

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: А.В. Соловьёв, преподаватель дисциплины БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 10 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин – А.В. Тимофеева

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.03 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
Практическое занятие №1	7
Практическое занятие №2	9
Практическое занятие № 3	14
Практическое занятие № 4	19
Практическое занятие № 5	22
Практическое занятие № 6	24
Практическое занятие № 7	25
Практическая занятие № 8	28
Практическая занятие № 9	30
Практическое занятие № 10	33
Практическое занятие № 11	37
Практическое занятие № 12	38
Практическое занятие № 13	41
Практическое занятие № 14	45
Практическое занятие № 15	47

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ БД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические рекомендации по дисциплине БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования. Приведены варианты заданий для практических занятий. Даны методические указания по выполнению практических работ.

Представлены разнообразные практические задания по всем основным темам курса Основы безопасности жизнедеятельности для средних профессиональных учебных заведений. Их использование является эффективным средством формирования не только интеллектуальных способностей, но и развития познавательной активности обучающихся, что в свою очередь является одним из показателей социально-профессиональной мобильности обучающихся.

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

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

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

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

В результате изучения учебной дисциплины в области жизнедеятельности обучающийся должен

знать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны

уметь:

- оценивать ситуации опасные для жизни и здоровья;

- правильно вести себя при угрозе и в возникших ЧС;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах;
- оказывать реанимационную помощь пострадавшему;
- вести здоровый образ жизни.
- доступно объяснять основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

Российской Федерации.

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

Перечень практических занятий:

Тема	Количество часов
Практическая занятие № 1 Как выявить и описать опасности на дорогах.	2
Практическая занятие №2. Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте.	2
Практическая занятие № 3 Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС).	2
Практическая занятие № 4. Как оценить риски на дорогах.	2
Практическая занятие № 5 Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС).	2
Практическое занятие № 6 Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС).	2
Практическое занятие № 7 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»	2
Практическая занятие № 8 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте.	2
Практическое занятие № 9 Как оценить риск реализации ситуации, актуальной для обучающихся «Вредные привычки и их влияние на здоровье и поведение человека»	2
Практическое занятие № 10 2 Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни.	2
Практическое занятие № 11 Как защититься от опасностей на дорогах.	2
Практическое занятие № 12 Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте	2
Практическое занятие № 13 Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС).	2
Практическое занятие № 14 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки»	2
Практическая занятие № 15 Огневая подготовка. Автомат Калашникова	2
Практическое занятие № 16 Организация оказания первой помощи при кровотечении. . Помощь при состояниях, вызванных нарушением сознания.	2
Практическое занятие № 17 Оказание помощи подручными средствами в природных условиях. «Организация оказания первой помощи при переломе, вывихе»	2
Практическое занятие № 18 Помощь при воздействии температур на организм человека. Способы самоспасения. «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания»	2
Практическое занятие № 19 Как выявить и описать опасности на рабочем месте.	2

Тема	Количество часов
Практическое занятие № 20 Оценка рисков на рабочем месте.	2
Практическое занятие № 21 Знакомство с повседневным бытом военнослужащих.	4
Практическое занятие № 22 Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах.	2
Итого:	46

Практическое занятие № 1

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

Цель: овладение навыками безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Теоретическая часть

1. Понятие о выживании и автономном существовании, их примеры.
2. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации (стихийные бедствия, резкие изменения погодных условий, потеря ориентировки, аварии на транспорте) в условиях природной среды.
3. Условия, определяющие успех выживания.
4. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств.
5. Основные правила принятия решения ожидать помощь на месте аварии.
6. Основные правила принятия решения об уходе с места аварии.

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствие

Современная цивилизация, техническая революция окружили человека определенным комфортом. Появление современных конструкций кораблей, самолетов, автомобилей, создание эффективных средств радиосвязи, телевидения и бытовой техники изменили его жизнь, отучили жить среди дикой природы. Но нередко случается так, что человек оказывается вырванным из привычного образа жизни. Представьте, что это происходит в безлюдной местности, в океане, пустыне, непроходимом лесу или тундре. В этом случае у него моментально возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях.

Выживание — активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

Автономное существование - нахождение человека в определенных, часто сложных, природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.

Основное условие, определяющее успех выживания или гибель, — настрой человека на выход из этой ситуации, его желание возвратиться домой, моральные обязательства перед близкими людьми и обществом, сознание того, что ему еще многое нужно сделать.

Аварийная ситуация обычно возникает внезапно, и ее развитие не всегда можно предсказать. Поэтому порядок действий в таких ситуациях зависит от конкретной обстановки.

Опыт многих людей, побывавших в экстремальных ситуациях, связанных с авариями транспортных средств (самолета, поезда, автотранспорта и др.), позволил определить общую схему первоочередных действий потерпевших бедствие.

Что надо сделать в первую очередь, если вы потерпели бедствие при аварии транспортных средств:

- перебраться самим и помочь перебраться пострадавшим в безопасное место;
 - покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
 - оказать пострадавшим первую медицинскую помощь;
 - сориентироваться на местности и уточнить свое местонахождение;
 - при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.
- После выхода из опасной ситуации, непосредственно угрожающей жизни,

необходимо решить, что делать: ждать помощи на месте или попытаться добраться до ближайшего населенного пункта.

Решение оставаться на месте аварии принимают в тех случаях, когда:

- сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (горы, лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т. п.);
- направление на ближайший населенный пункт и расстояние до него неизвестны;
- большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм. Приняв решение оставаться на месте аварии, необходимо придерживаться основных правил безопасного поведения, которые позволят выжить и дождаться помощи спасателей.

Решение об уходе с места аварии принимают, если:

- точно известно местонахождение ближайшего населенного пункта, расстояние до него невелико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т. п.;
- люди не могут быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей их густой растительности;
- в течение трех суток нет связи и помощи.

На месте происшествия необходимо обозначить направление своего ухода: выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т. п.

Практическая часть

1. Отработка практических действий потерпевших бедствие при условной аварии транспортного средства (машина, речное судно, самолет).
2. Отработка действий на месте аварии до прибытия помощи.
3. Отработка действий при уходе с места аварии.

Задание.

- самостоятельно составить схему последовательности действий на месте аварии до прибытия помощи;
- самостоятельно составить схему последовательности действий при уходе группы с места аварии.

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные принципы вынужденного автономного существования в природных условиях.
2. Приведите примеры (из жизни, книг или фильмов) выживания людей в природной среде.
3. Какие качества помогают выжить людям, попавшим в беду?
4. Какие первоочередные действия необходимо предпринять потерпевшим бедствие в безлюдной местности?
5. В каких случаях принимают решение оставаться на месте?
6. В каких случаях принимают решение об уходе с места аварии?

Практическое занятие №2

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

Цель: отработка правил поведения при ЧС на различных видах транспорта

Теоретическая часть

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях в некоторых видах транспорта

Технический прогресс одновременно с комфортом и скоростью передвижения принёс и значительную степень угрозы. В зависимости от вида транспортной аварии возможно получение множественных травм и ожогов, в том числе опасных для жизни человека.

Задание 1.

Изучите модели поведения при ЧС на транспорте и ответьте на контрольные вопросы.

Для выполнения данного задания необходимо изучить правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном транспорте и в метро.

*Модель поведения при **автомобильной аварии (катастрофе)***

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

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

После того как произошла авария:

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

Аварии, при которых автомобиль падает в воду, случаются достаточно редко. Если вы все же попали в такую ситуацию, то помните: автомашина некоторое время будет держаться на плаву. При погружении автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут. Этого достаточно, чтобы спастись. Следует включить фары, тогда спасателям будет легче обнаружить автомобиль. Надо снять лишнюю одежду,

несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы насытиться кислородом. Представьте свой путь вверх. Необходимо выбраться из автомобиля через окно или дверь, держась руками за крышу машины, резко оттолкнуться и плыть вверх. Учтите, что не стоит сразу открывать двери – вода попадет внутрь салона, и автомобиль утонет. Для спасения откройте окна. Если это сделать не удалось и автомобиль продолжает погружаться в воду, нужно попытаться разбить лобовое стекло. Заранее определите, чем вы это сделаете, дождитесь, пока вода заполнит салон наполовину, и действуйте.

