

Пояснительная записка

Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях, а также для овладения студентами умений и навыков применять эти знания при самостоятельной работе.

Перечень практических занятий соответствует рабочей программе по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности.

Выполнение студентами практических работ проводится с целью:

- закрепления полученных теоретических знаний по дисциплине;
- углубления теоретических знаний в соответствии с заданной темой;
- формирования умений решать практические задачи;
- развития самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования активных умственных действий студентов, связанных с поисками рациональных способов выполнения заданий;
- подготовки к дифференцированному зачету.

Методические указания выполняют функцию управления работой студента, поэтому каждое занятие имеет унифицированную структуру, включающую определение целей занятия, оснащения занятия, порядок выполнения работы, а также задания и контрольные вопросы для закрепления темы.

Практическое занятие № 1.

Тема: Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Цели:

- ознакомиться с порядком проведения искусственной вентиляции легких.
- овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.
- уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками искусственной вентиляции легких, воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Техническое оснащение: видеофильм – Оказание ПМП при остановке сердца. Манекен-тренажер "Гоша" для отработки навыков оказания первой помощи при остановке сердца.

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

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

Прежде всего, следует устранить действие причины, вызвавшей удушье: - при отравлении угарным газом вынести пострадавшего на свежий воздух или открыть двери и окна;

- при утоплении удалить изо рта или гортани инородные тела, грязь, воду; - при повешении снять петлю; при поражении током убрать электрический провод, предварительно изолировав себя от действия электротока.

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

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

Способ «рот в рот». Встаньте на колени рядом с пострадавшим, одной рукой удерживайте голову, а другой захватите нижнюю челюсть за подбородок и выдвиньте ее вперед (при этом приоткрывается рот). Затем глубоко вдохните и наклонитесь над пострадавшим, охватите его рот своими губами, а нос, чтобы не выходил воздух, зажмите рукой, удерживающей голову за лоб. Равномерно, но энергично вдуйте в рот пострадавшего воздух. Если вы выполняете это правильно (грудная клетка должна расширяться), получится вдох. Выдох осуществляется сам собой, по прекращении вдувания. Вдувания воздуха делают 16—18 раз в минуту. Когда делают искусственное дыхание детям, особенно маленьким, не надо набирать много

воздуха в легкие (выдох как бы только изо рта). Голова ребенка должна быть сильно запрокинута, иначе воздух пойдет в желудок и будет приподниматься живот.

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

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

Вопросы для контроля знаний:

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

Практическая отработка правил проведения реанимационных мероприятий.

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

Место: учебный класс

Время: 1 час

Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ, учебник «Первая помощь»

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

Практическое занятие № 2.

Тема: Наложение шины при переломе конечности.

Цели: ознакомиться с порядком оказания первой помощи при переломах.

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

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

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

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

Основными мероприятиями *первой помощи при переломах костей* являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

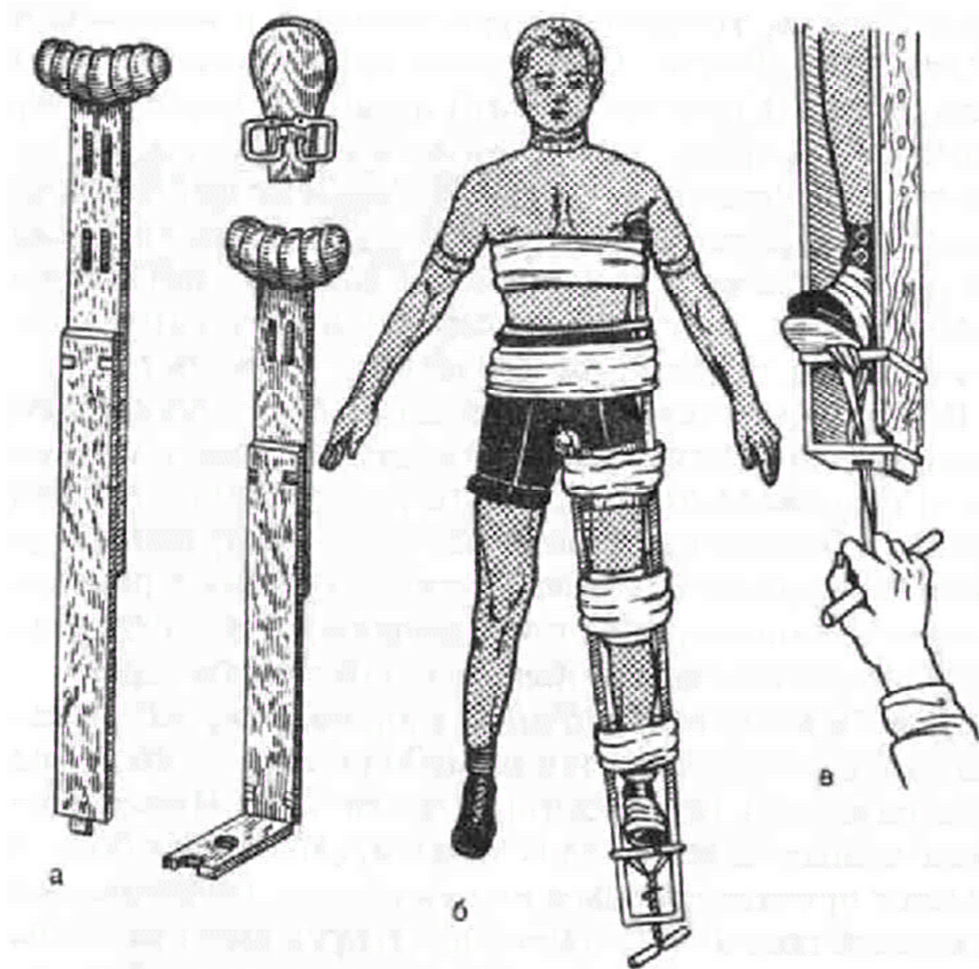


Рис. 2. Стандартная транспортная шина Дитерихса
 а — детали шины; б — общий вид наложенной шины;
 в — вытяжение конечности при помощи закрутки

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

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

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

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

При проведении транспортной иммобилизации соблюдают следующие правила:

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

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

Транспортировку больного в лечебное учреждение лучше осуществлять на специальной санитарной машине, при отсутствии ее можно использовать любой вид транспорта. Больных с переломами верхних конечностей можно перевозить в положении сидя. Пострадавших с переломами нижних конечностей следует транспортировать на носилках в положении лежа на спине.

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

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

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

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

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

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

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

При открытых переломах свода черепа защищают рану от инфицирования асептической повязкой.

Во время транспортировки необходимо наблюдать за больным, так как возможна повторная рвота, а следовательно, аспирация рвотных масс в трахею и асфиксия.

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

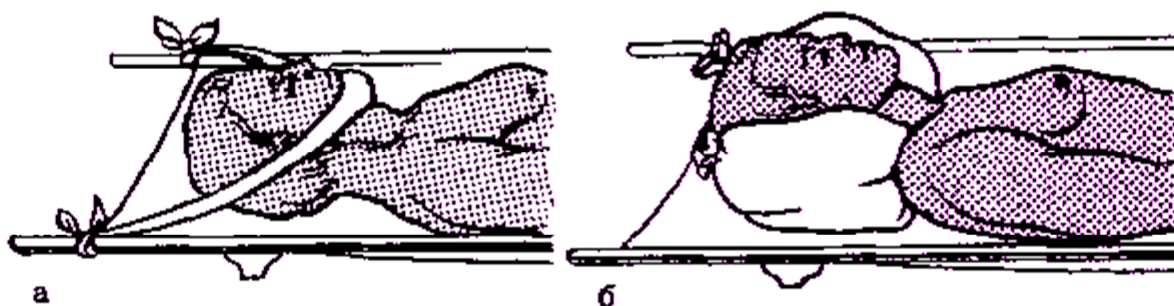


Рис. 6. Иммобилизация головы

а — фиксация пращевидной повязкой к носилкам;

б — фиксация при помощи мешочков с песком

Голову иммобилизуют при помощи ватно-марлевого круга (баранка), надувного подкладного круга или подсобных средств (одежда, одеяло, сено, мешочки с песком), создавая из них валик вокруг головы. Иммобилизацию головы можно осуществить пращевидной повязкой, проведенной под

подбородком и фиксированной к носилкам (рис. 6). При ране в затылочной области или переломе костей в этой зоне перевозят пострадавшего на боку. У подобных больных часто наблюдается рвота, поэтому за ними необходимо постоянное наблюдение, чтобы не допустить асфиксии рвотными массами.

