оно показывает строго на юг. А значит, в противоположной стороне находится север, по бокам – запад и восток. Но как определить, когда именно солнце в зените? Очень просто – по длине тени. В тот момент, когда солнце находится в наивысшей точке, тени от предметов самые короткие. Значит, нам нужно в течении дня измерять тень от какого-нибудь предмета (например, мы отмечали длину тени от палки-гномона в наших солнечных часах). И определить самую маленькую тень. Конец тени и будет указывать на север



**Также определить направление можно при помощи часов**

а) В северном полушарии:

- разместить часы горизонтально;

- нацелить на солнце часовую стрелку;

- линия “север-юг” будет проходить через центр циферблата и точку, равноудалённую от часовой стрелки и отметки “12”;

- север будет с того конца линии, который более удален от солнца.

б) В южном полушарии:

- на солнце нацелить 12-ти часовую отметку;

- линия “север-юг” будет проходить через центр циферблата и точку, равноудалённую от часовой стрелки и отметки “12”;

- север будет с того конца линии, который ближе к солнцу.

**Ориентирование по звездам и луне**

**По звездам**

\*В северном полушарии направление на север указывает Полярная звезда. Для ее определения следует найти на звездном небе созвездие Большой Медведицы (ковш), провести через две звезды ковша, наиболее удаленные от его ручки, воображаемую линию. Полярная звезда находится на этой линии и удалена от ковша примерно на шесть расстояний между этими крайними звездами.

\*В южном полушарии Южной Полярной звезды нет. Направление на юг определяется с помощью созвездия Южный Крест. Провести мысленно линию вдоль оси Креста и продлить ее на четыре с половиной длины оси. Под полученной точкой выбрать наземный ориентир, который и будет указывать южное направление.

### **По луне**

Существует два способа ориентирования по луне:

а) Используется при нахождении луны в первой или последней четверти:

– соединить концы “рожek” месяца прямой и продлить её до пересечения с горизонтом;

– в северном полушарии в этой точке будет примерное направление на юг, а в южном полушарии – на север.

### **По местным предметам**

#### **В лесу**

- по коре хвойных деревьев: с юга более сухая и светлая, смола больше накапливается с южной стороны, после дождя ствол сосны чернеет с севера;

- по стволу лиственных деревьев: с севера покрывается мхом, кора березы белее с южной стороны, а трескается с севера;

- по кроне деревьев: с юга ветви более развиты, гуще и длиннее, годовые кольца на пне спиленного дерева шире с южной стороны;

- по крупным камням и валунам: с севера покрыты мхом и почва под ними с севера более влажная;

- по спеющим ягодам: раньше краснеют (дозревают) с южной стороны и поспевают быстрее с южной стороны кочек;

- по муравейнику: обычно располагается с южной стороны дерева и его южная сторона более пологая;

- по снежному покрову: весной снег быстрее тает на южных склонах оврагов и лощин;

- просеки в крупных лесных массивах прорубаются строго по линиям Север-Юг и Запад-Восток.

Передвигаясь по северным территориям, вы должны:

– избегать каких-либо передвижений во время буранов;

- быть внимательными при переходе через тонкий лёд, правильно распределять свой вес там, где необходимо – передвигаться ползком;

– переходить реки вброд, когда уровень воды низок.

- останавливаться на ночлег необходимо заблаговременно, чтобы иметь достаточно времени для сооружения укрытия;

– рассматривать реки как “бульвары” передвижения, будь то замерзшие или нет. Замерзая, они зачастую чисты и не покрыты снегом, лёд может облегчить ваше передвижение.

### **Укрытие**

Типы укрытий зависят от имеющихся в вашем расположении материалов и времени. Необходимо делать укрытие маленьким, чтобы туда не проникали ни снег, ни ветер, а также предусмотреть соответствующую вентиляцию, чтобы не задохнуться. В холодных бесплодных землях соорудите укрытие из льда и снега, типа «Иглу».

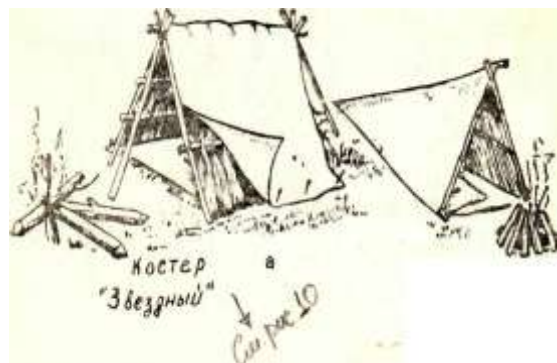
Довольно сносное укрытие можно построить из соединенных в рамку ивовых прутьев, покрытых материей. Оно должно быть достаточно широким,

чтобы разместить 1 и более человек и их экипировку. Открытая часть этого сооружения должна находиться под прямым углом к направлению ветра. Чтобы укрытие не продувалось ветром, края тента следует зарыть в снег.

Укрытие, сделанное из обломанных веток, не удерживает тепло и становится непригодным во время дождя. Но оно вполне сгодится в качестве временного укрытия.

Сделать кровать надо таким образом, чтобы избежать холода, исходящего от земли. Для начала высушите и утеплите это место, разведите рядом огонь, утрамбуйте горячие угли в землю "под кроватью". Если сохранился парашют, укройте им листья, уложенные предварительно на это место. Парашют может пригодиться в качестве гамака.

Сделайте кровать из веток, воткнув их под уклоном в землю на расстоянии примерно 8 дюймов (20 см.) одну от другой. Покройте их тонкими ветками и листвой. Круглая стенка из срезанных и воткнутых в снег или землю прутьев может служить хорошим укрытием в местах, где много ивняка. Стенка из зеленых веток обеспечит защиту от ветра в лесистой местности.



## Вода

Лучший источник воды- лед. Но есть рыхлый снег опасно, это может привести к обезвоживанию организма. Если хочешь утолить жажду, то слепи снежок и сжимай его в руках, чтобы вода капала тебе в рот. Чтобы лед быстрее таял его лучше расколотить на мелкие кусочки. Лучше помещать лед (снег) в черный пластиковый мешок, который быстрее прогревается солнцем или рядом горящим костром.

Однако всю воду, независимо от источника её получения, необходимо прокипятить или обработать химическими средствами, если таковые имеются (например, таблетками «пантоцида»). Необработанная речная вода может быть опасной для вашего здоровья. Вода в прудах, несмотря на ее коричневый оттенок, обычно пригодна для питья.

## Пища. Рыба

В районах Сибири и Дальнего востока реки и озёра богаты различного вида рыбами, такими как: окунь, хариус, сорога, пескарь, налим, лещ, щука, речные улитки и т.д. В качестве приманки можно использовать кусочки мяса насекомых или рыбью мелюзгу. Некоторые северные рыбы клюют на многие мелкие предметы, плавающие в воде. В качестве ложной приманки вы можете использовать кусочки материи, металла, костей. Рыбу легче поймать с помощью сетей или оглушив её в узких местах рек. Вы можете сузить русло реки, огорожив её с одного берега камнями, изгородью из столбов или веток.

## Птицы

Их можно ловить различными способами, при помощи импровизированной сетки, рыболовного крючка с наживкой, простым силком или руками, когда они передвигаются на суше или делают короткие перелеты.

### **Растительная пища.**

Зелень. Многие северные растения являются хорошими заменителями листовых овощей, обычно съедаемых как часть ежедневного рациона.

Дикий ревень.

Одуванчик. Это растение – потенциальный спасатель жизни в полярных регионах. И листву, и корни можно употреблять в сыром виде, но они вкуснее после того, как их слегка отварить. Чтобы приготовить их, очистите корни, разрежьте вдоль, затем нарежьте маленькими кусочками. Поджарьте их и разотрите поджаренные куски камнями. Заварите порошок как кофе.

Водоросли. Это хорошая добавка к рыбному рациону.

### **Разведение костра**

Для разведения костра необходимо 10-15 палочек величиной со спичку (или чуть более). И еще около десятка – в одну-две спички. Если таковых сосновых или еловых веточек у основания стволов не нашлось, ищите ветки толщиной 2-3 см с сухой сердцевиной. Разломленные со щепой вдоль волокон они будут искомым материалом. Но если вам попались в лесу несколько камней (что зимой, конечно, проблематично), то вы всеильны. Разбейте камнями ветки и растопкой вы обеспечены.

Первые 15-20 минут пока вы заняты поиском и сбором запаса дров, необходимо на голову, в волосы, под шапку положить или воткнуть ваши 10-15 палочек и отсыревшие спички (по одной).

Сухие дрова можно добыть, обломав нижние сучья деревьев. Теперь перейдем к подготовке основания для костра. Под заготовку для костра обязательно сделать подстилку – помостик из плотно сложенных поленьев. Иначе испаряющийся снизу холодный влажный воздух просто-напросто загасит в самом начале ваш еще слабый костерчик.

Теперь о форме костра. Для только что рождающегося огонька оптимальной формой является «колодец». На ветру спичка быстро гаснет. Поэтому оптимальнее пользоваться «факелом-запалом» из трех спичек, сложенных «наискось».

### **Одежда**

Затянутая одежда уменьшает воздушную прослойку и нарушает свободную циркуляцию крови.

Потение опасно, поскольку оно снижает изолирующие свойства одежды, заменяя воздух влагой. Испаряющаяся влага охлаждает тело. Избегайте перегрева, снимая некоторые вещи и расстегивая одежду спереди, на шее и запястьях. Руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и поэтому требуют особого внимания. Держите руки по возможности все время в тепле. Их можно согреть, прижав к теплым частям тела под мышками, между ног или к ребрам. Ноги, поскольку они сильно потеют, трудно сохранять в тепле. Однако вы можете чувствовать себя удобно, имея ботинки, позволяющие вам носить две пары носков и сохранять ноги сухими. Теплый двойной носок можно сделать, надев один носок на другой, проложив между ними сухую траву, мох, листья или целлофановый пакет.

## Здоровье

Главная опасность для здоровья в Сибири – замёрзнуть. Потеря зрения из-за снега, отравление угарным газом и солнечные ожоги представляют собой второстепенную опасность.

Недостаточный отдых и плохое питание значительно усиливают опасность замёрзнуть до смерти. Признаками прогрессирующего общего замерзания являются мышечная слабость, усталость, негибкость тела и повышенная сонливость. Взор мутнеет, человек спотыкается, падает и теряет сознание. Дайте пострадавшему попить чего-нибудь горячего и быстро разогрейте замерзшую часть тела.

Опасность задохнуться угарным газом является серьезной проблемой в условиях Сибири. Полагайтесь на вашу одежду, чтобы быть согретым, а не только на огонь. Во временных убежищах пользуйтесь огнем и нагревателями только для приготовления пищи. Топливо любого типа даже в течение получаса горения в плохо проветриваемом укрытии может дать опасное количество не обладающего запахом угарного газа.

Вентиляцию можно устроить, оставив открытой крышу, не полностью открытая дверь, или прокопанный туннель для тяги.

## Визуальные международные сигналы, подаваемые экипажам воздушных судов (земля-воздух)

№	Значение сигнала	Сигнал	№	Значение сигнала	Сигнал
1	Нужен врач – серьезные телесные повреждения	I	10	Попытаемся взлететь	I >
2	Нужны медикаменты	II	11	Судно серьезно повреждено	I H
3	Не способны двигаться	X	12	Здесь можно безопасно совершить посадку	△
4	Нужны пища и вода	F	13	Требуются топливо и масло	L
5	Требуются оружие и боеприпасы	∨	14	Все в порядке	LL
6	Требуются карта и компас	□	15	Нет	N
7	Нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция	I	16	Да	Y
8	Укажите направление следования	K	17	Не понял	JL
9	Я двигаюсь в этом направлении	↑	18	Требуются механик	W

## Вопросы для контроля знаний по практическому занятию

1. Перечислите основные условия успешного выживания.
2. Какое направление будет указывать солнце в северном полушарии в 10 часов, в 16 часов.
3. Покажите рисунком определение направления на Север при помощи созвездия большой медведицы
4. Как определить стороны света по деревьям, снегу?

5. Как необходимо располагать вход в укрытие по отношению к ветру и костру?
6. Как можно утолить жажду зимой?
7. Продумайте самостоятельно способы добычи воды летом при отсутствии водоёма.
8. Какие необходимо учитывать «тонкости» разведения костра?
9. За счёт чего можно сохранять тепло в ногах?
10. Какая опасность подстерегает человека при обогревах временного жилья?
11. Какие знаки необходимо выложить на снегу (земле) для экипажей спасения, для подачи информации такого характера: следуем в этом направлении, нашли несколько человек, им нужен врач и медикаменты, требуется помощь в продовольствии и воды?

### **Практическое занятие № 6,7.** **Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте**

Время: 2 часа

Вопросы: Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на автомобильном, водном, авиационном, железнодорожном и городском транспорте.

Цели занятия: в результате занятия, обучающиеся должны:

- развить личностные и духовные качества, обеспечивающие защищенность жизненно важные интересы личности и освоить приемы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Знать: – факторы, пагубно влияющие на здоровье человека – приемы и действия в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Уметь предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники.

Уметь применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Воспитать чувство уверенности и ответственности за свою собственную жизнь и жизнь окружающих вас людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из информации прослушанной на уроке и имеющейся в методичке.

#### **Защита при автомобильных авариях**

Автомобильная авария – одна из основных причин гибели людей в условиях мирного времени. В большинстве случаев, около 75 процентов, автомобильные аварии возникают из-за нарушений правил дорожного движения, а также недостаточной информированности о последствиях того или иного нарушения правил безопасности дорожного движения.

Например, мало кто знает, что столкновение с неподвижным препятствием на скорости 50 км/ч без ремня безопасности равносильно прыжку лицом вниз с

четвертого этажа. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения, управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Оставшиеся 25 процентов причин, также приводящих к авариям, – это плохие дороги (в основном, гололедица), неисправность машин (тормоза, рулевое управление, колеса и шины). Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80 процентов раненых погибают в первые три часа из-за обильной кровопотери.

Существует несколько рекомендаций о том, как обезопасить себя во время аварии. Так, при возникновении аварии (в том случае, если вы видите, что предотвратить ее невозможно) постарайтесь принять наиболее безопасное положение, сгруппировавшись и закрыв голову руками. Во время аварии все мышцы должны быть до предела напряжены. Самое главное – препятствуйте своему телу перемещаться вперед. Для этого, в случае если вы сидите на водительском месте, вам необходимо вжаться в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо. Если вы в качестве пассажира сидите на переднем сиденье, то вам следует упереться в “торпеду”, если сзади – то в переднее сиденье.

В автомобиле самое безопасное место – на заднем сиденье справа. При столкновении желательно очутиться как можно ниже – в идеале на полу, если успеете. Для водителя главное – суметь выскользнуть из-за рулевого колеса, особенно если автомобиль отечественного производства.

Еще одна банальная тема – ремни безопасности. Нет смысла убеждать в необходимости пользоваться ими, достаточно заметить, что в ряде стран не всякий сядет в вашу машину, если ремней нет или они не в порядке. Неисправность ремней безопасности приравнивается там к неисправности тормозов. В случае, если вы не пристегнулись ремнем безопасности, находясь за рулем, вам следует прижаться к рулевой колонке, а на месте пассажира – закрыть голову руками и завалиться на бок.

**Не покидайте машину до ее остановки**, так как шансов выжить в автомобиле в 10 раз больше, чем при выпрыгивании из нее. Если авария связана с опрокидыванием или возгоранием транспортного средства, постарайтесь как можно скорее покинуть его, используя для этого в случае необходимости не только двери, но и окна.