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

Как вести себя в общественном транспорте:

- войдя в общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай), по возможности займите свободное место;

- уступайте место пассажирам с детьми, престарелым, инвалидам – в случае аварии они пострадают больше других, потому что при внезапном толчке не смогут достаточно крепко уцепиться за поручни и удержаться от падения;

- при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, крепко держась за поручень;

- посмотрите, где расположены аварийные и запасные выходы, возможно, ими придется воспользоваться при аварии. Для этого нужно выдернуть специальный шнур и выдавить стекло.

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

Как вести себя при поездке по железной дороге:

- строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;

- имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;

- обращайте внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда, резкого толчка, аварийной ситуации тяжелые вещи могут упасть на головы пассажиров;

- не загромождайте вещами проходы;

- не высывайтесь из окон;

- заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;

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

Модель поведения при железнодорожной аварии:

- при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;

- если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;

- прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;

- если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;

- когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненые, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;

- попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;

- при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;

- срочно сообщите в МЧС о произошедшем;

- не создавайте панику и не допускайте ее.

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

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

При опасности террористических актов в метро:

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

При взрыве в метро:

- не стремитесь выбраться из вагона, если он не горит и поезд стоит или движется в тоннеле. Там очень много кабелей и проводов, находящихся под высоким напряжением;
- не притрагивайтесь к металлическим частям вагона, они могут быть под напряжением;
- окажите первую помощь раненым, если они имеются;
- при задымлении дышите через платок; лягте на пол – внизу, около пола, дыма всегда меньше.

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

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

Опасные природные явления (ураганы, штормы, льды), ухудшение видимости при неблагоприятных метеорологических условиях (туман, дождь) также приводят к авариям и катастрофам. Но статистика указывает, что чаще всего причиной аварий на водном транспорте является человеческий фактор, то есть ошибки, совершенные людьми. Их можно разделить на ошибки, допущенные на стадии проектирования и строительства судов, что приводит к их технической непригодности, и ошибки при эксплуатации.

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

Меры предосторожности при путешествии на воде:

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

Модель поведения при ЧС на водном транспорте:

- в начале плавания выясните, как попасть на палубу кратчайшим путем, где

расположены выходы;

- узнайте, где хранятся спасательные жилеты и как ими пользоваться;
- при начале эвакуации внимательно слушайте команды;
- не создавайте панику;
- возьмите с собой теплую одежду, одеяло, спасательный жилет, документы, деньги, лекарства, продукты, спички;
- наденьте спасательный жилет. Это рекомендуется сделать и тем, кто хорошо плавает;
- при посадке в шлюпку ведите себя достойно, не толкайтесь, пропустите вперед детей и женщин; в шлюпке не пересаживайтесь с места на место;
- если сесть в шлюпку или в другое плавсредство не удалось, то прыгайте в воду;
- в первые секунды попадания в воду задержите дыхание и зажмите нос, чтобы вода не попала внутрь; другой рукой держитесь за спасательный жилет;
- выныривайте с открытыми глазами;
- постарайтесь как можно быстрее отплыть от тонущего корабля на безопасное расстояние;
- постарайтесь ухватиться за какой-нибудь плавающий предмет;
- берегите силы;
- подавайте сигналы о помощи;
- учтите, что одежда помогает спастись от холода, в ней температура тела на несколько градусов выше;
- чтобы согреться в воде, по очереди напрягайте мышцы. Не надо размахивать ногами и руками, на это уйдут все силы;
- если вы в спасательном жилете, то сгруппируйтесь и обхватите руками грудную клетку. Таким образом можно увеличить срок выживания в холодной воде на 50%;
- помните, что вас наверняка уже начали искать, надо продержаться до прибытия помощи.

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

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

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

Контрольные вопросы

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во

время движения? Почему?

4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Что делать, если на станции метро вы увидели упавшего с платформы человека?
7. Как вести себя в метро при опасности террористических актов?
8. Каковы причины ЧС на водном транспорте?
9. Какие меры предосторожности должны соблюдать путешествующие по воде?
10. Какова модель поведения при ЧС на водном транспорте?

Задание 2

Внимательно прочитайте утверждения, оцените и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («Правильно» или «Неправильно»). Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал Задания 1.

Правильно	Неправильно

1. ЧС техногенного характера подразделяются на ЧС без загрязнения и с загрязнением окружающей среды.

2. При автомобильной аварии необходимо как можно быстрее выскочить из машины на ходу.

3. При автомобильной аварии необходимо управлять машиной до последней возможности.

4. При температуре воды около 0°C потеря сознания от переохлаждения наступает через 1...2 ч.

5. После того как произошла автомобильная авария, попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь.

6. Если в результате аварии в автомобиле появились раненые, их надо вытащить оттуда как можно скорее.

7. Если в результате аварии автомобиль упал в воду, помните, что он практически сразу пойдет ко дну.

8. При погружении в воду автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут.

9. Наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении,

10. Аварийные выходы из вагона обычно расположены в первом и последнем купе.

11. Новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование делает путешествие на водном транспорте практически безопасным.

12. Статистика указывает, что человеческий фактор чаще всего является причиной аварий на водном транспорте.

Практическое занятие № 3

Тема. Изучение первичных средств пожаротушения.

Цель: Ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципом действия первичных средств пожаротушения.

Теоретическая часть

Пожары, возникающие по тем или иным причинам на различных объектах экономики, наносят огромный материальный ущерб и нередко сопровождаются травмами и гибелью значительного числа людей. Поэтому исключительно важным мероприятием для уменьшения указанных негативных последствий при данных чрезвычайных ситуациях является четко организованное и эффективное тушение пожаров и загораний.

Выбор способов и средств пожаротушения зависит от объекта, характеристики горящих материалов и класса пожара. Тушение пожара должно быть направлено на устранение причин его возникновения и создание условий, при которых горение будет невозможным. Для подавления и ликвидации процесса горения необходимо прекратить подачу в зону горения либо горючего, либо окислителя или уменьшить подвод теплового потока в зону реакции. Это достигается применением следующих основных способов:

- сильным охлаждением очага горения или горящего материала с помощью веществ, обладающих большой теплоемкостью (например, воды);
- изоляцией от атмосферного воздуха или снижением концентрации кислорода в воздухе путем подачи в зону горения инертных компонентов; применение специальных химических средств, тормозящих скорость реакции окислителя; механическим срывом пламени сильной струей газа или воды;
- созданием условий огнепреграждения, при которых пламя распространяется через узкие каналы, сечение которых меньше тушащего диаметра.

Для достижения вышеуказанных эффектов в настоящее время используют различные огнегасящие вещества.

Наиболее простым, дешевым и доступным является *вода*, которая подается в зону горения в виде компактных сплошных струй или в распыленном виде. Вода, обладая высокой теплоемкостью и скоростью испарения, оказывает на очаг горения сильное охлаждающее действие. Кроме того, в процессе испарения воды образуется большое количество пара, который будет оказывать изолирующее действие на очаг пожара.

К недостаткам воды следует отнести плохую смачиваемость и проникающую способность по отношению к ряду материалов. Для улучшения тушащих свойств к ней можно добавлять поверхностно-активные вещества. Воду нельзя применять для тушения ряда металлов, их гидридов, карбидов, а также электрических установок.

Широко распространенным, эффективным и удобным средством тушения пожаров считаются *пены*. По способу образования пены можно подразделить на *химическую*, газовая фаза которой получается в результате химической реакции, и *газомеханическую* (*воздушно-механическую*), газовая фаза которой образуется за счет эжекции или принудительной подачи воздуха либо иного газа. Химическая пена, образующаяся при взаимодействии растворов кислот и щелочей в присутствии пенообразователей, используется в настоящее время только в отдельных видах огнетушителей.

В последнее время для тушения пожаров все более широко применяют огнетушащие *порошки*. Они могут использоваться для тушения твердых веществ, различных горючих жидкостей, газов, металлов, а также установок, находящихся под напряжением. Порошки рекомендуется применять в начальной стадии пожара.

Инертные разбавители применяются для объемного тушения. Оказывая разбавляющее действие, эти вещества уменьшают концентрацию кислорода ниже нижнего концентрационного предела горения. К наиболее широко используемым инертным разбавителям относят азот, углекислый газ и различные галогенуглеводороды.

