

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Югорский государственный университет» (ЮГУ)
НЕФТЯНОЙ ИНСТИТУТ
**(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**



ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ЮГУ»

**НЕФТЯНОЙ
ИНСТИТУТ**

**ООД.13 ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

18.00.00 ХИМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

**Методические указания по выполнению практических занятий
для обучающихся 1 курса всех форм обучения
образовательных учреждений
среднего профессионального образования**

Нижневартовск, 2023

РАССМОТРЕНО

На заседании ПЦК «ГД»
Протокол № 08 от 15.11.2023
Председатель Клименкова Т.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Председателем методического совета
НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Хайбулина Р.И.
«22» ноября 2023

Методические указания по выполнению практических занятий для обучающихся 1 курса всех форм обучения образовательных учреждений среднего профессионального образования по дисциплине ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений (18.00.00 ХИМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ), разработаны в соответствии с:

1. Письмом Министерства просвещения РФ от 01.03.2023 № 05-592 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования» и примерной программой учебной дисциплины ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для профессиональных образовательных организаций на базе основного общего образования протокол №14 от 30 ноября 2022.

2. Рабочей программой дисциплины ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности, утвержденной на методическом совете НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ» протокол №4 от 15.06.2023.

Разработчик:

Алферьев Дмитрий Александрович, преподаватель ОБЖ НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

Рецензенты:

1. Патунина Ю.Н. преподаватель высшей категории НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

2. Кабардаева А.А. методист высшей категории, Нижневартовский медицинский колледж БУ ПО ХМАО-Югры.

Замечания, предложения и пожелания направлять в Нефтяной институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет» по адресу: 628615, Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нижневартовск, ул. Мира, 37.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплекс практических занятий составлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности для специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений. Общеобразовательная учебная дисциплина ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности является естественнонаучной, формирующей базовые знания, необходимые для освоения других общепрофессиональных и специальных дисциплин. Комплекс практических занятий содержит описания работ, теоретические сведения, порядок выполнения практических занятий, контрольные вопросы. Данный комплекс содержит двенадцать практических занятий по разделам курса учебной дисциплины ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности. Все практические занятия должны быть выполнены и защищены в сроки, определяемые рабочей программой дисциплины.

Содержание комплекса практических занятий направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения обучающихся.

Освоение содержания учебной дисциплины ООД.13 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Критерии оценивания практических занятий.

Оценка «5» – работа выполнена в полном объеме и без замечаний.

Оценка «4» – работа выполнена правильно с учетом 2-3 незначительных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «3» – работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка.

Оценка «2» – допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Номер и наименование работы	Количество часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Мир опасностей современной молодежи			
1.	Как выявить опасности развития	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
2.	Как выявить и описать опасности на дорогах	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
3	Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте	2	ОК 04; ОК 07
4	Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)	2	ОК 04; ОК 07
Раздел 2 Методы оценки риска			
5.	Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07; ОК 08
Раздел 3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций			
6.	Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни	2	ОК 03; ОК 04, ОК 08
Раздел 4 Основы военной службы			
7.	Основные понятия о психологической совместности членов воинского коллектива	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
8.	Строевая подготовка	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
9.	Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74	4	ОК 04; ОК 06; ОК 08
Раздел 5 Основы медицинских знаний			
10.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС	2	ОК 02; ОК 04; ОК 07
11.	Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях	2	ОК 04; ОК 07
12.	Оказание помощи подручными средствами в природных условиях	2	ОК 04; ОК 07
Итого		26	

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

КАК ВЫЯВИТЬ ОПАСНОСТИ РАЗВИТИЯ

Цель: Овладение умением выявления опасностей развития человека на основе алгоритма целей и ценностного полагания в ситуации конфликта в развитии.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие опасности развития.
2. Изучить опасные факторы развития личности.
3. Изучить какие препятствия возникают на пути к прогрессу общества.
4. Изучить алгоритм целей и ценностное полагание в ситуации конфликта в развитии между требованием сохранения Жизни и дефицитами в

развитии.

5. Изучить признаки опасных явлений в развитии.
6. Изучить факторы развития в подростковом возрасте.
7. Изучить сохранение жизни как общественного и человеческого смысла.
8. Изучить опасности/препятствия развития человека.
9. Оформить отчёт по практической работе.
10. Сформулировать вывод по выполненной работе.
11. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие опасности развития.
2. Опасные факторы развития личности.
3. Какие препятствия возникают на пути к прогрессу общества.
4. Алгоритм целей и ценностное полагание в ситуации конфликта в развитии.
5. Признаки опасных явлений в развитии.
5. Факторы развития в подростковом возрасте.
6. Сохранение жизни как общественного и человеческого смысла.
7. Опасности/препятствия развития человека.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: опасности развития – это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек/общество – Жизнь» в определенных условиях препятствовать/нарушать закон сохранения Жизни.

Факторы опасности

Техногенные факторы опасности связаны с совершенствованием техники, опережающей развитие человека как субъекта деятельности, несоответствием технических характеристик психофизиологическим и антропометрическим характеристикам человека.

Социально-экономические факторы связаны с ростом цены ошибки. Страдает не виновник аварии, а пользователи, случайные прохожие. Например, ошибка диспетчера авиалиний ведёт к гибели пассажиров.

Психологические факторы связаны с недостаточным учётом человеческого фактора аварийности. Психологические причины аварийности можно разделить на четыре группы: инженерно-психологические, дифференциально-психологические, социально-психологические, педагогико-психологические.



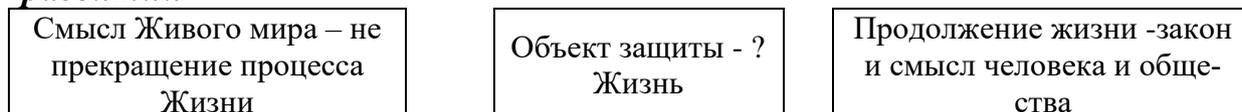
Виды препятствий

Отсутствие ориентации	Препятствие -трудность	Препятствие -проблема	Социальные препятствия	Материальные препятствия
Отсутствие ориентации как препятствие мы связываем главным образом с недостаточностью у субъекта первичной информации для какого-либо самостоятельного действия. Необходимо, чтобы школьник мог <i>сориентироваться, т.е. определить свое местоположение в пространстве, во времени, разобраться в социальном и природном окружении, учебном материале, возможных</i>	Это некоторая сложность в деятельности, отношениях, самосознании, с которыми человек может справиться сам, т.к. имеет для этого необходимые задатки, способности, качества, но при условии дополнительного напряжения волевых, интеллектуальных, моральных сил. Трудность требует дополнительного труда от личности. Помощь в преодолении трудностей основывается на	Это переживаемая личностью недостаточность (физического, психического развития, знаний, опыта, способов деятельности и общения) для достижения необходимого результата. Для решения проблемы требуется использовать новые для индивида средства, способы, подходы к их выбору, привлечь других субъектов.	Источник их – социальная среда: работники школы как носители существующих программ и методов обучения и воспитания, стили отношения к детям; друзья, группы сверстников в школе, вне ее; семья; социокультурная атмосфера населенного пункта.	Могут лежать в сфере организации образовательного процесса (недостаточность учебной литературы, помещений, оборудования) или связаны с материальным положением семьи.

Предметное действие: целей и ценностное полагание в ситуации конфликта в развитии между требованием сохранения Жизни и дефицитами в развитии.

Правило действия: чтобы выявить, что является опасным фактором/препятствием на пути к прогрессу общества/самореализации человека (мечте/цели), необходимо соотнести требование закона сохранения Жизни как общественного и человеческого смысла/ нормы развития с внутренними и внешними условиями его нарушения.

Алгоритм целей ценностного полагания в ситуации конфликта в развитии



Общество – объект защиты – качество жизни населения.

Признаки опасных явлений в развитии.

- Ухудшение качества жизни людей, снижение среднего уровня жизни
- Ухудшение демографической ситуации, снижение рождаемости, рост смертности
- Рост заболеваемости людей
- Падение нравственности, образованности, культуры общества в целом
- Сокращение уровня свободы в обществе
- Упадок в экономике, кризисные явления
- Решение вопросов силовыми методами и способами
- Ослабление страны в целом и её международного положения

Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) - учебный предмет, предназначенный для воспитания культуры безопасности, подготовки обучаемых к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных, в

том числе чрезвычайных ситуациях (природного, техногенного и биологосоциального характера), формирования у них здорового и безопасного образа жизни, умений и навыков оказания первой помощи.

Основная цель данной дисциплины как науки - защита человеческой жизни в техносфере от негативных воздействий антропогенного

и естественного происхождения и обеспечение комфортных условий жизнедеятельности.

Жизнь – как главная ценность человека

Жизнь - понятие многозначное, меняет свое содержание в зависимости от области применения. В биологических науках понимается как одна из форм существования материи, осуществляющая обмен веществ, регуляцию своего состава и функций, обладающая способностью к размножению, росту, развитию, приспособляемости к среде.

Но человек не просто живёт, он пытается осознать смысл своей жизни.

Смысл жизни – это осознанное и значимое свойство, ради которого человек устанавливает и реализует жизненные цели.

Кратко о смысле жизни сказать нельзя, так как эта тема затрагивает интересы каждого индивида. Каждый человек рано или поздно задается вопросом о цели пребывания на Земле. Чаще такие мысли возникают в юном возрасте, когда необходимо выбрать жизненный путь, путь **самоактуализации и самореализации**.

Самоактуализация — это процесс становления личности, тем, кем вы на самом деле являетесь.

В этом вам может помочь Иерархия потребностей Абрахама Маслоу:

Уровни иерархии потребностей	Определения	Пояснения
Физиология	Удовлетворение жизнедеятельности организма	Сон, еда, естественные нужды, здоровье, секс
Безопасность	Чувство защищенности и комфорта, защита от внешних угроз и собственных страхов	Крепкие стены и крыша над головой, защита дома от ЧП, страховка на дом или жизнь
Любовь и принадлежность	Общение, привязанность, семья, дружба — социализация	Поиск друзей и партнера, создание семьи, уверенность, что человека поймут и примут таким, какой он есть
Уважение и признание	Желание быть важным и получить признание в обществе	Заработать больше и показать свой статус, добиться успеха



Творчество и познание	Стремление к новым знаниям	Путешествия, второе образование и семинары, повышение квалификации
Эстетика	Поиск гармонии и радости через искусство и красоту	Изучение культуры других стран, поход в музеи и театры, творчество и коллекционирование
Самоактуализация	Поиск смысла жизни, переосмысление ценностей	Реализация мечты, анализ духовных ценностей, поиск себя и развитие талантов

Самореализация – это процесс становления личности, тем, кем вы считаете себя или кем вы хотите стать.

Самореализации

- Самореализация личности
- Творческая самореализация
- Социальная самореализация
- Профессиональная самореализация

В ходе профессиональной самореализации у субъекта вырабатывается профессиональное мышление, для которого свойственны следующие характеристики:

- сознание собственной принадлежности к выбранной профессиональной общности;
- осознание степени собственной адекватности профессиональным стандартам, своего места в иерархии профессиональных ролей;
- осознание индивидом степени признания его в профессиональной сфере;
- осознание собственных сильных сторон и слабых аспектов, возможностей самосовершенствования, потенциальных зон удач и неудач;
- понимание о своей работе в дальнейшей жизни и о себе.

На основании вышеизложенного, необходимо поставить правильные цели, и задачи, изучить собственные возможности и ресурсы чтобы развивается в выбранной профессиональной сфере.

В этом вам может помочь Пирамида Роберта Дилтса:

Пирамида логических уровней Роберта Дилтса – универсальный инструмент, который помогает:

- осознать потребность в перменах;
- выявить проблемные сферы;
- правильно расставить приоритеты;
- разобраться со смысловыми ориентирами;
- увидеть ситуацию в ином ракурсе.



Модель логических уровней удобна для определения своего предназначения, она дает возможность максимально раскрыть свой потенциал,

способности.

Путь к **самоактуализации и самореализации** заключается в познании себя, своей природы, реализации потенциала личности, осуществления своего человеческого назначения, призвания.

Самоактуализация и самореализация в индивидууме заложена с рождения. Она основа всех достижений **личности**.

Личность – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

Существует и несколько иных определений:

Личность – это социальный субъект и совокупность его личностных и социальных ролей, его предпочтений и привычек, имеющиеся у него знания и опыт.

Личность – это человек, самостоятельно выстраивающий и контролирующий свою жизнь и несущий за неё полную ответственность.

Стратегическое планирование жизни – это её эскиз. Планируя, человек решает, каким хочет видеть себя через год, 5 лет, 10 и больше. Ставит цели. Высокие, конкретные и вдохновляющие. Попросту, стратегическое планирование жизни – это планирование будущего.

Достижение жизненных целей за 9 шагов:

1. Сформулируйте свои цели в каждой сфере жизни

Поэтому пройдите по каждому аспекту жизни: личное; финансы; здоровье; семья; карьера; социум.

Существует несколько правил постановки целей.

- Абсолютная четкость.
 - Правдоподобность
 - Детализация
 - Формулировка в настоящем времени и позитивном ключе
 - Беспрепятственность
2. Запишите цели на бумаге
 3. Найдите выгоду
 4. Определите дедлайны
 5. Разделите цели на части
 6. Систематизируйте задачи
 7. Сделайте первый шаг
 8. Делайте хоть что-то, но каждый день
 9. Не вешайте нос. Не пасуйте. Не сдавайтесь!

Личность человека — это особенности темперамента, характера, привычки и поведение. Как развивается человек и что оказывает влияние на то, каким он будет? Воспитание родителей и общественная среда, природные особенности и задатки — то, что делает человека личностью.

Каждый человек рождается похожим на чистый лист бумаги — об этом писали древние. То, что появится на нем, зависит от воспитания, окружения, навыков и привычек, которые привьют ему другие люди. По-

взрослев, люди самостоятельно выбирают деятельность, которой хотелось бы заниматься, людей, с которыми интересно общаться, место, в котором жить и условия для жизни. Бывает так, что этот выбор за них делают другие люди. Тогда у человека есть выбор — принять это или пойти своим путем.

В любом случае, человеку удастся создать себе жизнь, которой он остается доволен, и которая радует его, чаще улыбаться, чувствовать себя счастливым и понимать, что он на своем месте благодаря развитию собственной личности. Как ее можно развивать?

Вначале этим занимаются родители. Именно они решают, что полезно ребёнку, а что вредно, к чему у него есть способности, а к чему нет. Также они могут выбирать ему друзей, школу, предпочтения и хобби. Позднее, если человек не чувствует в себе силы заявить о своих желаниях или проявить протест, родители могут продолжать контролировать его выбор и влиять на него.

Такая судьба свидетельствует о том, что, скорее всего, человек отказался самостоятельно развивать свою личность — у него были свои причины для того, чтобы отдать это право родителям. Однако ему не удастся почувствовать себя счастливым настолько, насколько может человек, который имеет возможность заниматься развитием своей личности сам.

Вместе с тем, человек всегда может взять ответственность за свою жизнь на себя и заняться развитием собственной индивидуальности самостоятельно. Это поможет ему больше успевать, заниматься любимым делом, ставить правильные цели и достигать их, ценить свои усилия, способности и таланты по достоинству, и многое другое. Часто в таком случае он сталкивается с рядом трудностей.