### **Как действовать после столкновения?**

Не паниковать! Сначала определитесь, в каком месте автомобиля, и в каком положении вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (по запаху). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв.

Извлекая раненого из машины, надо быть особенно осторожным. Если ноги пострадавшего зажаты так, что он чувствует только боль (или ничего не чувствует), если есть подозрения на серьезные переломы (особенно позвоночника) – нельзя пострадавшего извлекать, надо ждать врачей, исключение – возгорание автомобиля), оказав первую помощь: остановить кровь, дать болеутоляющее.

Если машина упала в воду, то она может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Не паникуйте! Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть.



При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, избавьтесь от лишней одежды. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе вам мешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте стекло тяжелыми подручными предметами, если таковых нет под рукой, то не тратьте силы на открывание двери руками, т.к. очень велика сила прижатия двери водой. Вам необходимо спиной упереться в дверь, открывая при этом ручку двери, а ногами отталкиваться от боковинки сидения. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем сильно оттолкнитесь от машины ногами и плывите вверх.

**Если вы пешеход и вдруг обнаружили мчащуюся прямо на вас машину** в двух-трех метрах от себя, и ничего невозможно сделать, то единственное целесообразное движение, которое можно успеть совершить, – повернуться к автомобилю боком, а еще лучше – спиной. Хорошо, если вы приподниметесь на носки, шансы спастись и выжить значительно возрастут (в том случае, конечно, если автомобиль не грузовой). Причина понятна: когда человек инстинктивно поворачивается лицом (что чаще всего и происходит), бампер машины ломает ему ноги и опрокидывает затылком на асфальт. При рекомендуемом же действии бампер “подбивает ноги” и перебрасывает человека через капот.

Пешеход, оказавшись на дороге, забывает об опасности, о мерах предосторожности. Не бросайтесь переходить улицу сразу, как только загорелся зеленый свет: идущие на большой скорости машины могут не успеть затормозить. Пропустите таких лихачей и только потом двигайтесь вперед.

**Прежде чем выйти на проезжую часть, продемонстрируйте водителям свое намерение**, чтобы это не было для них неожиданностью. **Подходя к проезжей части, снимите капюшон**, ограничивающий периферийное зрение. Не пренебрегайте этим правилом! Если вы в капюшоне, следовательно, моросит дождь или идет снег, а значит, дорога становится не всегда предсказуемой для водителя.

#### **Действия во время аварии на городском автотранспорте.**

При возникновении пожара в автобусе, трамвае, троллейбусе необходимо немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам; потребовать остановить транспорт и открыть двери. При блокировании дверей, для эвакуации из салона транспортного средства, необходимо использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами). При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя. В любом транспорте имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо стремиться покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться. Покидать трамвай или троллейбус в этом случае надо прыжком с приземлением одновременно на обе ноги.

#### **Действия во время железнодорожной аварии**

Возможность спастись при аварии во многом зависит от точных действий самого пассажира. При крушении или экстренном торможении самое важное – закрепиться, препятствовать своему перемещению вперед или броскам в стороны. Для этого можно схватиться за поручни и упереться во что-нибудь ногами (в

стену или сиденье). После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

### **Действия после аварии**

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна (аварийные выходы) так как высока вероятность пожара.

Около рычага каждого аварийного выхода (их ещё называют „опускное окно“) есть короткая инструкция: «При аварии рукоятку повернуть на себя до упора, предварительно сорвав пломбу. Нажать на себя ручку-защелку окна».

Выбраться можно и разбив окно своего купе. Однако стёкла у него прочные, поэтому прежде чем тратить на борьбу с ними драгоценные секунды, выясните, есть ли у вас подручные средства. Выбив стекло, не забывайте об осколках – в панике можно серьёзно пораниться, даже не заметив.

Выбираясь из аварийного вагона, не тратьте время на сбор вещей. Исключение делается для документов, денег и одежды или одеял.

При покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только на левую сторону железнодорожного пути.

При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны. Если невозможно – идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой.

Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов – малминит – выделяет токсичный газ, вдохнув который два-три раза, вы не сможете бороться за свою жизнь. При пожаре в поезде особенно дорога каждая секунда ещё и потому, что пространство замкнуто, и температура там повышается мгновенно. Даже без дыма одного глотка раскалённого воздуха достаточно, чтобы обжечь лёгкие и потерять сознание.

Если токоведущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от 2-х (сухая земля) до 30 м (влажная).

### **Аварийная высадка из морского (речного) судна**

Первая проблема, встающая при кораблекрушении – паника. Расчёты показывают, что вероятность спасения при организованном оставлении судна выше панического от 4 до 47 раз (в зависимости от спасательного плавсредства). Решение об оставлении принимает только капитан. Посадка в шлюпки и на плоты производится только по его команде.

Среди предварительных мер защиты пассажиру следует хорошо запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, а также расположение спасательных жилетов и спасательных кругов. На шлюпках в первую очередь предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам. Разрешается брать с собой: документы, спички или зажигалку, одеяло, личные лекарства, деньги. Все другие предметы и личные вещи брать с собой запрещено. Капитан покидает судно последним.

### **При высадке с судна:**

- надеть побольше одежды (даже в теплое время года), включая перчатки, берет, сверху защитный костюм из водонепроницаемой ткани;
- правильно надеть спасательный жилет;

- по возможности высадиться сухим;
- если вынуждены прыгать, то желательно с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- как можно быстрее удалится от тонущего судна – при его погружении образуется водоворот;
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плыть следует только к спасательному средству;
- если позволяют обстоятельства, погрузить одеяла и дополнительные одежды, аварийное радио, дополнительную питьевую воду.

**Правила поведения после высадки из судна. Правила поведения на воде:**

- стараться держаться как можно ближе друг к другу (на шлюпках, плотках или в воде);
- в случае нахождения в воде – принять позу, позволяющую максимально сохранять тепло. Для этого следует «свернуться калачиком», то есть прижать колени и локти к груди и животу; кисти рук засунуть под мышки;
- как можно меньше шевелиться, барахтаться или плыть после удаления на безопасное расстояние от тонущего судна;
- для обозначения своего местонахождения следует использовать свистки и фонари, входящие в состав спасательного жилета;
- имеющуюся пресную воду и запас пищи следует расходовать экономно, удовлетворяя только минимальные потребности;
- проявления грубости или агрессии по отношению к товарищам по несчастью абсолютно недопустимы.

**Действия при разгерметизации самолета**

Перед полетом обслуживающий персонал самолета обязательно проводит короткий инструктаж по технике безопасности, объясняет, как пользоваться кислородной маской и спасательным жилетом.

**Как действовать при разгерметизации салона самолета.**

Декомпрессия – это разряжение воздуха в салоне самолета при нарушении его герметичности. Быстрая декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике.

В этом случае, не дожидаясь команды, немедленно наденьте кислородную маску. Эти маски выскакивают автоматически при снижении давления в салоне. Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это маленький ребенок: если вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, то пострадаете оба. Сразу же после надевания маски пристегните ремни безопасности и подготовьтесь к резкому снижению, так как в этом случае самолет должен быстро снизиться до высоты около 3000 м.

**Разгерметизация салона несет две угрозы: первая – холод, вторая – резкий перепад давления.** Перепад давления приводит к потере сознания только в случае, когда разгерметизация происходит очень резко. В современных лайнерах давление воздуха в салоне поддерживается обычно на уровне атмосферного давления на высоте четырех тысяч метров.

### **Подготовка к аварийному приземлению.**

Перед каждым взлетом и посадкой тщательно подгоняйте ремень безопасности. Он не должен болтаться. Проверьте, нет ли у вас над головой тяжелых вещей. Наиболее ответственный этап полета – посадка, особенно вынужденная посадка.

#### **При вынужденной посадке:**

- освободите карманы от острых предметов;
- согнитесь и плотно сцепите руки под коленями (или схватитесь за лодыжки);
- голову уложите на колени или наклоните ее как можно ниже;
- ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло;
- в момент удара максимально напрягите мышцы и подготовьтесь к значительной перегрузке;
- ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета, не поднимайте панику.

#### **Как действовать при пожаре на борту самолета**

Пожары внутри пассажирских салонов относятся к пожарам в замкнутых объемах. Для них характерны большая плотность задымления, малый размер зоны горения, а также наличие в продуктах сгорания значительных концентраций высокотоксичных веществ. Температура воздуха резко нарастает по высоте салона: если на уровне пола она составляет 50° С, то на высоте 1,3-1,5 м от пола уже 250° С.

**Помните, что в случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь:**

- дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой;
- пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках. Защищайте открытые участки тела от прямого воздействия огня, используя имеющуюся одежду, пледы и т.д.
- если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки;
- не берите с собой ручную кладь и избегайте выхода через люки, вблизи которых имеется открытый огонь или сильная задымленность;
- не паникуйте и выполняйте все указания членов экипажа.

После выхода из самолета удалитесь от него на безопасное расстояние или лягте на землю, прижав голову руками – возможен взрыв.

**Вопросы для контроля знаний по теме «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»:**

1. Меры безопасности для водителя и пассажиров автомобиля, при экстренном торможении.
2. Что правильнее при неизбежном столкновении автомобиля с препятствием: остаться в машине или попытаться быстро её покинуть?
3. Какие предостережения надо знать, при извлечении пострадавшего из автомобиля при ДТП?
4. Пешеход оказывается в двух-трёх метрах от летящего на него автомобиля, и избежать ДТП уже нельзя. Какое движение целесообразно выполнить пешеходу для того, чтобы свести к минимуму тяжесть его травмирования?
5. Меры безопасности при авариях в городском автотранспорте.

6. В какую сторону необходимо выходить, при аварийном покидании вагона поезда?

7. Что необходимо запомнить пассажиру, при посадке на борт морского (речного) судна?

8. Какая поза обеспечивает максимальное сохранение тепла в воде?

9. Какая очерёдность надевания кислородной маски в самолёте при его разгерметизации и почему, если рядом с взрослым человеком находится ребёнок?

10. Какие общие поражающие факторы присутствуют при пожарах на борту самолёта и в вагоне поезда?

### **Практическая работа № 8. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации**

**Время: 1 ч.**

**Вид занятия:** практическая работа

**Вопросы занятия:** правила поведения при эвакуации, пути эвакуации.

**Цели занятия:** изучить основные правила поведения и пути, при общей эвакуации из учебного заведения.

-уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

Преподаватель доводит до учащихся ПЛАН ЭВАКУАЦИИ и ДЕЙСТВИЯ работников, обучающихся и иных лиц, находящихся на объекте, в случае возникновения пожара или другой чрезвычайной ситуации.

Порядок эвакуации и ответственные лица:

1. Правое крыло здания (каб. 101- 110, ФОК) эвакуируются через аварийный выход №2 (через ФОК) на 1-ом этаже. Запасные выходы для лиц, находящихся в этих кабинетах – выход №10, №1, окна кабинетов и коридора 1-го этажа по ситуации.

Ответственный за своевременное открытие выхода №2 – любой преподаватель ведущий занятие в это время в ФОКе, дублёры – преподаватель в ауд.103, секретарь-машинистка. Хранение комплекта ключей от выхода №2 и калитки стадиона осуществляется в преподавательской ФОКа, в ауд.103, в приёмной директора, на вахте.

Аудитории 201-210 эвакуация через аварийный запасной выход №2 (ФОК), №10 (возле мужского туалета), при невозможности выхода через выход №10, эвакуируются через выход №2 и №1 (центральный вход).

Ответственный за своевременное открытие выхода №2 – преподаватель ведущий занятие в ауд.107, 208. Комплекты ключей от вых.№2 и левой калитки стадиона хранятся в ауд.107, 208 и на вахте.

2. Левое крыло здания:

- ауд. 118 (07, 08, 09, 010 цоколь), помещение уборщиц и столовая (работники) эвакуируются через аварийный выход №3 (возле ауд.118). Ответственный за открытие выхода №3 преподаватели в ауд.118, 09. Ключи хранятся в ауд.118, 09 и на вахте.

- ауд. 119, 120, каб.122, 123 (отдел кадров), спортивный зал эвакуируются через аварийный выход №4 (возле отдела кадров). Ответственный за открытие выхода №4 специалист по персоналу отдела кадров, преподаватель в ауд.119. Ключи хранятся в отделе кадров, ауд.119 и на вахте.

- ауд. 121 (мастерская автомехаников, токарно-механическая и слесарные мастерские) эвакуируются через выход №8, который постоянно открыт в учебное время. Ключи от ауд.121 и выхода хранятся на вахте.

- производственный цех эвакуируется через выход №9 (со стороны гаража). В рабочее время выход открыт.

- каб. 124, 125, 130 ауд. 126, 127, 128, бухгалтерия эвакуируются через выход №5 (бухгалтерия). Ответственный за своевременное открытие выхода – заместитель директора по УР, дублёр – преподаватель в каб. 126. Хранение ключей осуществляется в учительской и каб.126.

- студ. кафе, швейная мастерская, каб. 213, 214, 300, 301, 302, 303, 304, 305 эвакуируются через выход №6 (студ.кафе). Ответственный за открытие выхода – преподаватель в студ.кафе, запасной – преподаватель в каб.130. Хранение ключей осуществляется в студ.кафе и в каб.130.

- каб. 1, 2, 3, 4, 5, 6 автоцентра цокольного этажа эвакуируются через выход №7 (каб.4). Ответственный за своевременное открытие выхода – преподаватель ведущий занятие в каб.4. Хранение ключей – в каб.№4, возле стола преподавателя.

- каб.111 (музей), 112, ауд. 115, столовая, актовый зал эвакуируются через центральный вход (выход) №1. Ответственный за открытие турникета на выходе – дежурный на вахте, гардеробщик.

Основные правила в период эвакуации учащихся и персонала из здания учебного корпуса.

- При закрытии двери эвакуационного выхода, эвакуация осуществляется через другой ближайший выход.

- Ключи от аварийных (запасных) выходов хранятся на видном месте, в отдельной коробке, в указанных кабинетах у стола преподавателя и у дежурного вахтера на центральном входе.

- Преподаватели, находящиеся в кабинетах прекращают занятия, берут с собой список учащихся, выводят обучающихся из аудиторий не **закрывая** аудиторию.

- В случае завала аварийных выходов использовать окна 1-го этажа.

Эвакуация и сосредоточение личного состава ИТМ осуществляется:

- в летнее время – на спортивной площадке техникума на максимальном удалении от стен техникума;

- в зимнее и холодное время года, по дополнительной команде, эвакуация может осуществляться в противоположную (левую, правую) от места возгорания, часть здания, а при невозможности таковой, эвакуация осуществляется в другие здания техникума (сварочный и механический цеха).

Форма сообщения на эвакуацию, по громкоговорящему устройству. "Внимание всем! Пожар, срочно покинуть здание техникума. Общий сбор на спортивной площадке (или в другом месте)".

"Внимание всем! Учебная эвакуация, срочно покинуть здание техникума. Общий сбор на спортивной площадке (или в другом месте)".

При неисправности селекторной связи, вахтёр, дежурный администратор и дежурные преподаватели (мастера) осуществляют голосовое оповещение на эвакуацию.