В последнее время для тушения пожаров все более широко применяют огнетушащие *порошки*. Они могут использоваться для тушения твердых веществ, различных горючих жидкостей, газов, металлов, а также установок, находящихся под напряжением. Порошки рекомендуется применять в начальной стадии пожара. *Инертные разбавители* применяются для объемного тушения. Оказывая разбавляющее действие, эти вещества уменьшают концентрацию кислорода ниже нижнего концентрационного предела горения. К наиболее широко используемым инертным разбавителям относят азот, углекислый газ и различные галогеноуглеводороды.

Для пожаротушения в помещениях применяют *автоматические огнегасительные установки*. В зависимости от используемых огнетушащих веществ автоматические стационарные установки подразделяют на *водяные, пенные, газовые и порошковые*. Наиболее широкое распространение получили установки водяного и пенного тушения двух типов: *спринклерные и дренчерные*.

В начальной стадии развития пожара можно использовать первичные (портативные) средства пожаротушения — огнетушители, ведра, емкости с водой, ящики с песком, ломы, топоры, лопаты и т.д.

Изучение назначения, устройства и принципа действия первичных средств тушения пожаров

Пожары в начальной стадии тушат из огнетушителей. По виду огнегасящих средств, применяющихся для их зарядки, огнетушители подразделяются на воздушно-пенные, химические пенные, углекислотные, аэрозольные и порошковые.

Воздушно-пенные огнетушители в качестве заряда содержат 6%-ный водный раствор пенообразователя ОП-1. Раствор из корпуса огнетушителя выталкивается диоксидом углерода, находящимся в специальном баллоне, в насадку, где раствор перемешивается с воздухом и образуется воздушно-механическая пена. Воздушно-пенные огнетушители предназначены для тушения твердых и жидких веществ и материалов.

Промышленность выпускает ручные воздушно-пенные огнетушители типов ОВП-5 и ОВП-Ю.

Заряжают огнетушители ОВП-5 и ОВП-Ю в следующем порядке. Готовят раствор пенообразователя при температуре воды 15 — 20 С, через воронку заливают его в корпус огнетушителя, устанавливают баллон с диоксидом углерода и пломбируют рычаг.

Для приведения огнетушителя в действие срывают пломбу и нажимают на пусковой рычаг, игла прокалывает мембрану баллона, и газ по сифонной трубке устремляется в корпус.

Зимой огнетушители обычно хранят в теплых помещениях. Проверку и зарядку баллонов с диоксидом углерода выполняют на специальных зарядных станциях.

Химические пенные огнетушители - ОХП-10.

Химические пенные огнетушители просты по устройству, при правильном содержании надежны в эксплуатации. Область применения их почти безгранична, за исключением тех случаев, когда огнетушащее средство способствует развитию процесса горения или проводит электрический ток.

Механизм образования в огнетушителе химической пены следующий. Заряд огнетушителя двухкомпозиционный: щелочной и кислотный. Щелочная часть представляет собой водный раствор двууглекислой соды (бикарбоната натрия NaHCO_3). В щелочной раствор добавляют небольшое количество вспенивателя. Кислотная часть представляет собой смесь серной кислоты с сульфатом оксидного железа или сульфата алюминия. Ее хранят в специальном полиэтиленовом стакане. Щелочной раствор заливают непосредственно в корпус огнетушителя. При соединении щелочной и кислотной частей происходят реакции; образующийся при этом диоксид углерода интенсивно вспенивает щелочной раствор и выталкивает его через распылитель наружу. Вспениватель и образующийся гидроксид железа повышают стойкость пены.

Для приведения огнетушителя в действие поворачивают ручку запорного устройства

на 180°, опрокидывают корпус вверх дном и направляют струю пены в очаг горения.

Углекислотные огнетушители – ОУ-2, предназначены для тушения небольших очагов горения, в том числе электроустановок, за исключением веществ, которые горят без доступа кислорода.

В качестве огнегасящего средства используют диоксид углерода — бесцветный газ с едва ощутимым запахом, который не горит и не поддерживает горения, обладает диэлектрическими свойствами, примерно в 1,5 раза тяжелее воздуха и при давлении 6 МПа (60 кгс/см²) и нормальной температуре переходит в жидкое состояние. При испарении 1 килограмма углекислоты образуется около 500 литров газа.

Диоксид углерода в жидком газообразном состоянии, попадая в зону горения, понижает концентрацию (содержание) кислорода, охлаждает горящие предметы, и в результате горение прекращается. С помощью диоксида углерода приостанавливают горение как на поверхности, так и в замкнутом объеме. Достаточно 12 —15 % содержания диоксида углерода в окружающей среде, чтобы горение прекратилось.

Ручные углекислотные огнетушители различаются только своими размерами. При приведении огнетушителя в действие раструб направляют на горящий предмет и открывают вентиль. Благодаря мгновенному расширению и резкому понижению температуры до минус 55 С жидкая углекислота выбрасывается в виде углекислого снега. Среднее время действия углекислотных огнетушителей 25 — 60 секунд, дальность действия — 1,5 — 3,5 метра.

При эксплуатации углекислотных огнетушителей тщательно наблюдают за утечкой газа. При обнаружении утечки газа из огнетушителей они сдаются в ремонт в специализированные мастерские.

В *аэрозольных огнетушителях закачного типа* нагнетается либо только огнегасящее средство, либо еще и дополнительный (рабочий) газ (например, азот).

Огнетушители аэрозольного типа просты по устройству и при правильном содержании надежны в эксплуатации. Они предназначены для тушения небольших очагов горения, в том числе электроустановок, за исключением веществ, которые горят без доступа кислорода. Малогабаритные огнетушители аэрозольного типа находят широкое применение для технического оснащения легкового автотранспорта. Промышленность выпускает ручные аэрозольные огнетушители на следующие рабочие объемы заряда: 0,25; 0,5; 1,0 литра.

Ручной порошковый огнетушитель ОП-5

предназначен для тушения небольших загораний на мотоциклах, легковых и грузовых автомобилях и других машинах. Огнетушитель эффективно работает при температуре от минус 50 до плюс 50 °С.

Принцип действия огнетушителя ОП-5 заключается в следующем. При срабатывании запорно-пускового устройства прокалывается заглушка баллона с рабочим газом (азот, углекислый газ). Газ по трубке подвода поступает в нижнюю часть корпуса и создает избыточное давление. Порошок вытесняется по сифонной трубке в шланг к стволу. Нажимая на курок ствола, можно подавать порошок порциями. Порошок, попадая на горящее вещество, изолирует его от кислорода воздуха.

Чтобы привести огнетушитель в действие, необходимо сорвать пломбу и выдернуть чеку. Затем следует поднять рычаг до отказа, направить ствол-насадку на очаг пожара и нажать на курок.

Используя техническую характеристику ручных огнетушителей, приведенную выше, заполните учебную таблицу по следующей форме:

№ п/п	Марка	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Хранение
	ОХП-Ю			
	ОУ-2			

№ п/п	Марка	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Хранение
	ОП-5			

Задание 3

Изучение общих правил пожаротушения и оказания первой помощи при пожарах и ожогах

Общие правила тушения пожаров включают следующие положения.

1. На случай пожара администрация предприятия (учреждения) должна разработать план для каждого помещения, лаборатории, цеха, этажа и здания в целом, предусматривающий порядок и последовательность действий, конкретных исполнителей, схему эвакуаций людей.

2. При пожаре, который явно нельзя потушить собственными силами, старший (назначенный в соответствии с планом, должностью, опытом, инициативой) должен без паники принять следующие меры (дать задания присутствующим лицам):

3. Немедленно сообщить о пожаре по телефону 01 (указаны точный адрес, место пожара (помещение, этаж), время загорания, цвет дыма, свою фамилию); о пожаре также сообщается старшему по должности и лицам, работающим в соседних помещениях;

4. Принять меры по предотвращению пожара: отключить газ, электричество, выключить вентиляцию, закрыть дверцы вытяжных шкафов, окна, вынести горючие вещества и материалы, баллоны с газом; привести в готовность и в случае необходимости применить первичные средства пожаротушения (пожарные рукава от кранов, огнетушители, песок, асбестовое полотно и др.) и индивидуальные средства защиты (противогазы, огнестойкие фартуки, костюмы, рукавицы); оказать первую помощь пострадавшим, вызвать «скорую помощь», организовать вывод людей из зоны пожара, встретить пожарную команду.