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

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

Транспортировку раненых с повреждением челюстей осуществляют в положении сидя, с некоторым наклоном головы вперед. Пострадавшего в бессознательном состоянии следует перевозить. Это необходимо для предупреждения асфиксии кровью, слюной или запавшим языком. Перед транспортировкой следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти — путем наложения пращевидной повязки, при переломах верхней челюсти — введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией ее к голове.

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

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

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

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

Перекладывание, погрузку и транспортировку производят одновременно 3—4 человека, удерживая все время на одном уровне туловище пострадавшего, не допуская малейшего сгибания позвоночника; перекладывать пострадавшего лучше вместе с доской или щитом, на котором он лежит.

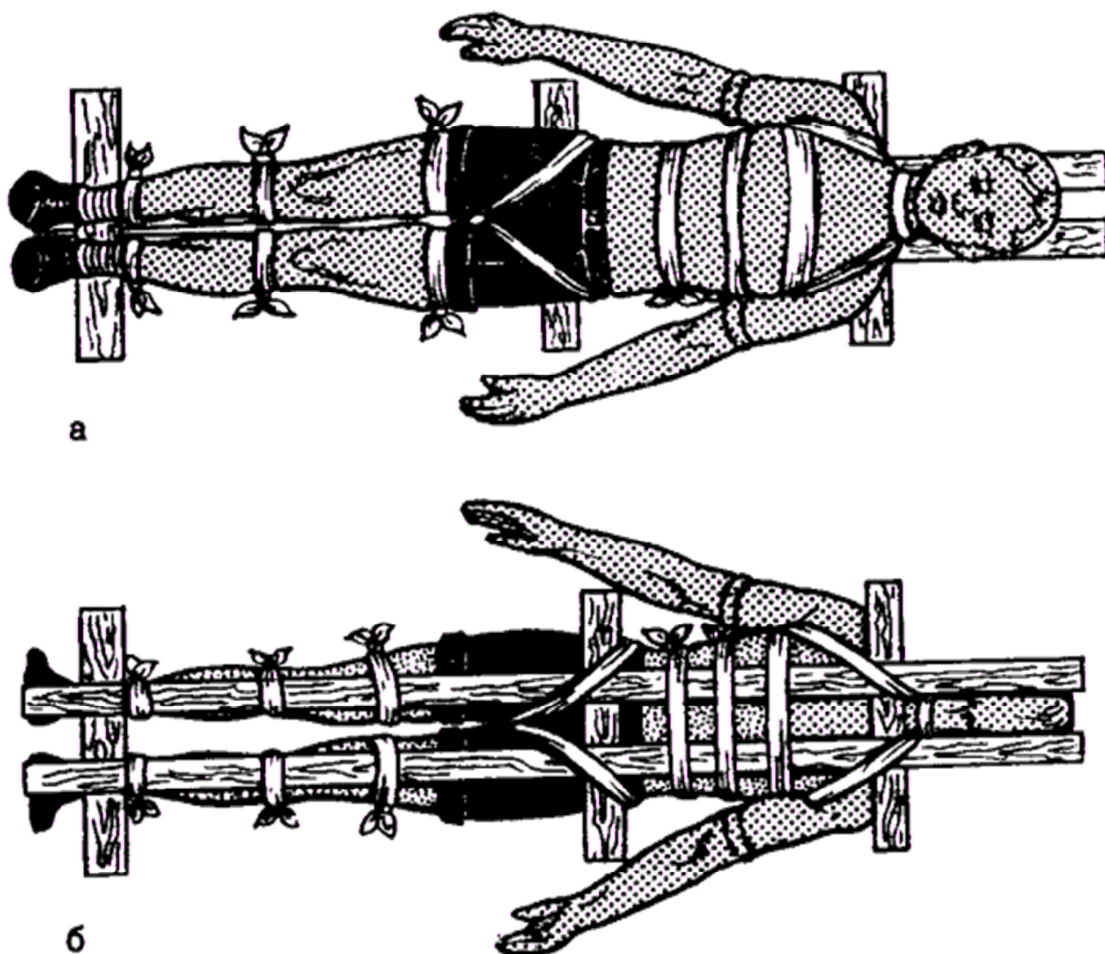


Рис. 7. Иммобилизация при переломе позвоночника

а — вид спереди; б — вид сзади

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

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

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

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

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

Первая помощь заключается в иммобилизации ребер — наложении тугой циркулярной повязки на грудную клетку.

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

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

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

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

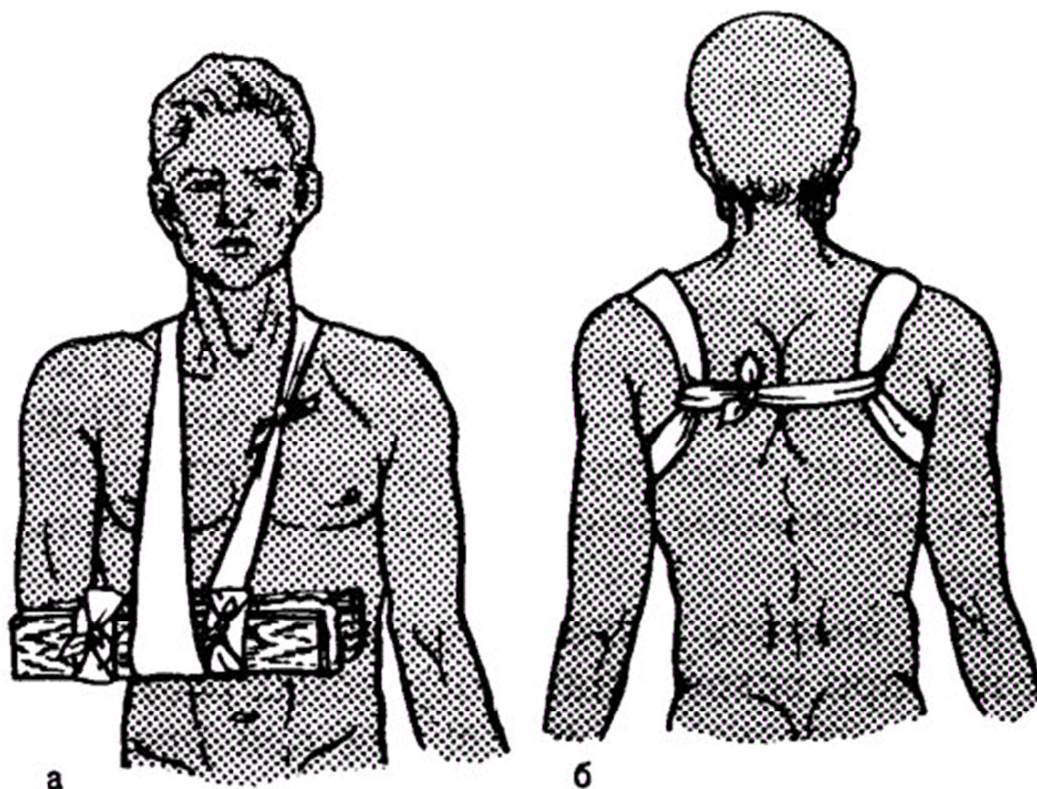


Рис. 8. Иммобилизация при переломе предплечья (а) и ключицы (б)

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

Вопросы для контроля знаний:

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

Место: учебный класс

Время: 1 час

Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ, учебник «Первая помощь»

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

Практическое занятие № 3

Тема: Наложение кровоостанавливающего жгута.

Цели:

- научиться правильно оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях (артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее);
- освоить правила наложения жгута (закрутки).

Оборудование: жгут, закрутка, валик, ремень.

Виды кровотечений:

- артериальное (кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей);
- венозное (кровь темно-вишневого цвета, вытекает плавно);
- капиллярное (кровоточит вся поверхность раны);
- внутреннее (возникает при повреждении внутренних органов: почки, печень, легкие, селезенка).

Артериальное кровотечение можно остановить двумя способами:

- Метод максимального сгибания конечности (положить под локтевой или коленный сустав валик и максимально согнуть конечность);
- Метод пальцевого прижатия артерии (артерия прижимается пальцем к кости);

Артерии:

- а) височная;
- б) подчелюстная;
- в) сонная;

- г) подключичная;
- д) плечевая;
- е) лучевая;
- ж) бедренная;
- з) подколенная;
- и) на тыльной стороне стопы.