Спецслужбы г.Иркутска, которые информируются в случае возникновения пожара или иной ЧС:

- Пожарно-спасательная часть ПСЧ -3 ФГКУ «2-ой отряд ФПС по Иркутской области» тел.: 574-430, 101

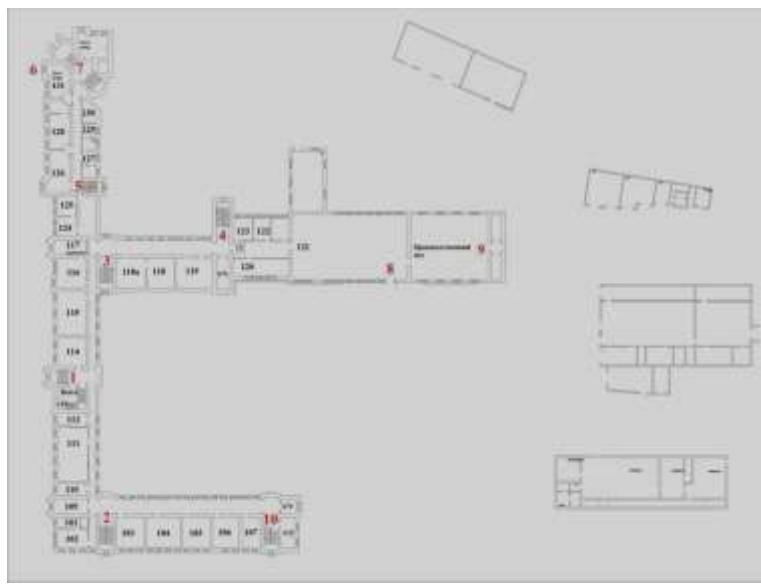
- УФСБ России по Иркутской области тел.: 34-16-36, 34-15-78;

- Федеральная служба войск национальной гвардии, тел.: 20-09-36, 20-09-35;

- Отдел полиции -6 УВД по г.Иркутску «Марата» тел.: 213-600,

- Дежурный главного упр.МЧС г.Иркутска, тел.: 785-205

- Дежурный Министерства обр. Иркутской области, тел.: 33-13-33, 20-30-45,



**Отчётность по занятию.** Обучающиеся выполняют учебную эвакуацию по командам преподавателя, через различные эвакуационные выходы

### **Практическое занятие № 9. Изучение первичных средств пожаротушения**

**Время:** 1 ч.

**Вопросы занятия:** виды первичных средств пожаротушения; виды огне-тушителей и порядок работы с ними.

**Цели занятия:** изучить первичные средства пожаротушения, освоить приемы действий в опасных ситуациях техногенного и социального характера;

- уметь сравнивать последствия опасных ситуаций;

-уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из прослушанной на уроке и прочитанной информации. Покажите порядок использования огнетушителей марки ОП и ОУ.

Первичные средства пожаротушения (ПСП) – это инструменты и материалы, применяемые для огнетушения, эффективные в начальной стадии возгорания. Важно понимать, что противостоять разыгравшейся огненной стихии посредством применения ПСП опасно для жизни. Эти средства могут быть использованы людьми, не обладающими профессиональными знаниями борьбы с огнем, до прибытия на объект пожарной бригады. ПСП размещают в местах, специально для этого оборудованных – в пожарных шкафах, на пожарных стендах и пожарных щитах.

### **Виды первичных средств пожаротушения**

**Вода** – самое популярное средство борьбы с огнем. Когда вода подается на очаг возгорания, часть не испарившейся жидкости впитывается и снижает температуру горящего объекта. Растекаясь по полу, вода препятствует возгоранию не охваченных пламенем частей интерьера. Поскольку вода является электропроводником, она не пригодна для тушения оборудования и сетей, которые находятся под напряжением. Категорически запрещается лить воду на легковоспламеняющиеся жидкости. Такие жидкости образуют на поверхности воды маслянистые пятна, и, растекаясь вместе с водой, продолжают гореть на ее поверхности.

**Песок и земля** – вот вещества, которые эффективно борются с воспламенением горючих жидкостей (бензин, масла, смолы, керосин и др.) Насыпая землю по периметру горячей зоны, попытайтесь окружить место возгорания и воспрепятствовать растеканию горячей жидкости. После этого следует забросать горящую поверхность слоем земли, которая перекроет доступ кислорода, необходимого для процесса горения, и впитает жидкость.

**Кошма, металлические мелкоячеистые сетки, асбестовые полотна** – предназначены для того, что бы оградить очаг возгорания от доступа кислорода. Это достаточно эффективно, если очаг возгорания имеет небольшую площадь.

### **Пожарный ручной инструмент и пожарный инвентарь**

На пожарных стендах и пожарных щитах располагается пожарный инструмент – ломы, лопаты, багры, крюки, топоры и пр. Пожарный инвентарь, как правило, устанавливается рядом с пожарным щитом или стендом – это может быть ящик с песком, бочка или чан с водой и др. Пожарный инструмент используется для транспортировки огнетушащих веществ в зону возгорания, а также для разбора тлеющих конструкций, вскрытия дверей и пр.

### **Пожарное оборудование**

**Кран пожарный** – применяются в комплекте с пожарным стволом и пожарным рукавом на внутреннем противопожарном водоснабжении. Может использоваться как для тушения небольшого пожара, так и для серьезного проти-



востояния огню в качестве дополнительного средства пожаротушения. Располагаются пожарные краны в пожарных шкафах. Они просты в применении и не требуют специальных навыков и умений. При установлении факта возгорания, необходимо открыть шкаф, соединить последовательно пожарный ствол, пожарный рукав и кран. Повернуть вентиль крана и приступить непосредственно к тушению пожара.

**Огнетушитель** – стационарное или ручное устройство, предназначенное для пожаротушения путем выброса запасенного огнетушащего состава. Ручной огнетушитель – это красная емкость цилиндрической формы, имеющая трубку или сопло. При введении огнетушителя в активное состояние выпускается пожароподавляющее вещество, которое под большим давлением выходит из сопла. Этим пожароподавляющим веществом может быть вода, пена, порошковые или газовые химические соединения. Согласно нормам пожарной безопасности, все производственные помещения предприятий, расположенных на территории РФ, должны быть оснащены огнетушителями. Требование об обязательном наличии огнетушителя в автомобильном транспорте есть в правилах дорожного движения многих государств мира. Огнетушители различаются в зависимости от вида используемого пожароподавляющего вещества и способа его подачи, методу срабатывания и виду пускового устройства, а также – от объема корпуса огнетушителя.

#### **Огнетушитель порошковый ОП-2,3,5 (объемом на 2,3,5 литров)**



Предназначен для укомплектования легковых автомобилей, а также применения в бытовых условиях в качестве первичного средства тушения пожаров класса А (твердых веществ), С (горючих газов), В (горючих жидкостей или плавящихся твердых тел) и электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В (в зависимости от марки применяемого огнетушащего порошка).

Порядок приведения огнетушителя в рабочее состояние: поднести огнетушитель к очагу пожара с учетом безопасного от теплового воздействия расстояния. Выдернуть чеку и отвести рукоятку запуска от корпуса огнетушителя. Направить сопло распылителя на очаг пожара, нажать на клавишу, расположенную сверху над рукояткой запуска. Тушение производить только с наветренной стороны.

Огнетушитель запрещено устанавливать вблизи нагревательных приборов, он должен быть защищен от воздействия солнечных лучей.

#### **Огнетушитель углекислотный (ОУ)**

Углекислотные огнетушители предназначены для тушения загораний веществ, горение которых не может происходить без доступа воздуха, загораний электроустановок, находящихся под напряжением не более 1000В, жидких и газообразных веществ (класс В, С).

Углекислотными огнетушителями предпочтительно оборудовать противопожарные щиты в лакокрасочных цехах, на складах, АЗС и на территории промышленных предприятий на транспортных средствах, в электроустановках, находящихся под напряжением до 1000В, в музеях, картин-



Выход заряда-8 сек.

ных галереях, архивах. в офисных помещениях при наличии оргтехники, а также в жилом секторе.

Огнетушители не предназначены для тушения загораний веществ, горение которых может происходить без доступа воздуха (алюминий, магний и их сплавы, натрий, калий), такими огнетушителями нельзя тушить дерево.

Порядок работы: выдернуть чеку; направить раструб на очаг горения с расстояния 1.5-2 метра; нажать на рычаг. Запрещено держаться за раструб при использовании огнетушителя.

### **Огнетушители воздушно-пенные (ОВП)**

Предназначены для тушения различных веществ и материалов, за исключением щелочных металлов и электроустановок.

Огнетушители ОВП обеспечивают подачу воздушно-механической пены. Огнетушащий состав – раствор пенообразователя. Огнетушители ОВП используются при тушении пожаров класса А и В (дерево, бумага, краска, ГСМ). Эксплуатируются при температуре от +5оС до +50оС.

Перезарядка – один раз в год. Применение для тушения электроустановок, находящихся под напряжением НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

**Длина выброса 3 м**



### **Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:**

1. Что нельзя тушить водой?
2. Какие ПСП предназначены для тушения бензина и керосина?
3. Дайте расшифровку огнетушителя ОП-2 и где он применяется?
4. Где предпочтительно применять углекислотные огнетушители?
5. Что нельзя тушить воздушно-пенным огнетушителем?
6. Покажите порядок приведения в действие одного из огнетушителей.

### **Практическое занятие № 10,11.**

#### **Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени**

Время: 2 часа

Вопросы занятия: Изучение и использование общевойскового защитного комплекта, пакета перевязочного индивидуального, индивидуального противохимического пакета, аптечки индивидуальной. Отработка порядка надевания общевойскового защитного комплекта. Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

Цель занятия: уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из прослушанной на уроке и прочитанной информации. Выполните порядок надевания костюма ОЗК или Л-1.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) населения предназначаются для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

СИЗ делятся на:

- средства защиты органов дыхания (фильтрующие и изолирующие противогазы, респираторы, а также противопыльные тканевые маски (ПТМ – 1) и ватно-марлевые повязки);
- средств защиты кожи (одежда специальная изолирующая защитная, защитная фильтрующая (ЗФО) и приспособленная одежда населения, общевойсковой защитный костюм ОЗК, легкий защитный костюм Л-1);
- медицинские средств защиты (**аптечка индивидуальная АИ-2, 3, 3с; универсальная аптечка бытовая для населения, проживающего на радиационно опасных территориях; индивидуальные противохимические пакеты – ИПП-8, ИПП-10, ИПП-11; пакет перевязочный индивидуальный – ППИ**)

СИЗ органов дыхания. Наиболее надёжным средством защиты органов дыхания людей являются противогазы. Они предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз человека от вредных примесей, находящихся в воздухе. По принципу действия все противогазы подразделяются на фильтрующие и изолирующие.



*Фильтрующие противогазы* являются основным средством индивидуальной защиты органов дыхания. Принцип их защитного действия основан на предварительном очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха через фильтры от различных вредных примесей. В настоящее время в системе гражданской обороны для взрослого населения используются фильтрующие противогазы ГП-7, ГП-5, ГП-5м и ГП-4у.

К существенным недостаткам фильтрующих противогазов относится то, что они не защищают от угарного газа. Этому недостатка лишены газодымозащитные комплекты ГДЗК-У, которые как раз обеспечивают защиту от угарного газа. Но у них есть существенный недостаток – они одноразовые.



Изолирующие противогазы (ИП-4М, ИП-4МК, ИП-5, ИП-46, ИП-46м) являются специальными средствами защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от всех вредных примесей, содержащихся в воздухе. Их используют в том случае, когда фильтрующие противогазы не обеспечивают такую защиту, а также в условиях недостатка кислорода в воздухе.

Противогаз состоит из: лицевой части, регенеративного патрона, дыхательного мешка, каркаса и сумки.

Необходимый для дыхания воздух обогащается в изолирующих противогазах кислородом в регенеративном патроне, снаряжённом специальным веществом (перекись и надперекись натрия).



Респираторы, противопыльные тканевые маски и ватно-марлевые повязки. В системе гражданской обороны наибольшее применение имеет респиратор Р-2. Респираторы применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли и при действиях во вторичном облаке бактериальных средств. **Респиратор Р-2** представляет собой фильтрующую полумаску, снабжённую двумя клапанами входа и одним клапаном выхода (с предохранительным экраном), оголовьем, состоящим из эластичных тесёмок и носовым зажимом. Если во время пользования респиратором появится много влаги, то рекомендуется его на 1 – 2 минуты снять, удалить влагу, протереть внутреннюю поверхность и снова надеть.

### Средства защиты кожи (СЗК)

СЗК наряду с защитой от паров и капель ОВ предохраняют открытые участки тела, одежду, обувь и снаряжение от заражения радиоактивными веществами и биологическими средствами. Кроме того, они полностью задерживают а-частицы и в значительной мере ослабляют воздействие  $\beta$ -частиц.

К изолирующим средствам защиты кожи относятся общевойсковой защитный комплект (ОЗК), легкий защитный костюм (Л-1) и специальная защитная одежда.

Общевойсковой защитный комплект состоит из защитного плаща, защитных чулок и защитных перчаток.

К специальной защитной одежде относятся: **легкий защитный костюм Л-1**, защитный комбинезон, защитный костюм, состоящий из куртки и брюк, и защитный фартук.

Легкий защитный костюм изготовлен из прорезиненной ткани и состоит из рубахи с капюшоном 1, брюк 2, сшитых заодно с чулками, двупалых перчаток 3 и подшлемника 4. Кроме того, в комплект костюма входят сумка 5 и запасная пара перчаток. Вес защитного костюма около 3 кг.

**Медицинские средства индивидуальной защиты** – это медицинские препараты, материалы и специальные средства, предназначенные для использования в ЧС с целью предупреждения поражения или снижения эффекта воздействия поражающих факторов и профилактики осложнений.

К табельным медицинским средствам индивидуальной защиты относятся:

1. аптечка индивидуальная АИ-1,2, 3, 3с;
2. универсальная аптечка бытовая для населения, проживающего на радиационно опасных территориях;
3. индивидуальные противохимические пакеты – ИПП-8, ИПП-10, ИПП-11;
4. пакет перевязочный индивидуальный – ППИ

**Аптечка индивидуальная АИ-1 АИ-2 и др.** (рис.1) предназначена для профилактики и первой мед. помощи при радиационном, химическом и бактериальном поражениях, а также при их комбинациях с травмами. Носят аптечку в кармане.



рис.1



рис.2

### **Индивидуальный противохимический пакет (рис.2)**

**ИПП-11** содержит полидегазирующую рецептуру, находящуюся во флаконе, и набор салфеток (тампонов). Предназначен для обеззараживания участков кожи, прилегающей к ним одежды и СИЗ, населения старше 7-летнего возраста от боевых ОВ и БС. Необходимо избегать попадания жидкости в глаза.

Последовательность обработки: смоченным тампоном протереть открытые участки кожи (шея, кисти рук), а также наружную поверхность маски противогаза, который был надет. Другим тампоном протереть воротничок и края манжет одежды, прилегающие к открытым участкам кожи. Дегазирующую жидкость можно использовать при дезактивации кожных покровов, загрязненных РВ, когда не удастся водой и мылом снизить наличие РВ до допустимых пределов.



### **Пакет перевязочный индивидуальный медицинский (ППИ)**

Применяется ППИ для перевязки ран, ожогов и остановки некоторых видов кровотечения. Представляет собой стерильный бинт с двумя ватно – марлевыми подушечками (особенно необходимы при сквозных ранениях), заключенными в непроницаемую герметическую упаковку. Порядок пользования ППИ: разорвать по надрезу наружную оболочку и снять ее; развернуть внутреннюю оболочку; одной рукой взять конец, а другой – скатку бинта и развернуть повязку; на раневую поверхность накладывать так, чтобы их поверхности, прошитые цветной ниткой, оказались наверху. Прорезиненная (герметичная) оболочка выполняет двойную функцию: первая защита перевязочного материала от попадания грязи, и пыли, а вторая – для закрытия сквозного отверстия в области грудной клетки.