При тушении пожара на столе надо сразу исключить источник воспламенения (перекрыть газ, выключить электричество, закрыть огонь куском асбеста и т.п.), затем убрать от очага пожара легковоспламеняющиеся жидкости (ЛВЖ), горючие предметы. При необходимости следует применить доступные средства пожаротушения.

Для тушения ЛВЖ применяют песок, огнезащитную ткань, пенный огнетушитель типа ОХП или ОВП.

Горящие электроустановки следует сразу отключить. Если это сделать невозможно, применяют неэлектропроводящие огнегасящие средства: песок, огнезащитную ткань, углекислотные (не пенные!) огнетушители.

Первая помощь при пожарах и ожогах заключается в быстром выведении людей из зоны огня и задымления, в тушении горячей на человеке одежды.

При этом следует помнить следующие правила:

при воспламенении одежды **нельзя бегать!** Прежде всего быстро отойти от очага загорания и попытаться снять или сорвать с себя горящую одежду. Помогая пострадавшему сбивать пламя, следует обернуть руку, например мокрой тканью халата;

если горит большая часть одежды, то пострадавшего надо немедленно уложить на пол, оберегая голову и тело, и поливать его водой из ведра, шланга, брандспойта; чтобы сбить пламя при тушении ЛВЖ, следует использовать огнезащитную ткань (асбест), кошму, песок, а затем воду. Можно также применять пенный (лучше всего воздушно-пенный) огнетушитель (но не углекислотный!). При этом пострадавший должен закрыть глаза; до прихода врача или приезда «скорой помощи» обожженные участки тела охлаждают толстым слоем мокрой ткани либо полиэтиленовыми мешочками со снегом или льдом; при свежих

ожогах не следует смачивать холодной водой сильно обожженные участки, нельзя использовать раствор перманганата калия, различные масла, жиры, вазелин. Места ожога можно изолировать чистой мягкой тканью, смоченной этиловым спиртом; с обожженного участка нельзя снимать прилипшие остатки обгоревшей одежды и как-либо иначе очищать его; обгоревшую ткань вокруг раны обрезают ножницами.

Контрольные вопросы (ответы записать в тетрадь)

1. Что разрабатывается администрацией предприятий на случай возникновения пожара?
 2. Каковы действия в случае возникновения пожара, который не может быть ликвидирован собственными силами?
 3. Что включают общие мероприятия по оказанию первой медицинской помощи и пожаре?
 4. Что надо делать при воспламенении одежды пострадавшего?
 5. В чем состоит первая медицинская помощь при ожогах?
- Контрольные вопросы
6. Назовите основные способы пожаротушения.
 7. Какими свойствами обладает вода в качестве способа пожаротушения?
 8. В каких случаях воду использовать нельзя?
 9. Как различают пены по способу их образования?
 10. Что относится к первичным средствам пожаротушения?

Практическое занятие № 4

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

Цель: приобретение практических умений изготавливать и использовать индивидуальные средства защиты.

Теоретическая часть

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) — это изделия, предназначенные для защиты органов дыхания и кожи человека от воздействия отравляющих веществ и (или) вредных примесей в воздухе.

СИЗ делятся:

- на средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки);
- средства защиты кожных покровов и органов зрения (защитные костюмы, специальные очки);
- медицинские средства индивидуальной защиты.

По *принципу защитного действия* СИЗ подразделяются:

- на средства фильтрующего типа;
- средства изолирующего типа.

По *способу изготовления* СИЗ подразделяются:

- на средства, изготавливаемые промышленностью;
- средства, изготавливаемые населением.

Выбор средств производится с учетом их назначения и степеней защиты, а также конкретных условий загрязненности и характера поражения местности.

Противогаз — это средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.

По типу защиты противогазы делятся:

- на фильтрующие — предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от различных отравляющих веществ; осуществляют фильтрацию окружающего воздуха; обычно возможна замена фильтрующего элемента;
- изолирующие — предназначены для генерации дыхательной смеси, то есть органы дыхания дышат не окружающим воздухом, а воздухом, генерируемым регенеративным патроном и системой кислородного обогащения;
- шланговые — применяются обычно при работе в емкостях, поставка воздушной смеси осуществляется в них с некоторого отдаления (10 — 40 м).

Порядок надевания противогаза следующий:

1. по команде «Газы!» закрыть глаза, задержать воздух;
2. левой рукой достать из сумки противогаз, придерживая ее правой рукой;
3. выдернуть клапан из фильтра;
4. перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные пальцы внутри;
5. приложить нижнюю часть шлем - маски к подбородку;
6. резко надеть противогаз на голову по направлению снизу вверх;
7. выдохнуть;
8. необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел был расположен на уровне глаз;
9. перевести сумку на бок.

Респиратор — это облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей (пыли, дыма, тумана) и вредных газов.

Респираторы производятся для различных целей: промышленных (индустриальные); военных; медицинских (для аллергиков, против инфекции); спортивных.

Классификация респираторов *по назначению* следующая:

- противопылевые (защищают от различных аэрозолей);
- противогазовые (защищают от вредных паров и газов);
- газопылезащитные (защищают от аэрозолей, паров и газов, если они присутствуют в воздухе одновременно).

По типам конструкции респираторы подразделяются на два вида:

- респираторы, фильтрующий материал которых одновременно служит лицевой частью;

- респираторы, у которых отдельная лицевая часть и фильтрующий элемент.

Простейший респиратор представляет собой ватно-марлевую повязку.

Ватно-марлевая повязка — это лента из марли с куском ваты внутри. Она применяется для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли, вирусов и биологических аэрозолей.

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления. Корпус изготавливается из четырех-пяти слоев ткани. В корпусе маски предусмотрены смотровые отверстия, в которые вставляются пластины из какого-либо прозрачного материала или стекла. Плотное прилегание маски к голове обеспечивается с помощью: резиновой тесьмы, которая вставляется в верхний шов; завязок, пришитых к нижнему шву крепления; поперечной резинки, прикрепляемой к верхним узлам корпуса маски.

Для надевания маски необходимо:

1. поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
2. обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
3. плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
4. крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
5. придать маске наиболее удобное положение налицо, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.

Средствами индивидуальной защиты кожи называют изделия, изготовленные из специальных материалов, которые дополняют (заменяют) обычную одежду и обувь человека.

Необходимость в средствах индивидуальной защиты кожи возникает при ядерном (химическом, бактериологическом) заражении местности, а также при воздействии на человеческий организм отравляющих, радиационных веществ, биологических средств и светового потока ядерного взрыва.

Средства индивидуальной защиты кожи по принципу защитного действия подразделяются, как и средства защиты дыхания, на изолирующие и фильтрующие.

Изолирующие средства индивидуальной защиты кожи шьют из прорезиненной ткани. Они применяются при длительном нахождении на зараженной местности, при выполнении различных работ в очагах поражения и зонах заражения.

К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи, предназначенным для личного состава войсковых подразделений и населения, относятся:

- общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- легкий защитный костюм Л-1;
- защитные комплекты КИХ-4, КИХ-5.

К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь. Накидки и плащи из прорезиненной ткани, пальто из драпа или кожи хорошо защищают от радиоактивной пыли. Они также могут защитить от капельно-жидких ОВ, бактериальных средств. Резиновые сапоги промышленного и бытового назначения, галоши, валенки с галошами служат для защиты ног. Обыкновенную обувь на время выхода из зараженной местности можно обернуть плотной бумагой в несколько слоев, брезентом и мешковиной.

Для защиты рук можно использовать резиновые или кожаные перчатки и рукавицы. Одежду застегивают на все пуговицы, воротник плаща или пальто поднимают и обвязывают

шарфом. Для защиты шеи и открытой части головы, не защищенной маской, надевают капюшон. Надо понимать, что подручные средства защиты кожи носят только вспомогательный характер, они не защищают от высоких концентраций сильнодействующих ядовитых веществ.