Артериальное и венозное кровотечение можно также остановить с помощью кровоостанавливающего жгута (брючный ремень) или закрутки (веревка, скрученный платок, полоски ткани).

При артериальном кровотечении жгут накладывают выше раны, а при венозном ниже раны.

Время наложения жгута:

зимой 30-60 минут; летом 60-120 минут.

Правила наложения жгута:

- Перед наложением жгута (закрутки) обнажить конечность;
- Место наложения жгута (закрутки) обернуть тканью;
- Жгут (закрутку) следует накладывать с усилием, которое не будет чрезмерно сильным или слабым;
- Под жгут положить записку с временем наложения жгута.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл:

Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

Время выполнения норматива:

Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо, бедро:

Отлично – 25 с,

Хорошо – 30 с,

Удовлетворительно – 35 с;

Наложение закрутки на плечо, бедро:

Отлично – 45 с,

Хорошо – 50 с,

Удовлетворительно – 55 с.

Место: учебный класс

Время: 1 час

Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ, учебник «Первая помощь»

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

Практическое занятие № 4.

Тема: Наложение повязок.

Цели:

- научиться правильно оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях;
- освоить правила наложения повязок.

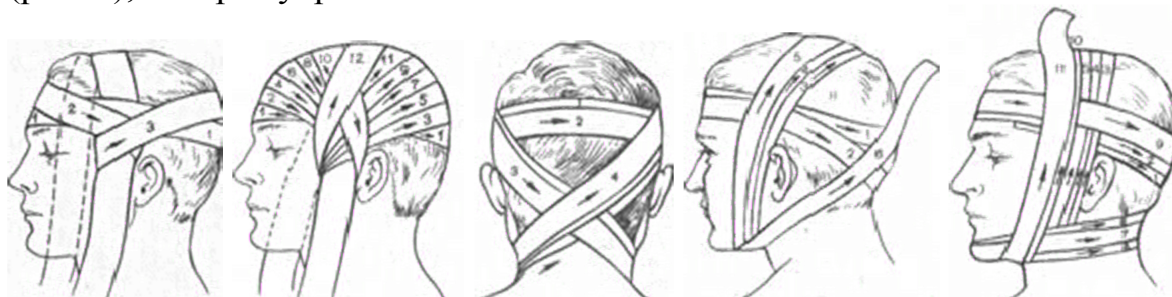
Оборудование и материалы: бинты, ножницы, косынки, марлевые повязки

Пользуясь рисунками выполните все действия указанные при наложении повязок на голову и грудь.

Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

При травмах головы могут накладываться различные типы бинтовых повязок, повязок с использованием косынок, стерильных салфеток и лейкопластыря. Выбор типа, повязки зависит от расположения и характера раны.

На раны волосистой части головы накладывается повязка в виде «чепца» (рис. 3), которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть.



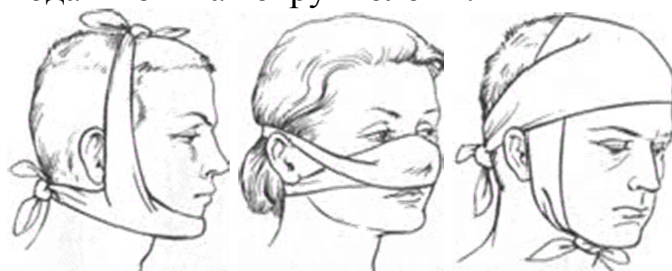
а б а б

Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.

От бинта отрывают кусок размером до 1 м и кладут серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей рану, на область темени, концы его спускают вертикально вниз впереди ушей и удерживают в натянутом состоянии. Вокруг головы (рис. 3, а) делают круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт оборачивают вокруг нее и ведут косо на затылок (3). Чередую ходы бинта через затылок и лоб (2-12), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы (рис. 3, б). После этого 2-3 круговыми ходами укрепляют повязку. Концы завязки завязывают бантом под подбородком.

При ранении шеи, гортани или затылка, накладывают крестообразную повязку (рис. 4). Круговыми ходами бинт сначала укрепляют вокруг головы (1, 2), а затем выше и позади левого уха его спускают в косом направлении вниз на шею (3).

Далее бинт идет по правой боковой поверхности шеи, закрывает ее переднюю поверхность и возвращается на затылок (4), проходит выше правого и левого уха, повторяет сделанные ходы. Повязка закрепляется ходами бинта вокруг головы.



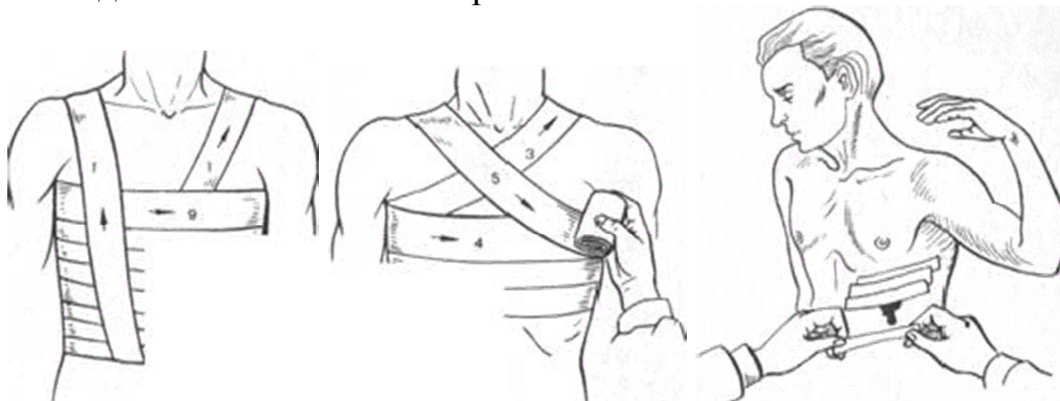
а б в

Рис. 5.

При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «уздечки» (рис. 5).

Повязку 2-3 закрепляющих круговых ходов через лоб (1) бинт ведут по затылку (2) на шею и подбородок, делают несколько вертикальных ходов (3-5) через подбородок и темя, затем из-под подбородка бинт идет по затылку (6). Чтобы закрыть шею, гортань и подбородок, повязка накладывается, как показано на рис. 5, 6. На нос, лоб и подбородок накладывают пращевидную повязку (рис. 6). Под повязку на раневую поверхность подкладывают стерильную салфетку или бинт.

Повязка на один глаз начинается с закрепленного хода вокруг головы. Далее бинт ведут с латылка под правое ухо на правый глаз или под левое ухо на левый глаз. Затем ходы бинта чередуют: один – через глаз, второй – вокруг головы. Повязка на оба глаза состоит из сочетания двух повязок, накладываемых на левый и правый глаз.



а б

Рис. 7. Рис. 8.

На грудь накладывают спиральную или крестообразную повязку. Для спиральной повязки (рис. 7, а) отрывают конец бинта длиной около 1,5 м, кладут его на здоровое надплечье и оставляют висеть (1) косо на груди. Бинтом, начиная снизу со спины, спиральными ходами (2-9) бинтуют грудную клетку. Свободно висящие концы куска бинта связывают.

Крестообразную повязку на грудь (рис. 7, б) накладывают снизу круговыми, фиксирующими 2-3 ходами бинта (1-2), далее со спины справа на левое надплечье (3), фиксирующим круговым ходом (4), снизу через правое надплечье (5), опять вокруг грудной клетки; конец бинта последнего кругового хода закрепляют булавкой.

При проникающих ранениях грудной клетки (пневмотораксе) на рану надо наложить внутренней стерильной поверхностью прорезиненную оболочку, а на нее стерильные подушечки пакета перевязочного индивидуального и туго забинтовать. При отсутствии пакета герметичная повязка может быть наложена с использованием лейкопластыря, как показано на рис. 8. Полоски пластыря, начиная на 1-2 см выше раны, черепицеобразно приклеивают к коже, закрывая таким образом всю раневую поверхность. На лейкопластырь

кладут стерильную салфетку или стерильный бинт в 3-4 слоя, далее слой ваты и туго забинтовывают.

Особую опасность для пораженного представляют ранения, сопровождающиеся пневмотораксом со значительным кровотечением. В этих случаях наложить герметичную повязку с помощью лейкопластыря, как правило, не удастся. Наиболее целесообразно рану закрыть воздухонепроницаемым материалом (клеенкой, целлофаном) и наложить повязку, с утолщенным слоем ваты или марли. Транспортировка пораженных с наличием пневмоторакса должна производиться на санитарных носилках. Больные Рис. 8. Наложение повязки лейкопластырем находятся в полусидячем положении.