Вопросы для контроля знаний по занятию:

1. Какие средства защиты органов дыхания обеспечивают защиту от угарного газа?
2. От каких поражающих факторов защищают респираторы Р-2?
3. От каких поражающих факторов защищают костюмы ОЗК и Л-1?
4. Распишите порядок применения шприц-тюбика из аптечки АИ-1 (2)?
5. Как работать с пакетом противохимическим индивидуальным?
6. Какие функции выполняет внутренняя прорезиненная сторона пакета ППИ?
7. Выполните порядок надевания костюма ОЗК

### Вариант 1

1. Дайте определение ядерного оружия. Перечислите поражающие факторы ЯО и их краткая характеристика.
2. Как влияет алкоголь на здоровье человека?
3. Что обозначают следующие визуальные международные знаки, подаваемые воздушным судам I, F, ↑.
4. Требования безопасности дорожного движения для пешеходов.
5. Перечислите правила поведения в защитных сооружениях.

### Вариант 2

1. Основные составляющие табачного дыма? Влияние курения на здоровье человека.
2. Дайте определение биологического оружия (БО). Признаки применения БО. Способы применения БО.
3. Что обозначают следующие визуальные международные знаки, подаваемые воздушным судам ↑, Y, L L.
4. Требования безопасности дорожного движения для велосипедистов.
5. Правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника.

### Вариант 3

1. Укажите пять основных факторов, влияющих на здоровье человека. Что такое гиподинамия?
2. Дайте определение химического оружия (ХО). Признаки применения ХО. Способы применения БО.
2. Влияние наркотиков на здоровье человека. В чем заключается социальная опасность наркомании?

3. Что обозначают следующие визуальные международные знаки, подаваемые воздушным судам □ II, X,
4. Перечислите основные помещения защитных сооружений.
5. Для чего нужны две ватно-марлевые подушечки в пакете ППИ?

#### **Вариант 4**

1. Как влияет алкоголь на здоровье человека?
2. Дайте определение ядерного оружия. Перечислите поражающие факторы ЯО и их краткая характеристика.
2. Требования безопасности дорожного движения для велосипедистов.
3. Что обозначают следующие визуальные международные знаки, подаваемые воздушным судам X X, Δ, ↑
4. На чём основан принцип действия фильтрующего противогаза?
5. Перечислите Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

### **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **Практическое занятие № 12.**

#### **Изучение и освоение методик строевой подготовки**

Время: 1ч.

Место: класс – 103, актовый зал (автодром или спортивная площадка по погоде)

Вопросы занятия: Строевая подготовка, как основной элемент службы в армии. Основные определения строя. Строевая стойка. Повороты налево, направо, кругом.

Цели занятия: ознакомить учащихся с основными положениями строевого устава, привить начальные навыки строевой подготовки для военнослужащих проходящих службу по призыву и контракту. Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту. Привитие готовности к служению Отечеству, его защите.

Воспитать чувство уверенности в собственных силах при прохождении военной службы.

Оборудование:

компьютер, мультимедийная установка, видео и плакаты по строевой подготовке.

#### **Вводная часть**

Строевая подготовка и все элементы строевой подготовки, проходят в соответствии со СТРОЕВЫМ УСТАВОМ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, введенным в действие приказом министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 года № 111.

Настоящим Строевым уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, органов военного управления, предприятий, учреждений, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – воинские части).

Действие Устава распространяется на военнослужащих других войск, воинских формирований и органов, созданных в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также на граждан, призванных на военные сборы

## Основная часть

### Теоретическая часть занятия

#### 1. Общие положения строевого устава (определение строя, шеренги, фланга и др.)

**Строй** – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских 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. Линия машин – строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

**Ряд** – два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

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

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

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

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

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

**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.

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

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

#### 2. Порядок подачи команд

**Управление строем** осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств. Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

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



**Предварительная команда** подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку.

**Исполнительная команда** (в Строевом Уставе и данной методической разработке, напечатана крупным шрифтом) подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называются наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

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

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

При обучении допускаются выполнение указанных в Уставе строевых приемов и движение по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений. «**Направо, по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА**».

Построение подразделений производится по команде «**СТАНОВИСЬ**», перед которой указывается порядок построения. Например: «**Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ**». По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

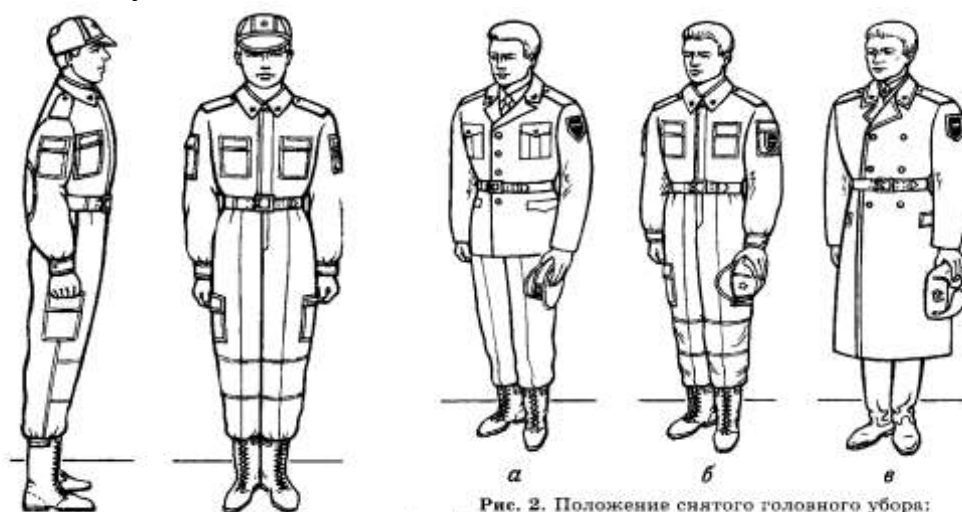


Рис. 1. Строевая стойка

Рис. 2. Положение снятого головного убора:  
а — фуражки; б — фуражки полевой хлопчатобумажной;  
в — шапки-ушанки

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

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна

Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

### **Повороты на месте**

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-ВО", "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кру-ГОМ".

Повороты кругом (на  $\frac{1}{2}$  круга), налево (на  $\frac{1}{4}$  круга), пол-оборота налево (на  $\frac{1}{8}$  круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо и пол-оборота 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 на впереди стоящую ногу;

второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

### **3. Практическое выполнение строевых приёмов и движения без оружия**

Строевая стойка.

Повороты на месте (налево, направо, кругом).

Данная часть занятия проходит в актовом зале или на строевой (спортивной) площадке.

Преподаватель выстраивает учащихся группы в одну (две) шеренги (в зависимости от количества учащихся и места проведения занятия), объясняет и показывает порядок выполнения команд.

Затем, по командам преподавателя, обучающиеся, в масштабе всей группы, выполняют элементы строевой подготовки.

Выполнение команд на оценку проводится по одиночной строевой подготовке (возможна оценка учащихся в составе групп по 2-4 человека)

#### **Вопросы для контроля знаний практического занятия:**

1. Что такое строй.
2. Дайте определение шеренги, ряда, фланга, фронта.
3. Порядок подачи команд.
4. Прекращение выполнения команд.

### **Практическое занятие № 13. Освоение методик строевой подготовки**

Время: 1 ч.

Место: класс – 103, актовый зал (автодром или спортивная площадка по погоде)

Вопросы занятия: движение строевым шагом.

Цели занятия: привить начальные навыки строевой подготовки для военнослужащих проходящих службу по призыву и контракту. Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту. Привитие готовности к служению Отечеству, его защите.

Воспитать чувство уверенности в собственных силах при прохождении военной службы.

**Оборудование:**

компьютер, мультимедийная установка, видео и плакаты по строевой подготовке.

## Основная часть

### Теоретическая часть занятия

**Движение.** Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага – 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага – 85-90 см. Шаг бывает строевой и походный.

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

**Походный шаг** применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "**Строевым шагом – МАРШ**" (в движении "**Строевым – МАРШ**"), а движение походным шагом – по команде "**Шагом – МАРШ**".

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

При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

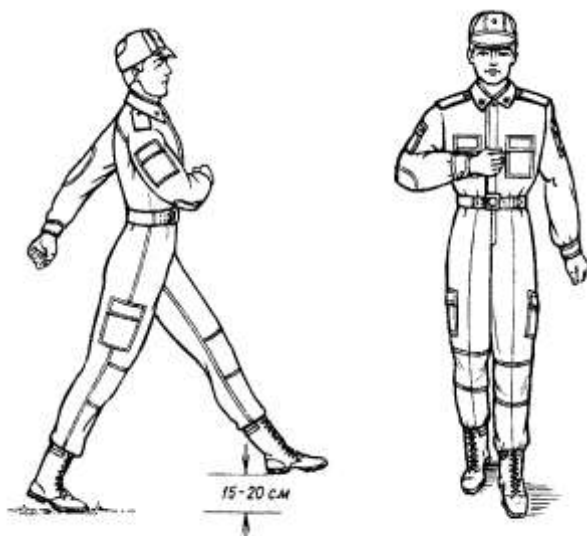


Рис. 3. Движение строевым шагом

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 по команде "**СМИРНО**" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "**ВОЛЬНО**"

идти походным шагом.

Движение бегом начинается по команде "**Бегом – МАРШ**".

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

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

Для перехода с бега на шаг подается команда "**Шагом – МАРШ**". Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага на месте производится по команде "**На месте, шагом – МАРШ**" (в движении – "**НА МЕСТЕ**"), по этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага (рис. 4). По команде "**ПРЯМО**", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.



Рис. 4. Шаг на месте

Для прекращения движения подается команда.

Например: "**Рядовой Петров – СТОЙ**".

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

Для изменения скорости движения подаются команды: "**ШИРЕ ШАГ**", "**КОРОЧЕ ШАГ**", "**ЧАЩЕ ШАГ**", "**РЕЖЕ ШАГ**", "**ПОЛШАГА**", "**ПОЛНЫЙ ШАГ**".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "**Рядовой Петров. Два шага вправо (влево), шагом – МАРШ**".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

Например: "**Два шага вперед (назад), шагом – МАРШ**".

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

### **3. Практическое выполнение строевых приёмов и движения без оружия:**

Движение (начало движения).

Данная часть занятия проходит в актовом зале или на строевой (спортивной) площадке.

Преподаватель выстраивает учащихся группы в одну (две) шеренги (в зависимости от количества учащихся и места проведения занятия), объясняет и показывает порядок выполнения команд.

Затем, по командам преподавателя, обучающиеся, в масштабе всей группы, выполняют элементы строевой подготовки.

Выполнение команд на оценку проводится по одиночной строевой подготовке (возможна оценка учащихся в составе групп по 2-4 человека)

#### **Вопросы для контроля знаний практического занятия:**

1. Темп движения строевым шагом.
2. Высота подъёма ноги при движении строевым шагом
3. Остановка при движении строевым шагом

## **Практическое занятие №14.**

### **Изучение и освоение методик огневой подготовки**

**Время:** 2 ч.

**Вопросы занятия:** Порядок неполной разборки автомата Калашникова. Порядок неполной сборки автомата Калашникова.

**Цели занятия:** обучение учащихся применению штатного оружия современных ВС. Изучение материальной части автомата Калашникова.

**Оборудование:**

Макет автомата Калашникова, компьютер, мультимедийная установка, Косолапова Н.В.,

Плакаты по устройству АК.

**Практическая отработка порядка неполной разборки и сборки автомата Калашникова.**

**Первым этапом** обучающиеся поочередно проводят неполную разборку автомата и его сборку. Разборка и сборка автомата производится на столе с резиновой подстилкой, лицом к аудитории без учёта времени на его разборку и сборку.

Особое внимание обращается на порядок неполной разборки и сборки автомата. Части и механизмы укладываются в порядке разборки, одна часть не кладётся на другую. При выполнении этого упражнения не следует применять излишних усилий и резких ударов.

**1-ый шаг.** Отделить магазин (он же патронник, он же рожок и т.д.) – если вы это не сделаете, при разборке заряженного автомата велика вероятность того что нечаянно попавший на курок палец кого-нибудь застрелит. Это будет означать, что упражнение вы не выполнили, следовательно, и увольнительную вы не получите)

Нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

**2-ой шаг.** Снять автомат с предохранителя, перезарядить автомат и произвести выстрел в небо (хотя можно и в товарищей, но эффект будет не очень хороший: и штраф засчитают большой, и товарищ условно жив не останется). Если этого не сделать, то патрон, оставшейся досланным, может выстрелить. Чем это грозит, читайте в предыдущем шаге.

**3-ий шаг.** Вынимаем пенал – находится в прикладе.

**4-ый шаг.** Выбить шомпол. Именно выбить, а не вытащить – так на много быстрее. Выбив, осуществляется пяткой ладони по центру шомпола. Только осторожно – можно ладонь распороть. Вообще, на автомате еще стоит дульнонаствольный компенсатор, но при сборке на время он обычно отсутствует.

**5-ый шаг.** Отделить крышку ствольной коробки.

Левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

**6-ой шаг.** Отделить возвратный механизм – он похож на стержень обмотанный пружинкой.

Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из

продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

**7-ой шаг.** Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

**8-ой шаг.** То, что вы только что вынули (это напомним, затворная рама с затвором) нужно разделить на две части (на саму затворную раму и на затвор). Как это сделать? Представить себе это очень сложно – нужно просто проделать это. Если не знаете, как это сделать, но вам по зарез надо – просто покрутите затвор относительно затворной рамы или наоборот покрутите затворную раму относительно затвора. Рано или поздно эти две части разойдутся.

На всякий случай как написано в уставе – Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

**9-ый шаг.** Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки. Повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

**К грубым ошибкам относятся:**

- отведение рукоятки затворной рамы назад при не отомкнутом магазине;
- произведение контрольного спуска, если ствол направлен под углом менее 45 градусов от горизонтальной плоскости;
- не произведен контрольный спуск с боевого взвода.

**Сборку осуществлять в обратном порядке**

**Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

**Присоединить затвор к затворной раме.** Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

**Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.** Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

**Присоединить возвратный механизм.** Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

**Присоединить крышку ствольной коробки.** Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на

задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

**Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.**

**Присоединить дульный тормоз-компенсатор.** Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки (на ствол) до упора.

**Присоединить, шомпол.**

**Вложить пенал в гнездо приклада.** Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

**Присоединить магазин к автомату.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

К грубым ошибкам относится:

- присоединение магазина до произведения контрольного спуска;
- присоединение магазина к автомату, не поставленному на предохранитель;
- произведение контрольного спуска, если ствол направлен под углом менее 45 градусов от горизонтальной плоскости;
- отсутствие фиксации газовой трубки;
- наличие после сборки автомата лишних деталей или потеря деталей автомата.

Советы и предупреждения:

При разборке аккуратно кладите все отсоединенные части на стол параллельно друг другу. Вам самим потом удобнее будет при сборке.

**Вторым этапом** обучающиеся поочередно проводят неполную разборку и сборку автомата на время. Преподаватель отсчитывает время готовности (например: три, два, один, старт) и засекает время выполнения упражнения.

- Норматив разборки – 15 сек.
- Норматив сборки – 25 сек.
- Всего 40 сек.
- Оценка «отл.» 40 и < сек. «хор. 41-50 сек. «удовл.» 51-60 сек. «неуд.» > 60 сек.

При наличии двух или трёх автоматов, сборка (разборка) производится по 2-м (3-м) направлениям.

**Третьим этапом** обучающиеся проводят выемку пенала из приклада и извлечение составляющих пенала. Отсоединяют шомпол и навинчивают (по пригодности) его элементы: ершик, протирку, отвертку, выколотку, шпильку.