Иногда развитию препятствует непонимание человека — для чего ему это нужно. Когда нет мотивации, то и выполняемое дело становится совсем другим — не таким интересным, более будничным, не представляющим важности.

Мотив сложно придумать или создать из ничего. Гораздо лучше и эффективней браться за дело, к которому изначально лежит душа, а значит, подсознательно имеется представление, зачем человек его планирует и хочет получить результат.

Мотивация может появиться, если письменно ответить на несколько вопросов:

1. Зачем мне надо делать то, что я запланировал?
2. Какие чувства я испытываю, когда представляю себе процесс?
3. Какой результат я вижу по завершении дела?
4. Что я получу от того результата?
5. Какие чувства при этом появляются во мне?

Высокая мотивация будет иметь место в случае появления положительных эмоций, в частности, радости, удовольствия, желания поскорее увидеть или почувствовать результат. После выполнения упражнения

нужно закрыть глаза и почувствовать, «закрепить» в себе это состояние — так, словно дело уже успешно завершено и желаемая цель достигнута. К этим приятным чувствам победы и радости стоит возвращаться каждый раз, когда что-нибудь будет идти не по плану - они позволят подпитывать высокую мотивацию, а значит, стремиться к развитию личности и достижению цели.

Упражнение, которое поможет лучше понять себя и сформировать привычку заниматься своим развитием постоянно. Ответьте на вопросы:

1. В какой сфере, области я хотел бы развиваться?
2. Зачем мне это нужно?
3. Что я получу от этого?
4. Какой я жду результат?
5. Как я пойму, что добился желаемого?
6. Какие чувства у меня возникают сейчас?
7. Что мешает мне двигаться к цели?
8. Как я могу помочь себе преодолеть личностные трудности?
9. Что я готов делать для этого (какие усилия прилагать)?
10. Как я пойму, что преодолел их?
11. Какие чувства я ощущаю прямо сейчас?

Такой подробный анализ позволит лучше понять себя и приобрести привычки не только для развития личной эффективности, но и понимания собственных внутренних психических процессов, таких как мотивация, целеустремленность, уверенность в себе и способность преодолевать препятствия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

КАК ВЫЯВИТЬ И ОПИСАТЬ ОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ

Цель: Открытие и освоение средств (понятия, правила и алгоритма) описания опасностей на дорогах.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие опасности на дорогах.
2. Изучить алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах.
3. Изучить источники опасности на дорогах.
4. Изучить что такое «Дорога».
5. Изучить участников дорожного движения.
6. Изучить как обеспечить безопасность дорожного движения.
7. Оформить отчёт по практической работе.
8. Сформулировать вывод по выполненной работе.
9. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения

дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие опасности на дорогах.
2. Предметное действие.
3. Правило действия.
4. Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах.
5. Источники опасностей на дороге.
5. Что такое «Дорожная ловушка».
6. Понятие «Дорога», что включает в себя, где определено.
7. Участники дорожного движения.
8. Регулирование дорожного движения.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: опасности на дорогах – это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек-участник дорожного движения – среда дорожного движения» в определенных условиях причинять вред людям, среде и материальным ресурсам.

Предметное действие: выявлять и описывать опасности для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, велосбайкер, мотоциклист).

Правило действия: чтобы выявить и описать опасности на дорогах нужно определить условия, при которых элемент системы «человек-участник дорожного движения – среда дорожного движения» становится причиной нанесения вреда человеку.

Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах

- ✓ определить объект защиты через позицию участия в дорожном движении (пешеход, велосипедист, самокатер, мотоциклист);
- ✓ выявить источники опасностей для объекта защиты (средства передвижения и участники дорожного движения) и составить их перечень (номенклатура опасностей);
- ✓ провести классификацию источников опасности по происхождению (техногенные, антропогенные, природные);
- ✓ выявить пространственную локализацию каждого источника опасности (места пересечения объекта защиты и источника опасности в пространстве дорожного движения: пешеходные переходы, особенно нерегулируемые, общие дорожки, дворы);
- ✓ выявить условия реализации опасного свойства источников опасностей разных видов (техногенные: отказы в транспортных средствах, сложность/качество участка движения, плохое освещение; антропогенные: превышение скорости, отклонение от нормы в состоянии водителя (опьянение, резкое ухудшение здоровья, отсутствие), незнание правил; природные: погодные);
- ✓ определить воздействие на организм объекта защиты (удар, приводящий к травмирующим, летальным/смерть последствиям);
- ✓ определить ограничения у объекта защита к воздействию опасных

факторов (кости не выдерживают удара, кожа не выдерживает соприкосновение с дорожным покрытием).



«Дорожная ловушка» – это ситуация на дороге со скрытой опасностью, к тому же не замеченной.



Постановление Правительства РФ от 23.10.1993 N 1090 (ред. от 31.12.2020) "О Правилах дорожного движения" (вместе с "Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения")

Дорога – обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения

Участник дорожного движения – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.

включает в себя одну или несколько проезжих частей (предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (легковых и грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов))

трамвайные пути (для трамваев)

тротуары (для пешеходов)

обочины (для движения пешеходов и для остановки автомобилей) и разделительные полосы (разделяют смежные проезжие части и не предназначены для движения или остановки транспортных средств и пешеходов) при их наличии

Пассажир – лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве (на нем), а также лицо, которое входит в транспортное средство (садится на него) или выходит из транспортного средства (сходит с него).

Пешеход – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге либо на пешеходной или велопешеходной дорожке и не производящее на них работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску, а также использующие для передвижения роликовые коньки, самокаты и иные аналогичные средства.

Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование дорожного движения — управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют дорожная разметка, дорожные знаки, светофоры и регулировщики.

Дорожная разметка, Линии дорожной разметки, Разметка — маркировка на покрытии автомобильных дорог, служащая для сообщения опре-

делённой информации участникам дорожного движения.

Разметка дорог может использоваться самостоятельно или сочетаться с дорожными знаками или светофорами. Дорожные разметки появились в начале 20 века на дорогах.

Нанесение дорожной разметки устанавливает определенные режимы и порядок движения транспортных средств и пешеходов. Дорожная разметка является средством визуального ориентирования водителей и применяется как самостоятельно, так и в сочетании с другими средствами с целью повышения безопасности организации дорожного движения, увеличения скорости движения автомобилей и пропускной способности дороги.

Дорожные знаки установлены правилами дорожного движения, утверждены Постановлением Правительства РФ от 23.10.1993 N 1090 «О Правилах дорожного движения», приложение 1 «Дорожные знаки». Правила применения и производства знаков определены в ГОСТ Р 52289-2019 и ГОСТ Р 52290-2004.

Светофор (от свет +греч. Φορέας «несущий») — устройство для регулирования движения транспорта и пешеходов, в котором используются сигнальные огни и другие световые сигналы. Светофор разрешает или запрещает движение транспорта и пешеходов в определенном направлении на небольшое время. При использовании сигнальных огней различают светофоры с цветными сигналами — зеленым, желтым, красным, а также синим, лунно-белым (на железных дорогах); позиционные, которые сигнализируют расположением одноцветных огней; комбинированные, сочетающие сигнализацию цветом и расположением огней.

Светофор используется для регулирования движения автомобильного, железнодорожного, водного и другого транспорта, а также пешеходов на пешеходных переходах.

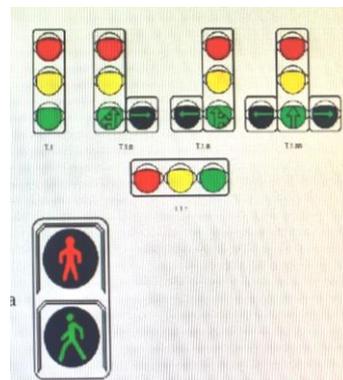
Светофорный объект - совокупность светофоров, установленных на объекте улично-дорожной сети и предназначенных для регулирования очередности движения транспорта и пешеходов через него, а также сам такой объект. Примером светофорного объекта является регулируемый перекрёсток. Во многих городах мира все светофорные объекты пронумерованы и внесены в специальный реестр.

Регулирование дорожного движения

Для регулирования дорожного движения применяются 2 группы светофоров: транспортные и пешеходные

Транспортный светофор может быть трехсекционным, с вертикальным расположением сигналов сверху вниз: красный, желтый, зеленый.

Транспортные трехсекционные вертикальные светофоры могут иметь расположенные по горизонтали дополнительные секции со стрелками зеленого цвета, указывающими направления движения транспортных средств.



Пешеходные светофоры бывают двухсекционными, имеющими два вертикально расположенных сигнала с изображением на них красным цветом стоящего пешехода (запрещающий сигнал) и зеленым цветом идущего пешехода (разрешающий сигнал). пешеходные светофоры размещают на тротуарах с обеих сторон проезжей части.

Обычно дорожное движение регулируется светофорами и знаками приоритета, но иногда на оживленных перекрестках можно встретить инспектора, показывающего жестами направление движения для пешеходов и водителей. В этом случае сигналы регулировщика становятся приоритетными, как того требует пункт 6.15 ПДД. Обычно такое происходит в ситуации:

- аварии, которая частично перекрыла полосы и мешает проехать транспорту по Правилам;
- затора на дороге;
- перекрытия движения;
- поломки светофора.

Регулировщик отвечает за безопасность дорожного движения. Его сигналы актуальны для автомобилистов, пешеходов и трамваев.

Чтобы правильно сориентироваться в ситуации, необходимо хорошо знать сигналы, которые подают сотрудники ГИБДД всем участникам дорожного движения.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

КАК ВЫЯВИТЬ И ОПИСАТЬ ОПАСНОСТИ В СИТУАЦИИ ПОЖАРА В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

Цель: Открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания опасности в ситуации пожара в общественном месте.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие опасности в ситуации пожара в общественном месте.
2. Изучить понятие «Общественное место».
3. Изучить основные понятия опасностей в ситуации пожара в общественном месте.
4. Изучить Алгоритм выявления опасностей в ситуации пожара в общественном месте.
5. Изучить правила поведения при выявлении опасностей в ситуации пожара в общественном месте.
6. Изучить понятие пожара и классификацию.
7. Изучить причины возникновения пожаров.
8. Изучить опасные факторы при пожаре.
9. Оформить отчёт по практической работе.
10. Сформулировать вывод по выполненной работе.
11. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие опасности в ситуации пожара в общественном месте.
2. Предметное действие в ситуации пожара в общественном месте.
3. Правило действия в ситуации пожара в общественном месте.
4. Алгоритм выявления опасностей в ситуации пожара в общественном месте.
5. Классификация пожаров.
5. Определение пожара.
6. Причины возникновения пожара.
7. Опасные факторы, возникающие при пожаре.

Краткие теоретические сведения:

Общественное место — территория, пространство, помещение, постоянно или в какой-либо период времени свободное для доступа и использования неопределенным кругом лиц.

Понятие общественного места используется при регулировании гражданских правоотношений, возникающих за пределами частных пространств, где правовые положения и сама возможность нахождения отдельных граждан ограничены в силу общего закона и основанных на законе частных норм.

В Кодексе об административных правонарушениях (КоАП РФ) к общественным местам отнесены улицы, стадионы, скверы, парки и транспортные средства общего пользования, однако этот перечень не является исчерпывающим, он дополняется формулировкой «и другие общественные места».

В КоАП РФ в понятия «общественное место», «запрещенное место» и «отдельные территории, помещения и объекты, а также детские площадки» включены следующие места.

- территории и помещения образовательных организаций, учреждений культуры, физической культуры и спорта;

- территории и помещения медицинских учреждений;
- транспорт: городской общественный транспорт, поезда, суда, воздушные суда, перевозящие пассажиров, пассажирские платформы;
- гостиницы;
- рынки, магазины, помещения торговых организаций;
- помещения органов государственной власти и органов местного самоуправления;
- лифты и помещения общего пользования многоквартирных домов, в частности, подъезды, лестницы, лестничные площадки;
- дворы, подъезды, лестницы, лестничные площадки, лифты жилых домов (без уточнения, многоквартирные или нет);
- детские площадки;
- пляжи;
- зоны рекреационного назначения в границах городских территорий,
- зоны любых территорий, используемые и предназначенные для отдыха, туризма, занятий физкультурой и спортом;
- автозаправочные станции;
- другие места.

Органы местного самоуправления могут издавать собственные перечни общественных мест.

Понятие: опасность пожара в общественном месте – это способность явлений, процессов горения, горючих материалов и объектов причинять вред людям и материальным ресурсам.

Предметное действие: выявлять и описывать опасности в ситуации пожара в общественном месте.

Правило действия: чтобы выявить и описать опасности пожара нужно определить условия пожара, при которых элемент системы «человек – общественное место» становится причиной нанесения вреда человеку.

Алгоритм выявления опасностей в ситуации пожара в общественном месте на примере торгового центра, кинотеатра, клубов)

1. выявить пространственную локализацию ЧС (в местах массового скопления людей (торговые центры, бизнес-центры), в транспорте (учитывать особенности водного, наземного, воздушного, железнодорожного транспорта);
2. определить объект защиты (сотрудник, посетитель);
3. выявить источники опасности (опасные факторы пожара) для объекта защиты и составить их перечень (дым, пары вредных газов, открытое пламя, осколки, части разрушившихся строений, высокая температура окружающей среды);
4. выявить условия активизации опасных факторов пожара (разрушение конструкций строения, расплавление пластика, применение огнетушащих веществ, приток воздуха, вдыхание дыма);
5. провести классификацию источников опасности по поражающему

воздействию на объект защиты (воздействие на дыхательную, опорно-двигательный аппарат, кожные покровы);

6. определить варианты поражения организма объекта защиты (ожог, травма, потеря сознания, удушье, летальное/смерть).

Классификация пожаров



Для того чтоб произошел пожар требуется наличие четырех условий:

1. Горючая среда (все что горит).
2. Источник зажигания (открытый огонь, искра, химические реакции с выделением большого количества тепла и т.п.).
3. Окислитель (наличие в воздухе кислорода).
4. Пути распространения пожара (горючие вещества, по которым огонь может распространяться на дальние расстояния).

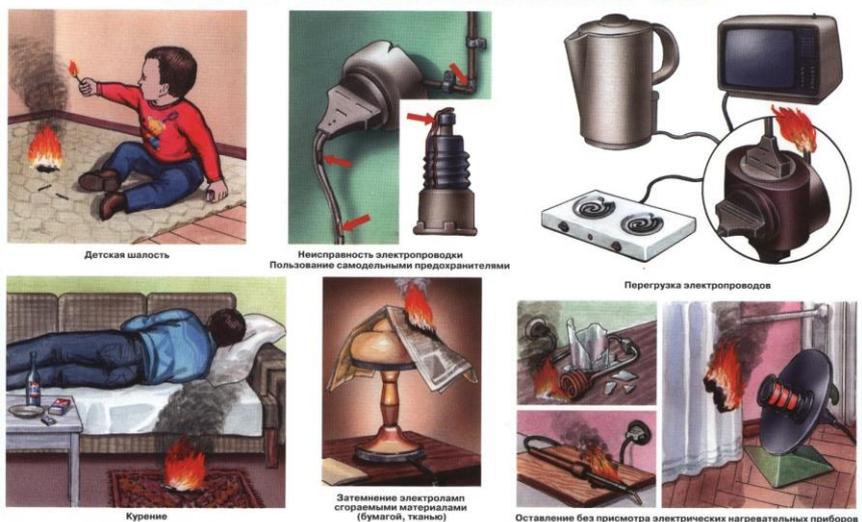
Основными причинами возгораний и пожаров являются:

- нарушения правил пожарной безопасности при обращении с открытыми источниками огня (электрогазосварочные работы, применение паяльных ламп и факелов для разогрева и т.д.);
- курение в запрещенных местах (цехах, складах, местах, где хранятся и используются горючие материалы, ЛВЖ, ГЖ);
- неисправность электрооборудования, электросетей и электроаппаратуры;
- нарушение правил эксплуатации оборудования и технологических процессов;
- нарушение правил хранения горючих, самовозгорающихся материалов, ЛВЖ и ГЖ;
- возникновение зарядов статического электричества;
- отсутствие надежных устройств молниезащиты;
- аварии;
- действия сил природы.