При обширных ожогах головы или груди наиболее щадящей является косыночная повязка. Ожоговую поверхность закрывают стерильными салфетками, которые фиксируются косынками.

3. Работа выполняется в паре (один студент выполняет роль пострадавшего, второй – оказывает помощь).

4. Сделайте выводы.

Место: учебный класс

Время: 1 час

Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ, учебник «Первая помощь»

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

Практическое занятие № 5.

Тема: Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.

Цель: Отработать правила поведения при получении сигнала о ЧС.

Задачи:

1. Выявить уровень понимания обучающимися понятия "Чрезвычайная ситуация".
2. Закрепить знания о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.
3. Развивать умения принимать правильные решения при ЧС.

Краткие теоретические сведения:

Своевременное оповещение населения о надвигающейся опасности, о создавшейся в зоне опасности обстановке, а также информирование о порядке поведения в условиях чрезвычайных ситуаций являются одним из главных мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Сигналы оповещения служат для своевременного доведения до населения и органов гражданской обороны распоряжений и информации об эвакуации, радиационной опасности, химическом и бактериологическом (биологическом) заражении, угрозе затопления, угрозе землетрясения и др.

Основным способом оповещения людей в чрезвычайных ситуациях считается подача речевой информации с использованием государственных сетей радио- и телевидения. Перед подачей речевой информации включаются сирены, производственные гудки и другие сигнальные средства, что означает подачу предупредительного сигнала **"ВНИМАНИЕ, ВСЕМ!"**

Если сигнал застал вас дома:

1. Включить радио, радиотрансляционные и телевизионные приемники.
2. Прослушать экстренное сообщение.
3. Одновременно с прослушиванием постараться:
 - закрыть все форточки и двери;
 - выключить все нагревательные и отопительные приборы;
 - подготовиться к использованию средств индивидуальной защиты;
4. Действовать в соответствии с переданным сообщением.

Если сигнал застал вас на улице:

1. Прослушать экстренное сообщение, передаваемое уличными громкоговорителями и подвижными средствами оповещения.
2. Действовать в соответствии с переданным сообщением.

Оповещение производится всеми видами связи: телевидением, радиовещанием, применением специальной аппаратуры и средств для подачи звуковых и световых сигналов. Незамедлительно даются указания о порядке действий населения, оговаривается приблизительное время начала выпадения радиоактивных осадков, время подхода зараженного воздуха и др.

Существует ряд сигналов, которые служат для оповещения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении чрезвычайной ситуации, непосредственной опасности ядерного, химического, бактериологического (биологического) заражения или при применении оружия: **"Стихийное бедствие"**; **"Техногенная авария"**; **"Радиационная опасность"**; **"Химическая тревога"**; **"Воздушная тревога"**, **"Отбой воздушной тревоги"**.

Сигнал "Стихийное бедствие".

Стихийные бедствия – это опасные явления природы, возникающие как правило внезапно. Они нарушают нормальную жизнедеятельность людей, могут привести к их гибели, разрушают и уничтожают материальные ценности.

Каждый гражданин обязан:

- оказавшись в районе стихийного бедствия проявлять самообладание и при необходимости пресекать случаи грабежа, мародерства и другие нарушения законности; - оказав первую помощь членам семьи, окружающим и себе принять участие в ликвидации последствий стихийного бедствия, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты и перевязочный материал;

При ликвидации последствий стихийного бедствия необходимо предпринимать следующие меры предосторожности:

- перед тем, как войти в любой поврежденное здание убедитесь, не угрожает ли оно обвалом;

- в помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем;
- будьте осторожны с оборванными и оголенными проводами, не допускайте короткого замыкания;
- не включайте электричество, газ и водопровод, пока их не проверит коммунально-техническая служба;
- не пейте воду из поврежденных колодцев и открытых источников.

При наводнении.

Данный сигнал оповещает об ожидании затопления местности, либо подтопления зданий населенного пункта в результате повышения уровня воды в водоеме. Населению необходимо отключить освещение, газ, воду, нагревательные приборы, сообщить о полученной информации соседям, собрать необходимые вещи, документы, продукты питания, воду, отключить газ, электроэнергию и прибыть для регистрации на сборном эвакуационном пункте и отправке в безопасные районы.

При внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде. Необходимо принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить наличие людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи:

- в светлое время суток вывесить на высоком месте полотнища;
- в темное время суток подавать световые сигналы.

ПОМНИТЕ!!!

В затопленной местности нельзя употреблять в пищу продукты, соприкасающиеся с поступившей водой и пить некипяченую воду, электроприборами можно пользоваться только после их тщательной просушки.

При получении штормового предупреждения Росгидрометеослужбы.

Штормовое предупреждение подается, при усилении ветра до 30 м/сек.

После получения такого предупреждения следует:

- очистить балконы и территории дворов от легких предметов или укрепить их;
- закрыть на замки и засовы все окна и двери;
- укрепить, по возможности, крыши, печные и вентиляционные трубы, закрыть щитами ставни и окна в чердачных помещениях;
- потушить огонь в печах;
- подготовить медицинские аптечки и упаковать запасы продуктов и воды на двое – трое суток;
- подготовить автономные источники освещения (фонари, лампы, свечи);
- перейти из легких построек в более прочные здания или защитные сооружения ГО;

Если ураган застал Вас на улице – необходимо:

- держаться подальше от легких построек, мостов, эстакад, линий электропередач, мачт, деревьев;
- защищаться от летящих предметов листами фанеры, досками, ящиками и другими подручными средствами;

- попытаться быстрее укрыться в подвалах, погребах, других углубленных помещениях.

Сигнал "Радиационная опасность".

Задачей данного сигнала служит оповещение населенных пунктов и районов, к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при аварии на атомной установке или при взрыве ядерного боеприпаса.

Услышав данный сигнал необходимо срочно надеть респиратор или ватно-марлевую повязку, при отсутствии данных предметов надеть противогаз.

Собрать

заготовленный заранее запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой необходимости и спрятаться в убежище, противорадиационном укрытии или подвале, погребе и т.п.

Порядок поведения населения при радиоактивном заражении местности:

- исключить пребывание на открытой местности;
- провести йодную профилактику;
- провести герметизацию жилых, производственных и хозяйственных помещений;
- сделать запасы питьевой воды из закрытых источников водоснабжения;
- сделать запасы продуктов питания, используя исключительно консервированные и хранящиеся в герметичных (закрытых) упаковках, подвалах и погребах продукты;
- закрыть на замки имеющиеся в вашем пользовании колодцы, бассейны и другие накопители воды;
- в жилых и производственных помещениях, в которых не приостановлены работы, ежечасно проводите влажную уборку;
- радиоточки, телевизоры включайте каждый четный час (в 10,12,14...часов) для получения дальнейшей информации.

Сигнал "Химическая тревога".

Оповещение данным сигналом свидетельствует об угрозе или обнаружении химического или бактериологического заражения. Услышав данный сигнал необходимо немедленно надеть противогаз, а в случае необходимости - и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении и оставаться в нём до получения разрешения на выход.

Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях.

Все граждане, находящиеся вне убежища, должны немедленно надеть противогазы, защитную одежду и постараться как можно быстрее выйти из зараженного участка. Выход осуществляется в средствах защиты в сторону, которую укажут работники ГО, либо перпендикулярно направлению ветра.

Порядок поведения населения на территории:

- исключить пребывание на открытой местности;

- провести герметизацию жилых, производственных и хозяйственных помещений;
- использовать воду для питьевых и хозяйственных нужд только из РАЗРЕШЕННЫХ источников водоснабжения, предварительно прокипятив ее;
- для питания использовать только консервированные и хранящиеся в герметичных (закрытых) упаковках продукты;
- в помещениях проводить ежедневную влажную уборку с применением дезинфицирующих средств;
- при появлении первых признаков заболевания срочно поставить в известность медицинских работников, при отравлении по возможности необходимо принять «антидот» из аптечки АИ-2, при применении противником бактериологического оружия принять противобактериальное средство № 1.

При использовании противником бактериологического оружия, по системам оповещения, население немедленно получит дополнительные сведения о дальнейших действиях. Следует соблюдать все требования органов гражданской обороны, а также выполнять их распоряжения и после того как опасность миновала.

Порядок поведения населения на территории:

- не употребляйте в пищу непроверенные продукты питания и воду;
- продукты питания приобретайте только в установленных городской администрацией торговых точках.

Сигнал "Воздушная тревога".