**Подведение итогов занятия.**

В конце занятия учитель подводит итоги занятия в целом, проводит краткий опрос знаний и объявляет оценки учащимся

Вопросы для закрепления знаний:

- перечислите грубые ошибки при разборке АК;
- перечислите грубые ошибки при сборке АК;

## **Практическое занятие №15.**

### **Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции**

**Время:** 1 час.

**Вопросы занятия:** Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Создание конфликтной ситуации, поиск разрешения ситуации. Ответить на контрольные вопросы практического занятия.

**Цели занятия:** ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции

- уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Практические навыки:** овладеть навыками бесконфликтного поведения в конфликтных ситуациях, основными приёмами саморегуляции.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений двух или более людей.

Конфликт – это «ситуация, в которой стороны сообщают о несовместимости их потенциальных позиций, исключающих намерение другой стороны».

В любой конфликтной ситуации выделяют участников конфликта и объект конфликта. Объектом конфликта становится то, на что претендует каждая из конфликтующих сторон, что вызывает их противодействие, предмет их спора, получение одним из участников полностью или частично лишая другую сторону возможности добиться своих целей.

Среди участников конфликта различают:

- оппонентов – это стороны, которые выступают в противостояние из-за притязаний на объект конфликта;
- вовлеченные группы;
- заинтересованные группы.

Вовлеченные и заинтересованные группы участвуют в конфликте по двум причинам: либо они способны повлиять на исход конфликта, либо результат конфликта затрагивает их интересы.

Непосредственными участниками конфликта (оппонентами) могут быть отдельные люди и группы. На этом основании можно выделить следующие типы конфликта:

Межличностный конфликт – это, пожалуй, самый распространенный тип конфликта. Межличностный конфликт может также проявляться и как столкновение личностей с различными чертами характера, взглядами и ценностями.

Конфликт между личностью и группой, который возникает, если ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности или если личность занимает позицию, отличающуюся от позиции группы.

Межгрупповой конфликт возникает там, где организации состоят из множества групп, как формальных, так и неформальных. Даже в самых лучших организациях между такими группами могут возникать конфликты.

**Причины возникновения конфликтов:**



1. «Позиционный дефицит». Невозможность одновременного исполнения одной роли или функции несколькими субъектами, что ставит их в отношении состязательности.

2. «Дефицит источников». Разные представления о ценностях, в результате чего несколько человек одновременно не могут удовлетворить свои притязания в полной мере.

3. Формирование агрессивных реакций человека.

4. Ограниченность в ресурсах; различия в уровне образования, манерах поведения, жизненном опыте.

5. Низкий уровень коммуникации.

6. Низкая культура поведения.

Очень важно определить причины конфликта, так как зная причины возникновения того или иного конфликта, легче предпринять конкретные шаги по его предотвращению.

### **Основные приемы, необходимые для предотвращения конфликта:**

1. Не отвечайте на агрессию агрессией;

2. Не оскорбляйте и не унижайте оппонента ни словом, ни жестом, ни взглядом;

3. Дайте возможность оппоненту высказаться;

4. Старайтесь выразить свое понимание в связи с возникающими у оппонента трудностями;

5. Не делайте скоропалительных выводов, не давайте поспешных советов;

6. Предложите оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке.

Как правило, о негативных последствиях конфликтов говорят много: ухудшение состояния здоровья субъектов, снижение работоспособности, большие эмоциональные затраты и др. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он служит разрядке напряженности, получению новой информации, стимулирует развитие и позитивные изменения, преодолевает застой жизнедеятельности, вскрывает противоречие, помогает прояснить отношения и т.д.

### **Способы разрешения межличностного конфликта**

**Уклонение** – нежелание участвовать в урегулировании конфликта и защищать собственные интересы, стремление выйти из конфликтной ситуации.

**Приспособление** – уступить давлению противника. Приспособление применимо к конфликтным ситуациям в отношениях между начальником и подчинённым.

**Принуждение** – это управление конфликтом путём давления, применение власти или силы, с целью заставить принять свою точку зрения.

**Конфронтация** – без учета интересов другой стороны. При этом нет возможностей для принуждения. Этот способ разрешения конфликта, ничего не разрешает.

**Компромисс** – это урегулирование конфликта путём взаимных уступок.

**Сотрудничество** – совместный поиск решения, отвечающего интересам всех сторон.

**Советы собеседнику, когда вас кто-то критикует**

**Отвечай на замечания, а не на критический тон.** Даже если люди говорят со злостью, постарайтесь отделить их эмоции от ценных замечаний.

**Цени критику.** Обычно мы ценим только похвалу. Люди говорят о нас хорошие слова, и нам приятно. Люди критикуют нас, и мы несчастны. Если мы хотим совершенствоваться и расти, то должны поощрять конструктивную критику и научиться ценить замечания.

**Не принимай на свой счет.** Это наиболее часто возникающая в связи с критикой проблема. Если я начну критиковать кулинарные способности моей мамы, она воспримет это как личное оскорбление. Но отождествлять себя с яблочным пирогом – неправильно. Кто-то может найти объективные недостатки в наших кулинарных способностях, но это не значит, что критика относится к нам самим. Следует понимать, что критикуя нас, люди критикуют не наше истинное «я», а лишь один из его аспектов.

**Игнорируй ложную критику.** Иногда нас критикуют безосновательно. Это неприятно. Однако потенциально с такой критикой легче иметь дело, нежели, с обоснованной. Один из вариантов – оставаться равнодушным и полностью ее игнорировать. Оставаясь безмолвными и отстраненными, мы не подпитываем критику энергией и сохраняем достоинство.

**Не отвечай сразу.** Лучше подождать немного. Ответив с чувством злости или оскорбленной гордости, мы через некоторое время будем об этом жалеть. Терпеливо подождав, мы сможем ответить более спокойно.

**Улыбнись.** Улыбка, даже натянутая, помогает нам расслабиться. Она вызывает позитивный отклик, смягчает ситуацию и, без сомнений, помогает психологически. Улыбка побудит собеседника умерить свой пыл.

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (**аффирмация**), мысленных образов (**визуализация**), управления мышечным тонусом и дыханием.

**Некоторые способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка, спортивная тренировка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

#### **Естественные приемы саморегуляции:**

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий или приятных для тебя вещей;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие **способы психической саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

#### ***Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием***

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. *Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.*

*Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.* Ниже представлен один из способов использования **дыхания для саморегуляции.**

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

***Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением***

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

***Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом***

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы.

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов – коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.

2. Мысленно повторите его несколько раз.

3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

#### **Вопросы для контроля знаний и навыков:**

1. Вспомнить любой конфликт из кино, мультфильма, вашей жизни или из жизни окружающих вас людей и кратко опишите этот конфликт.
2. Кто в конфликте выступал в качестве оппонентов?
3. Какими приемами можно было предотвратить конфликт?
4. Какие способы разрешения учебного конфликта на ваш взгляд наиболее эффективны в техникуме?
5. Какой из способов саморегуляции наиболее подходит вам?
6. Может ли у конфликта быть положительная сторона, если нет – то почему, если да – то в чём она выражается?
7. Выполните любой из способов саморегуляции.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### **Практическое занятие № 16.**

#### **Изучение и отработка первой помощи при травмах**

**Время:** 1 час

**Вопросы практического занятия:** правила первой помощи при ранениях. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Виды травм: раны, сотрясения и ушибы головного мозга, переломы, электротравмы.

#### **Правила первой помощи при ранениях**

##### ***Нельзя:***

- промывать рану водой, засыпать её порошком и смазывать мазями;
- удалять из раны песок, грязь, землю и т.п., т.е. убирать из раны самим всё, что загрязняет рану;
- при наложении бинта или повязки, касаться руками той стороны, которая ляжет непосредственно на рану;
- накладывать вату непосредственно на рану;
- касаться поверхности раны руками.

##### ***Надо:***

- вызвать скорую помощь;
- оказывающему помощь вымыть руки или смазать пальцы йодом;
- осторожно снять грязь с кожи вокруг раны;
- кожу вокруг раны обработать спиртом, одеколоном в направлении от раны;

- при попадании в рану кусочков дерева, обрывков одежды, вынимать только, если они находятся на поверхности раны;
- если перевязочного пакета нет, то использовать чистый носовой платок, предварительно прокапав место наложения йодом

**Цель первой помощи при ранении:** остановить кровотечение, предохранить рану от загрязнения, создать покой повреждённой конечности.

#### **Первая помощь при травмах различных областей тела.**

При открытых травмах (кровотечение, открытый перелом) необходимо в первую очередь остановить кровотечение пережав кровеносный сосуд пальцем, наложить жгут или закрутку, или наложив давящую повязку, с учетом особенностей наложения жгута (закрутки) и создать покой конечности.

При закрытых травмах (ушиб головного мозга, органов брюшной полости или перелом) на место ушиба необходимо приложить холод, создать покой.

#### **Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.**

При сотрясении головного мозга у больного возникает оглушение, головокружение, головная боль, тошнота, шум и звон в ушах, приливы крови к лицу, потливость, утрата больным способности вспомнить, что было с ним до травмы.

При ушибах головного мозга, возникают очаги кровотечения и потеря сознания от 2-х часов, до 2-х недель, нарушения работы сердца и дыхания, непроизвольное мочеиспускание. Больного укладывают на носилки с приподнятым изголовьем, голову фиксируют и прикладывают к ней холод. При кровотечениях из уха проводится его тампонада. Все больные с травмами головы подлежат госпитализации.

#### **Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.**

Прежде чем дотронуться до пострадавшего, его необходимо обесточить. Надежнее всего выключить рубильник или электроприбор из сети. Если это невозможно сделать быстро, необходимо деревянной палкой или пластмассовой линейкой сбросить с пострадавшего провод. Если провод зажат в сведенной судорогой руке, то его следует перерубить ножом или перерезать ножницами с изолированными ручками.

При отсутствии пульса на сонной артерии необходимо приступить к реанимации. При сохраненном пульсе на сонной артерии, но отсутствии сознания, необходимо сделать несколько вдохов методом «рот-в-рот» и при появлении самостоятельного дыхания повернуть пострадавшего на живот. Для профилактики отека мозга голову пострадавшего необходимо обложить пузырями со льдом.

Еще одним из возможных вариантов воздействия электрического тока на человека является *поражение молнией*, действие которой подобно действию электрического тока очень высокого напряжения. В ряде случаев у пораженного мгновенно наступает смерть от паралича дыхания и остановки сердца. На коже появляются полосы красного цвета. Однако поражение молнией нередко сводится только к сильному оглушению. В таких случаях пострадавший теряет сознание, кожа у него бледнеет и холодеет, пульс едва прощупывается, дыхание поверхностное, еле заметное.

Спасение жизни пораженного молнией зависит от быстроты оказания ему первой помощи. Пострадавшему надо немедленно начать делать искусственное дыхание и продолжать его до тех пор, пока он не начнет дышать самостоятельно.

При поражении молнией первая помощь аналогична описанной выше. **Категорически недопустимо пораженных молнией закапывать в землю.**

### **Вопросы для контроля знаний:**

1. Как работать с перевязочным материалом при наложении повязки?
2. Какие ограничения при оказании первой помощи применимы к вате?
3. Как обрабатывать руки оказывающему помощь?
4. В чём заключается первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга?
5. Что необходимо выполнить в начале оказания первой при поражении электрическим током?
6. В каком случае, при поражении электрическим током, выполняется только искусственная вентиляция легких?

### **Практическое занятие № 17.**

#### **Изучение первой помощи при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.**

**Время:** 1 час.

**Вопросы занятия:** Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Предотвращение состояния пневмоторакса. Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

**Цели занятия:** ознакомиться с порядком оказания первой помощи при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа, предотвращением состояния пневмоторакса способами.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Практические навыки:** овладеть навыками оказания первой помощи при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа, предотвращения состояния пневмоторакса. Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

**Техническое оснащение:** пакет перевязочный индивидуальный, бинты, салфетки, муляж "Витим" или обучающиеся добровольцы.

При проникающих ранениях грудной клетки могут быть повреждены сердце, аорта, легкие и другие жизненно важные органы, что ведет к тяжелому кровотечению и быстрой смерти. Проникающие ранения грудной клетки без повреждения жизненно важных органов представляют большую опасность для жизни, так как в плевральную полость проникает воздух, и развивается открытый пневмоторакс. В результате этого спадается легкое, смещается сердце и сдавливается здоровое легкое, развивается пневмоторакс. Герметическое закрытие такой раны предупреждает развитие этого грозного осложнения. Надежно закрыть рану грудной клетки можно при помощи лейкопластыря, накладываемого в виде черепицы. Рану можно закрыть прорезиненной оберткой от пакета перевязочного индивидуального и туго перебинтовать ее, либо наложить окклюзионную повязку марлей, туго пропитанной вазелином, клеенкой, воздухонепро-

нищаемой пленкой. Необходимо проведение противошоковых мероприятий. Транспортируют раненого в полусидячем положении (рис. 1).

Ранения живота (брюшной стенки) чрезвычайно опасны, так как даже небольшие раны могут быть проникающими, при которых повреждаются органы брюшной полости с внутренним кровотечением и истечением содержимого кишечника в брюшную полость с развитием гнойного (калового) воспаления брюшины (перитонит). Рану передней брюшной стенки обрабатывают по общим правилам. Через отверстие в брюшной стенке могут выпадать органы брюшной полости (эвентрация). Такая рана должна быть закрыта асептической повязкой.

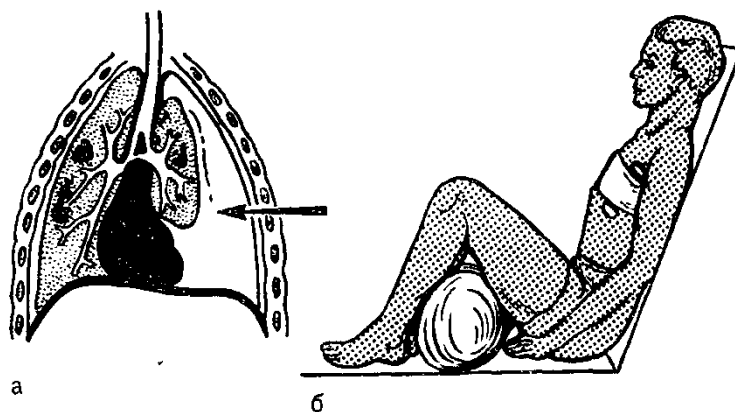


Рис. 1. Проникающее ранение грудной клетки  
а – схема открытого пневмоторакса; б – положение раненого после закрытия раны грудной клетки при транспортировке.

Выпавшие органы нельзя вправлять в брюшную полость: это приводит к перитониту.

После обработки кожи вокруг раны на выпавшие органы накладывают стерильную марлю, поверх марли и по бокам от органов – толстый слой ваты и все это закрывают циркулярной бинтовой повязкой. Можно использовать полотенце, простыню, пришив края ниткой. У раненых с эвентрацией органов брюшной полости очень быстро развивается шок, поэтому необходимо предпринять противошоковые мероприятия, исключая прием жидкостей через рот.

При любых ранениях в живот возможно повреждение внутренних органов, поэтому запрещается пострадавшего кормить, поить, давать через рот лекарства, так как это ускоряет развитие перитонита.

Транспортируют раненых в живот в положении лежа с приподнятой верхней частью туловища и согнутыми в коленях ногами. Такое положение уменьшает боль и предупреждает распространение воспалительного процесса во все отделы живота.

#### **Вопросы для контроля знаний:**

1. В чём суть эффекта пневмоторакса?
2. Как можно быстро предотвратить состояние пневмоторакса?
3. Как транспортируют больного с ранением в грудную клетку и живот?
4. В чём заключается первая помощь при выпадении внутренних органов?
5. Показать порядок предотвращения пневмоторакса с использованием пакета перевязочного индивидуального.