Обеспечение пожарной безопасности осуществляется в соответствии с Законом «О пожарной безопасности» от 15.06.1993 г. №2403-ХП (с изм. и доп. от 03.05.1996 г. №440-ХШ, 13.11.1997 г. №87-3 и 11.01.2002 г. №89-3).

Система пожарной безопасности включает в себя комплекс экономических, социальных, организационных, научно-технических и правовых мер, направленных на предупреждение и ликвидацию пожаров.

ПРИЧИНЫ ПОЖАРОВ



Пожар в общественном транспорте.

Алгоритм действия:

- Немедленно сообщите о возгорании водителю или кондуктору.
- Оповестите пассажиров, разбудите спящих.
- Защитите рот и нос от дыма платком, рукавом.
- Пригнитесь, выбираясь из салона, не касаясь металлических частей.
- Закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя.
- В поезде уходите от пламени в передние вагоны, плотно закрывая за собой двери.
- Если есть угроза для жизни – не пытайтесь спасти багаж.
- Из вагона выпрыгивайте лишь в крайнем случае, при этом надев на себя для амортизации побольше одежды или вместе с матрасом



Ответственность за пожарную безопасность предприятия возлагается на руководителей предприятий. На каждом производственном объекте (цех, лаборатория, склад и т.п.) приказом назначается ответственный за пожарную безопасность. Фамилии ответственных лиц должны быть вывешены на видных местах.

К опасным факторам пожара, воздействующим на людей и имущество, относятся:

- пламя и искры
- тепловой поток
- повышенная температура окружающей среды
- повышенная концентрация токсичных продуктов горения и термического разложения
- пониженная концентрация кислорода
- снижение видимости в дыму

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ?



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

КАК ВЫЯВИТЬ И ОПИСАТЬ ОПАСНОСТИ В СИТУАЦИИ ЗАХВАТА ЗАЛОЖНИКОВ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ (ЧС)

Цель: Открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС).

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие «Захват заложников».
2. Изучить основные цели и мотивы захвата заложников.
3. Изучить основные понятия опасностей в ситуации захвата заложников в общественном месте.
4. Изучить Алгоритм выявления опасностей в ситуации захвата заложников в общественном месте.
5. Изучить правила поведения при выявлении опасностей в ситуации захвата заложников в общественном месте.
6. Изучить последствия и наказания за захват заложников.
7. Изучить меры профилактики захвата заложников.
8. Изучить меры предотвращения захвата заложников.

9. Оформить отчёт по практической работе.
10. Сформулировать вывод по выполненной работе.
11. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте.
2. Предметное действие в ситуации захвата заложников в общественном месте.
3. Правило действия в ситуации захвата заложников в общественном месте.
4. Алгоритм выявления опасностей в ситуации захвата заложников в общественном месте.
5. Цели и мотивы захвата заложника.
5. Последствия и наказания за захват заложников.
6. Профилактика и предотвращение захвата заложников.
7. Захват заложников в современном мире.
8. Последствия захвата заложников.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: опасности ситуации захвата заложников в общественном месте. **Предметное действие:** выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте.

Правило действия: чтобы выявить и описать опасности нужно определить условия, при которых заложнику может быть нанесен вред.

Алгоритм выявления опасностей в ситуации захвата заложников в общественном месте (торговый центр, кинотеатр, клуб и т.п.)

1. выявить пространственную локализацию опасностей в ситуации захвата заложников в местах массового скопления людей (торговые центры, бизнес-центры, в транспорте (учитывать особенности водного, наземного, воздушного, железнодорожного транспорта);
2. определить объект опасностей (сотрудник, посетитель, дети, подростки, взрослые, пожилые);
3. выявить источники опасности для объекта защиты и составить их перечень (описание, количество, вооружение и т.п.);
4. выявить условия активизации опасных факторов (требования террористов их мотивация и цели);
5. провести классификацию источников опасности по поражающему воздействию на объект защиты;
6. определить варианты развития событий.

Захват заложника – это противоправное действие, при котором одна или несколько лиц удерживают другого человека в качестве заложника с целью достижения определенных целей или удовлетворения определенных мотивов.



Цели и мотивы захвата заложника могут быть разнообразными и зависят от конкретной ситуации и мотивации злоумышленников.

Политические цели

Одной из наиболее распространенных целей захвата заложника является достижение политических целей. Злоумышленники могут использовать заложников для привлечения внимания общественности и правительства к своим политическим требованиям, например, освобождению политических заключенных или изменению политической системы. Такие ситуации часто имеют международный характер и могут привлекать внимание мирового сообщества.

Финансовые мотивы

Захват заложника может быть мотивирован финансовыми целями. Злоумышленники могут требовать выкуп за освобождение заложника или использовать его в качестве залога для получения финансовых выгод. Такие ситуации часто имеют преступный характер и могут быть связаны с организованной преступностью или террористическими группировками.

Психологические мотивы

Некоторые захватчики могут иметь психологические мотивы для удержания заложника. Они могут испытывать чувство власти и контроля над другими людьми, а также получать удовлетворение от манипуляции и угроз. Такие ситуации могут быть особенно опасными, так как захватчики могут быть непредсказуемыми и настроены на насилие.

Религиозные и идеологические мотивы

Некоторые захватчики могут иметь религиозные или идеологические мотивы для удержания заложника. Они могут считать, что их действия оправданы и служат высшим целям или идеалам. Такие ситуации могут быть особенно сложными, так как захватчики могут быть решительными и готовыми пойти на жертвы ради своих убеждений.

Важно отметить, что захват заложника является противоправным действием и никакие цели или мотивы не оправдывают его. Захват заложника является серьезным преступлением, которое наказывается законом.

Захват заложника является серьезным преступлением, которое имеет серьезные последствия для всех сторон, включая заложников, их семьи, захватчиков и общества в целом.

Последствия для заложников

Заложники подвергаются физическому и психологическому насилию, они оказываются в опасности для своей жизни и здоровья. Они могут быть лишены свободы, изолированы от внешнего мира и подвергнуты пыткам и угрозам. В результате этого они могут испытывать травмы, посттравматический стресс и другие психологические проблемы.

Последствия для семьи заложников

Семьи заложников также страдают от захвата. Они испытывают тревогу, страх и неопределенность относительно судьбы своих близких. Они могут быть вынуждены платить выкуп или искать помощь у правоохранительных органов и дипломатических представителей. В результате этого они могут испытывать финансовые, эмоциональные и психологические трудности.

Последствия для захватчиков

Захватчики также подвергаются последствиям своих действий. Они могут быть арестованы, судимы и наказаны в соответствии с законом. Они могут стать объектом международного розыска и подвергаться санкциям со стороны других государств. В результате этого они могут потерять свободу, имущество и свою репутацию.

Последствия для общества

Захват заложника имеет негативное влияние на общество в целом. Он создает страх и неуверенность среди граждан, нарушает общественный порядок и безопасность. Он также может привести к экономическим потерям, особенно если требуется выплата выкупа или проведение специальных операций для освобождения заложников.

Наказания за захват заложника

Наказания за захват заложника различаются в зависимости от юрисдикции и международных норм. В некоторых странах захват заложника может быть квалифицирован как тяжкое преступление, за которое предусмотрено долгое лишение свободы или даже смертная казнь. В международном праве захват заложника рассматривается как нарушение прав человека и может привести к санкциям со стороны международного сообщества, включая экономические санкции и ограничения на перемещение и финансовые операции.

В целом, захват заложника является серьезным преступлением с серьезными последствиями для всех сторон. Он подлежит строгому наказанию в соответствии с законом, а также требует принятия мер для защиты заложников и предотвращения подобных преступлений в будущем.

Захват заложника – это преступление, которое остается актуальным и в современном мире. Оно может быть совершено как отдельными преступниками, так и террористическими группировками. Захват заложника является серьезным нарушением прав человека и может иметь тяжелые последствия.

В современном мире захват заложника может быть мотивирован различными целями. Одной из основных целей является получение выкупа. Преступники могут требовать деньги или другие ценности в обмен на освобождение заложника. Это позволяет им получить финансовую выгоду и обеспечить свою безнаказанность.

Кроме того, захват заложника может быть использован в политических целях. Террористические группировки могут захватывать заложников, чтобы привлечь внимание общественности и правительства к своим требованиям. Они могут требовать освобождения своих товарищей, изменения политического режима или выполнения определенных условий.

Захват заложника имеет серьезные правовые последствия. В большинстве стран это преступление наказывается законом. Преступники, совершившие захват заложника, могут быть арестованы, судимы и наказаны в соответствии с законом. Кроме того, международное право также регулирует захват заложника и предусматривает меры для его предотвращения и пресечения.

Захват заложника в современном мире является серьезной угрозой безопасности и требует соответствующих мер по предотвращению. Государства и правоохранительные органы должны активно работать над предотвращением таких преступлений, обеспечивать безопасность граждан и пресекать деятельность преступных группировок.

Ст. 206 УК РФ – Захват заложника

1. Лишение свободы на срок от 5 до 10 лет.
2. Те же деяния, совершённые: группой лиц по предварительному сговору; с применением насилия, опасного для жизни или здоровья; с применением оружия; в отношении несовершеннолетнего; женщины в состоянии беременности – лишение свободы на срок от 6 до 15 лет.
3. Деяния, предусмотренные частями 1 и 2 настоящей статьи, если они совершены группой либо повлекли смерть человека или иные тяжкие последствия – лишение свободы на срок от 8 до 20 лет.

Примечание. Лицо, добровольно или по требованию властей освободившее заложника, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления.

В заключение, захват заложника остается актуальной проблемой в современном мире. Он может быть мотивирован финансовыми или политическими целями и имеет серьезные правовые последствия. Предотвращение и пресечение захвата заложника требуют совместных усилий со стороны государств, правоохранительных органов и общественности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

КАК СНИЗИТЬ РИСК, ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. АЛГОРИТМ ОЦЕНКИ РИСКОВ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Цель: Открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания рисков для здоровья в подростковом возрасте.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие «Риски для здоровья в подростковом возрасте».
2. Изучить основные риски для здоровья в подростковом возрасте.
3. Изучить основные условия, при которых могут возникнуть риски для здоровья в подростковом возрасте.
4. Изучить Алгоритм оценки рисков для здоровья в подростковом возрасте.
5. Изучить правила поведения при выявлении опасностей для здоровья в подростковом возрасте.
6. Оформить отчёт по практической работе.
7. Сформулировать вывод по выполненной работе.
8. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «Риски для здоровья в подростковом возрасте».
2. Предметное действие при выявлении и описании рисков для здоровья в подростковом возрасте.
3. Правило действия чтобы выявить и описать риски для здоровья в подростковом возрасте.
4. Алгоритм оценки рисков для здоровья в подростковом возрасте.
5. Правила поведения при выявлении опасностей для здоровья в подростковом возрасте.
5. Основные условия, при которых могут возникнуть риски для здоровья в подростковом возрасте.
6. Основные проблемы здоровья в подростковом возрасте.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: риски для здоровья в подростковом возрасте.

Предметное действие: выявить и описать риски для здоровья в подростковом возрасте.

Правило действия: чтобы выявить и описать риски нужно определить условия, при которых здоровью подростка может быть нанесен вред.

В подростковом возрасте, особенно, когда юноши и девушки поступают в колледжи или ВУЗы, их образ жизни может существенно меняться. Появление вредных привычек, в частности, прием алкоголя, употребления

табака (электронные сигареты, вэйпы и др.) может вести к заболеваниям, травмам и несчастным случаям. Проживание в общежитии грозит развитием паразитарных инфекций, микробных или вирусных болезней, порой принимающих характер вспышек. Кроме того, существенно меняется питание, домашняя еда все чаще заменяется перекусами и фастфудом. Все это негативно отражается на здоровье. О чем стоит помнить вчерашним школьникам.

Каждый шестой человек в мире относится к подростковой категории: это составляет 1,2 миллиарда человек в возрасте от 10 до 19 лет.

Большая часть из них обладает хорошим здоровьем, но, тем не менее, у подростков в значительной мере наблюдаются смертные случаи, нарушения здоровья и заболевания. Болезни могут наносить ущерб их способности расти и развиваться в полном объеме. Потребление алкоголя или табака, недостаток физической активности, половые контакты без защитных средств и/или насилие, могут угрожать не только их здоровью в настоящий момент, но и их здоровью в будущем.

Укрепление здоровых привычек в подростковый период и осуществление мер, направленных на то, чтобы надежно защитить молодых людей от рисков для здоровья, имеет большое значение для предотвращения проблем со здоровьем в течение взрослого периода, а также для будущего медико-санитарного и социального состояния страны.

К основным проблемам здоровья относятся:

Автомобильные аварии

Подростки 16-19 лет подвергаются большему риску смерти или получения травм в автокатастрофе, чем любая другая возрастная группа.

- **Неопытность:** подростки менее способны распознавать опасные ситуации и обладают менее развитыми водительскими рефлексами, чем более опытные водители.

- **Превышение скорости:** подростки чаще превышают скорость и подъезжают слишком близко к машине перед ними.

- **Использование ремней безопасности:** менее 60% старшеклассников пристегиваются каждый раз, когда садятся в машину. На самом деле, среди молодых водителей, погибших в автомобильных авариях в 2017 году, около половины не были пристегнуты ремнями безопасности.

- **Вождение в нетрезвом виде:** Статистика показывает, что каждый шестой подросток ездил в машине с водителем, который находится в состоянии алкогольного опьянения, и что 1 из 20 признается, что сел за руль в нетрезвом виде.

Преждевременная беременность и деторождение

Во всем мире, второй причиной смертных случаев девушек в возрасте от 15 до 19 лет, являются осложнения, связанные с беременностью и родами. Около 11% всех деторождений во всем мире приходится на девушек в возрасте от 15 до 19 лет, глобальный коэффициент числа рождений, приходящихся на подростков, определен на уровне 49 на 1000 девушек этой

возрастной категории. Одной из задач является обеспечение к 2030 году глобального всеобщего доступа к услугам по охране сексуального и репродуктивного здоровья, включая услуги по планированию семьи, информирование и просвещение. Более широкий доступ к информации и службам контрацепции может снизить количество девушек, которые беременеют и рожают в слишком молодом возрасте. Здесь могут помочь законы, которые устанавливают минимальный возраст брака в 18 лет и которые соблюдаются. Девочки, которые все же беременеют, должны иметь доступ к качественной дородовой помощи. В тех случаях, когда это допускается законом, подростки, которые предпочитают прервать беременность, должны иметь доступ к безопасным абортам.