Данный сигнал оповещает об опасности поражения противником данного города. По радиотрансляционной сети передается текст: **"Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!"** Эта трансляция сопровождается звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. Продолжительность сигнала 2-3 минуты.

Вам необходимо:

- одеться самому, одеть детей;
- выключить газ, электроприборы, печи и котлы;
- закрыть плотно двери и окна;

Взять с собой:

- средства индивидуальной защиты;
- запас продуктов питания и воды;
- личные документы и другие необходимые вещи;
- погасить освещение, предупредить соседей о «Воздушной тревоге»;
- занять ближайшее защитное сооружение (убежище, противорадиационное укрытие, подвал, погреб) и находиться там до сигнала «Отбой воздушной тревоги».

По сигналу "Воздушная тревога" рабочие и служащие прекращают работу в соответствии с установленной инструкцией и указаниями администрации, исключая возникновение аварий, но если по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство,

остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища. Сигнал "Воздушная тревога" может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Останавливается транспорт и всё население укрывается в защитных сооружениях.

Сигнал "Отбой воздушной тревоги".

Этот сигнал оповещается органами гражданской обороны. Передается следующий текст по радиотрансляции: **"Внимание! Внимание! Граждане! Отбой воздушной тревоги! Отбой воздушной тревоги!"**

Вследствие чего населению разрешается покинуть убежища с разрешения комендантов (старших) убежищ, и все люди могут приступать к продолжению оставленной работы или учёбы.

ПОМНИТЕ сигналы оповещения и правильные действия по ним !!!

Задание:

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
2. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения: пожар, выброс аммиака, хлора.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Какими факторами обеспечивается выживание в зоне стихийного бедствия?
2. Опишите основные действия населения при угрозе стихийного бедствия.
3. Опишите действия населения после стихийного бедствия.
4. Факторы опасности сильных ветров: "Действия во время стихийного бедствия".
5. Действия населения в случае угрозы возникновения радиационной опасности.
6. Действия в случае возникновения химической, биологической опасности.

Место: учебный класс

Время: 1 час

Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

Практическое занятие № 6.

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

Цели занятия:

- ознакомление обучающихся с основными правилами обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте;
- акцентирование внимания на основных опасностях в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте;

- выработка у обучающихся способностей по определению степени опасности и прогнозированию основных угроз в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте;
- привитие обучающимся навыков, необходимых для обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте.
- изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия;
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Опорные понятия теоретического материала:

Техногенные чрезвычайные ситуации связаны с производственной деятельностью человека и могут протекать с загрязнением и без загрязнения окружающей среды. Наибольшую опасность в техногенной сфере представляют **транспортные аварии**, взрывы и пожары, радиационные аварии, аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ и др.

Транспортные аварии (катастрофы)

Аварии грузовых железнодорожных поездов, аварии пассажирских поездов, поездов метрополитена, аварии (катастрофы) на автомобильных дорогах (крупные автодорожные катастрофы), аварии транспорта на мостах, в туннелях и железнодорожных переездах, аварии на магистральных трубопроводах, аварии грузовых судов (на море и реках), аварии (катастрофы) пассажирских судов (на море и реках), аварии (катастрофы) подводных судов, авиационные катастрофы в аэропортах и населенных пунктах, авиационные катастрофы вне аэропортов и населенных пунктов, наземные аварии (катастрофы) ракетных космических комплексов, орбитальные аварии космических аппаратов

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

Защита при автомобильных авариях

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

Например, мало кто знает, что столкновение с неподвижным препятствием на скорости 50 км/ч без ремня безопасности равносильно прыжку лицом вниз с четвертого этажа. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения, управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Оставшиеся 25 процентов причин, также приводящих к авариям, - это плохие дороги (в основном, гололедица), неисправность машин (тормоза, рулевое управление, колеса и шины). Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80 процентов раненых погибают в первые три часа из-за обильной кровопотери.

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

В автомобиле самое безопасное место – на заднем сиденье справа. При столкновении желательно очутиться как можно ниже – в идеале на полу, если успеете. Для водителя главное – суметь выскользнуть из-за рулевого колеса, особенно если автомобиль отечественного производства. Еще одна банальная тема – ремни безопасности. Нет смысла убеждать в необходимости пользоваться ими, достаточно заметить, что в ряде стран не всякий сядет в вашу машину, если ремней нет или они не в порядке. Неисправность ремней безопасности приравнивается там к неисправности тормозов. В случае, если вы не пристегнулись ремнем безопасности, находясь за рулем, вам следует прижаться к рулевой колонке, а на месте пассажира - закрыть голову руками и завалиться на бок.

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

Как действовать после столкновения?

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

Извлекая раненого из машины, надо быть особенно осторожным. Если ноги пострадавшего зажаты так, что он чувствует только боль (или ничего не чувствует), если есть подозрения на серьезные переломы (особенно

позвоночника) –нельзя пострадавшего извлекать, надо ждать врачей, исключение - возгорание автомобиля), оказав первую помощь: остановить кровь, дать болеутоляющее.

Если машина упала в воду, то она может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Не паникуйте! Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть. При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Сделайте несколько глубоких входов и выдохов, избавьтесь от лишней одежды. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте стекло тяжелыми подручными предметами, если таковых нет под рукой, то не тратьте силы на открывание двери руками, т.к. очень велика сила прижатия двери водой. Вам необходимо спиной упереться в дверь, открывая при этом ручку двери, а ногами отталкиваться от боковинки сидения. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем сильно оттолкнитесь от машины ногами и плывите вверх.

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

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

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

Действия во время аварии на городском автотранспорте.

При возникновении пожара в автобусе, трамвае, троллейбусе необходимо немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам; потребовать остановить транспорт и открыть двери. При блокировании дверей, для эвакуации из салона транспортного средства, необходимо использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами). При эвакуации не допускать

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

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

Практическое занятие № 7.

Тема: Первичные средства пожаротушения.

Цели:

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

- уметь сравнивать последствия опасных ситуаций;
- уметь применять полученные теоретические знания на практике, принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

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

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

Виды первичных средств пожаротушения

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

поверхности воды маслянистые пятна, и, растекаясь вместе с водой, продолжают гореть на ее поверхности.

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

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

Пожарный ручной инструмент и пожарный инвентарь

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

Пожарное оборудование

Кран пожарный - применяются в комплекте с пожарным стволом и пожарным рукавом на внутреннем противопожарном водоснабжении. Может использоваться как для тушения небольшого пожара, так и для серьезного противостояния огню в качестве дополнительного средства пожаротушения. Располагаются пожарные краны в пожарных шкафах. Они просты в применении и не требуют специальных навыков и умений. При установлении факта возгорания, необходимо открыть шкаф, соединить последовательно пожарный ствол, пожарный рукав и кран. Повернуть вентиль крана и приступить непосредственно к тушению пожара.

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

Огнетушитель порошковый ОП-2,3,5 (объёмом на 2,3,5 литров) Предназначен для укомплектования легковых автомобилей, а также применения в бытовых условиях в качестве первичного средства тушения пожаров класса А (твердых веществ), С (горючих газов), В (горючих жидкостей или плавящихся твердых тел) и электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В (в зависимости от марки применяемого огнетушащего порошка).

Порядок приведения огнетушителя в рабочее состояние: поднести огнетушитель к очагу пожара с учетом безопасного от теплового воздействия расстояния. Выдернуть чеку и отвести рукоятку запуска от корпуса огнетушителя. Направить сопло распылителя на очаг пожара, нажать на клавишу, расположенную сверху над рукояткой запуска. Тушение производить только с наветренной стороны. Огнетушитель запрещено устанавливать вблизи нагревательных приборов, он должен быть защищен от воздействия солнечных лучей.

Огнетушитель углекислотный (ОУ). Углекислотные огнетушители предназначены для тушения загораний веществ, горение которых не может происходить без доступа воздуха, загораний электроустановок, находящихся под напряжением не более 1000В, жидких и газообразных веществ (класс В, С). Углекислотными огнетушителями предпочтительно оборудовать противопожарные щиты в лакокрасочных цехах, на складах, АЗС и на территории промышленных предприятий на транспортных средствах, в электроустановках, находящихся под напряжением до 1000В, в музеях, картинных галереях, архивах. в офисных помещениях при наличии оргтехники, а также в жилом секторе. Выход заряда-8 сек.

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

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

Огнетушители воздушно-пенные (ОВП). Предназначены для тушения различных веществ и материалов, за исключением щелочных металлов и электроустановок.