### **Первая помощь при проникающих ранениях черепа**

При открытых переломах свода черепа необходимо удалить осколки торчащих костей или посторонних предметов, а рану плотно забинтовать асептической повязкой.

Транспортировку пострадавших в сознаний, с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга осуществляют на носилках в положении лежа на спине.

При ранениях в затылочную область или переломе костей в этой зоне перевозят пострадавшего на боку. У подобных больных часто наблюдается рвота, поэтому за ними необходимо постоянное наблюдение, чтобы не допустить асфиксии рвотными массами.

При травме головы пострадавшие часто находятся в бессознательном состоянии. Транспортировка таких больных должна также осуществляться на боку в фиксированно-стабилизированном положении. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

**Перелом костей носа** сопровождается носовым кровотечением. Больных с этой травмой следует транспортировать на носилках в полусидячем положении, т.е. с поднятой головой.

**Транспортировку раненых с повреждением челюстей** осуществляют в положении сидя, с некоторым наклоном головы вперед. Перед транспортировкой следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путем наложения пращевидной повязки, при переломах верхней челюсти – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией ее к голове.

#### **Вопросы для контроля знаний:**

6. Как транспортируют пострадавших с ранениями в затылок или без сознания?
7. Как транспортируют раненых с переломом носа и нижней челюсти?
8. Покажите способы транспортировки пострадавших с ранениями в затылок и при переломе костей носа.

### **Практическое занятие № 18.**

#### **Изучение и отработка первой помощи при переломах**

**Время:** 1 час.

**Вопросы занятия:** Первая помощь при переломах. Порядок оказания первой помощи при открытом и закрытом переломе. Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

**Цели занятия:** ознакомиться с порядком оказания первой помощи при переломах.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.



Практические навыки: овладеть навыками оказания первой помощи при различных переломах. Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

**Техническое оснащение:** шины, бинты, салфетки, обучающиеся добровольцы.

При **ушибе** создают покой поврежденному органу. На область ушиба накладывают давящую повязку. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Первая помощь при **растяжении** связок такая же, как и при ушибах: повязка, фиксирующая сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Для уменьшения болей пострадавшему можно дать внутрь 0,25–0,5 г анальгина и амидопирина, а к области травмы приложить пузырь со льдом.

При любом растяжении необходимо обратиться к врачу, так как подобная симптоматика может быть и при повреждениях кости.

Первая помощь при **вывихе** заключается в обезболивании с помощью холода на область поврежденного сустава, применении обезболивающих средств (анальгин, амидопирин, промедол), иммобилизации конечности.

Верхнюю конечность подвешивают на косынке или перевязи из бинта, нижнюю иммобилизуют при помощи шин или подручных средств.

Свежие вывихи вправлять значительно легче, чем застарелые. Уже через 3–4 ч после травмы в области поврежденного сустава развивается отек тканей, скапливается кровь. *Вправление вывиха – врачебная процедура*, поэтому пострадавшего необходимо доставить к врачу. При вывихах верхних конечностей больные поступают самостоятельно в больницу или на любом транспорте в положении сидя. Больных с вывихом нижних конечностей транспортируют в положении лежа.

Не следует пытаться вправить вывих без рентгеновского контроля, так как иногда невозможно установить, вывих это или перелом.

Основными мероприятиями **первой помощи при переломах костей** являются:

- 1) создание неподвижности костей в области перелома методом наложения шины;
- 2) проведение мер, направленных на борьбу с шоком;
- 3) быстрая доставка пострадавшего в лечебное учреждение.

*Создание неподвижности костей в области перелома – иммобилизация – уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока.*

**Наложение шин (иммобилизация).** Основным приемом первой медицинской помощи является иммобилизация – создание неподвижности поврежденной части тела. Иммобилизация создает покой в зоне травмы, уменьшает боли и является противошоковым мероприятием, особенно при переломах костей и суставов, предупреждает смещение отломков, уменьшает угрозу ранения магистральных сосудов, нервов и мышц острыми краями кости и исключает возможность повреждения кожи отломками (перевод закрытого перелома в открытый) и предотвращает проникновение инфекции внутрь раны. Заживлению перелома способствует правильная иммобилизация на период транспортировки пострадавшего в стационар.

Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных стандартных шин или шины из подручного твердого материала.

**Транспортные шины.** Иммобилизация проводится с использованием специальных шин, которые прикрепляют к поврежденному участку тела бинтами, ремнями, лямками.

Шины фабричного изготовления могут быть деревянными, проволочными, сетчатыми, пластмассовыми. В последнее время применяют пневматические шины, изготовленные из резины и пластмассы.

При отсутствии стандартных шин иммобилизацию проводят при помощи импровизированных шин, изготавливаемых из подручного материала (доски, лыжи, палки, ружья, зонтик).

При переломах бедра лучшей транспортной шиной является **шина Дитерихса**, позволяющая создавать хорошую иммобилизацию голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Шина состоит из двух деревянных пластин, длину которых легко можно изменить, и деревянной подошвы с закруткой. Шину накладывают поверх одежды и прибинтовывают подошву к стопе больной ноги (обувь не снимают). Соответственно росту пострадавшего подгоняют длину шины: длинная наружная часть костыльком должна упираться в подмышечную впадину, а противоположный ее конец должен выходить на 12–15 см за подошву; короткая внутренняя часть костыльком должна упираться в промежность и также выходить за подошву на 12–15 см.

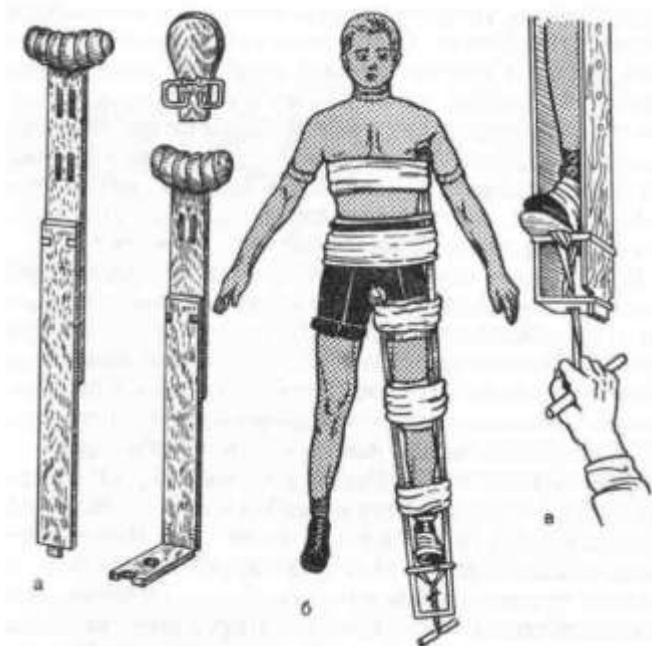


Рис. 2. Стандартная транспортная шина Дитерихса  
а – детали шины; б – общий вид наложенной шины;  
в – вытяжение конечности при помощи закрутки

Боковые шины проводят сначала через петли деревянной подошвы, затем устанавливают в подмышечной и паховой областях. За подошвой половинки шины соединяют шарнирной дощечкой. Всю шину фиксируют к груди, животу, бедру и голени лямками, турами бинта. От деревянной подошвы к соединительной планке костыльков проводят прочный двойной шнур, закручивая который, осуществляют некоторое вытяжение конечности (рис. 2).

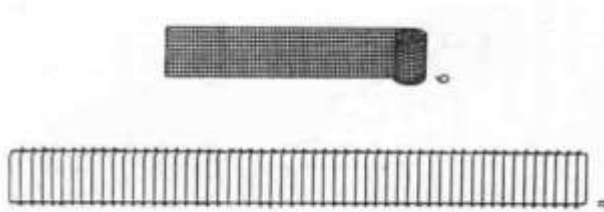


Рис. 3 Проволочные транспортные шины  
а – шина Крамера; б – сетчатая шина

Из транспортных шин наибольшее распространение получила проволочная лестничная **шина Крамера**. Длина шины 1 м, ширина 10–15 см (рис.3). Шине может быть придана любая форма; если нужна шина большей длины, скрепляют 2–3 секции. *Для иммобилизации предплечья, кисти, стопы применяют сетчатую шину*, изготовленную из мягкой тонкой проволоки, что позволяет придавать ей любую форму. Сетчатую шину часто используют как дополнительную к другим шинам. Используют наборы готовых пластмассовых, фанерных и картонных шин, лубков. Они менее удобны, чем проволочные, но также применяются для иммобилизации предплечья и кисти. Для предупреждения травмирования тканей проволочные шины перед их наложением желательнее изнутри выложить ватой

Не следует удалять или вправлять в рану торчащие костные отломки: это может вызвать кровотечение и инфицирование кости и мягких тканей. При кровотечении из раны применяют способы временной остановки кровотечения: давящую повязку, наложение жгута, закрутки.

Если транспортных шин нет, то иммобилизацию проводят при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов (доски, лыжи, ружья, палки, прутья, пучки камыша, солома, картон). Для прочной иммобилизации костей конечности необходимо использовать не менее двух твердых предметов или транспортных шин, которые прикладывают к конечности с двух противоположных сторон. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию проводят путем бинтования поврежденной конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации соблюдают следующие правила:

- шины надежно закрепляют и фиксируют область перелома;
- шину нельзя накладывать на обнаженную конечность, последнюю предварительно обкладывают ватой или тканью;
- для неподвижности в зоне перелома фиксируют два сустава выше и ниже места перелома (например, при переломе голени – голеностопный и коленный суставы) в положении, удобном для больного и для транспортировки;
- при переломах бедра фиксируют все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

*Охлаждение предрасполагает к развитию шока, поэтому больного необходимо тепло укрыть*. Уменьшить боли можно назначением 0,5–1 г амидопирина, анальгина. При возможности необходимо ввести обезболивающие средства.

Транспортировку больного в лечебное учреждение лучше осуществлять на специальной санитарной машине, при отсутствии ее можно использовать любой вид транспорта. Больных с переломами верхних конечностей можно перевозить

в положении сидя. Пострадавших с переломами нижних конечностей следует транспортировать на носилках в положении лежа на спине.

### **Наложение шин и иммобилизация суставов при отдельных видах переломов и вывихах с использованием табельных и подручных средств**

**Повреждения черепа и мозга.** При ушибах головы наибольшую опасность представляют повреждения мозга. Выделяют следующие виды повреждений мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавление. При сотрясении наблюдаются отек и набухание мозга, при ушибе и сдавлении, кроме того, частичное разрушение мозговой ткани.

*Для травмы мозга* характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота, замедление пульса. Выраженность симптомов зависит от степени и обширности поражения мозга.

*Основные симптомы сотрясения головного мозга* – потеря сознания (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия (пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме). При ушибе и сдавлении мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушения речи, чувствительности, движений конечностей, мимики.

Перелом костей черепа возможен при тяжелых травмах. Повреждения мозга возникают от удара и внедрения отломков костей, от изливающейся крови (сдавление гематомой). Особую опасность представляют открытые переломы костей свода черепа ввиду истечения мозгового вещества и инфицирования мозга.

*В первый момент после травмы трудно определить степень повреждения мозга, поэтому все больные с симптомами сотрясения, ушиба и сдавливания должны быть немедленно доставлены в больницу.*

**Первая помощь заключается в создании покоя.** Пострадавшему придают горизонтальное положение, дают настойку валерианы (15–20 капель), капли Зеленина, к голове следует приложить пузырь со льдом или холодный компресс. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс, придать ему фиксированно-стабилизированное положение и проводить все мероприятия, направленные на улучшение дыхания, сердечной деятельности.

При открытых переломах свода черепа защищают рану от инфицирования асептической повязкой. Во время транспортировки необходимо наблюдать за больным, так как возможна повторная рвота, а следовательно, аспирация рвотных масс в трахею и асфиксия.

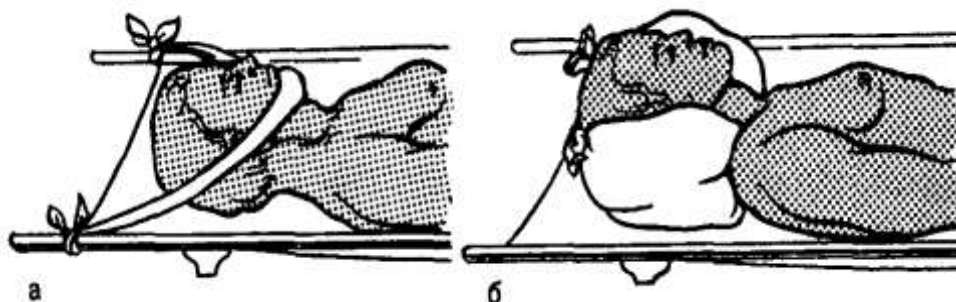


Рис. 6. Иммобилизация головы

- а – фиксация працевидной повязкой к носилкам;
- б – фиксация при помощи мешочков с песком

Транспортировку пострадавших находящихся в сознании, с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга осуществляют на носилках в положении лежа на спине.

Голову иммобилизуют при помощи ватно-марлевого круга (баранка), надувного подкладного круга или подсобных средств (одежда, одеяло, сено, мешочки с песком), создавая из них валик вокруг головы. Иммобилизацию головы можно осуществить пращевидной повязкой, проведенной под подбородком и фиксированной к носилкам (рис. 6). При ране в затылочной области или переломе костей в этой зоне перевозят пострадавшего на боку. У подобных больных часто наблюдается рвота, поэтому за ними необходимо постоянное наблюдение, чтобы не допустить асфиксии рвотными массами.

При травме головы пострадавшие часто находятся в бессознательном состоянии. Транспортировка таких больных должна осуществляться на боку или в положении лежа на животе с подложенными под лоб и грудь валиками из одежды, одеяла и других вещей. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перелом костей носа сопровождается носовым кровотечением. Больных с этой травмой следует транспортировать на носилках в полусидячем положении, т.е. с поднятой головой. Транспортировку раненых с повреждением челюстей осуществляют в положении сидя, с некоторым наклоном головы вперед. Пострадавшего в бессознательном состоянии следует перевозить. Это необходимо для предупреждения асфиксии кровью, слюной или запавшим языком. Перед транспортировкой следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путем наложения пращевидной повязки, при переломах верхней челюсти – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией ее к голове.

**Перелом позвоночника.** Данное повреждение обычно возникает при падении с высоты, сдавлении тяжестями, при прямом и сильном ударе в спину (автотравма); перелом шейного отдела позвоночника часто наблюдается при ударе о дно при нырянии. Признаком травмы является сильнейшая боль в спине при малейшем движении.

При переломе позвоночника возможна травма спинного мозга (разрыв, сдавление), что проявляется развитием паралича конечностей (отсутствие в них движений, чувствительности).

При переломах позвоночника небольшие смещения позвонков могут вызвать разрыв спинного мозга, поэтому категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Пострадавшему создают покой, укладывают его на ровную твердую поверхность – деревянный щит, доски. Осуществляют транспортную иммобилизацию (рис. 7).

При отсутствии доски пострадавшего транспортируют на носилках в положении лежа на животе с подложенными под плечи и голову подушками. В случае перелома шейного отдела позвоночника транспортируют на спине с иммобилизацией головы, как при повреждениях черепа. Транспортировать пострадавших с травмами позвоночника следует осторожно.

Перекладывание, погрузку и транспортировку производят одновременно 3–4 человека, удерживая все время на одном уровне туловище пострадавшего, не

допуская малейшего сгибания позвоночника; перекладывать пострадавшего лучше вместе с доской или щитом, на котором он лежит.