ВИЧ и другие инфекционные заболевания

Более 2 миллионов подростков живут с ВИЧ. Несмотря на то, что общая численность смертных случаев, связанных с ВИЧ, снизилась на 30%, по сравнению с максимальным уровнем, имевшим место 8 лет назад, расчеты показывают, что число смертных случаев среди подростков, обусловленных ВИЧ, возрастает. В странах Африки, южнее Сахары, лишь 10% молодых людей и 15% молодых женщин в возрасте от 15 до 24 лет знают о своем статусе по ВИЧ.

Одна из задач заключается в том, чтобы к 2030 году положить конец эпидемиям СПИДа, туберкулеза, малярии, забытых тропических болезней, гепатита, болезней, передаваемых через воду, и других инфекционных болезней. Молодым людям нужно знать, как защитить себя, и они должны располагать этими средствами для достижения. Сюда относится возможность иметь презервативы для предотвращения передачи вируса половым путем, необходимо также улучшить доступ к тестированию ВИЧ и последующее лечение ВИЧ для ВИЧ-позитивных подростков.

Благодаря более широкой вакцинации детей, количество смертных случаев и инвалидностей, вызываемых корью, значительно сократилось, однако диарея, инфекции нижних дыхательных путей и менингит, фигурируют в числе 10 наиболее частых причин смерти в возрастной группе от 10 до 19 лет.

Психическое здоровье

Депрессия является наиболее частой причиной заболеваний и инвалидностей среди подростков, а суицид, как причина смерти, находится на третьем месте. Насилие, бедность, унижение и ощущение ненужности, может усилить риск развития проблем психического здоровья. Содействовать хорошему психическому здоровью может воспитание у детей и подростков жизненных навыков, предоставление им психосоциальной поддержки в школах и других социальных условиях. Кроме этого, большое значение имеют программы, помогающие укреплению связей между подростками и их семьями.

Насилие

Основной причиной смертных случаев является насилие. Согласно

расчетам, ежедневно в результате межличностного насилия погибает 180 подростков. В глобальном плане, примерно 30% девушек в возрасте от 15-19 лет подвергаются насилию со стороны партнера. Предупредить насилие может содействие воспитанию отношений между родителями и детьми в ранний период жизни, обучение жизненным навыкам и уменьшение доступности алкоголя и огнестрельного оружия. Эффективная и внимательная забота о подростках, переживших насилие, и постоянная поддержка могут помочь справиться с физическими и психологическими последствиями.

Буллинг

Постоянные издевательства могут вызывать чувство изоляции, неприятия, отчуждения и отчаяния, а также депрессию и тревогу, которые могут способствовать суицидальному поведению. Однако большинство подростков, над которыми издеваются, не пытаются покончить жизнь самоубийством.

Признаки, когда стоит заметить, что ребенок в опасности:

- Возвращаешься домой с необъяснимыми порезами, ушибами или царапинами
- Придумывает отговорки, чтобы избежать занятий, или сопротивляется походу в школу или езде на школьном автобусе.
- Жалуются на частые головные боли, боли в животе или другие физические недомогания, проблемы со сном или частые плохие сны
- Потеря интереса к учебе или внезапная плохая успеваемость
- Кажутся грустными, капризными, заплаканными, встревоженными или подавленными, когда возвращаются домой из школы

Алкоголь, табак и наркотики

Употребление алкоголя несовершеннолетними может привести ко многим проблемам, включая трудности в школе, недальновидность и контроль над импульсами, проблемы с законом и здоровьем. Согласно опросу, проведенному в 2019 году, 30% старшеклассников сообщили, что употребляли алкоголь в прошлом месяце, а 14% признались в запое (определяется как употребление четырех или более алкогольных напитков за раз для женщин, пяти или более напитков за раз для мужчин).

Алкоголь — это бесцветная летучая жидкость, получаемая при ферментации сахаров, относится к наркотическим ядам. Обладает интоксикационным воздействием на многие формы жизни. Очень вреден для живых организмов.

Последствия отравления алкоголем:

- Нахождение в состоянии алкогольного опьянения ухудшает координацию движений и замедляет время реакции.
- Употребление алкоголя ухудшает зрение, мышление и рассудительность, что может привести вас к поступку, которого вы бы не сделали трезвым.

- Люди часто недооценивают, насколько они ослаблены после употребления алкоголя.

- Для того чтобы алкоголь покинул ваш организм, требуется от двух часов до нескольких суток.

- Алкоголь воздействует на молодых людей иначе, чем на взрослых, и может привести к плачевным последствиям для формирующегося организма.

Серьезную озабоченность во многих странах вызывает распространенное среди подростков пьянство, наносящее ущерб здоровью. Пьянство снижает самоконтроль и способствует поведению, сопряженному с риском, например, небезопасным половым сношениям. Пьянство является первейшей причиной травм (включая травмы, вызванные дорожно-транспортными происшествиями), насилия (особенно со стороны партнера) и преждевременной смерти. Оно также может вести к проблемам со здоровьем в более поздний период жизни и отразиться на ожидаемой продолжительности жизни. К числу способов сокращения масштабов, наносящего ущерб здоровью потребления алкоголя, относится установление ограничения возраста для покупки и потребления алкоголя, а также регулирование того, каким образом алкогольные напитки ориентируются на молодежную часть рынка. Наряду с этим, озабоченность вызывает потребление наркотиков в возрастной группе от 15 до 19 лет.

Любой наркотик — это сильнейший яд, разрушающий весь организм. Повреждения, вызванные приемом наркотиков, носят необратимый характер. Наркотики оказывают влияние, прежде всего, на нервную систему и головной мозг. В результате воздействия наркотических веществ снижаются интеллектуальные способности человека, и он постепенно глупеет, доходя до идиотизма. Изменения в головном мозге под действием наркотика можно сравнить с шизофренией. Поэтому будет совершенно справедливым согласиться с утверждением о том, что наркомания — добровольное сумасшествие.

Меняется и характер человека. Он становится вялым, апатичным и замкнутым. Его ничего не интересует. Друзья не выдерживают долго находиться в его обществе и, в конце концов, от него отворачиваются. Мозг и психика человека меняются необратимо. Они полностью не восстанавливаются даже при своевременном отказе от наркотика.

Наркотические вещества разрушают печень. Она принимает на себя основной удар, стараясь обезвреживать вещества, попадающие в кровь. Клетки печени погибают, не в силах противостоять атаке яда.

Став наркоманом, человек утрачивает многие инстинкты, в том числе и инстинкт самосохранения. Поэтому он пользуется общим шприцем для инъекций. И нередки случаи заражения наркоманов вирусами гепатита В и С, что ведет к циррозу печени и в конечном итоге к раку, а также сифилисом и СПИДом.

Серьезно страдает сердце. Сердечная мышца работает на износ. При

приеме наркотиков развивается дистрофия сердечной мышцы. Человек быстрее задыхается при нагрузке, движения даются ему с большим трудом. Поражаются и другие системы организма. Ослабевает иммунитет, что приводит к частым простудным и почечным заболеваниям. Нарушается работа пищеварительной системы. Процесс усвоения питательных веществ протекает неполноценно, в печени прекращает вырабатываться белок. В результате наркоманы резко теряют в весе. Дети у наркоманов рождаются с физическими и психическими нарушениями, наблюдается вырождение. Таким образом, прием любых наркотиков разрушительно действует на организм человека во всех отношениях.

Кроме опасности для здоровья человека, наркомания наносит колоссальный социальный и экономический ущерб.

Наркоман представляет серьёзную опасность для людей, живущих с ним рядом и не только. Зависимый от наркотиков в силу характера своей зависимости становится жестоким, аморальным и безнравственным человеком. Находясь в состоянии наркотического опьянения, он не может адекватно воспринимать реальность, и контролировать свои действия. Пропадает критическая оценка ситуации и своего поведения, возникают проблемы с координацией движений. Легко представить, как этот человек опасен за рулём автомобиля, например, или если у него есть с собой боевое оружие, или в других сферах, где есть повышенная опасность.

По статистическим данным около 60% наркоманов из-за непреодолимой тяги к наркотикам совершают различные преступления (кражи, разбой, мошенничество и др.) с целью достать наркотики или деньги для их покупки. Благодаря сверхдоходам от продажи наркотиков растут, как на дрожжах бандитские группировки, кланы и прочие преступные сообщества. Опасность наркомании ещё в том, что наркотики часто вызывают агрессивность и толкают на преступления, поражающие своей жестокостью.

Наркомания приносит огромный экономический ущерб. Огромные средства уходят на больничные, социальные расходы, расходы на правоохранительные органы, профилактику, научные исследования и др. Наркомания - причина производственных травм, аварий, простоев, потери трудоспособности и квалификации. Наркоманы ведут паразитирующий образ жизни и не платят налогов. А ведь все эти средства идут из карманов налогоплательщиков - обычных людей.

Подавляющее большинство людей, употребляющих табак в настоящее время, начали это делать, когда они еще были подростками. В современном мире распространены электронные сигареты, вэйпы и другие устройства, предназначенные для отравления людей никотином. Запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним и увеличение цен на табачные изделия посредством более высоких налогов, запрет на рекламу табака и создание обстановки, свободной от табачного дыма, являются решающими факторами. В глобальном плане, по меньшей мере, каждый десятый

подросток (в возрасте от 13 до 15 лет) употребляет табак, хотя есть регионы, где этот показатель значительно выше.

Травмы

Сегодня каждый подросток хочет преобладать и быть лидером в своей компании – собственно, перед такими же, как он, – получать новые ощущения (тяга к риску и адреналину). Множество несчастных случаев происходит, когда подросток делает селфи (фото на телефон) или видео в экстремальных местах и условиях, исход которых часто заканчивается гибелью. Растет одержимость быть лучшим в социальных сетях, занимать лидирующее количество по просмотрам и лайкам. Стремясь самовыразиться любым способом, подростки готовы на все, чтобы удивлять, поражать, вызывать восторг, совершая, то, что еще никто не делал. В азарте они совсем не думают ни о последствиях, ни о конце малометражного ролика, который может стать последним в их жизни...

Экстремальные увлечения разнообразны, они считаются модой и стилем некоторых подростков. В подростковом обществе очень популярны такие виды экстрима, как паркур (скоростные прыжки с преодолениями препятствий), селфи, зацепинг и трейнсерфинг, езда на крыше транспорта и снаружи (электричка, автобусы, метро). В результате дети получают черепно-мозговые травмы, переломы, разбиваются вовсе.

Причины, из-за которых несовершеннолетние увлекаются экстремальными развлечениями:

- стремление выделиться среди сверстников;
- адреналиновая зависимость;
- обделенность вниманием в семье;
- занятость родителей;
- бесконтрольное развитие групп, сообществ (зацеперов, руферов) через интернет.

Говоря о профилактике детского экстремального травматизма, важно помнить, что речь идет не об обычных детях, а о детях-экстремалах, как называют их психиатры. Достаточно сложно занять, пробудить интерес, найти альтернативу данным увлечениям подростка. Самое главное для родителей – наладить контакт со своим ребенком, выстроить доверительное общение с целью донести, какую опасность и печальные последствия могут принести данные увлечения, организовать общий досуг, деятельность. Следует обязательно распределить обязанности и контролировать их выполнение, чтобы у ребенка появилась ответственность перед родителями. Можно записать ребенка на различные секции, танцы, плавание, изучение языков, но не решая за него, а согласовывая с ним и разъясняя, для чего это необходимо.

Неправильное питание и физические нагрузки

Многие мальчики и девочки вступают в подростковый возраст в состоянии недоедания, что делает их более уязвимыми к болезням и ранней смерти. Количество подростков, страдающих излишним весом или ожире-

нием, возрастает как в странах с низким, так и в странах с высоким уровнем доходов.

Имеющиеся данные обследований указывают на то, что в отношении физической активности менее чем каждый четвертый подросток удовлетворяет рекомендуемым руководящим принципам – 60 минут ежедневной физической активности - от умеренной до энергичной. Прием железа и фолиевой кислоты способствует укреплению здоровья подростков прежде, чем они становятся родителями. В районах, где распространены кишечные гельминты, рекомендуется проводить регулярную дегельминтизацию. Развитие здоровых привычек в питании и физических упражнениях в этом возрасте, является залогом хорошего здоровья во взрослом состоянии. Сокращение продажи продуктов питания с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжирных кислот, свободных сахаров и соли, а также предоставление доступа к здоровым пищевым продуктам и возможности заниматься физической активностью, важны для всех, но в особенности для детей и подростков.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цель: Открытие и освоение средств (понятия, правило и алгоритм) описания рисков для здоровья, профилактика заболеваний, ЗОЖ.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить основные риски для здоровья.
2. Изучить способы снижения рисков для здоровья.
3. Изучить основные заболевания.
4. Изучить профилактику заболеваний.
5. Изучить основные понятия здорового образа жизни.
6. Оформить отчёт по практической работе.
7. Сформулировать вывод по выполненной работе.
8. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения

дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Определение здоровья (физическое, психическое и нравственное).
2. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Что такое «Здоровый образ жизни - ...».
4. Компоненты здорового образа жизни.
5. Основные риски для здоровья.
6. Способы снижения рисков для здоровья.
7. Основные заболевания их симптомы и последствия.
8. Профилактика заболеваний.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: риски для здоровья в подростковом возрасте.

Предметное действие: выявить и описать риски для здоровья в подростковом возрасте.

Правило действия: чтобы выявить и описать риски нужно определить условия, при которых здоровью подростка может быть нанесен вред.

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

- 1) биологические факторы (наследственность) – 20 %;
- 2) окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20 %;
- 3) служба здоровья – 10 %;
- 4) индивидуальный образ жизни – 50 % (таблица №1)

Факторы, влияющие на здоровье

Таблица 1.

Факторы, влияющие на здоровье	Удельный вес фактора	Факторы риска
Биологические факторы (наследственность)	20%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
Окружающая среда (природная, техногенная, социальная)	20%	Загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы, резкая смена природно-климатических условий, климатические изменения, электромагнитные и другие излучения
Служба здоровья	10%	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания
Индивидуальный образ жизни	50%	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда и проживания, стресс, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами, употребление наркотиков, одиночество, непрочность семей, низкий образовательный и культурный уровень, высокий уровень урбанизации

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

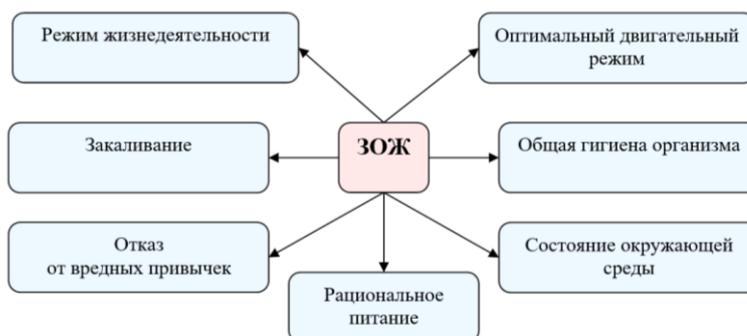
Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости. Человек должен быть твердо убежден в том, что иного пути к здоровью просто не существует.



Основные риски для здоровья:

- курение табака, электронных сигарет, вейпов;
- нездоровое питание;
- низкий уровень физической активности;
- употребление алкоголя;
- избыточная масса тела/ожирение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- повышенный уровень глюкозы;
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия).

Большую угрозу для здоровья человека представляют инфекционные заболевания.

Инфекционные заболевания вызываются патогенными микроорганизмами, которые, вследствие неоптимальной функциональности иммунной системы, попадают в организм. Эти микроорганизмы обладают определенной степенью вирулентности (ядовитости), которая проявляется по-разному:

- в процессе их жизнедеятельности в организме;
- при собственном разрушении.