Огнетушители ОВП обеспечивают подачу воздушно-механической пены. Огнетушащий состав - раствор пенообразователя. Огнетушители ОВП используются при тушении пожаров класса А и В (дерево, бумага, краска, ГСМ). Эксплуатируются при температуре от +5оС до +50оС. Перезарядка - один раз в год. Применение для тушения электроустановок, находящихся под напряжением НЕ ДОПУСКАЕТСЯ. Длина выброса 3 м.

Огнетушители химически-пенные ОХП-10. Назначение. Пенный огнетушитель ОХП-10 предназначен для тушения пожаров и загораний твердых веществ и материалов, легковоспламеняющихся и горючих жидкостей. **Запрещено** использовать для тушения щелочных металлов и

веществ, горение которых происходит без доступа воздуха, а также электроустановок под напряжением.

Устройство. Пенный огнетушитель ОХП-10 состоит из запорно-пускового устройства, стакана с кислотной частью и щелочной частью (смесью соли и пенообразователя).

Принцип действия. При срабатывании запорно-пускового устройства открывается клапан стакана, освобождая выход кислотной части огнетушащего вещества. При переворачивании огнетушителя кислота и щелочь вступают во взаимодействие. При встряхивании реакция ускорится. Образующаяся пена поступает через насадку (спрыск) к очагу пожара.

Приведение в действие ОХП-10

1. Снять пломбу, прочистить отверстие и повернуть рычаг до отказа.
2. Перевернуть огнетушитель вверх дном и несколько раз встряхнуть.
3. Направить струю пены на очаг пожара.

Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:

1. Что относится к первичным средствам пожаротушения (ПСП)?
2. Что нельзя тушить водой?
3. Какие ПСП предназначены для тушения бензина и керосина?
4. Для чего предназначены пожарные крюки и багры?
5. Для чего нужен пожарный шкаф и что в нём находится?
6. Дайте расшифровку огнетушителя ОП-2 и где он применяется?
7. Где предпочтительно применять углекислотные огнетушители?
8. Что нельзя тушить воздушно-пенным огнетушителем?
9. В чём коренное отличие по приведению в действие огнетушителей марки ОХП от других огнетушителей?

Место: учебный класс

Время: 1 час

Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, раздаточный материал.

Практическое занятие № 8.

Тема: Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

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

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

Задание: прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из прослушанной на

уроке и прочитанной информации. Выполните порядок надевания костюма ОЗК или Л-1.

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

СИЗ делятся на: - средства защиты органов дыхания (фильтрующие и изолирующие противогазы, респираторы, а также противопыльные тканевые маски (ПТМ – 1) и ватно-марлевые повязки);

- средств защиты кожи (одежда специальная изолирующая защитная, защитная фильтрующая (ЗФО) и приспособленная одежда населения, общевойсковой защитный костюм ОЗК, легкий защитный костюм Л-1);

- медицинские средств защиты (**аптечка индивидуальная АИ-2, 3, 3с**; универсальная аптечка бытовая для населения, проживающего на радиационно опасных территориях; индивидуальные противохимические пакеты - ИПП-8, ИПП-10, **ИПП-11**; **пакет перевязочный индивидуальный - ППИ**)

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

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

Изолирующие противогазы (ИП-4М, ИП-4МК, ИП-5, ИП-46, ИП-46м) являются специальными средствами защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от всех вредных примесей, содержащихся в воздухе. Их используют в том случае, когда фильтрующие противогазы не обеспечивают такую защиту, а также в условиях недостатка кислорода в воздухе. Необходимый для дыхания воздух обогащается в изолирующих противогазах кислородом в регенеративном патроне, снаряжённом специальным веществом (перекись и надперекись натрия).

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

Респираторы, противопыльные тканевые маски и ватно-марлевые повязки. В системе гражданской обороны наибольшее применение имеет респиратор Р-2. Респираторы применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли и при действиях во вторичном облаке бактериальных средств. **Респиратор Р-2** представляет собой фильтрующую полумаску, снабжённую двумя клапанами входа и одним клапаном выхода (с предохранительным экраном), оголовьем, состоящим из эластичных тесёмок и носовым зажимом. Если во время пользования респиратором появится

много влаги, то рекомендуется его на 1 – 2 минуты снять, удалить влагу, протереть внутреннюю поверхность и снова надеть.

Средства защиты кожи (СЗК)

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

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

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

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

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

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

К табельным медицинским средствам индивидуальной защиты относятся:

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

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

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

Последовательность обработки: смоченным тампоном протереть открытые участки кожи (шея, кисти рук), а также наружную поверхность маски противогаза, который был надет. Другим тампоном протереть воротничок и края манжет одежды, прилегающие к открытым участкам кожи. Дегазирующую жидкость можно использовать при дезактивации кожных

покровов, загрязненных РВ, когда не удастся водой и мылом снизить наличие РВ до допустимых пределов.

Пакет перевязочный индивидуальный медицинский (ППИ) Применяется ППИ для перевязки ран, ожогов и остановки некоторых видов кровотечения. Представляет собой стерильный бинт с двумя ватно – марлевыми подушечками (особенно необходимы при сквозных ранениях), заключенными в непроницаемую герметическую упаковку. Порядок пользования ППИ: разорвать по надрезу наружную оболочку и снять ее; развернуть внутреннюю оболочку; одной рукой взять конец, а другой – скатку бинта и развернуть повязку; на раневую поверхность накладывать так, чтобы их поверхности, прошитые цветной ниткой, оказались наверху.

Домашняя аптечка.

Примерный состав домашней аптечки может быть таким: 1. Таблетки валидола - применяются при острых болях, в области сердца. 2. Нитроглицерин - при приступах стенокардии (грудная жаба). 3. Корвалол, валокордин - при болях в сердце. 4. Настойка валерианы - успокаивающее средство при нервном возбуждении. 5. Таблетки кислоты ацетилсалициловой (аспирин). Противовоспалительное средство. Применяют при простуде или лихорадочных состояниях. 6. Таблетки парацетамола – при простудных и гриппозных заболеваниях. 7. Таблетки амидопирина и анальгина. Жаропонижающее, болеутоляющее и противовоспалительное средство. 8. Таблетки пенталгина и баралгина - обезболивающее средство. 9. Таблетки спазмалгина – при головных болях. 10. Таблетки угля активированного. Применяют при скоплении газов в кишечнике. 11. Желудочные таблетки. Бесалол. Оказывает болеутоляющее действие при заболевании органов брюшной полости. 12. Гидрокарбонат натрия в порошке. Применяют при изжоге и для полоскания горла. 13. Калия перманганат (марганцовка). Используется в виде водного раствора для промывания ран, полоскания рта и горла. 14. Кислота борная. Применяется для полоскания рта, горла, промывания глаз. 15. Лейкопластырь бактерицидный. Предназначен для лечения ссадин, порезов, небольших ран. 16. Лейкопластырь обычный. Для крепления небольших повязок на раны. 17. Раствор йода спиртовой 5%. Применяют наружно как антисептическое средство. 18. Раствор аммиака (нашатырный спирт). Средство для вдыхания при обморочном состоянии, нервном потрясении, угаре. 19. Жгут кровоостанавливающий. 20. Термометр и ванночка глазная - для промывания глаз при засорении.

Методика преподавания занятий по строевой подготовке

Для студентов 1-ых курсов.

Строевая подготовка является одним из важнейших предметов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, умение быстро и четко выполнять строевые приемы, прививает аккуратность, ловкость и выносливость.

Строевое обучение, будучи составной частью начального военного обучения, оказывает влияние на все стороны учебно-воспитательного процесса. Строевая подготовка - дело сугубо практическое. Каждый прием или действие нужно отрабатывать многократным повторением, придерживаясь такой последовательности:

- назвать прием (действие) и подать команду, по которой он выполняется;
- показать образцовое выполнение приема (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка его выполнения;
- научить обучаемых технике выполнения приема (действия) сначала по разделениям, затем в целом;
- тренировать учащихся в выполнении (действия), добиваясь ловкости, быстроты и четкости действия.

Занятия по строевой подготовке проводятся на строевом плацу или специально оборудованной площадке. Накануне занятий военному руководителю следует подготовить командиров отделений в качестве своих помощников.

Занятия рекомендуется проводить в такой последовательности: построить взвод, проверить наличие обучаемых и их внешний вид, при необходимости сделать замечания и предложить устранить недостатки. Взвод строится в двухшереножный развернутый строй, где каждый учащийся должен знать свое место. Затем объявить тему, цель занятий и учебные вопросы. После этого следует проверить выполнение некоторых строевых приемов, изученных ранее.