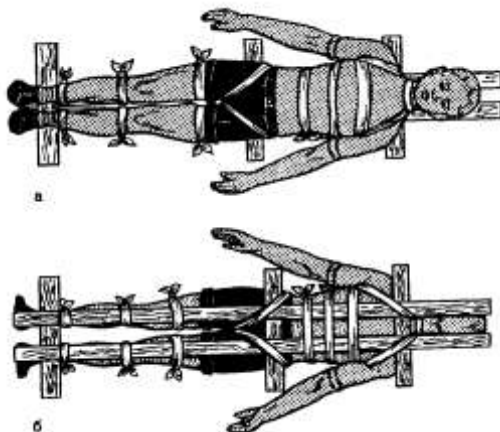


Рис. 7 Иммобилизация при переломе позвоночника: а – вид спереди; б – вид сзади

**Перелом костей таза.** Одна из наиболее тяжелых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжелым шоком. Возникает при падениях с высоты, сдавлениях, прямых сильных ударах.

Признак травмы – резкая, сильная боль в области таза при малейшем движении конечностями и изменении положения пострадавшего. Пострадавший не в состоянии самостоятельно передвигаться.

При переломах костей таза иммобилизация при помощи шин невозможна, поэтому пострадавшему придают положение, при котором уменьшаются боли и менее вероятны повреждения внутренних органов костными отломками.

Больного следует уложить на ровную твердую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени подложить тугий валик из одеяла, пальто 25–30 см. Проводят возможные противошоковые мероприятия. Транспортируют пострадавшего на носилках или твердом щите на спине, придав ему описанное выше положение. Для предупреждения соскальзывания бедер с валика их фиксируют чем-нибудь мягким (полотенце, бинт).

**Перелом ребер.** Возникает при сильных прямых ударах в грудь, сдавлении, падении с высоты и даже при сильном кашле, чиханье. Для перелома ребер характерны резкие боли в области перелома, усиливающиеся при дыхании, кашле, изменении положения тела. Множественный перелом ребер сопровождается нарастающей дыхательной недостаточностью. Острые края отломков повреждают легкое с развитием пневмоторакса и внутриплеврального кровотечения.

Первая помощь заключается в иммобилизации ребер – наложении тугий циркулярной повязки на грудную клетку.

При отсутствии бинта для этого можно использовать полотенце, простыню, куски ткани. Для уменьшения болей и подавления кашля пострадавшему дают таблетку анальгина, кодеина, амидопирина. Транспортировка в стационар – в положении сидя. При тяжелом состоянии транспортировку осуществляют на носилках с приданием пострадавшему полусидячего положения.

Первая помощь и транспортировка в лечебное учреждение при осложненных переломах ребер (пневмоторакс, гемоторакс) такие же, как при проникающих ранениях грудной клетки.

**Перелом ключицы.** Характеризуется болью в области травмы, нарушением функции руки на стороне повреждения. Через кожу легко прощупываются

острые края отломков. Первая помощь заключается в проведении иммобилизации области перелома, что достигается путем фиксации руки с помощью косыночной повязки, бинтовой повязки Дезо или при помощи ватно-марлевых колец (рис. 8).

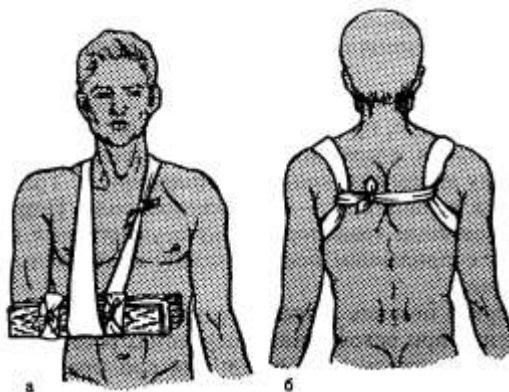


Рис. 8. Иммобилизация при переломе предплечья (а) и ключицы (б)

Любое действие, направленное на оказание первой медицинской помощи при переломах, должно основываться на принципе «не навредить пострадавшему».

#### **Вопросы для контроля знаний:**

1. В чем заключается первая помощь при открытом переломе?
2. Можно ли удалять самостоятельно или вправлять в рану костные обломки? Если нет, то почему?
3. Если нет транспортных шин и подсобного материала, то какими образом можно выполнить иммобилизацию?
4. В чем заключается первая помощь при ушибах головного мозга?
5. Что категорически нельзя делать при подозрениях на перелом позвоночника и как осуществляется его транспортировка на носилках?
6. Как выполняется иммобилизация при переломе ребер?
7. Выполните иммобилизацию при переломе костей предплечья.
8. Выполните иммобилизацию при переломе костей бедра или голени.

### **Практическое занятие № 19,20.**

#### **Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях**

**Время:** 2 часа.

**Вопросы занятия:** Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение повязок. Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

**Цели занятия:** ознакомиться с порядком оказания первой помощи при всех видах кровотечений.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Техническое оснащение: жгут резиновый, медицинская косынка, бинты, салфетки, обучающиеся добровольцы.

**Первая помощь при кровотечениях** – остановка кровотечения любым возможным способом, что предохраняет пострадавшего от смертельных осложнений.

**Вторая задача** – защита раны от загрязнения и инфицирования. Накладываемая асептическую повязку, не следует касаться руками тех слоев марли, которые будут непосредственно соприкасаться с раной.

Рана может быть защищена наложением асептической повязки (бинт, индивидуальный пакет, косынка). При наличии дезинфицирующих средств (перекись водорода, раствор фурацилина, спиртовой раствор йода, бензин) до наложения асептической повязки необходимо кожу вокруг раны 2-3 раза протереть кусочком марли или ваты, смоченной асептическим средством, удаляя при этом с кожи грязь, обрывки одежды, земли.

**Рану нельзя промывать водой:** это инфицирует ткани. Прижигающие антисептические средства не должны попадать на раневую поверхность. Спирт, спиртовой раствор йода, бензин вызывают гибель клеток, что способствует нагноению раны и резкому усилению болей.

Мелкие инородные тела, при оказании первой помощи целесообразно удалить.

Грязь, песок, землю допустимо удалять, только промывая ссадины перекисью водорода. **Крупные инородные тела (щепка, металл, обломок кости) не удаляют, а только прикрывают повязкой.**

Если в рану выпадают внутренние органы (мозг, кишки, сухожилия), повязку накладывают поверх выпавших органов.

*При ранениях конечностей производят их иммобилизацию.*

**Важной задачей первой помощи раненым является скорейшая доставка их в лечебное учреждение.**

**Оказание первой помощи при ранениях головы**

Иногда кровотечение останавливают пальцевым прижатием артерии (наружной височной – впереди ушной раковины, наружной челюстной – у нижнего края нижней челюсти, в 1-2 см от ее угла). При ранении головы нередко одновременно происходит повреждение головного мозга (сотрясение, ушиб, сдавление). Первая помощь при таком ранении – транспортировка в горизонтальном положении, создание покоя, холод к голове и немедленная госпитализация.

К способам временной остановки кровотечения относятся:

- 1) прижатие артерии пальцем или кулаком на протяжении;
- 2) максимальное сгибание в суставе;
- 3) наложение в месте повреждения давящей повязки;
- 4) придание поврежденной конечности возвышенного положения по отношению к туловищу (только при капиллярном кровотечении);
- 5) наложение жгута;
- 6) наложение закрутки.



**Капиллярное** кровотечение легко останавливается наложением обычной повязки на рану. Для уменьшения кровотечения достаточно поднять поврежденную конечность выше уровня туловища.

**При венозном** кровотечении надежная временная остановка кровотечения осуществляется наложением давящей повязки. Поверх раны накладывают несколько слоев марли, плотный комок ваты и туго бинтуют. Кровеносные сосуды под повязкой быстро тромбируются, поэтому данный метод остановки кровотечения может стать окончательным.

**Артериальное кровотечение** из небольшой артерии можно остановить при помощи давящей повязки. При ранении крупной артерии для немедленной остановки кровотечения прижимают сосуд в ране пальцем на период подготовки жгута. Остановить кровотечение можно путем наложения резинового жгута или закрутки.

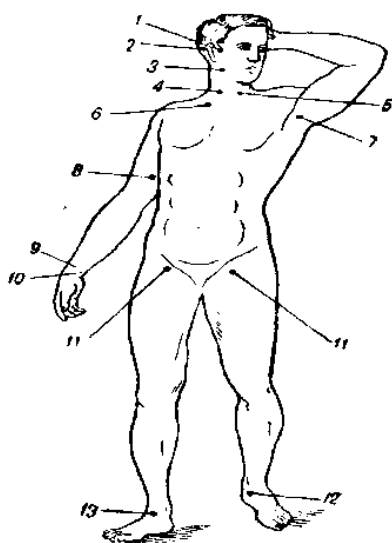


Рис. 5. Точки прижатия важнейших артерий

1-височная; 2-затылочная;  
3-челюстная;  
4-правая общая сонная;  
5-левая общая сонная;  
6-подключичная; 7-подмышечная;  
8-плечевая; 9-лучевая; 10-локтевая; 11- бедренная;  
12-задняя большеберцовая; 13- передняя большеберцовая.

При кровотечении из виска прижимается височная артерия впереди уха. При кровотечении из щеки прижимается челюстная артерия у нижнего края нижней челюсти в середине между углом челюсти и подбородком, впереди жевательной мышцы.

При кровотечении из языка, полости рта и вообще при обширных ранениях лица прижимается общая сонная артерия (правая или левая, в зависимости от того, какая сторона ранена) к шейной части позвоночника у внутреннего края грудино-ключично-сосковой мышцы (рис. 8).

При ранениях плечевого пояса прижимается подключичная артерия к первому ребру в подключичной ямке (рис. 9). Подключичную артерию можно также прижать, если руку сильно отвести сначала назад, а затем в противоположную сторону (к срединной линии).

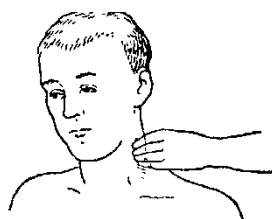


Рис. 8. Прижатие общей сонной артерии.

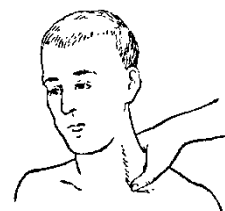


Рис. 9. Прижатие подключичной артерии к первому ребру

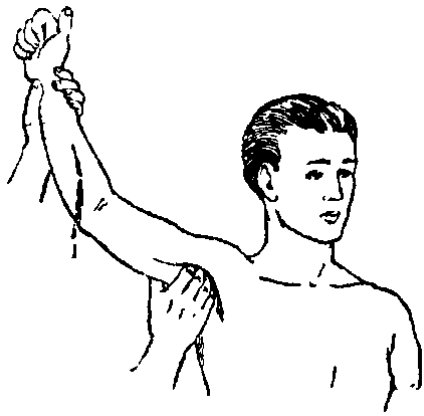


Рис. 10. Прижатие подмышечной артерии в подмышечной впадине.

При кровотечении из плеча прижимается подключичная артерия или подмышечная артерия в подмышечной впадине к головке плечевой кости, причем рука несколько поднимается вверх (рис. 10), или же плечевая артерия (см. рис.11).

При кровотечении из локтя или предплечья прижимается плечевая артерия на внутренней стороне плеча к плечевой кости (рис. 11). Можно также положить между плечом и грудной клеткой твердый предмет (бинт, палку) и прижимать плечо к туловищу (рис. 12).

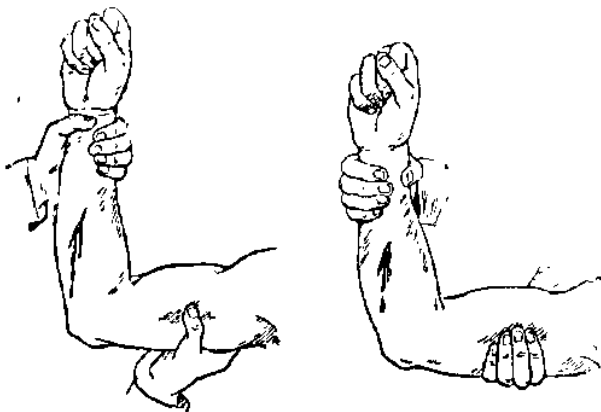


Рис. 11. Прижатие плечевой артерии к плечевой кости (с внутренней стороны плеча)

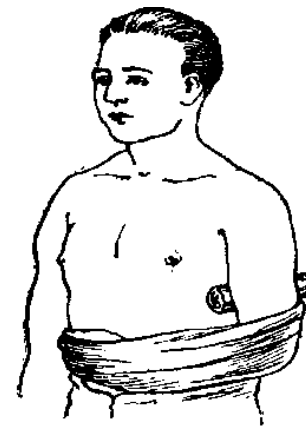


Рис. 12. Прижатие плечевой артерии при помощи валика

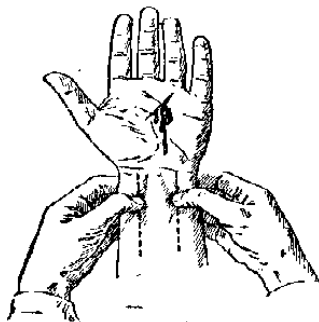


Рис. 13. Прижатие лучевой и локтевой артерий

При кровотечении из кисти прижимают обе артерии, лучевую и локтевую, на том уровне предплечья, где обычно определяется пульс (рис.13).

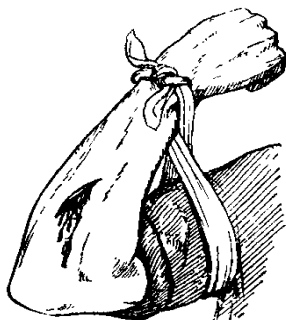


Рис. 14. Остановка кровотечения сгибанием в локте

Остановить кровотечение из предплечья и кисти можно, согнув руку в локте и подложив предварительно в локтевой сгиб комок бинта или засучив рукав до локтя (рис. 14). Этот прием допустим только при условии, если кости плечевого пояса и плеча целы.

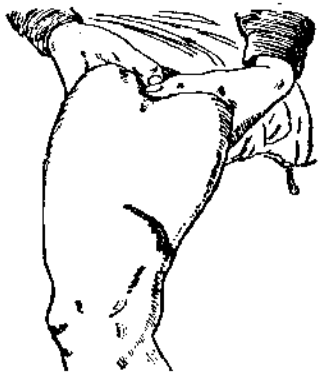


Рис. 15. Прижатие бедренной артерии

При кровотечении на бедре и колене прижимается бедренная артерия в паху в середине пупартовой связки. Нужно охватить обеими руками верхнюю часть бедра так, чтобы большие пальцы сошлись у середины бедра, где проходит бедренная артерия и где можно ощутить ее биение. Конец одного пальца следует немного наложить на конец другого и сдавить артерию (рис. 15). Или же выполнить прижатие артерии кулаком.

При кровотечении из голени прижимается подколенная артерия в середине подколенной ямки; при этом нога в колене несколько сгибается. При кровотечении на подошве прижимается задняя большеберцовая артерия позади внутренней лодыжки. Остановить кровотечение из голени и стопы можно также при помощи сгибания ноги в коленном суставе, подложив предварительно в коленный сгиб комок ваты, бинта или завернув брюки до колена. Этот прием допустим только в том случае, если кости целы.