Практическая часть

- 1) Записать в тетрадь СИЗ, СИЗОД, мед. средства защиты
- 2) Изготовить ВМП. Для изготовления ВМП необходимо взять кусок марли размером 100 на 50см. на него кладем слой ваты толщиной 1-2см, края марли загибаем с обеих сторон и накладываем на вату, концы по длине разрезаем на 30-40см с каждой стороны. Повязка закрывает подбородок, рот, нос. (Рис.стр. 88 учебника)
- 3) Надеть противогаз, ОЗК
- 4) Надеть ВМП

Контрольные вопросы.

1. СИЗ это?
2. СИЗОД это?
3. Перечислите СИЗОД.
4. Перечислите СИЗ кожи.
5. Перечислите медицинские средства защиты?
6. Назовите порядок изготовления ВМП.

Практическое занятие № 5

Тема: Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности

Цель: приобретение практических умений работать с нормативными документами.

Теоретическая часть

Правовую основу обеспечения безопасности жизнедеятельности составляют соответствующие законы и постановления, принятые представительными органами Российской Федерации и входящих в нее субъектов, а также подзаконные акты: указы президентов, постановления, принимаемые правительствами Российской Федерации (РФ) и входящих в нее государственных образований, местными органами власти и специально уполномоченными на то органами. Среди них, прежде всего, Министерство природных ресурсов и экологии РФ, Министерство здравоохранения РФ, Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, а также территориальные органы.



Практическая часть

1. Изучить краткое содержание ФЗ «О безопасности», Конституции РФ, ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», ФЗ «О пожарной безопасности»

2. Заполнить таблицу «Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности»

Таблица 3 - Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности

Название закона РФ по обеспечению безопасности...	В каком году вступил в силу ФЗ	Статьи, освещающие права граждан в области безопасности	Статьи, освещающие обязанности граждан в области безопасности

Контрольные вопросы.

1. Сколько глав, статей содержит каждый рассмотренный закон?
2. Когда вступили в силу ФЗ?
3. В каких статьях раскрываются права граждан РФ
4. В каких статьях раскрываются обязанности граждан РФ
5. Каким образом проводится пропаганда знаний в области безопасности

Практическое занятие № 6

Тема: Организация ГО в образовательных учреждениях

Цель: приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.

Оборудование. Памятки, огнетушитель, учебный фильм, ФЗ «О пожарной безопасности»

Теоретическая часть

В понятие «гражданская оборона» (ГО) входит комплекс мер, заключающихся в подготовке к защите людей, материального имущества на территории России от опасных ситуаций, которые появляются в случае военных действий или по причине этих действий. Для того чтобы осуществить выполнение заданий в организациях, включая и учебные заведения, нужно создать управленческие сообщества гражданской обороны. Обеспечение высокого уровня гражданской обороны в учреждениях образовательного типа – актуальная проблема современного государства.

Задачи гражданской обороны в учебном заведении:

- организация обучения учеников и преподавателей заведения методам защиты от опасных ситуаций, которые внезапно возникают в случае военных действий;
- оповещение обучающихся и личного состава при возникновении опасных ситуаций в случае военных действий;
- организация эвакуации находящихся внутри учреждения людей, материального имущества в неопасные зона;
- организация мероприятий, связанных со световой маскировкой;
- медицинское обслуживание, оказание первой медицинской помощи;
- выявление и маркировка зон, находящихся под влиянием всевозможных типов заражения (биологического, радиоактивного, химического).

Практическая часть

Задание

1. Просмотреть учебный фильм
2. Изучить ФЗ «О пожарной безопасности»
3. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.
4. Изучить памятки (раздаточный материал)
5. Ответить на вопросы
6. Практическое использование огнетушителя.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите поражающие факторы пожара.
2. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
3. Перечислите средства пожаротушения.
4. Назовите ФЗ, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
5. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

Практическое занятие № 7

Тема: Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения

Цель: отработать модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения

Теоретическая часть

Общие правила поведения участников дорожного движения

Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:

- знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;
- помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.

Участникам дорожного движения запрещается:

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

Безопасность пешехода на дороге

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.

Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.

В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.

Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

Движение пешехода по улице в сильный гололед

Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);

Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.

При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.

При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение - это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

Переход проезжей части дороги

Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

Нельзя выбегать на дорогу.

Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.

Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

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

Безопасность пассажира

Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).

Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.

При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.

Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.

При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.

Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.

Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае

Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.

При блокировке дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).

При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.

В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.

Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда

Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом — не моложе 16 лет.

Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд как можно правее.

Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

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

Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов

Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т.е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя.

При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди — фарой белого цвета, сзади — фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

Практическая часть

Задание: Изучить модели поведения участников дорожного движения. Разработать памятку по безопасности на дорогах для пешехода / велосипедиста

Практическая занятие № 8

Тема: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Цель: научиться определять суточный расход энергии человека.

Теоретическая часть

Таблица 1 - Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам (в % от общей калорийности)

Прием пищи	Энергетическая ценность рациона, %	
	при трехразовом питании	при четырехразовом питании
Первый завтрак	30	20-30
Второй завтрак	-	10-15
Обед	45-50	40-50
Ужин	20-25	15-20

Для оценки питания авторы рекомендуют руководствоваться «Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения», разработанными Институтом питания РАМН и утвержденными Министерством здравоохранения в 1991 г.

Подсчет необходимого количества белков, жиров, углеводов, для подростков: на 1 кг массы тела 1,5 г белков, 1,5 г жиров, 6 г углеводов в отношении 1:1:4

Таблица 2 Физиологические нормы ежедневных потребностей подростков в энергии

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
14-17 (юноши)	106	106	422	3150
14-17 (девушки)	93	93	367	2750

Практическая часть

Задание 1. Заполнить таблицу «Калорийность пищевых продуктов» (на 100г.)

Таблица Калорийность пищевых продуктов» (на 100г.)

Продукты	Масса, г	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Ккал	% от суточного потребления

Задание 2. Изучите калорийность собственного питания. Заполните таблицу

Прием пищи	Энергетическая ценность рациона, %	
	при трехразовом питании	при четырехразовом питании
Первый завтрак		
Второй завтрак		
Обед		
Ужин		
ИТОГО		

Задание 3. Изучите физиологические нормы питания, принятые и дифференцированные для различных групп населения. Сравните установленные нормы с результатами таблицы.

Контрольные вопросы

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Назовите основные пути обеспечения рационального питания.
4. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?
5. Как определяется достаточность питания?
6. Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

Практическая занятие № 9

Тема: Вредные привычки и их влияние на здоровье, и поведение человека.

Цель: Проанализировать последствия вредных привычек, их влияние на здоровье, развитие личности и поведение человека

Теоретическая часть

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти **вредные привычки** получили в среде подростков.

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

Данная проблема носит актуальный характер в современных условиях жизни каждого человека. И поэтому мы решили провести данное исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди молодежи, поскольку молодёжь является основой нашего общества.

Самые опасные виды вредных привычек

Курение, употребление спиртных напитков, а также употребление наркотических веществ принято считать не просто вредными, но еще и опасными привычками. Как в медицинской, так и психолого-педагогической деятельности данная проблема занимает важное место, к решению которой следует подходить не теоретически, а с практической стороны.

В настоящее время по данным социологов в России за последние 5 лет тенденции употребления спиртных напитков среди несовершеннолетних растут и составляют 20-30% от проявления алкоголизма среди взрослых. За последние годы также возросла тенденция совершения преступлений в нетрезвом виде, дорожно-транспортные происшествия являются не исключением.

Вредная привычка алкоголь

Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков). Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма:

- алкоголь толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки.
- вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток.
- алкоголь губительно действует на детей ещё до их рождения:
- увеличивает шансы рождения больного младенца;
- дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников;
- употребление алкоголя сокращает жизнь человека на 10-15 лет;
- алкоголь приводит к нарушению обмена веществ.

Таким образом, употребление алкоголя приводит к биологическому старению и социальной деградации личности.

Вредная привычка курение

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить курить крайне сложно. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.

- Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить;

- Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Также у

курящих сужаются сосуды, появляются спазмы;

- Никотин вызывает повышение кровяного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил;
- Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит во время беременности. Дети часто болеют, легко простужаются и отстают в развитии.

В сигаретном дыме содержится около 800 различных вредных веществ и ни одного полезного.

Самое вредное – **никотин**.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.

В России принят закон, который запрещает курить в общественных местах: в школе, в магазине, кафе, подъезде, общественном транспорте, в присутствии беременных женщин, детей.