Инфекционные заболевания характеризуются инкубационным периодом болезнетворных организмов — это время до появления первых признаков той или иной патологии и длительность этого периода зависит от вида возбудителя, способа заражения. Инкубационный период инфекционного заболевания может длиться от считанных часов до нескольких лет.

Классификация инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания различают по многим «параметрам».

А. По месту локализации инфекции данные болезни бывают:

- кишечные (брюшной тиф, сальмонеллез, эшерихиоз, дизентерия, холера, токсикоинфекции пищевые...);
- легочные (инфекционные заболевания дыхательных путей: грипп, ОРВИ, оспа ветряная, респираторные инфекции, корь...);
- трансмиссовыми (инфекционные заболевания крови: ВИЧ, тиф, чума, малярия...);
- заболеваниями наружных покровов (сибирская язва, столбняк).

Б. По виду возбудителя инфекционные заболевания людей бывают:

- вирусные (цитомегаловирусная инфекция, гепатиты вирусные, ВИЧ, грипп, корь, менингит...);
- прионные (вызываются белковыми инфекционными агентами: болезнь Крейтцфельда-Якоба, куру...);
- протозойные (вызываются простейшими инфекционными агентами: амебиоз, балантидиаз, малярия, изоспориаз...);
- бактериальные (менингит, дизентерия, сальмонеллез, чума, холера...);
- микозы (вызываются грибковыми инфекционными агентами: хромомикоз, кандидоз, эпидермофития, криптококкоз...).

В. Инфекционные заболевания так же подразделяются на:

- Зоонозные.

Характеризуются способностью возбудителя, относящегося к болезням животных, поражать и организм человека. К таким инфекционным заболеваниям, к примеру, относятся: сибирская язва и бешенство, бруцеллез и ящур, листериоз и туляремия...

- Антропонозные.

Эти инфекционные заболевания поражают только человеческий организм, например, дифтерия, тиф, корь, оспа натуральная, холера...

- Инвазионные или паразитарные.

Вызываются паразитами: клещами, простейшими, насекомыми.

Г. В отдельную группу инфекционных заболеваний выносят особо опасные болезни, которые называют карантинными.

Эта группа характеризуется небольшим инкубационным периодом, высокой скоростью распространения, тяжелым течением и большим процентом летального исхода. Всемирной организацией здравоохранения к этой группе инфекционных заболеваний были отнесены: холера, Эбола, чума, оспа натуральная, некоторые типы гриппа, желтая лихорадка.

Причины инфекционных заболеваний

Причиной всех инфекционных заболеваний является патогенный микроорганизм, который, попадая в тело, возбуждает инфекционные процессы. Как правило, каждая болезнь этой природы имеет «своего» возбудителя, хотя есть исключения, к примеру, сепсис возникает в результате воздействия на организм нескольких возбудителей, а стрептококк может вызывать несколько заболеваний (скарлатина, ангина, рожа).

Организмы разных людей по-разному реагируют на вторжение чужеродных агентов: одни к ним, практически, невосприимчивы, другие, наоборот, сразу же начинают остро реагировать на это, проявляя различные **Симптомы инфекционного заболевания.**

Это происходит оттого, что защитные силы организма у людей разные. Защитные силы характеризуют состояние иммунной системы. И поэтому можно сказать, что основной причиной инфекционных заболеваний является неоптимальная функциональность иммунной системы.

Если иммунная система слаба, то организму не «хватает сил» бороться с патогенными микроорганизмами — это состояние человека называется иммунодефицитным.

Бывает, что иммунная система неадекватно активна и начинает воспринимать ткани собственного организма за чужеродные, и атакует их — это состояние называется аутоиммунным.

Возбудители инфекционных заболеваний

- Вирусы.

В переводе с латинского означает «яд». Способны размножаться только внутри живых клеток, куда и стремятся проникнуть.

- Бактерии.

В подавляющем своем большинстве одноклеточные микроорганизмы.

- Простейшие.

Одноклеточные микроорганизмы, которые могут выполнять некоторые функции, свойственные отдельным тканям и органам более высоко-развитых форм.

- Микоплазмы (грибки).

Отличаются от других одноклеточных тем, что не имеют оболочки и могут возбуждать инфекционные процессы, находясь вне клеток.

- Спирохеты.

По своей сути являются бактериями, которые имеют характерную спиралевидную форму.

- Хламидии, риккетсии.

Внутриклеточно функционирующие микроорганизмы, по своей сути занимающие промежуточное положение между вирусами и бактериями.

Степень возможности возникновения инфекционного заболевания у человека зависит от способности его иммунной системы дать адекватный ответ на вторжение какого-либо из этих чужеродных элементов, распознать его и нейтрализовать.

Симптомы инфекционных заболеваний:

Симптоматика этих болезней настолько разнообразна, что, несмотря на свою яркую выраженность, зачастую, очень тяжело определить ее вид, а ведь это связано с выбором метода лечения.

Современной медицине известно более 5000 инфекционных заболеваний и около 1500 их симптомов. Это говорит о том, что одни и те же симптомы проявляются во многих болезнях - такие симптомы называют общими или неспецифическими. Вот они:

- повышенная температура тела;
- общая слабость организма;
- снижение аппетита;
- озноб;
- нарушение сна;
- мышечная боль;
- ломота в суставах;
- тошнота и рвота;
- повышенное потоотделение;
- головокружение;
- сильные головные боли;
- апатия...

Но особенную ценность при диагностике инфекционных заболеваний имеют патогномичные симптомы - признаки, характерные только какой-то одной форме инфекционной патологии. Вот некоторые примеры таких симптомов:

- пятна Вольского-Филатова-Коплика на слизистой ротовой полости характерны только для кори;
- для коклюша характерен особый кашель - судорожный с репризами;
- опистотонус (выгибание спины) является характерным симптомом столбняка;
- водобоязнь - отличительная черта бешенства;
- менингококковую инфекцию можно со 100%-ой уверенностью диагностировать по наличию визиккулезной сыпи по ходу нервных стволов...

Патогномичные симптомы известны для большинства инфекционных заболеваний и каждый врач-инфекционист обязан знать самые распространенные из них.

Кроме всего прочего, существует группа симптомов, которая занимает как бы промежуточное положение между общей и патогномоничной симптоматикой. Эти симптомы могут встречаться не только у инфекционных заболеваний, но и у других тоже. К примеру, увеличенные размеры печени характерны как для вирусного гепатита, так и для цирроза печени, сердечной недостаточности, малярии, брюшном тифе..., увеличенный размер селезенки встречается при брюшном тифе, сепсисе, малярии, вирусном гепатите...

Именно поэтому любые инфекционные заболевания людей диагностируются при сочетании множества признаков с применением множества методов анализа и инструментальной диагностики, потому что, повторимся, от этого зависит выбор метода лечения болезни, и, соответственно, успех от этого.

Диагностика инфекционных заболеваний людей

Для диагностики инфекционных заболеваний используется как анамнез (опрос больного), так и лабораторно-инструментальные методы:

- бактериологический;
- серологический;
- вирусологический;
- паразитологический;
- иммунофлюоресцентный.

После опроса больного и предварительных выводов берется материал на анализ, который определяет врач. Этим материалом могут быть: кровь (чаще всего), моча, кал, спинномозговая жидкость, мокроты, мазки со слизистых оболочек, рвотные массы, биоптаты и пунктаты органов...

В последнее время для диагностики инфекционных заболеваний широкое распространение получил иммуноферментный анализ.

Большинство методов диагностики направлены на определение разновидности возбудителя, либо наличия и принадлежности антител к определенным классам иммунных компонентов, что позволяет дифференцировать различные инфекционные заболевания.

Так же, нередко для диагностики этих болезней используют кожные пробы с введенными в них аллергенами для провоцирования соответствующих реакций.

Лечение инфекционных заболеваний.

В настоящее время имеется огромное количество различных лекарственных препаратов, которые предназначены для лечения разных инфекционных заболеваний людей, и перечислить их все невозможно, да и нет в этом надобности. У многих известных ученых, в настоящее время, очень неоднозначное отношение, к примеру, к антибиотикам, у других - к другим препаратам.

Во-первых, любой лекарственный препарат имеет определенные противопоказания и вызывает какие-то побочные эффекты и это основной их недостаток.

Во-вторых, лекарственные препараты, действие которых, направлены на нейтрализацию чужеродных агентов, на самом деле, оказывают «медвежью услугу» иммунной системе, которая развивается и крепнет только в столкновениях с инфекциями, и поэтому чрезмерный прием лекарств, на самом деле, ослабляет организм. Получается парадокс: лечим от одного и тут же "подхватываем" другое заболевание, а то еще и целый их «букет».

В-третьих, прием лекарственных препаратов (особенно антибиотиков) постепенно уничтожает микрофлору желудка - важнейшего звена иммунной системы человека, а это имеет весьма непредсказуемые последствия. Именно поэтому лечение инфекционных заболеваний необходимо проводить одновременно с приемом пробиотиков и прибиотиков, которые являются на 100% натуральными.

Лечение инфекционных заболеваний людей заключается в применении следующих препаратов:

- антибактериальных (химио- и антибиотикотерапия);
- гамма- или иммуноглобулинов (серотерапия);
- интерферонов;
- бактериофагов (фаготерапия);
- вакцины (вакциноterapia);
- препараты крови (гемотерапия)...

Сегодня назрела новая парадигма в лечении инфекционных заболеваний: ученые пришли к выводу, что более важным является поддержка иммунной системы (ИС) в ее борьбе с чужеродными агентами, а не прямое влияние на эти агенты, хотя в тяжелых случаях, конечно же, времени нет на восстановление оптимальной функциональности ИС.

Именно по этой причине необходима комплексная терапия этих патологий, в которой наряду с традиционными лекарственными средствами необходимо применять иммуномодуляторы и иммуностимуляторы. Многие из этих препаратов:

- нейтрализуют побочные эффекты, вызываемые лекарственными средствами;
- укрепляем иммунитет организма;
- усиливает терапевтический эффект применяемых лечебных препаратов;
- быстро восстанавливает организм.

Профилактика инфекционных заболеваний:

Профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний известны с давних пор и в советский период они носили название: «Здоровый образ жизни». С тех пор они не потеряли свою актуальность, и мы напомним здесь о них.

1. В первую очередь, инфекционные заболевания зависят от нормальной функциональности иммунной системы, состояние которой, в свою очередь зависит от нормального питания. Поэтому правило №1 - питайтесь правильно: не пере едайте, употребляйте меньше животных жиров, включите в рацион больше свежих фруктов и овощей, как можно меньше ешьте

жаренную пищу, кушайте чаще, но в меньших количествах...

2. Инфекционные заболевания можно предупредить систематическим употреблением иммунных препаратов: иммуномодуляторы и иммуностимуляторы (это второе по важности правило).

3. Укрепляйте иммунитет систематическим употреблением таких растительных продуктов, как лук, чеснок, мед, лимонный сок (не в чистом виде), малина, облепиха, имбирь...

4. Ведите активный образ жизни: делайте зарядку по утрам, посещайте спортзал или бассейн, бегайте по вечерам...

5. Инфекционные заболевания не страшны закаленному организму, поэтому займитесь закалкой (баня и контрастный душ - лучшее средство для этих целей).

6. Откажитесь от вредных привычек: бросьте курить и злоупотреблять алкоголем.

7. Избегайте стрессовых ситуаций и не поддавайтесь депрессивным состояниям, ничто так сильно не подавляет работу иммунной системы, как наши нервные срывы, поэтому станьте оптимистом и поймите, что в этой жизни нет ничего более важного, чем ваше здоровье.

8. Научитесь правильно отдыхать. Постоянный просмотр телевизионных передач и "отдых" на диване — это не отдых. Настоящий отдых должен быть активным и обязательно предусматривать чередование физических и умственных нагрузок.

Это простые правила, которые должны стать образом жизни каждого человека, и тогда гарантируем вам: никакие инфекционные заболевания для вас не будут представлять абсолютно никакой опасности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ ЧЛЕНОВ ВОИНСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Цель: Открытие и освоение средств (понятия и правило) понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие о психологической совместимости членов воинского коллектива.

2. Изучить способы психологической совместимости членов воинского коллектива.

3. Изучить требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям.

4. Изучить документы, регламентирующие организацию и прохожде-

ние военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

5. Изучить понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива.

6. Оформить отчет по практической работе.

7. Сформулировать вывод по выполненной работе.

8. Предоставить отчет преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Определение «военная служба».

2. Воинская обязанность граждан РФ.

3. Воинская обязанность включает.

4. Воинский коллектив Вооруженных Сил Российской Федерации.

5. Военная служба в Вооруженных Силах Российской Федерации.

6. Военнослужащий Вооруженных Сил Российской Федерации.

7. Воинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

8. Документы, регламентирующие организацию и прохождение военной службы.

9. Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям.

10. Ответственность военнослужащих за нарушение правопорядка.

11. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Краткие теоретические сведения:

Понятие: о психологических основах взаимодействия военнослужащих в коллективе, совместной жизнедеятельности военнослужащих.

Предметное действие: подготовка к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Правило действия: способы бесконфликтного общения в условиях военной службы.

Первостепенное значение приобретают вопросы психологической совместимости военнослужащих. Поэтому в большинстве случаев военнослужащему недостаточно лишь умения и готовности качественно исполнить непосредственные обязанности. Он должен еще обладать способностью работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с другими членами экипажа (номерах боевого расчета), иметь внутреннюю направленность на коллективизм.

Воинский коллектив — это высокоорганизованная общность дисциплинированных военнослужащих, объединенных для совместного решения задач овладения военным делом, поддержания постоянной боевой готовности в интересах защиты Отечества; это социальная общность военнослужащих, сплоченных общей деятельностью, единством идеологии, морали и воинского долга, а также отношениями войскового товарищества.

Психологическую основу взаимодействия военнослужащих в коллективе составляют уставные взаимоотношения между ними, которые складываются в процессе совместной службы и повседневной жизни. В про-

цессе совместной жизнедеятельности военнослужащих может возникнуть конфликт. Любой конфликт всегда отрицательно влияет на взаимоотношения в группе, а, следовательно, и на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета.

Умение жить бесконфликтно – это одно из требований воинской деятельности. Но само оно не приходит, ему надо учиться и учитывать, что общая задача воинского коллектива выше личных запросов и интересов. При этом надо помнить, что любые компромиссы не должны унижать личное достоинство человека.

Военная служба – это первая ступень, где проверяется уровень готовности человека к взрослой жизни, где жестко, без скидок и условностей каждый получает оценку за прожитые 18 лет.

Военная служба - вид федеральной государственной службы, представляющей собой профессиональную служебную деятельность граждан на воинских должностях или не на воинских должностях в случаях и на условиях, предусмотренных федеральными законами и (или) нормативными правовыми актами Президента Российской Федерации, в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах, осуществляющих функции по обеспечению обороны и безопасности государства. Таким гражданам присваиваются воинские звания.

Современный уровень технической оснащенности Вооруженных Сил не только повышает требования к общеобразовательному уровню, физической подготовленности и морально-психологическим качествам призывников, но и позволяет им в процессе военной службы приобрести профессиональные знания, навыки и качества, необходимые в жизни после увольнения в запас. Поэтому прохождение военной службы для молодого человека является, по сути дела, подготовкой его ко взрослой жизни.