В основной части урока руководитель занятия показывает технику выполнения изучаемого приема (действия) в целом и по элементам, затем по его команде, показанный прием (действие) выполняют учащиеся. Тренировку можно проводить попарно: в каждой паре юноши поочередно подают команды друг другу. Руководитель занятия следит за действиями обучаемых и исправляет допущенные ими ошибки, обращая особое внимание на правильность выполнения строевых приемов. Каждый урок должен заканчиваться кратким разбором действий и выполнения приемов обучаемыми.

Совершенствование навыков обучаемых в выполнении одиночных строевых приемов осуществляется как на специальных занятиях, так и на занятиях по физической, тактической и огневой подготовке, по уставам Вооруженных Сил, а также при всех построениях, передвижениях и проведении оборонно-спортивных мероприятий.

Необходимо добиться, чтобы обучаемые были подтянуты, внешне опрятны, умели четко докладывать и были в постоянной готовности к действию.

Раскрывая тему «Строевые приемы и движение без оружия», руководитель занятия объясняет и показывает на группе обучаемых, что такое строй, шеренга, флаг и фронт, интервал, дистанция, ширина строя, одношереножный строй и его элементы, затем перестраивает группу в

двухшереножный строй и показывает его элементы. (*Рис.14 Строевого Устава 460*).

Обучаемые должны знать, что одношереножный и двухшереножный строй может быть сомкнутым и разомкнутым. В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями. В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах

2.

расположены один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром. Руководитель строит обучаемых в сомкнутый строй и показывает интервалы, после этого перестраивает обучаемых в колонну по одному, а затем по два и объясняет, что колонна применяется для построения подразделения в походный или развернутый строй. (*рис. 14*)

Руководитель занятия должен разъяснить обучаемым, что управляет строем командир, который подает команды и приказы голосом, сигналами и личным примером, а также с помощью технических и подвижных средств. Управление строем осуществляется при помощи команд, например: «Отделение, напра-ВО, «Шагом МАРШ»; приказаний: «Связному Соколову передать командиру 1-го отделения изменить направление движения направо»; сигналом рукой, флажками, фонарем, например: по команде «Все кругом!» вытягивают левую руку горизонтально в сторону, а правую поднимают вверх и делают ею круговые движения над головой. (*Рис. 3 Строевого Устава*)

Команда разделяется на предварительную и исполнительную (может быть только исполнительная). Предварительную команду нужно подавать отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий требует от них командир. Исполнительная команда подается после паузы громко, отрывисто и энергично. По исполнительной команде производится четкое ее выполнение. Например, в команде «Отделение, напра-ВО!» «напра-»- предварительная-, а «во» - исполнительная.

После этого вызывают из строя двух-трех обучаемых и показывают им подать команды «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», отделение, «СТРОЙ!». Неправильно поданные команды исправляются.

Обучаемые должны обратить особое внимание на следующее:

- команду, относящиеся ко всем подразделения, принимаются и исполняются всеми командирами подразделений;
- по всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю и вне строя на месте, принимают положение «смирно», а в движении ногу ставят тверже; с целью привлечь внимание подразделения или отдельных военнослужащих в предварительной команде называется

подразделения или звание и фамилия военнослужащего, например : «Рядовой Абилов, кру-ГОМ!».

Говоря об обязанностях солдат перед построением и в строю, руководитель занятия подчеркивает, что солдат обязан проверить исправность своего оружия, закрепленной за ним боевой и другой техники, боеприпасов, индивидуальных средств защиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения; иметь аккуратную прическу, аккуратно заправленное обмундирование, правильно надетое и пригнанное снаряжение; помочь товарищу устранить замеченные недостатки; знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты занять его; в движении сохранить равнение, установленные интервал и дистанцию, не выходить из строя без разрешения; в строю без разрешения не разговаривать и соблюдать полную тишину, быть внимательным к приказам и командам своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим.

На приветствие начальника или старшего: «Здравствуйте, господа»- все военнослужащие, находящиеся в строю или вне строя, отвечают: «Здравствуйте, господин майор», если начальник прощается: «До свидания, господа», то военнослужащие отвечают: «До свидания», добавляя в конце ответа слово «господин» и воинское звание, например: «До свидания, господин лейтенант ».

Руководитель занятия должен лично образцово показать, как правильно принимать строевую стойку, и рассказать, что она принимается по командам «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО». При этом обучаемых надо построить так, чтобы они видели руководителя впереди и сбоку, подчеркнуть, что строевая стойка является

3.

исходным положением к правильному и красивому выполнению всех строевых приемов.

Положение «смирно» на месте принимается без команды: при отдаче и получении приказания, при рапорте и обращении военнослужащих друг другу, во время исполнения Государственного гимна Республики Казахстан, при воинском приветствии и подаче команд.

После объяснения приступают к практическому обучению выполнения строевой стойки.

Разучивание целесообразно начинать с подготовительного упражнения- для выработки правильной постановки носков ног.

Для выполнения этого упражнения подаются команды: «Носки вместе, делай- раз», «Носки развести, делай - два» и т.д. Упражнение повторяют пять- шесть раз. Руководитель занятий следит за правильностью выполнения приемов.

После этого тренируют обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подают команды: «Взвод, разойдись!», «Взвод, в одну шеренгу становись!», проверяют правильность их выполнения.

Обучаемые стоят прямо, без напряжения, каблуки поставлены вместе, а носки развернуты по линии фронта, на ширину ступни; ноги в коленях выпрямлены, но напряжены, грудь приподнята, а все тело несколько подано вперед; живот подобран, плечи развернуты, руки опущены так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держат высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотрят прямо перед собой в готовности к немедленному действию.

Чтобы проверить, правильно ли учащиеся принимают строевую стойку, необходимо подать команду «СМИРНО», а после этого: «Подняться на носки ног». Те, кто строевую стойку принял правильно, должны легко, без наклона вперед выполнить эту команду. Возможные ошибки, допускаемые обучаемыми при выполнении строевой стойки: носки ног ставят широко или узко, центр тяжести тела переносят на каблуки, руки сгибают в локтях, кисти рук держат ладонями назад, живот выставляют вперед, голову опускают низко.

Далее обучаемым надо последовательно показать образцовое выполнение команд «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ», затем приступить к их отработке.

Выслушав объяснение руководителя занятия правил выполнения поворотов, обучаемые приступают к отработке поворота кругом сначала по разделениям, а затем в целом.

В начале занятия, на котором разучивается строевой шаг, необходимо проверить, как учащиеся усвоили выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО» и поворота на месте. Затем руководитель занятия показывает движение строевым шагом в целом и по разделениям с кратким пояснением.

Обучаемые выполняют подготовительное упражнение для рук на два счета по команде:

«Движение руками на два счета: делай – раз, делай - два». По этой команде учащиеся по счету «делай- раз» сгибают правую руку в локте, производят ею движение около тела так, чтобы кисть поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отводят назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук при этом должны быть полусогнуты. По счету «делай - два» производят движение левой рукой вперед, а правой назад. Это упражнение повторяют пять- шесть раз. При тренировке надо постоянно следить за соблюдением строевой стойки и правильным движением рук.

4.

Затем руководитель занятия показывает подготовительное упражнение для движения строевым шагом по разделениям на три счета. По команде обучаемые по счету «делай- раз» делают полный шаг с левой ноги, вынося

ногу с оттянутым носком на высоту 15-20 см от земли, ставят ее твердо на всю ступню; в это же время отделяют от земли правую ногу и подтягивают ее на полшага вперед, чтобы носок оказался на уровне каблука левой ноги. Одновременно с этим делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа, а затем опускают руки вниз и стоят на левой ноге. По счету «два», «три» делают выдержку.

По следующему счету «делай - раз» повторяют движение с правой ноги; при этом левая рука движется вперед, а правая назад. После взмаха руками по счету «делай - три» левую ногу приставляют к правой.

При выполнении упражнений надо обращать внимание на то, чтобы обучаемые по предварительной команде «делай» подавали корпус вперед, тяжесть его больше переносили на правую ногу, сохраняя при этом устойчивость.

Руководитель занятия объясняет, что для прекращения движения строевым шагом подается команда «СТОЙ» под левую ногу. При этой команде сделать шаг правой ногой и приставить левую. Указанный прием показывают учащимся и отрабатывают с ними движение строевым шагом.