У **курильщиков** ухудшается память, внимание, здоровье, чаще возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания легких, нервной системы.

Вредная привычка наркотики

Это «одурманивающее вещество», в результате которого организм человека быстро разрушается.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

- Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.
- Наркотики поражают мозг человека и нарушают психику.
- Все наркоманы, вне зависимости от вида принимаемого наркотика, долго не живут, теряют интерес ко всему и перестают за собой следить.

Самое печальное то, что вредные привычки человека наносят вред, не только себе, но и окружающим их людям. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, плодящие больных и недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

- К плохому самочувствию.
- К мучительным болям.
- К неадекватному (неправильному) поведению.
- К привыканию к наркотикам.
- Практическая часть
-

Задание 1. Заполнить таблицу «Вредные привычки»

Вредные привычки	Краткая характеристика	К чему приводит
Пьянство и алкоголизм		
Табакокурение		
Наркомания		

Задание 2. Заполните таблицу «Социальные последствия алкоголизма»

Проявление алкоголизма	Последствия алкоголизма

Задание 3. Заполнить таблицу «Табачное курение»

Опасное вещество, содержащееся в табачном дыме	В чем состоит опасность вдыхания табачного дыма	Какие болезни вызывает табакокурение
Смолы		
Никотин		

Практическое занятие № 10

Тема: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции

Цель: ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции. - 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.

Теоретическая часть

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений двух или более людей. Конфликт – это «ситуация, в которой стороны сообщают о несовместимости их потенциальных позиций, исключая 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.

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 сделайте 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), сделайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — сделайте 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.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервнопсихических 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!».

Практическая часть

Подготовить ответы на следующие вопросы:

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

Практическое занятие № 11

Тема Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки

Цель: освоение методики проведения строевой подготовки

Теоретическая часть

Строевая подготовка является основой боевой подготовки военнослужащих. Она укрепляет волю военнослужащих, тренирует выправку, выносливость, способствует соблюдению порядка и укреплению дисциплины, совершенствует умение четко и быстро выполнять команды, развивает внимательность, исполнительность, подготавливает военнослужащих к четким и слаженным действиям в бою.

Строевая подготовка включает: одиночное строевое обучение без оружия и с оружием; строевое слаживание отделений (расчетов, экипажей), взводов, рот (батарея), батальонов (дивизионов) и полков при действиях в пешем порядке и на машинах; строевые смотры подразделений и частей. Строевое обучение проводится на плановых занятиях и совершенствуется при всех построениях и передвижениях, на всех других занятиях и в повседневной жизни.

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

Все военнослужащие обязаны при встрече или обгоне приветствовать друг друга.

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

Военнослужащие обязаны, кроме того, приветствовать:

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

Практическая часть

Порядок выполнения работы:

1. Дополнить фразы:

Строевая подготовка ,Строй ,Шеренга , Фланг, Фронт, Тыльная сторона строя, Интервал, Дистанция, Ширина строя, Глубина строя, Одношереножный строй, Двухшереножный строй, Ряд , Колонна, Разомкнутый строй, Сомкнутый строй, Развернутый строй, Свернутый строй, Походный строй, Направляющий, Замыкающий

2. Выполнить команды:

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», повороты на месте: «Напра-ВО!» «Нале-ВО», «Кру- ГОМ», «Строевым шагом - МАРШ!», повороты в движении: «Напра-ВО!», «Нале-ВО», «Кругом – МАРШ!». Выполнить воинское приветствие на месте и в движении.

Контрольные вопросы:

1. Какие особенности службы в армии необходимо выделить?
2. В каких случаях проводится строевой смотр?
3. Какие команды подаются при отработке строевых приемов на месте?
4. Чем отличается строевой шаг от походного шага?

Практическое занятие № 12

Тема. Огневая подготовка. Автомат Калашникова

Цель. приобретение практических навыков разборки, сборки автомата Калашникова.

Оборудование. Видеофильм, проектор, компьютер, тир, автомат, пневматическое оружие, тетради для практических работ

Теоретическая часть

Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
- ✓ Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
- ✓ При слабом зрении надеть очки.
- ✓ Для стрельбы в положении «Лёжа» положить гимнастические маты на огневом

рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы.

1. Во время стрельбы:

1.1 Выполнять все действия только по указанию преподавателя (инструктора).

1.2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без

1.3. команды учителя (инструктора).

1.4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

1.5. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды учителя.

1.6. Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»

1.7. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

1.8. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранный, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

1.9. Получать патроны только на линии огня.

1.10. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором

1.11. вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

1.12. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. В направлении стрельбы.

1.13. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на их расположении находятся люди.

1.14. Начинать стрельбу без разрешения преподавателя (инструктора).

1.15. Стрелять из пневматической винтовки вхолостую.

1.16. Передвигаться с заряженным оружием.

1.17. Выходить на рубеж открытия стрельбы без разрешения учителя (инструктора).

7. Передавать друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

1.18. Брать в руки оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.

1.19. Пользоваться средствами мобильной связи на рубеже открытия стрельбы.

1.20. Стрелкам запрещается:

- стрелять из неисправного оружия;

- направлять оружие в сторону от мишени;

- стрелять без команды; • стрелять спереди от стреляющего;

- начинать стрельбу без разрешения тренера (учителя);

- выходить на линию огня без разрешения (спец. сигнала).

2. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2.2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия,

2.3. по команде учителя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.

2.4. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.

2.5. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

2.6. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт, директору лицея и в местные органы милиции.

2.7. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения инструктора.

3. Требования безопасности по окончании занятий (стрельб)

3.1. После окончания стрельбы по команде «Разряжай!» разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.

3.2. Чистку оружия произвести по указанию учителя в специальном месте.

3.3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.

3.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите руководителю стрельб.

✓ Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

✓ Оружие считается заряженным, если пуля вставлена в ствол. С этого момента оружие может быть направлен только в пол или в сторону мишеней

✓ Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено. Палец касается спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе.

✓ Заряжать и взводить оружие можно только на линии стрельбы и строго в направлении мишеней, только после разрешающей команды руководителя стрельб

✓ Никогда не стреляйте по предметам (снарядам) не предназначенных для стрельбы.

✓ Выбирайте для стрельбы подходящие мишени. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе

✓ При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Оружие обладает отдачей, при выстреле возможна травма брови или глаза

✓ Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела

✓ При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию стрельбы (либо за перпендикулярную линию стрельбы).

✓ При стрельбе рекомендуется использовать защитные очки.

✓ Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие

✓ Не оставляйте оружие заряженным и (или) взведённым.

✓ Не оставляйте оружие без присмотра.

✓ Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца.

✓ Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено.

✓ Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие разряженным.

✓ Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

✓ Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

✓ Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

✓ При проведении стрельб назначается старший, и все остальные стрелки беспрекословно выполняют его команды, в противном случае отстраняются от стрельбы.

✓ По окончании стрельбы (или в перерывах для осмотра мишеней) старший осматривает оружие, и только убедившись, что оно разряжено, разрешает пройти к мишеням.

✓ Стрелки, перед началом занятий, должны быть ознакомлены с настоящими

правилами и дать подписку (расписаться в журнале по ТО) о соблюдении данных правил.

✓ Все стрелки, находящиеся на линии стрельбы, должны следить за соблюдением правил техники безопасности другими стрелками. В случае нарушения правил необходимо предостеречь нарушителя и других стрелков (громкий голосовой сигнал "СТОП!"), а также предпринять меры для устранения нарушения. При подаче предупреждающего сигнала другие стрелки должны немедленно прекратить стрельбу.

✓ Во время стрельбы зрителям запрещается приближаться к стрелкам ближе, чем на 2 метра. Это должно быть обеспечено разметкой линии стрельбы и зоны отчуждения

✓

Демонстрация неполной разборки сборки АК:

1. Отделить магазин - удерживая АК левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин, нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего отпустить переводчик огня вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

2. Вынуть пенал с принадлежностью – утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, что бы пенал под действием пружины вышел из гнезда. У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

3. Отделить шомпол.
4. Отделить крышку ствольной коробки.
5. Отделить затворную раму с затвором.
6. Отделить затвор от затворной рамы.
7. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.
- 8.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

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

Практическая часть

Задание.