Конституция РФ и Законодательство РФ в области воинских уставов и приказов.

Согласно пункту 1 статьи 59 Конституции РФ защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

Воинская обязанность - установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных Сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Воинская обязанность это закрепленная Конституцией РФ и регулируемая нормами военного права обязанность граждан РФ нести военную службу в Вооруженных Силах РФ и других войсках и защищать Отечество. Гражданин РФ в случае, если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы, а также в иных установленных ФЗ случаях имеет право на замену ее альтернативной гражданской службой.

Воинская обязанность граждан Российской Федерации (далее - граждане) предусматривает:

- воинский учет;

- обязательную подготовку к военной службе;
- призыв на военную службу;
- прохождение военной службы по призыву;
- пребывание в запасе;
- призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Военнослужащий — это лицо, которое находится на военной службе по призыву или по контракту в настоящее время.

Военнообязанный — это лицо, которое находится на воинском учёте и зачислено в запас Вооружённых сил.

Военнообязанные в любой момент могут быть призваны на действительную военную службу.

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинский устав — нормативно-правовой акт, регламентирующий функционирование вооружённых сил (ВС). Уставы регламентируют повседневную деятельность военнослужащего и формирования, в различных сферах военного дела, и делятся на общевоинские и боевые. Дела о серьёзных нарушениях статей уставов, например, о дезертирстве, предательстве, тяжких уголовных преступлениях, иных правонарушений, совершённых военнослужащими, рассматриваются специальным юридическим органом, носящим название военный суд.

К общевоинским уставам ВС РФ относятся:

- Устав Внутренней службы ВС РФ;
- Дисциплинарный устав ВС РФ;
- Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ;
- Строевой устав ВС РФ.

Боевые уставы – официальные руководящие документы, устанавливающие основные принципы боевой деятельности объединений, соединений, частей (кораблей), видов ВС и родов войск (сил) при ведении военных (боевых) действий.

Основу законодательной базы военной службы составляют Федеральные законы:

- «Об обороне»;
- «О воинской обязанности и военной службе»;
- «О статусе военнослужащих»;
- Уголовный кодекс Российской Федерации, воинские уставы и другие законодательные акты Российской Федерации.

Приказы командиров и начальников не должны противоречить требованиям российских законов.

В войнах и вооружённых конфликтах участвуют большие массы людей, которые должны быть управляемы, применяется множество разнообразных материально-технических средств, которые должны использовать-

ся с максимальной эффективностью. Единственный способ объединения этих людей в соответствии с требованием вооруженной борьбы – это установление определенного порядка, правил их поведения.

Воинский правопорядок способствует сплочению воинского коллектива, укреплению морально-психологического состояния личного состава. Каждый военнослужащий, занимаясь той или иной деятельностью, уверен в том, что его сослуживцы, каждый на своем месте, действуют в строго определенном порядке, вместе с ним.

Пути и средства достижения твердого воинского правопорядка закреплены в Дисциплинарном уставе Вооруженных Сил и Уголовном кодексе Российской Федерации.

Все военнослужащие независимо от воинского звания и должности равны перед законом и несут ответственность, установленную для граждан Российской Федерации, с учетом особенностей своего правового положения.

Правонарушение – в широком смысле слова антиобщественное деяние, причиняющее вред обществу и караемое по закону. К правонарушениям относятся преступления, проступки, дисциплинарные проступки.

Военнослужащие в зависимости от правонарушения могут привлекаться к *дисциплинарной, административной, гражданско-правовой, материальной* или *уголовной ответственности*.

Рассмотрим требования, которые предъявляются к призывнику, готовящемуся к выполнению обязанностей по той или иной военной специальности.

Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям.

Командные воинские должности

Среди воинских должностей особо необходимо выделить должности командиров отделений, экипажей, станций, боевых расчетов, постов и т. п.

Они являются самыми многочисленными среди должностей командного профиля и считаются основными в деле руководства, обучения и воспитания солдат и матросов.

Для того чтобы успешно исполнять обязанности командира, человек должен выработать у себя ряд необходимых качеств. Ему надо иметь хорошую, разностороннюю физическую подготовку, обладать ясной и разборчивой речью, уметь кратко и логически обоснованно излагать свои мысли, доходчиво и четко ставить задачу подчиненным. Он должен знать основы педагогики и основные принципы обучения и воспитания, а также методы формирования у подчиненных необходимых для службы качеств. Ему должны быть известны основы управления воинским коллективом, порядок оценки обстановки, уяснения поставленных задач, принятия решения, организации и контроля исполнения.

Кроме того, командир должен воспитывать у себя ряд психологических качеств:

- способность сознательно и беспрекословно подчиняться требованиям законов, воинских уставов, приказам командиров;
- умение быстро переключаться с одной работы на другую и направлять свою деятельность на достижение конечного результата;
- упорство и последовательность в преодолении трудностей при выполнении задач;
- умение владеть собой в любой обстановке и организовать подчиненных на исполнение поставленной задачи.

Операторские воинские должности

Современное оружие и боевая техника представляют собой сложный комплекс различных систем. Нормальная работа этих систем обеспечивается **оператором** – специалистом, управляющим с пульта работой сложного оборудования.

Деятельность оператора на разных системах различна, но каждый ее вид имеет одни и те же операции: прием, оценка и переработка информации, принятие решения, действия по реализации этого решения, контроль результатов исполнения.

В зависимости от содержания и характера обязанностей различают несколько видов операторских должностей: операторы-технологи, операторы-диспетчеры, операторы-исследователи и др.

Оператором-технологом является, к примеру, наводчик-оператор. Он решает задачи, связанные с процессом придания оружию определенного положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения попадания в цель. Этот процесс включает в себя выбор цели, установку прицельных данных и наводку оружия.

Операторы-диспетчеры координируют из единого пункта управления состояние и работу технических средств. Так, например, операторы контрольно-измерительных постов главных энергетических установок подводных лодок контролируют режим работы и исправность этих установок.

Операторы-исследователи изучают обстановку, т.е. факторы и условия, в которых осуществляется подготовка и ведение боевых действий. К ним относятся операторы-наблюдатели, операторы ввода информации.

Деятельность операторов сопряжена со значительными психологическими нагрузками, так как требует быстроты и безошибочности при выполнении действий и операций. Они должны обладать крепким здоровьем, высоким уровнем профессиональной тренированности, умением длительное время поддерживать высокую работоспособность. Операторам также необходим ряд профессионально важных качеств: развитая оперативная и долговременная память; способность к длительной концентрации внимания; умение выделить в информации главное; точность и быстрота восприятия; хорошая координация движений; эмоциональная устойчивость; аккуратность и ответственность.

Воинские должности связи и наблюдения

Связь – основное средство управления войсками и оружием.

В зависимости от используемых средств и среды распространения сигналов связь делится на проводную, радиосвязь, радиорелейную (радиосвязь по линии, образованной цепочкой приемно-передающих радиостанций – ретрансляторов; осуществляется на дециметровых и сантиметровых волнах), тропосферную (радиосвязь, при которой используется переизлучение деци- и сантиметровых радиоволн электрически неоднородной тропосферой), космическую (через космические аппараты), оптическую, лазерную и связь подвижными средствами (фельдъегерско-почтовую). Деятельность связистов сопряжена со значительными физическими и эмоциональными нагрузками, которые могут неизмеримо возрасти особенно в условиях информационной войны. Для успешного исполнения обязанностей на должностях связи и наблюдения военнослужащим необходимы следующие профессионально важные качества: острый слух и зрение; развитая оперативная память; правильная дикция и разборчивый почерк; хорошее владение русским языком; подвижность кистей и пальцев рук; развитое чувство ритма; выносливость нервной системы.

Водительские воинские должности

Одной из основных черт современной армии является высокая мобильность войск, которая обеспечивается наличием большого количества различной самодвижущейся техники (автомобили, танки, бронетранспортеры, подводные и надводные корабли, железнодорожные, транспортные средства). Поэтому водительские должностные обязанности определяются многообразием, назначением и особенностями эксплуатации самодвижущихся машин. Однако в деятельности водителей есть и много общего. Все они должны обладать следующими качествами: умение водить самодвижущуюся военную технику днем и ночью, в любое время года, в различных погодных условиях и в боевой обстановке; соблюдение установленных правил движения; своевременное проведение технического обслуживания, осмотра, ремонта и регулировки материальной части; уверенно управлять техникой и контролировать ее работу в условиях быстроменяющейся обстановки.

Для успешного исполнения водительских обязанностей каждый военный водитель должен быть физически здоровым, закаленным и выносливым. В профессиональном отношении водитель должен иметь прочные знания по устройству, правилам движения, эксплуатации и обслуживания подвижного средства. Кроме того, каждый военный водитель должен обладать высокой нервно-психической устойчивостью; развитой зрительной и слуховой памятью; быстрой реакцией и хорошей координацией движений; умением сохранять работоспособность; нормальным цветоощущением.

Воинские должности специального назначения

Воинские должности специального назначения – это должности раз-

ведчиков, саперов, пожарных, водолазов и др. Деятельность на этих должностях осуществляется в особо напряженных, часто в экстремальных условиях и связана с очень высокими эмоциональными и физическими нагрузками.

Военнослужащие, проходящие службу на должностях специального назначения, должны в действиях группой строжайше следовать указаниям непосредственного начальника. В самостоятельных действиях они должны избегать шаблона, задачу выполнять с учетом конкретной обстановки, воины должны уметь мастерски применять штатное оружие, технику, специальное снаряжение, действовать быстро, решительно, проявлять инициативу и находчивость.

Для успешного исполнения своих обязанностей военнослужащие этой категории должны иметь крепкое здоровье, отличную физическую подготовку, высокие морально-боевые качества: мужество, самоотверженность, чувство ответственности, коллективизма, войскового товарищества. Они должны воспитывать в себе сообразительность, самообладание и выдержку, наблюдательность и точный глазомер, умение быстро перерабатывать большой объем информации и принимать верные решения.

Технические воинские должности

Поддержание в боевой готовности и исправном состоянии вооружения и военной техники обеспечивают военнослужащие, занимающие технические воинские должности.

Специалисты технических специальностей должны уметь выявлять причины неисправностей техники и устранять их; осуществлять ремонт и настройку механизмов; выявлять и устранять дефекты и неисправности деталей, узлов, блоков в процессе их регулировки и эксплуатации. Они должны знать основы механики, квантовой физики, электроники, оптики, уметь читать чертежи, разбираться в показаниях приборов; знать конструктивные особенности обслуживаемой техники. Для успешного исполнения обязанностей эти специалисты должны обладать рядом профессиональных качеств: развитой оперативной памятью, нормальным цветоощущением, склонностью к работе с техническими устройствами.

Прочие воинские должности

К военнослужащим, проходящим службу на этих должностях, не предъявляется каких-либо специфических требований, но все они должны обладать такими профессионально важными качествами, как смелость, решительность, мужество, самообладание, исполнительность, дисциплинированность, быстрота двигательной реакции, точный глазомер, физическая выносливость.

Добровольная подготовка граждан к военной службе

Добровольная подготовка граждан к военной службе в соответствии с ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» предусматривает:

- занятия военно-прикладными видами спорта;
- обучение по дополнительным образовательным программам, имею-

щим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, а также в военных оркестрах;

- обучение по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при государственных муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждений высшего профессионального образования.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: изучить понятия о строевой подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы.

Ход занятия:

1. Изучить основные понятия о строевой подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

2. Изучить основные положения Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

3. Изучить понятие строевая стойка.

4. Изучить порядок выполнения поворотов на месте и в движении.

5. Изучить понятие «Воинское приветствие» и порядок его выполнения.

6. Изучить понятие «Строевая подготовка».

7. Изучить общие положения Строевого устава ВС РФ.

8. Оформить отчет по практической работе.

9. Сформулировать вывод по выполненной работе.

10. Предоставить отчет преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Общее положение Строевого устава ВС РФ.

2. Строевая подготовка, строи и управление ими в ВС РФ.

3. Строевая стойка.

4. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться».

5. Повороты на месте.

6. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно.

7. Движение строевым шагом.

8. Повороты на месте и в движении.

9. Выполнение приветствия на месте и в движении.

10. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Краткие теоретические сведения:

Понятия: об одиночной строевой подготовке и слаживания подразделений.

Правила и алгоритмы предметных действий: Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться». Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении.

СТРОЕВОЙ УСТАВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Введен в действие приказом министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 года № 111

Настоящий Устав определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок совместного выноса и относа Государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени воинской части; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника. Строевым уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, органов военного управления, предприятий, учреждений, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации.

Строевая подготовка – это предмет обучения военнослужащих, целью которого является выработка у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях. Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ.

Строи и управление ими.

Строй – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

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

Фронт – сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом

(машины – лобовой частью).

Тыльная сторона строя – сторона, противоположная фронту.

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

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя – расстояние между флангами.

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

Двухшереножный строй – строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первая и вторая. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд – двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В *сомкнутом строю* военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В *разомкнутом строю* военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Колонна – строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) – одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

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

Походный строй – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

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

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

Строевые приемы и движение без оружия

Строевая стойка (рис. 1) принимается по команде «*Становись!*» или «*Смирно!*». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

По команде «*Вольно!*» встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. По команде «*Заправиться!*», не оставляя своего места в строю, поправить: оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

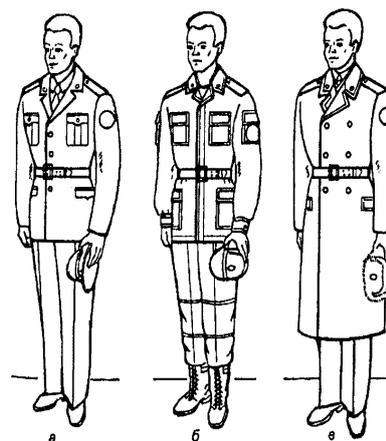
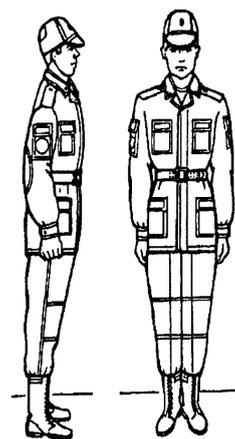


Рис.1 - Строевая стойка

Для снятия головных уборов подается команда: «Головные уборы (головной убор) – снять!», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) – надеть!». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-во», «Налево», «Кру-гом».

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

Повороты выполняются в два приема: первый прием – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110–120 шагов в минуту. Размер шага – 70–80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165–180 шагов в минуту. Размер шага – 85–90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

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

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде: «Строевым шагом – марш!» (в движении: «Строевым – марш!»), а движение походным шагом – по команде: «Шагом – марш!»

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

При движении строевым шагом (рис. 2) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15–20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около тела.

Движение бегом начинается по команде: «Бегом – марш!»