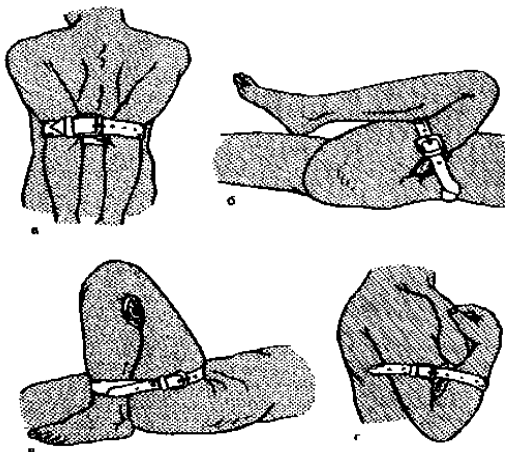


Рис. 16. Временная остановка кровотечения из артерии фиксацией конечности в определенном положении:

а – подключичной; б – бедренной; в – подколенной; г – плечевой и локтевой.

*Плечевую артерию* в области локтевого сустава удается перекрыть полным сгибанием руки в локтевом суставе. Данный прием более эффективен, если в зону сгибания заложить марлевый валик (рис. 16).

Надежно останавливает кровотечение из артерий тугое круговое перетягивание конечности.

### Техника наложения жгута

**Наложение жгута показано лишь при артериальном кровотечении, во всех остальных случаях используют другие средства.**

Для предупреждения ущемления кожи под жгут подкладывают полотенце, одежду раненого. Конечность поднимают вверх, жгут подводят под конечность, растягивают и несколько раз обертывают вокруг конечности до прекращения кровотечения. Туры жгута должны ложиться рядом друг с другом, не ущемляя кожи. Наиболее тугим должен быть первый тур, второй накладывают с меньшим натяжением, а остальные – с минимальным. Концы жгута фиксируют при помощи цепочки и крючка поверх всех туров (рис. 17). Ткани должны сдавливаться лишь до остановки кровотечения.

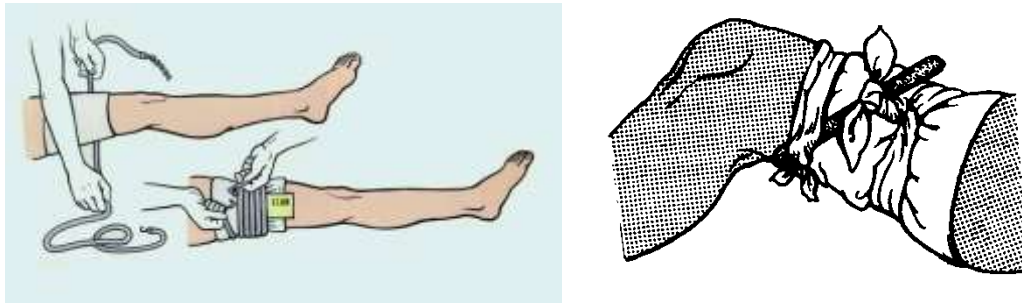


Рис. 17. Наложение резинового жгута или закрутки

При отсутствии специального жгута круговое перетягивание конечности может быть осуществлено платком, куском материи методом скрутки (рис. 17).

Применяемый для закрутки предмет свободно связывают на нужном уровне. В образованную петлю проводят палку или дощечку и, вращая ее, закручивают петлю до полной остановки кровотечения, после чего палку фиксируют к конечности (рис. 21). Наложение закрутки – довольно болезненная процедура, поэтому необходимо под закрутку, особенно под узел, что-либо подложить.

При правильно наложенном жгуте артериальное кровотечение немедленно прекращается, конечность бледнеет, пульсация сосудов ниже жгута прекращается.

Чрезмерное затягивание жгута может вызвать разможнение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной развития паралича конечностей. Слабо затянутый жгут создает только венозный застой, (конечность приобретает синюшную окраску) и усиливает кровотечение. После наложения жгута следует провести иммобилизацию конечности.

#### **Ошибки при наложении жгута:**

- наложение жгута не по показаниям, т.е. при венозном и капиллярном кровотечении;
- наложение на голое тело и далеко от раны;
- слабое или чрезмерное затягивание, плохое закрепление концов жгута.

Жгут на конечности может оставаться не более чем **1-1.5 часа летом и 0,5 часа зимой**. Иначе возникает омертвление всей конечности. В связи с этим категорически запрещается поверх жгута накладывать повязки, косынки. Жгут должен лежать так, чтобы он бросался в глаза. Если время наложения жгута истекло, то необходимо на 3 – 5 мин жгут снять (артериальное кровотечение в этот период предупреждают пальцевым прижатием артерии) и наложить вновь несколько выше или ниже. Этот прием выполняют несколько раз (зимой через каждые полчаса, летом через час). Чтобы контролировать длительность наложения жгута, под жгут или к одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (час и минуты) наложения жгута.

#### **Практическая отработка правил оказания ПМП при кровотечениях.**

Учебная группа разбивается на несколько подгрупп (в зависимости от количества учащихся в аудитории). Для группы готовится дезинфицирующее средство (йод или зеленка, марганцовка, перекись водорода), вата, бинты, перевязочные пакеты, одноразовые тампоны, резиновые жгуты. Каждой подгруппе выдается задание по оказанию ПМП при кровотечениях. Например:

**1-я подгруппа.** Первая доврачебная помощь при артериальном кровотечении голени.

**2-я подгруппа.** Первая доврачебная помощь при артериальном кровотечении предплечья.

**3-я подгруппа.** Остановка капиллярного кровотечения плеча.

**4-я подгруппа.** Первая доврачебная помощь при незначительном венозном кровотечении предплечья.

После отработки своих практических заданий вся группа отвечает на тестовое задание по оказанию ПМП при ранениях и кровотечениях.

**1. Допустимо ли попадание спирта, йода, зеленки в рану?**

а) да, они приводят к слишком быстрому закрытию раны омертвевшей корочкой;

б) нет, не допустимо, они вызывают гибель живых клеток, что приводит к нагноению раны;

**2. Как временно остановить венозное кровотечение?**

а) наложить давящую повязку;

б) наложить жгут;

в) обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;

**3. Можно ли удалить самому мелкую грязь и песок из раны, при капиллярном кровотечении?**

а) можно, пролив рану зеленкой или йодом;

б) можно, пролив рану перекисью водорода;

в) нельзя, это может делать только врач.

**4. При остановке сильного артериального кровотечения из предплечья, надо:**

а) сразу наложить давящую повязку и потом максимально согнуть плечо в суставе;

б) выполнить пальцевое прижатие и наложить закрутку;

в) максимально поднять конечность и наложить давящую повязку.

**5. При кровотечении из языка, вам необходимо:**

а) пережать сонную артерию;

б) наложить давящую повязку на щеку;

в) сильно прикусить язык выше места ранения.

**6. При рваной ране мягких тканей головы необходимо:**

а) наложить повязку, обезболить и доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

б) наложить повязку на сонную артерию, обезболить;

в) пережать артерию пальцем, наложить давящую повязку на голову и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**7. Жгут накладывается:**

а) при капиллярном кровотечении;

б) при артериальном кровотечении;

в) при паренхиматозном кровотечении.

**8. При сильном кровотечении из кисти:**

а) прижимаем лучевую или локтевую артерии;

б) прижимаем локтевую и лучевую артерии на месте обычного определения пульса;

в) прижимаем лучевую артерию.

**9. При кровотечении из голени:**

- а) прижимаем бедренную артерию двумя пальцами;
- б) прижимаем подколенную артерию и максимально разгибаем ногу в колене;
- в) прижимаем подколенную артерию и сгибаем ногу в колене.

**10. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?**

А- наложить жгут на обработанную рану; Б- выше раны на 10-15 см; В- на 15-20 см ниже раны;

**11. Как правильно выбрать место наложения давящей повязки при венозном кровотечении?**

- а) наложить на обработанную рану; б) выше раны на 10-15 см;
- в) ниже раны на 30 см; г) на 10-15 см ниже раны.

**12. На какой срок жгут накладывается зимой?**

- а) на 0.5 часа; б) на 1 час; в) на 1.5 часа;

**13. На сколько минут после наложения жгута его необходимо ослаблять**

- а) 40-50 мин; б) 3-5 мин; в) 20-30 мин; г) 10-15 мин.

**14. При открытом повреждении живота**

- а) на рану накладывают асептическую повязку, при выпадении в рану петель кишечника или сальника органы вправить и прибинтовать;
- б) дать больному питье, на рану накладывают асептическую повязку.
- в) на рану накладывают асептическую повязку, при выпадении в рану петель кишечника или сальника органы не вправляют, необходимо накрыть их стерильной марлевой салфеткой или проглаженной хлопчатобумажной тканью и рыхло забинтовать.

**15. Как правильно обработать рваную рану?**

- а) продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;
- б) смочить йодом марлю и наложить на рану;
- в) обработать рану перекисью водорода и туго перевязать;
- г) смазать саму рану йодом;

**16. При проникающем ранении в грудную полость:**

- а) закрываем рану плотным слоем бинта или пакетом и накладываем давящую повязку на грудь;
- б) пережимаем сонную артерию;
- в) закрываем рану плотным слоем бинта или пакетом и пережимаем сонную артерию.

Неуд.<7 удовл.7-10 хор.11-14 отл.15-16.

**Практическое занятие № 21, 22.**

**Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца**

**Время:** 1 час.

**Вопросы занятия:** Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. Ответы на вопросы практического занятия.

Цели занятия: ознакомиться с порядком проведения искусственной вентиляции легких.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками искусственной вентиляции легких.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

**Техническое оснащение:** Фильм «Оказание ПМП при остановке сердца».

Манекен "Витим" для отработки навыков оказания первой помощи при остановке сердца.

**Искусственное дыхание** делают в тех случаях, когда самостоятельное дыхание прекращается или нарушается настолько, что развивающаяся в организме кислородная недостаточность угрожает жизни человека.

Остановка дыхания или его нарушение может возникнуть при попадании инородных тел в дыхательные пути, отравлении окисью углерода (угарным газом), поражении электрическим током, у утонувших, когда их вытаскивают из воды, а также в некоторых других случаях.

– Прежде всего, следует устранить действие причины, вызвавшей удушье:

– при отравлении угарным газом вынести пострадавшего на свежий воздух или открыть двери и окна;

– при утоплении удалить изо рта или гортани инородные тела, грязь, воду;

– при повешении снять петлю; при поражении током убрать электрический провод, предварительно изолировав себя от действия электротока.

Прежде чем начать искусственное дыхание, у пострадавшего надо расстегнуть ворот, снять пояс, стесняющую одежду и положить его на пол, на спину, подложив под лопатки подушку или сложенную валиком одежду так, чтобы грудь была приподнята, а голова запрокинута назад.

Наиболее распространены *способы искусственного дыхания* «рот в рот», «рот в нос».

**Способ «рот в рот».** Встаньте на колени рядом с пострадавшим, одной рукой удерживайте голову, а другой захватите нижнюю челюсть за подбородок и выдвиньте ее вперед (при этом приоткрывается рот). Затем глубоко вдохните и наклонитесь над пострадавшим, охватите его рот своими губами, а нос, чтобы не выходил воздух, зажмите рукой, удерживающей голову за лоб. Равномерно, но энергично вдуйте в рот пострадавшего воздух. Если вы выполняете это правильно (грудная клетка должна расширяться), получится вдох. Выдох осуществляется сам собой, по прекращении вдувания. Вдвух воздуха делают 16–18 раз в минуту. Когда делают искусственное дыхание детям, особенно маленьким, не надо набирать много воздуха в легкие (выдох как бы только изо рта). Голова ребенка должна быть сильно запрокинута, иначе воздух пойдет в желудок и будет приподниматься живот.

**Способ «рот в нос»** отличается от способа «рот в рот» только тем, что воздух вдувают через нос (рот должен быть закрыт). Он применяется в тех случаях, когда у пострадавшего сжаты челюсти и невозможно открыть рот.

Искусственное дыхание надо проводить настойчиво, иногда долго, до 1–1,5 часов – до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно и ритмично, без перерывов.

**Вопросы для контроля знаний:**

1. Когда выполняют искусственное дыхание?
2. Какие предварительные мероприятия выполняют перед искусственным дыханием?
3. Что показывает правильность вдувания воздуха в рот пострадавшего?
4. Какие особенности проведения искусственного дыхания имеют место у детей?
5. Что показывает о неправильности проведения искусственной вентиляции легких?

**Практическая отработка правил проведения реанимационных мероприятий.**

При наличии манекенов «Гоша» или "Витим", преподаватель поочередно вызывает к себе каждого учащегося оценивает правильность их действий. Параллельно обучающиеся отвечают на поставленные вопросы практического занятия.



## 4. Информационное обеспечение

### Основные источники

1. Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 297 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1017335>.

### Дополнительные источники

1. Безопасность жизнедеятельности: Толковый словарь терминов / Г.В. Тягунов, А.А. Волкова, Е.Е. Барышев, В.С. Цепелев, В.Г. Шишкунов. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 236 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=959376>.

2. Зиновьев А.С., Марахов С.Н. и др., Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: 2008. (ред.от 22.01.2018).

3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)

4. О Военной доктрине Российской Федерации: указ Президента РФ от 25.12.2014 N 2976 // СЗ РФ. – 2010. – N 7. – Ст. 724; от 10.07.2017).

5. О воинской обязанности и военной службе: федер. закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.2013) // СЗ РФ. – 1998. – № 13. – Ст. 1475; от 27.06.2018 №166-ФЗ).

6. О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: постановление Правительства РФ от 30.12.2003 N 794 (ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. – 2004. – N2. – Ст. 121; от 17.05.2017).

7. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. – 1994. – N 35. – Ст. 3648; от 23.06.2016)

8. Об альтернативной гражданской службе: федер. закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. – 2002. – № 30. – Ст. 3030; от 27.06.2018 №164ФЗ).

9. Об обороне: федер. закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. – 1996. – № 23. – Ст. 2750; от 29.09.2017)

10. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

11. Об охране окружающей среды: федер. закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. – 2002. – № 2. – Ст. 133.; от 31.12.2017)

12. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федера-

ции от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

13. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

### **Интернет – ресурсы**

1. Глобальная библиотека научных ресурсов. Глобалтека. – Режим доступа: [globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html).

2. Государственные символы России. История и реальность: Открытая цифровая коллекция. – Режим доступа: <http://simvolika.rsl.ru>.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам. Единое окно. – Режим доступа: [window.edu.ru](http://window.edu.ru).

4. Милитера: Военная литература. – Режим доступа: <http://militera.lib.ru>.

5. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны». – Режим доступа: <http://www.pobediteli.ru>.

6. Российский образовательный портал. – Режим доступа: [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru).

7. Сайт Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. – Режим доступа: [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru).

8. Сайт Министерства Обороны Российской Федерации. – Режим доступа: [www.mil.ru](http://www.mil.ru).

9. Сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. – Режим доступа: [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru).

10. Сайт Федеральной Службы Российской Федерации. – Режим доступа: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru).

11. Словари и справочники на Академике. – Режим доступа: [dic.academic.ru](http://dic.academic.ru).

12. Центральный музей ВВС РФ. – Режим доступа: <http://www.monino.ru>.

13. Электронная библиотека Books Gid. – Режим доступа: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com).

14. Электронная библиотечная система от правообладателя. – Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

15. Электронно-библиотечная система IPRbooks. – Режим доступа: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru). 28

# **Основы безопасности жизнедеятельности**

## **учебно-методические рекомендации по выполнению практических занятий**

для студентов техникума

Составитель

**Юрий Алексеевич Мирюков**

Подписано к печати 31.10.2019. Бумага оцветная. Формат 60x84 1\16.

Усл. – печ. л. 4,75. Заказ \_\_\_\_. Тираж \_\_\_\_ экз.

Цена договорная.

---

Издательство: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П. Трапезникова»  
г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 6, <http://itm.irk.ru/>