1. Просмотреть видеофильм
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Разборка, сборка автомата.
4. Записать в тетрадях порядок разборки, сборки автомата.
5. Стрельба из пневматического оружия.

Контрольные вопросы.

1. Характеристика нового русского автомата.
2. Что планируется в рамках государственной программы вооружения?

Практическое занятие № 13

Тема: Организация оказания первой помощи при кровотечении

Цель: приобретение практических умений оказания первой помощи пострадавшим при кровотечении

Теоретическая часть

Первая помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

В соответствии с этим первая помощь делится на дилетантскую (неквалифицированную), санитарную и специальную. Жизнь и здоровье пострадавшего человека обычно зависят от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования - дилетантами; в связи с этим необходимо, чтобы каждому гражданину были известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи. Это необходимо еще и потому, что бывают случаи, когда пострадавшему приходится оказывать первую помощь самому себе; это так называемая "самопомощь"

Отработка приемов оказания первой помощи

Остановка кровотечения и накладывание повязок.

Для выполнения работы обучающиеся делятся на группы по два человека и под контролем преподавателя осваивают различные способы остановки наружного кровотечения.

Наложение давящей повязки

Оборудование: бинты, вата.

Методика. При небольшом капиллярном или венозном кровотечении из раны на руке или ноге достаточно наложить стерильную повязку и потуже её прибинтовать (давящая повязка) или хорошо притянуть ватно-марлевый тампон к ране с помощью лейкопластыря. Наложите на место предполагаемого ранения стерильный кусок марли или бинта сложенный в несколько раз (размер и форма куска зависят от размеров и конфигурации ранения). Сверху положите слой ваты толщиной 0,5 - 1,0 см. Закрепите повязку при помощи тугого кругового бинтования. Следите за тем, чтобы не перетянуть конечность слишком сильно (до посинения кожи ниже повязки).

Пальцевое прижатие артерии выше раны

Методика. Данный метод используют при сильном артериальном или венозном кровотечении. Для осуществления пальцевого прижатия артерии необходимо знать точки, в которых ее можно прижать к кости.

Отыщите эти точки у себя на теле и друг у друга. Чтобы удостовериться, правильно ли найдена точка, попытайтесь прощупать пульс; как правило, в этих местах удаётся ощутить пульсацию крови в сосуде. Прижмите артерию пальцем или кулаком, в зависимости от местоположения и вида артерии.

Пальцевое прижатие обеспечивает почти мгновенную остановку кровотечения. Однако, даже обладая крепким телосложением, человек не может достаточно долго продолжать прижатие, так как уже через 10-15 мин руки начинают уставать, и давление ослабевает. В связи с этим сразу же после прижатия артерии нужно предпринять попытку остановки кровотечения другим способом.

При наложении жгута соблюдайте следующую последовательность действий:

1. На уровне наложения расправьте складки одежды или оберните конечность в

этом месте мягкой тканью (куском марли).

2. Жгут подведите под конечность, по возможности ближе к источнику кровотечения, затем захватите его у конца и в средней части, растяните и уже в растянутом виде оберните вокруг конечности до прекращения кровотечения из раны. Первый тур жгута - кровоостанавливающий, последующие - фиксирующие. Постепенно уменьшая растяжение резины, закрепите весь жгут на конечности. Туры укладывайте достаточно плотно друг к другу, чтобы избежать ущемления тканей между ними, не прикладывая чрезмерных усилий, так как это может вызвать повреждение подлежащих тканей. Жгут натягивайте лишь до той степени, которая необходима для остановки кровотечения, но не более.

3. Для контроля эффективности сжатия артерий после наложения жгута прощупайте пульс ниже него - исчезновение пульса свидетельствует о пережатии артерий.

4. Под жгут поместите записку с указанием точного времени его наложения (час и минуты). Оказывающий помощь или обеспечивающий транспортировку пострадавшего должен помнить, что жгут должен оставаться на конечности не более 2 ч после его наложения, а в зимнее время и в холодном помещении - 1-1,5 ч, так как отсутствие кровотока в конечности приводит к её омертвлению.

Если за указанное время пострадавший не доставлен в лечебное учреждение, необходимо ненадолго распустить жгут.

Лучше эту манипуляцию проводить вдвоём: один прижимает пальцем артерию выше раны, из которой истекает кровь, а другой медленно, чтобы быстрый ток крови не вытолкнул образовавшиеся тромбы, распускает жгут на 3 -5 мин, после чего вновь его накладывает, но уже выше прежнего места.

Ошибки и осложнения при наложении жгута. Слабое затягивание жгута вызывает лишь передавливание поверхностно расположенных вен, в результате чего затрудняется отток крови и кровотечение из раны усиливается. В этом случае жгут нужно снять, предварительно прижав артерию пальцем, и наложить вновь, но уже с большим натяжением. Слишком сильное затягивание жгута, особенно на плече, может вызвать паралич периферических отделов конечности вследствие повреждения нервных стволов. После наложения жгута на незащищенную кожу через 40 - 60 минут в месте наложения появляются резкие боли, вызванные местным нарушением кровоснабжения тканей.

Наложение жгута-закрутки

Оборудование: матерчатый жгут, косынка, шарф, палочка или карандаш, бинт.

Методика. Последовательность наложения матерчатого жгута:

1. Наложите на конечность матерчатый жгут выше места предполагаемого артериального или ниже предполагаемого венозного кровотечения.
2. Свободный конец его проденьте через пряжку и максимально затяните.
3. Вращением деревянной палочки произведите дальнейшее сдавливание конечности до прекращения кровотечения.
4. Палочку закрепите в одной из петель.

Матерчатый жгут меньше сдавливает ткани, однако он быстро выходит из строя. Если в наличии отсутствует матерчатый жгут, в качестве подручного средства для наложения жгута-закрутки можно использовать косынку, шарф или ремень.

Последовательность наложения жгута-закрутки:

1. Сложите материал в виде широкой ленты и оберните вокруг конечности выше места предполагаемого артериального кровотечения (ниже - если кровотечение венозное).
2. Концы материи свяжите двойным узлом, вставьте палочку в узел и, вращая её, затяните жгут.
3. Прибинтуйте или привяжите палочку к конечности пострадавшего.
4. Под жгут-закрутку поместите записку с указанием точного времени его наложения (час и минуты).

Помните, что нельзя в качестве импровизированного жгута использовать проволоку, верёвку.

Фиксирование конечности в положении максимального сгибания

Методика. Чаще всего этот способ применяется при интенсивном кровотечении из раны, расположенной в нижней части конечности, добиваясь максимального сгибания в суставе выше раны и фиксируя конечность в таком положении.

Освойте различные варианты остановки кровотечения при помощи максимального сгибания конечности.

1. Для остановки кровотечения из ран предплечья и кисти на сгибательную поверхность локтевого сустава уложите ватно-марлевый валик (головку свёрнутого бинта), затем максимально согните его руку в локте. Притяните с помощью бинта или ремня предплечье к плечу до исчезновения пульса на запястье (прекращения кровотечения из раны у пострадавшего).

2. При кровотечении из верхней части плеча и подключичной области, которое может быть смертельным, оба плеча заведите за спину со сгибанием рук в локтевых суставах, после чего свяжите их с помощью бинта (ремня и т. п.). В этом случае сдавливаются артерии с обеих сторон.

3. При остановке кровотечений из ран ниже колена уложите пострадавшего на спину, в подколенную область поместите ватно-марлевый валик, бедро приведите к животу, а голень согните и зафиксируйте к бедру бинтом или ремнём.

4. Для остановки кровотечения из бедренной артерии согните конечность в тазобедренном суставе, предварительно поместив в паховую область валик. После остановки кровотечения бедро зафиксируйте ремнём к туловищу. Критериями правильности выполненных действий являются отсутствие пульсации на тыле стопы (остановка кровотечения из раны у пострадавшего).

Не во всех случаях удаётся полностью остановить кровотечение при форсированном сгибании конечностей, а при переломах этот способ использовать нельзя.

Следует помнить, что при любом кровотечении повреждённой части тела придают возвышенное положение и обеспечивают покой (транспортная иммобилизация), наложенный жгут и закрутка не должны закрываться средствами иммобилизации, а самого пострадавшего нужно немедленно доставить в лечебное учреждение, где проводится полная остановка кровотечения

Ситуационные задачи:

1. Вы работали на даче и при корчевании старой яблони сильно повредили предплечье измазанным в земле топором. Рана глубокая и длинная, открылось обильное кровотечение. На даче только больная бабушка. Ваши действия?