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

Для перехода с бега на шаг подается команда: «Шагом – марш!» Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага на месте производится по команде: «На месте, шагом – марш!» (в движении: «На месте»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15–20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде

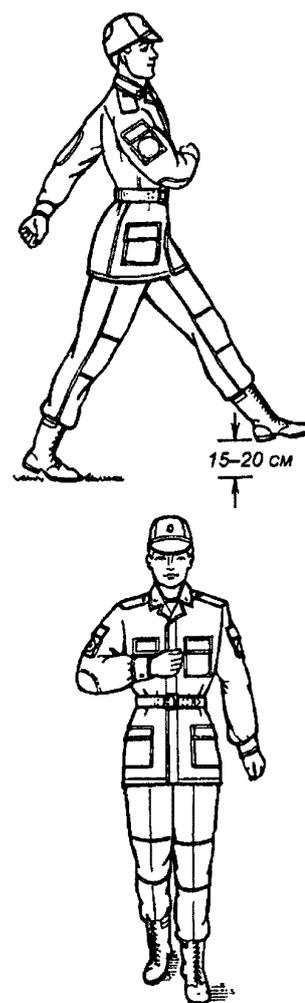


Рис. 2 - Строевой шаг

«Прямо!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда (например: «Рядовой Петров – стой!»).

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

Для изменения скорости движения подаются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Повороты в движении выполняются по командам: «На-пра-во!», «Нале-во!», «Кругом – марш!».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги.

По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету «раз»), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету «два»), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету «три»).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Воинское приветствие

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

Все военнослужащие обязаны при встрече (обгоне) приветствовать друг друга.

Подчиненные 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;
- Боевое Знамя воинской части, а также Военно-морской флаг с прибитием на военный корабль и при убытии с него;
- похоронные процессии, сопровождаемые воинскими подразделениями.

Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без голов-

ного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча (рис. 3). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения.

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

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

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 3); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

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

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

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или «Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по ко-

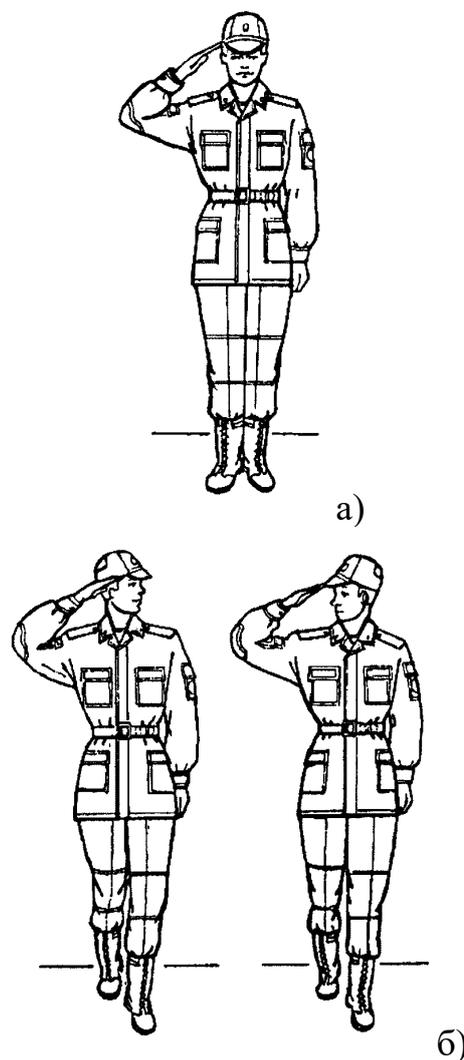


Рис.3 - Выполнение воинского приветствия:
а – на месте;
б – в движении

манде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Например: «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл» или «Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОИ».

По команде «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «СТАТЬ В СТРОИ», если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОИ», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника, получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в

строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. ПОРЯДОК НЕПОЛНОЙ СБОРКИ И РАЗБОРКИ АК-74

Цель: изучить порядок неполной сборки и разборки АК-74.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, макет автомата Калашникова.

Ход занятия:

1. Изучить тактико-технические характеристики АКМ и АК-74.
2. Изучить состав основных частей и механизмов автомата Калашникова.
3. Изучить комплект автомата Калашникова.
4. Изучить взаимодействие частей и механизмов автомата.
5. Изучить назначение и устройство частей и механизмов автомата.
6. Изучить порядок неполной разборки и назначение частей и механизмов АК-74.
7. Изучить порядок сборки после неполной разборки АК-74.
8. Оформить отчёт по практической работе.
9. Сформулировать вывод по выполненной работе.
10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Тактико-технические характеристики АКМ и АК-74.
2. Состав основных частей и механизмов автомата Калашникова.
3. Комплект автомата Калашникова.
4. Взаимодействие частей и механизмов автомата.
5. Назначение и устройство частей и механизмов автомата.
6. Порядок неполной разборки и назначение частей и механизмов АК-74.
7. Порядок сборки автомата после неполной разборки.
8. Нормативы по неполной разборке, сборке АК-74.

Краткие теоретические сведения:

Основные сведения о автомате Калашникова

Для стрельбы из автомата АК-74 применяются 5,45-мм патроны марки 7н6 и 7н10 с обыкновенными (со стальным сердечником), трассирующими и бронебойно-зажигательными пулями.

Из автомата ведётся автоматический или одиночный огонь. Автоматический огонь является основным видом огня из автомата. Он ведётся короткими (до 5 выстрелов), длинными (до 10 выстрелов) очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина ёмкостью 30 патронов.

Наиболее эффективный огонь из автомата АК-74 ведется на расстоянии до 500 м.

Тактико-технические характеристики АКМ и АК-74

Характеристика	АКМ	АК-74
Калибр, мм	7,62	5,45
Патрон, мм	7,62×39	5,45×39
Начальная скорость пули, м/с	715	900
Прицельная дальность, м	1000	1000
Емкость магазина, шт. патр.	30	30
Темп стрельбы, выстр./мин.	600	600
Боевая скорострельность, выстр./мин.		
при стрельбе одиночными выстрелами	40	40
при стрельбе очередями	100	100
Длина автомата, мм		
без штык-ножа	880	940
с примкнутым штык-ножом	1020	1089
Длина ствола, мм	415	415
Вес автомата без штык-ножа, кг		
с неснаряженным магазином	3,1	3,3
со снаряженным магазином	3,6	3,6
Вес штык-ножа с ножнами, кг	0,45	0,49
Дальность, до которой сохраняется убийственное действие пули, м		
по грудной фигуре (высотой 50 см), м	1500	1350
по бегущей фигуре (высотой 150 см), м		
по грудной фигуре (высотой 50 см), м	350	440
по бегущей фигуре (высотой 150 см), м	525	625
Количество нарезов в канале ствола, мм	4	4

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

- ствола со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой;
- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- газовой трубки со ствольной накладкой;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;
- магазина.



Основные части и механизмы автомата

В комплект автомата входят:

- принадлежность (шомпол и пенал с принадлежностью)

- ремень

- сумка для магазинов.

Принадлежности

Ремень и сумка для магазинов

Автоматическое действие АК-74 основано на использовании энергии пороховых газов, отводимых из канала ствола к газовому поршню затворной рамы.

Взаимодействие частей и механизмов автомата.

При выстреле часть пороховых газов, следующих за пулей, устремляется через отверстие в верхней части ствола в газовую камеру, давит на переднюю стенку газового поршня и отбрасывает поршень и затворную раму с затвором в заднее положение. При отходе назад затвор поворачивается, отпирает и открывает канал ствола, извлекает из патронника гильзу и выбрасывает ее наружу, а затворная рама сжимает возвратную пружину и взводит курок (ставит его на взвод автоспуска).

В переднее положение затворная рама с затвором возвращается под действием возвратного механизма, затвор при этом досылает очередной патрон из магазина в патронник и, поворачиваясь, закрывает и запирает канал ствола, а затворная рама выводит выступ (шептало) автоспуска из-под взвода автоспуска курка. Запирание затвора осуществляется его поворотом влево и захождением боевых выступов затвора в вырезы ствольной коробки.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата.

Ствол служит для направления полета пули. Внутри ствол имеет канал с четырьмя нарезами, вьющимися слева вверх направо.

Дульный тормоз-компенсатор служит для повышения кучности боя при стрельбе очередями из неустойчивых положений (на ходу, стоя, с колена), а также для уменьшения энергии отдачи.

Основание мушки имеет упор для шомпола и рукоятки штык-ножа, отверстие для ползка мушки, предохранитель мушки и фиксатор с пружиной.

Газовая камера служит для направления пороховых газов из ствола на газовый поршень затворной рамы.

Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе по целям на различные расстояния. Оно состоит из прицела и мушки.



Приклад и pistolетная рукоятка служат для удобства действия автоматом.

Соединительная муфта служит для присоединения цевья к автомату. Она имеет замыкатель цевья, антабку для ремня и отверстие для шомпола.

Ствольная коробка служит для соединения частей и механизмов автомата, обеспечения закрывания канала ствола затвором и запираания затвора; в ствольной коробке помещается ударно-спусковой механизм. Сверху она закрывается крышкой.

Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы, помещенные в ствольной коробке.

Затворная рама с газовым поршнем служит для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.

Затвор служит для досылания патрона в патронник, закрывания и запираания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы (патрона). Затвор состоит из остова, ударника, выбрасывателя с пружиной и осью, шпильки.

Ударно-спусковой механизм служит для спуска курка с боевого взвода или взвода автоспуска, нанесения удара по ударнику, обеспечения ведения автоматического или одиночного огня, прекращения стрельбы, предотвращения выстрелов при незапертом затворе и для постановки автомата на предохранитель.

Ударно-спусковой механизм помещается в ствольной коробке, где крепится тремя взаимозаменяемыми осями, и состоит из курка с боевой пружиной, замедлителя курка с пружиной, спускового крючка, шептала одиночного огня с пружиной, автоспуска с пружиной и переводчика.

Курок с боевой пружиной служат для нанесения удара по ударнику. Спусковой крючок служит для удержания курка на боевом взводе и для спуска курка. Шептало одиночного огня служит для удержания курка после выстрела в крайнем заднем положении, если при ведении одиночного огня спусковой крючок не был отпущен.

Автоспуск с пружиной служит для автоматического освобождения курка со взвода автоспуска при стрельбе очередями, а также предотвращения спуска курка при незакрытом канале ствола и незапертом затворе. Переводчик служит для установки автомата в режим автоматического или одиночного огня, а также для постановки на предохранитель.

Возвратный механизм служит для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение. Он состоит из возвратной пружины, направляющего стержня, подвижного стержня и муфты.

Газовая трубка со ствольной накладкой состоит из газовой трубки, передней и задней соединительных муфт, ствольной накладки и металлического полукольца. Газовая трубка служит для направления движения газового поршня. Ствольная накладка служит для предохранения рук автоматчика от ожогов при стрельбе.

Магазин служит для помещения патронов и подачи их в ствольную

коробку. Он состоит из корпуса, крышки, стопорной планки, пружины и подавателя.

Штык-нож присоединяется к автомату перед атакой и служит для поражения противника в рукопашном бою.

Ножны служат для ношения штык-ножа на поясном ремне. Кроме того, они используются вместе со штык-ножом для резки проволоки.

Принадлежность служит для разборки, сборки, чистки и смазки автомата. К принадлежности относятся: шомпол, протирка, ершик, отвертка, выколотка, шпилька, пенал и масленка.

Порядок неполной разборки и назначение частей и механизмов АК-74

Разборка автомата может быть неполная и полная.

Неполная — предназначена для чистки, смазки и осмотра автомата. **Полная** — для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождём или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов. Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата слышать номера на его частях.

Порядок неполной разборки автомата.

1. Отделить магазин — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

2. Произвести контрольный спуск — опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

3. Вынуть пенал с принадлежностью — утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.

4. Одеть шомпол — оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.

5. Отделить возвратный механизм — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6. Отделить затворную раму с затвором — продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа,

приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7. Отделить затвор от затворной рамы — взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой — удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

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 на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.



Нормативы по неполной разборке, сборке АК-74.

Неполная разборка:

- 13сек. - отлично;
- 14сек. - хорошо;
- 17сек. - удовлетворительно.

Сборка после неполной разборки:

- 23сек. - отлично;
- 25сек. - хорошо;
- 30сек. - удовлетворительно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ: ЗАКОН И ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ. АЛГОРИТМ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ ПРИ ДТП И ЧС

Цель: Овладение основными способами оказания первой доврачебной помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, видео материалы.

Ход занятия:

1. Изучить признаки клинической смерти и порядок реанимационных действий.
2. Изучить способы реанимации человека и искусственной вентиляции легких пострадавшего.
3. Изучить информацию о способах оказания первой доврачебной помощи с использованием «аптечки первой помощи» или используя подручные средства.
4. Изучить старт-задание и оформить решение.
5. Изучить задание-эксперимент и сформулировать алгоритм действий.
6. Изучить тест-задание.
7. Изучить алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС.
8. Оформить отчёт по практической работе.
9. Сформулировать вывод по выполненной работе.
10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Признаки клинической смерти.
2. Порядок реанимационных действий.
3. Способы реанимационных действий.
4. Способы искусственной вентиляции легких пострадавшего.
5. Способы оказания первой доврачебной помощи с использованием «аптечки первой помощи» или используя подручные средства.
6. Понятие о неотложных состояниях человека.
7. Состояния, при которых оказывается первая помощь.
8. Сформулировать эффективные алгоритмы помощи пострадавшим при ДТП и ЧС.

Краткие теоретические сведения:

Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь.

Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима гра-

мотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу.

Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи — служебная обязанность. Речь идёт о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Алгоритм оказания первой помощи

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.

2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).

3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

4. Вызвать специалистов: 112 — с мобильного телефона, с городского — 03 (скорая) или 01 (спасатели).

5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:

- восстановление проходимости дыхательных путей;
- сердечно-лёгочная реанимация;
- остановка кровотечения и другие мероприятия.

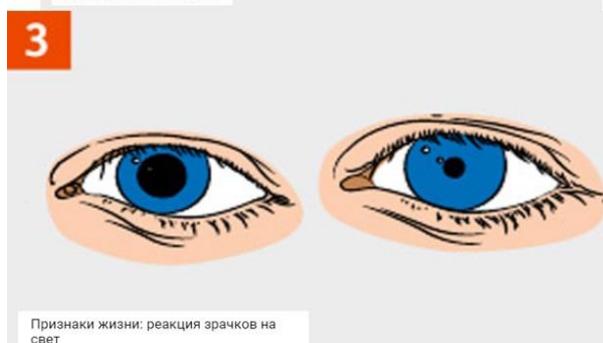
6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.



Признаки жизни: пульс



Признаки жизни: дыхание



Признаки жизни: реакция зрачков на свет

Искусственное дыхание

Искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ) — это введение воздуха (либо кислорода) в дыхательные пути человека с целью восстановления естественной вентиляции лёгких. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Типичные ситуации, требующие ИВЛ:

автомобильная авария;
происшествие на воде;
удар током и другие ЧС.

Существуют различные способы ИВЛ. Наиболее эффективным при оказании первой помощи неспециалистом считается искусственное дыхание рот в рот и рот в нос.

Если при осмотре пострадавшего естественное дыхание не обнаружено, необходимо немедленно провести искусственную вентиляцию лёгких.

Техника искусственного дыхания рот в рот

1. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

2. Запрокиньте голову пострадавшего, удерживая шею одной рукой.

Не меняйте положение головы пострадавшего при травме позвоночника!

3. Положите на рот пострадавшего салфетку, платок, кусок ткани или марли, чтобы защитить себя от инфекций. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните, плотно прижмитесь губами ко рту пострадавшего. Сделайте выдох в лёгкие пострадавшего.

Первые 5–10 выдохов должны быть быстрыми (за 20–30 секунд), затем — 12–15 выдохов в минуту.

4. Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы всё делаете правильно.