После отработки строевого шага по разделениям, руководитель отрабатывает строевой шаг с учащимися (студентами) в целом. Для чего дает команду : «по строевой площадке в колонну по- одному, дистанция 5 шагов, направляющий ряд. Кожухметов, строевым шагом марш!»

Темп движения 60-80 шагов в минуту. При этом необходимо обратить внимание на осанку, на оттянутый носок, на постановку ноги на землю на всю ступню, движения рук в такт шага.

На втором, третьем занятиях темп движения можно увеличить до 110-120 шагов в минуту.

Перед разучиванием поворотов в движении, руководитель показывает повороты: «направо, налево, кругом -марш» в целом, затем показывает по разделениям с разъяснением.

Разучивание поворотов в движении производится по команде: «поворот напра- ВО по разделениям 1) на два счета: делай – раз, делай - два». По счету «делай - раз» необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, производя взмах руками в такт шага и остановиться в положении с опущенными руками; по счету «делай - два» резко повернуться направо на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и произвести взмах руками. По счету «делай - три» левую ногу приставить к правой, сделать шаг в новом направлении. Прием рекомендуется повторить пять-шесть раз.

Обучаемые должны твердо усвоить, что исполнительная часть команды «ВО» при повороте направо и пол-оборота направо с постановкой правой ноги на землю. Затем прием выполняется в целом по командам «напра-ВО», «пол-оборота напра-ВО».

Поворот направо на 4 счета производится следующим образом: по счету: «делай- раз» сделать шаг левой ногой вперед, «делай – два» - шаг правой

ногой вперед, «делай - три» шаг левой ногой вперед и одновременно поворот направо.

На носке левой ноги в сторону правой руки, «делай- четыре»- шаг правой ногой и так далее. При этом взмах руками осуществлять в такт движения шага. Необходимо учесть при отработке поворотов налево (направо) по разделениям.

Повороты налево и пол-оборота налево отрабатываются в той же последовательности, при этом исполнительная часть команды «ВО» подается одновременно с постановкой на землю левой ноги. (*рис 4 ст..447 Строевого Устава*).

После отработки поворотов в движении налево, направо по разделениям на два счета, далее разучивание этих поворотов, нужно производить на 4 счета.

5.

Поворот налево на четыре счета производится по команде: «делай-раз» сделать шаг вперед левой ногой, «делай- два»- шаг правой ногой, «делай- три» еще шаг левой ногой вперед, «делай-четыре» сделать шаг правой ногой вперед, одновременно на носке правой ноги сделать поворот в сторону левой руки, по счету: «делай - раз» сделать шаг левой ноги; далее продолжить выполнение поворота в той же последовательности несколько раз. Взмахи руками при этом осуществляется в такт движения шага. Для лучшего запоминания счетов, отработки координации движения разучивание поворота «Налево (направо), кругом-МАРШ» на четыре счета можно производить со счетом вслух, т.е. учащиеся (студенты) по команде руководителя занятия к разучиванию поворотов по разделениям на 4 счета со счетом вслух приступить, выполняют приемы и движения подавая команды сами.

Руководитель занятия объясняет, что для изменения скорости движения подаются команды «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «полный шаг», показывает, как эти команды выполняются, затем тренирует обучаемых в их выполнении.

Разучивание поворота кругом в движении осуществляется по команде: «Поворот кругом по разделениям на четыре счета: делай – раз, делай – два, делай – три, делай - четыре».

По счету «делай - раз» обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении. По счету «делай- два» выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и одновременно резко поворачиваются в сторону левой руки на носках обеих ног и остаются в таком положении. По счету «делай - три» делают шаг левой ногой вперед в новом направлении. По счету «делай- четыре » приставляют правую ногу к левой. Упражнение повторяют несколько раз.

При выполнении упражнения особое внимание руководитель должен обратить на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага и устойчивость туловища. Тренировка обучаемых в выполнении приема в

целом осуществляется по команде: «кругом- МАРШ», исполнительная команда «марш» подается с постановкой правой ноги на землю.

При тренировке выполнения поворотов в движении без оружия следует обращать внимание на точное выполнение команд, согласованное движение рук и ног и правильную осанку.

При отработке приема отдания воинского приветствия на месте, вначале руководитель занятия должен показать его выполнение в целом и по разделениям с кратким пояснением.

Выполнения приветствия на месте без головного убора по разделениям на два счета следует разучивать в такой последовательности. Подается команда: «Для воинского приветствия. Начальник с фронта (справа, слева), по разделениям: делай- раз, делай - два». Учащиеся по счету «делай- раз» при движении начальника с фронта за пять-шесть шагов до него быстро принимают строевую стойку (положение «смирно») и смотрят начальнику в лицо, поворачивая вслед за ним голову. При движении начальника справа (слева) обучаемые за 3-4 шага до него по счету «делай- раз » принимают положение «смирно» и, сопровождая его, поворачивают голову в его сторону. После прохождения начальника на 1- 2 шага по счету «делай - два» ставят голову прямо и принимают положение «вольно».

Для отработки приемов выполнения приветствия на месте размыкают учебный взвод на четыре шага по фронту, приказывают снять головные уборы и приступить к отработке приема по разделениям. Руководитель занятия, двигаясь от одного обучаемого к другому, следит за их действиями.

После этого обучаемым показывают и объясняют выполнения приветствия на месте вне строя при надетом головном уборе на два счета по команде: «Приветствия,

6.

начальник с фронта (слева, справа), по разделениями: делай - раз, делай – два». По счету «делай - раз» за 3-4 шага до начальника обучаемый поворачивает голову в сторону начальника, одновременно прикладывает руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на высоте плеча. При этом надо смотреть начальнику в лицо, сопровождая его поворотом головы; когда начальник минует приветствующего, поставить голову прямо и одновременно с этим опустить руку. Обучаемых тренируют в выполнении приема по разделениям и в целом. **(Рис. 12 Строевого Устава).**

Выполнение приема воинского приветствия в движении руководитель занятия показывает в целом и по разделениям. Объясняет, что приветствие в движении вне строя без головного убора необходимо за 3-4 шага до начальника одновременно с постановкой ноги на землю прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение,

смотреть ему в лицо. Пройдя мимо начальника, голову ставят прямо и продолжают движение руками.

Обучение приветствию без головного убора в движении вначале производится по разделениям на шесть счетов.

По команде «Воинское приветствие делается в движении, начальник справа (слева), по разделениям: «делай- раз, делай –два» и т. д. По счету «делай-раз», прекратить движение рук и повернуть голову в сторону начальника. По счету «делай – два, пять» продолжить движение с прижатыми руками, упражнение повторяют до команды «стой».

По следующему счету «делай- шесть», пройдя мимо начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжить движение руками. **(Рис 11,12 Строевого Устава)**

Для отработки приемов приветствия в движении учебный взвод размыкают на четыре шага, поворачивают строй направо (налево) и следят за выполнением приема учащимися.

Воинское приветствие в движении с надетым головным убором отрабатывают также сначала по разделениям на шесть счетов. Для этого приказывают одному из обучаемых встать в десяти шагах перед строем в роли начальника. Проходя мимо него в одну и другую сторону, руководитель занятия показывает прием воинского приветствия в движении в целом и по разделениям.

По команде «воинского приветствия в движении по разделениям на шесть счетов: «делай -раз, делай –два» т.д. по счету «делай - раз» обучаемые делают шаг с левой ноги, поворачивают голову в сторону начальника и прикладывают руку к головному убору. По счету «делай – два,..., пять» продолжают движение. По следующему счету «делай- шесть» обучаемые, минуя начальника, с постановкой левой ноги на землю голову ставят прямо, а руку опускают. **(Рис)**

Отработав выполнение приема по разделениям тренируют обучаемых в выполнении его в целом.

Далее руководитель занятия разъясняет обучаемым порядок- ответа на приветствие, когда военнослужащие находятся в строю в движении. Следует сказать, что на приветствие начальника или старшего «Здравствуйте, господа» военнослужащие отвечают под левую ногу «Здравствуйте» с добавлением слова «господин» и воинского звания (без указания рода войск или службы и без упоминания слова «инженер») . Например, «Здравствуйте, господин капитан». Затем обучаемые тренируются в выполнении этого приема.

На последующих занятиях обучаемые закрепляют и совершенствуют свои навыки в отдавании воинской чести и ответе на приветствие в движении. Руководитель занятия обращает внимание на то, чтобы обучаемые твердо усвоили эти требования Строевого Устава.