2. Вы оказались на месте аварии и увидели следующую картину: у одного из пострадавших из раны на внутренней стороне бедра толчками вытекает кровь. Что с пострадавшим и что нужно делать?

3. Человек получил удар по носу. Имеет место значительное выделение крови из носового хода. Что делать, если это случилось на улице?

4. Имеется кровотечение из варикозно расширенной подкожной вены правой голени. Пострадавший чувствует общее недомогание, слабость; кожные покровы его бледны, пульс до 120 уд./мин.; повязка, которую он наложил себе на ногу, обильно промокла кровью, кровь стекает на пол. Чем объяснить такое состояние пострадавшего? Что делать?

5. Молодой человек получил ножевое ранение в область правой половины грудной клетки. Имеется рана длиной до 2 см в межреберье, из которой выделяется кровь, а при дыхании из нее выделяется воздух. Что необходимо иметь для оказания первой медицинской помощи?

Практическое задание

Продемонстрируйте прием остановки кровотечения, исходя из заданного характера раны.

Контрольные вопросы.

1. Что такое раны и как они классифицируются?
2. В чем состоит опасность ран для здоровья человека?
3. Какие бывают кровотечения, как можно их определить визуально?
4. Что обязательно нужно сделать после наложения жгута?
5. При каких условиях на рану следует наложить давящую повязку?

Практическое занятие № 14

Тема Организация оказания первой помощи при переломе, вывихе

Цель: приобретение практических умений оказания первой помощи пострадавшим при переломе, вывихе

Теоретическая часть

Растяжения и разрывы связок возникают в результате резких и быстрых движений. Эти повреждения чаще отмечаются в голеностопном, коленном и лучезапястном суставах.

Появляется резкая боль, особенно в первый момент, быстро развивающаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе. В качестве первой помощи необходимо обеспечить полный покой и возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки и лед.

При растяжении связок рекомендуется повязка на сустав, но очень тугие повязки накладывать нельзя. Дальнейшее лечение должно проводиться по указанию врача. На голеностопный сустав накладывается стремевидная повязка.

Вывих

При прыжках и падениях с большой высоты, сильных ударах и ушибах вдруг перестает действовать какой-то сустав или вся конечность. Кожа вокруг сустава вздувается, а попытки двигать им вызывают сильную боль. Обычно это связано с нарушением расположения костей в суставе - вывихом. Что делать? Ни в коем случае не пытаться «вправить» сустав. Нужно обеспечить его полную неподвижность, покой. Руку следует прибинтовать к телу или использовать повязку «косынка», на ногу наложить шину. Шиной называют специально изготавливаемые приспособления для обеспечения неподвижности при переломах. Существуют специальные медицинские шины, которые принимают форму конечности.

Перелом.

Переломом называется нарушение целостности кости.

Перелом может быть полным и неполным. При неполном переломе нарушается какая-нибудь часть поперечника кости, чаще в виде продольной щели - трещина кости. Рассмотрим схему: Переломы бывают самой разнообразной формы: поперечные, косые, осколочные, по типу «зеленой веточки».

Асептика - это профилактическое уничтожение микробов и предупреждение их внедрения в рану. Асептика достигается строгим соблюдением основного правила - все, что соприкасается с раной, должно быть стерильным (не иметь микробов). Нельзя трогать рану руками, удалять из нее осколки, обрывки одежды, использовать нестерильный материал для закрытия раны.

Антисептика - метод (способ) лечения бактериального загрязнения и инфицированных ран путем борьбы с возбудителями инфекции, внедрившимися в рану или ткани.

Закрытый перелом кажется менее опасным, но это заблуждение. Например, осколочный требует обязательного хирургического вмешательства - операции. Для предохранения кожи от давления при наложении шин под них подкладывают вату или мягкую ткань. Проводить шинирование лучше всего, имея двух помощников для поддержки и закрепления шины при бинтовании.

Практическая часть

Задание.

1. Заполнить таблицу.
2. Проведение мероприятий оказания помощи на тренажере - Гоша.
3. Решение ситуационных задач.

Заполните таблицу

Виды повреждений	Признаки повреждений	Приемы первой помощи
Растяжение		
Вывих		
Перелом конечностей А) закрытый Б) открытый		
Перелом ребра		
Перелом черепа		
Перелом позвоночника		

Ситуационные задачи

1. Во время прогулки в пригородном лесу ваш товарищ вывихнул запястье. Как вы это определили, и что нужно делать?

2. Человек в лесу упал с дерева. При падении ударился бедром о землю, на которой лежала ветка с большими сучками, один из которых вонзился в мягкие ткани на большую глубину. Активного кровотечения из раны бедра нет. Как поступить в данном случае?

3. При спуске с горы на лыжах лыжник упал. После этого появились сильные боли в левом голеностопном суставе, стопа приняла неестественное положение. Что произошло? Что делать?

4. Человек упал, ударившись грудной клеткой о парашют. Отмечает резкие боли в грудной клетке, особенно при дыхании. Дыхание из-за этого затруднено. Что произошло? Что делать?

Контрольные вопросы

1. Что такое растяжение связок и какова первая помощь при этой травме?
2. Что такое вывих и какова первая помощь при этой травме?
3. Что такое перелом и какова первая помощь при этой травме?
4. Почему в юности переломы менее опасны, чем в пожилом возрасте?
5. Почему при растяжении или разрыве связок появляется опухоль?
6. Что такое «привычный вывих»? У кого он бывает?

Практическое занятие № 15

Тема: Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания

Цель: освоение методики проведения, искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Оборудование: компьютер, мультимедийное оборудование, дидактический материал (карточки 1,2,3).

Теоретическая часть

При нарушении или остановке у поражённого естественного дыхания ему делают искусственное дыхание. При его осуществлении следует соблюдать ряд правил:

- по возможности обеспечить приток к пострадавшему свежего воздуха, освободить его от стесняющей одежды;
- при наличии во рту поражённых рвотных масс, песка, земли и др. веществ, закупоривающих горло - очистить рот от них указательным пальцем, обёрнутым платком или куском марли;
- если язык запал - вытянуть его;
- соблюдать нормальный ритм дыхания (60 раз в минуту для взрослого, 100 раз в минуту для ребёнка)

Запрокинуть голову пострадавшего назад (под лопатки подкладывают что-нибудь твёрдое). Удерживая одной рукой голову поражённого в указанном положении, другой рукой ему оттягивают нижнюю челюсть к низу так, чтобы рот был полуоткрыт. Сделав глубокий вдох, оказывающий помощь, прикладывает через платок или кусок марли свой рот ко рту поражённого и вдыхает в него воздух из своих лёгких 10 раз. Одновременно, пальцами рук, удерживающий голову, он сжимает поражённому нос.

Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется - происходит вдох. Затем оказывающий помощь отнимает свои губы ото рта поражённого и надавливая руками в течение 2 - 3 секунд на его грудную клетку, выпускает воздух из лёгких - происходит выдох. Эти действия повторяют 16 - 18 раз в минуту.

Карточка 1

Правила выполнения искусственного дыхания



запрокидывание головы



выдвижение челюсти



метод «рот в рот»



Карточка 2



Наряду с остановкой дыхания у поражённого может прекратиться деятельность сердца. В этом случае, одновременно с искусственным дыханием, следует произвести непрямой массаж сердца.

Карточка 3

2.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ НАРУЖНОГО МАССАЖА СЕРДЦА



Ладонями, наложенными одна на другую, прямыми руками резкими толчками надавливай на область нижней трети грудины.



Глубина продавливания грудной клетки – не менее 3-4 см.
Частота надавливаний – 60-70 надавливаний в минуту.

10

2.3. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ

Марлей или платком освободи полость рта пострадавшего от инородных тел (сгустки крови, слизь, рвотные массы, выбитые зубы и др.).



Зажми нос пострадавшего, захвати подбородок, запрокинь его голову и сделай быстрый полный выдох в рот (лучше через марлю или платок).



11

Задание.

Каждый обучаемый должен практически выполнить приёмы укладки пострадавшего, непрямого массажа сердца и искусственного дыхания

Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца на тренажере «Максим».