Непрямой массаж сердца

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца, или компрессия грудной клетки — это сжатие мышц сердца между грудиной и позвоночником в целях поддержания кровообращения человека при остановке сердца. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Внимание! Нельзя проводить закрытый массаж сердца при наличии пульса.

Техника непрямого массажа сердца

1. Уложите пострадавшего на плоскую твёрдую поверхность. На кровати и других мягких поверхностях проводить компрессию грудной клетки нельзя.

2. Определите расположение у пострадавшего мечевидного отростка. Мечевидный отросток — это самая короткая и узкая часть грудины, её окончание.

3. Отмерьте 2–4 см вверх от мечевидного отростка — это точка компрессии.

4. Положите основание ладони на точку компрессии. При этом большой палец должен указывать либо на подбородок, либо на живот пострадавшего, в зависимости от местоположения лица, осуществляющего реанимацию. Поверх одной руки положите вторую ладонь, пальцы сложите в замок. Надавливания проводятся строго основанием ладони — ваши пальцы не должны соприкасаться с грудиной пострадавшего.

5. Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки сильно, плавно, строго вертикально, тяжестью верхней половины вашего тела. Частота — 100–110 надавливаний в минуту. При этом грудная клетка должна прогибаться на 3–4 см.

Грудным детям непрямой массаж сердца производится указательным и средним пальцем одной руки. Подросткам — ладонью одной руки.

Если одновременно с закрытым массажем сердца проводится ИВЛ, каждые два вдоха должны чередоваться с 30 надавливаниями на грудную клетку.

Вред: непрямой массаж сердца может сломать ребра, следовательно, сломанные кости легко могут повредить легкие и сердце.



Как правильно: непрямой массаж сердца выполняется только после того, как вы убедились, что пульс и дыхание у пострадавшего отсутствуют, а врача по близости нет. В то время пока один человек делает массаж сердца, кто-то второй обязательно должен вызвать скорую медицинскую помощь.

Массаж выполняется в ритме – 100 компрессий за 1 минуту. В случае детей, непрямой массаж сердца выполняется пальцами в другом ритме. После того как сердце запустится, приступите к выполнению искусственного дыхания. Альтернативный способ: 30 компрессий и 2 вдоха, после чего снова повторите компрессии и 2 вдоха.

В случае аварии не доставайте пострадавшего из машины и не меняйте его позу

Вред: летальный исход чаще всего случается при травме или переломе позвоночника. Даже самое не существенное движение, вызванное помочь пострадавшему лечь удобней, может убить или сделать человека ин-

валидом.

Как правильно: вызовите скорую помощь сразу после травмы, если существует опасение что у пострадавшего может быть травмирована голова, шея или позвоночник. При этом следите за дыханием больного до приезда врачей.



1. Старт-задание:

Дано:

Проходя мимо территории завода КМЗ, вы заметили человека, лежащего на животе, на краю тротуарной линии.

Человек не подает признаков жизни, но видимых повреждений на нем нет. Рядом с пострадавшим находится столб линии высоковольтных передач и проезжая часть. Часть тротуара с пострадавшим плохо освещена и довольно безлюдна. Накануне вечером был сильный дождь и штормовой ветер. Пострадавший лежит на влажном асфальте, задевая ладонью лужу.

Требуется:

1. Определить источник травмирования.
2. Проанализировать причины поражения и возможные травмы.
3. Определить место и степень поражения пострадавшего
4. Подобрать возможные способы помощи человеку.
5. Определить риски при оказании первой помощи для себя и пострадавшего
6. Предложите алгоритм ваших действий:

В скобках после каждого из выводов приведите аргументы, почему вы так решили.

2. Понятие о неотложных состояниях.

Состояния, при которых оказывается первая помощь.

Правило: Чтобы оказать первую помощь, необходимо убедиться, что это неотложное состояние, определить его вид и выбрать соответствующую



щий алгоритм действий/мероприятий с учетом рисков для себя и пострадавшего.

2. Задание-эксперимент:

Дано: Манекен типа «Максим» или «Гоша». Работа в паре со своим однокурсником. Карточки с ситуациями (Определение наличия обструкции, Помощь при обструкции дыхательных путей инородным телом, пострадавший в сознании и без сознания, беременная, дети различного возраста, сердечно-лёгочная реанимация взрослого и ребенка одним или двумя спасателями)

Требуется:

1. Апробируйте способы оказания первой помощи в различных ситуациях “двумя спасателями”
2. Отрефлексируйте действия вашей пары в ходе применения способов оказания первой помощи: выявите правильные и ошибочные действия на основе чек-листа критериев правильности/эффективности, а также затруднения совместного осуществления действий
3. Отработайте и продемонстрируйте эффективный алгоритм действий.
4. Сформулируйте с учетом вашего опыта, материала из учебника и законодательства эффективный алгоритм действий.

3. Тест-задание:

Дано: На рисунках представлены различные виды травм человека.



Рис. 1



Рис. 2

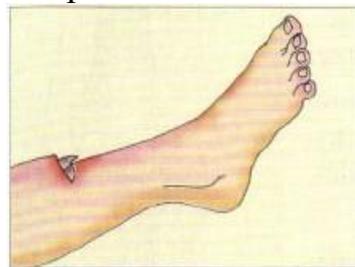


Рис. 3

Требуется:

1. Определить вид травмы.
2. Определить возможные обстоятельства (где и как) получена травма.
3. Выбрать алгоритмы действий оказания первой помощи.
4. Обосновать решение в терминах, представленных в нормативных и учебных источниках информации.

Задание	Оцениваемые действия обучающегося
Старт-задание:	1. Анализирует ситуацию кейса по алгоритмам идентификации опасности и оценки риска, выбирает и применяет способы оказания первой помощи для сохранения жизни и здоровья своего и пострадавших 2. Демонстрирует знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения, оперирует статьями и законодательными нормами
Задание-эксперимент	1. Распределяет работу в команде на основе действующих правил и алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях

	2. Демонстрирует умение оказания первой помощи в неотложных состояниях на манекене 3. Анализирует ошибки при оказании первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях
Тест-задание:	Выбирает способ оказания первой доврачебной помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания на основе освоенных ранее алгоритмов идентификации и оценки риска, нормативных правил

Критерии оценивания:

Освоенные умения и навыки	баллы
Студент самостоятельно анализирует ситуацию кейса, используя алгоритмы идентификации опасности и оценки риска	1
Выбирает адекватный ситуации кейса способ оказания первой помощи	1
Распределяет работу в команде на основе нормативных правил и алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях	1
Демонстрирует успешное применение алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях на манекене	1
Демонстрирует знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения при обосновании принятого решения о способе оказания первой помощи пострадавшему	1

Оценка 5 (отлично)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями по теме и уверенно применил умения, в т.ч. действуя в команде, и набрал 5 баллов;

Оценка 4 (хорошо)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями по теме, продемонстрировал незначительные ошибки в ходе применения алгоритма оказания первой помощи, не снижающие эффективность действия команды, и набрал 4 балла;

Оценка 3 (удовлетворительно)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями, но допустил ошибки в применении алгоритма оказания первой помощи, снижающие эффективность действия в команде, затруднялся в анализе ситуации кейса и принятии решения и набрал 3 балла;

Оценка 2 (неудовлетворительно)- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он недостаточно овладел знаниями по теме, допустил ошибки в применении алгоритма оказания первой помощи, не участвовал в командных действиях, не смог проанализировать ситуацию кейса и принять решение по оказанию первой помощи и набрал 2 балла;

Ответы

Старт-задание:

1. Определить источник травмирования. (Предположение 1. источником травмирования может выступать, линия электропередач, при обрыве проводов, человека могло ударить током, впоследствии произошла остановка сердца, внимательно осматриваем провода, чтоб не попасть под шаговое напряжение), (Предположение 2. Пострадавший лежит рядом с проезжей частью, его могла сбить машина), (Предположение 3. Переулок у за-

вода плохо освещен, на пострадавшего могли напасть и оглушить), (Предположение 4. Пострадавшему могло стать плохо и он потерял сознание)

2. Проанализировать причины поражения и возможные травмы. (так как на пострадавшем нет видимых повреждений, и линия электропередач визуально не повреждена, то Предположение №1,2,3 не обоснованы)

3. Определить место и степень поражения пострадавшего (проводим визуальный осмотр пострадавшего, проверяем пульс, слушаем дыхание, слушаем сердцебиение)

4. Подобрать возможные способы помощи человеку (вызываем скорую помощь, просим помощи у прохожих и проезжающих на транспортном средстве, проводим реанимацию своими силами)

5. Определить риски при оказании первой помощи для себя и пострадавшего (перед осмотром пострадавшего, визуально оцениваем опасность для себя: надеть перчатки (если есть), если нет, то использовать подручные средства для очистки полости рта (платок, салфетка, край футболки и т.д., одеть тканевую маску на себя, для защиты от ротавирусных инфекций, если на пострадавшем есть кровь в области лица или ссадина использовать целлофановый пакет, чтоб не было контакта с кровью)

6. Предложите алгоритм ваших действий: (если есть сомнения в правильности действий, вызвать скорую, до приезда реанимации попросить по телефону консультацию врача, он пошагово будет консультировать, что делать). проверить пульс на сонной артерии, послушать дыхание, проверить реакцию зрачка (10 секунд), если не подымается, уложить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность, очистить ротовую полость при необходимости, расстегнуть верхнюю одежду, приступить к ИВЛ и массажу сердца, 2 вдоха*15 нажатий на грудную клетку, после 2 повторов на 3 секунды замирать слушать дыхание, если появилось, меняется цвет лица, на грудную клетку воздействия прекращаются, пострадавшему придают устойчивое боковое положение.

Задание-эксперимент:

(Определение наличия обструкции, помощь при обструкции дыхательных путей инородным телом, пострадавший в сознании и без сознания, беременная, дети различного возраста, сердечно-лёгочная реанимация взрослого и ребенка одним или двумя спасателями)

1. Апробируйте способы оказания первой помощи в различных ситуациях «двумя спасателями» (Определить наличие обструкции, это попадание инородного тела в гортань человека (вода, косточка, бусинка, деталь от игрушки, жевательная резинка, кусочек пищи, обломок зуба и т.д.) если пострадавший ребенок, его необходимо перевернуть головой вниз и хлопковым движением ладони по направлению сверху вниз нанести удар по спине ребенка, умеренной силы, чтоб застрявший предмет вывалился изо рта, если пострадавший взрослый или крупнее вас, то возможны два варианта:

1.1. «объятия жизни» когда пострадавший находится в позе полусидя

на вашем колене, вы его держите прижав к себе, как бы обнимая сзади под руки, ваши руки находятся на его животе, сомкнуты в замок. Резким нажатием снизу вверх на область живота вы провоцируете выход газов и кислорода из гортани, что должно способствовать выталкиванию застрявшего инородного тела.

1.2. вариант пострадавший лежит на спине на ровной твердой поверхности, вы наносите умеренной силы удары в область грудной клетки.

Реанимация детям проводится: младенцем (пальцами одной руки), от 1 года до 5-7 лет (одной ладонью), от 7-взрослого возраста (двумя ладонями)

2. Отрефлексируйте действия вашей пары в ходе применения способов оказания первой помощи: выявите правильные и ошибочные действия на основе чек-листа критериев правильности/эффективности, а также затруднения совместного осуществления действий (было комфортно или некомфортно работать с напарником, какие трудности во взаимопонимании были, как пришли к общему мнению, кто принимал решения, кто что выполнял)

3. Отработайте и продемонстрируйте эффективный алгоритм действий (на тренажере показывают алгоритм действий по своему заданию).

4. Сформулируйте с учетом вашего опыта, материала из учебника и законодательства эффективный алгоритм действий (Приказ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ России от 04.05.2012 №477). Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи.

1. отсутствие сознания;
2. остановка дыхания и кровообращения;
3. кровотечения;
4. инородные тела в верхних дыхательных путях;
5. травмы;
6. ожоги;
7. обморожения;
8. отравления.

Тест-задание:

1. Определить вид травмы

рис.1 ножевое ранение в грудную клетку;

рис. 2 вывих ключицы при падении;

рис. 3 открытый перелом голени.

2. Определить возможные обстоятельства (где и как) получена травма.

(1. разбойное нападение, драка, 2. в учебном заведении или на предприятии при падении с лестницы, 3. При падении или при ДТП)

3. Выбрать алгоритмы действий оказания первой помощи. (1. вызвать скорую, наложить плотную повязку вокруг ножа, не вынимая его из раны, придать полу сидячее положение. 2. Вызвать скорую или сопроводить пострадавшего в больницу, при этом поместить поврежденную конечность на

повязку-косынку через шею или прибинтовать поврежденную конечность к грудной клетке. 3. Остановить кровотечение, наложив жгут или закрутку, указать время остановки крови, зафиксировать поврежденную конечность в том положении в каком она есть, не меняя ее форму, изготовив из подручных материалов шину, запрещено вправлять в рану выпавшие или отколовшиеся кусочки кости, рану не закрываем, прибывшие на помощь медики, должны сразу видеть поврежденное место)

4. Обосновать решение в терминах, представленных в нормативных и учебных источниках информации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

АЛГОРИТМ ПОМОЩИ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ И РАНЕНИЯХ

Цель: Овладение основными способами оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и ранениях.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, видео материалы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие первой помощи пострадавшим.
2. Изучить перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
3. Изучить перечень мероприятий по оказанию первой помощи.
4. Изучить понятие рана и их классификацию.
5. Изучить порядок оказания первой помощи при кровотечениях и ранениях.
6. Изучить виды кровотечений и правила оказания первой помощи.
7. Изучить способы остановки кровотечений.
8. Оформить отчёт по практической работе.
9. Сформулировать вывод по выполненной работе.
10. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получения дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Первая помощь пострадавшим.
2. Перечень состояний при которых оказывается первая помощь.
3. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи.
4. Определение рана и классификация ран.
5. Порядок оказания первой помощи при кровотечениях и ранениях.
6. Виды кровотечений и правила оказания первой помощи.
7. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.
8. Сформулировать эффективные алгоритмы помощи при кровотечениях и ранениях.
9. Решение ситуационных задач (задание №1).

Краткие теоретические сведения:

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ – это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Цель ее – устранить явления, угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения. В соответствии с Приказом Минздравсоцразвития от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» существует всего 8 неотложных состояний и 11 мероприятий по спасению жизни, освоить которые сможет любой человек.

ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий.
2. Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Определение признаков жизни у пострадавшего.
5. Проведение сердечно-легочной реанимации.
6. Восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей.
7. Временная остановка наружного кровотечения.
8. Оказание первой помощи при травмах, отравлениях, ожогах, отморожениях.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.
10. Контроль состояния и оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

Согласно ст. 31 ФЗ РФ от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан» каждый человек в России вправе оказать первую помощь в случае экстренной ситуации при наличии у него специальной подготовки и (или) навыков. Кроме того, статья «Крайняя необходимость» Уголовного, Административного и Гражданского Кодекса защищает человека, оказавшего первую помощь даже если пострадавший умер или ему при оказании первой помощи был нанесен неумышленный вред.

Раны – это нарушения целостности кожных покровов, слизистых оболочек, тканей, вызванные механическими, термическими, химическими и другими воздействиями, приводящие к расстройствам функций органов или всего организма

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Статистическими исследованиями установлено, что вероятность гибели человека, попавшего зону ЧС, может быть снижена с 0,6 до 0,1 за счет оказания своевременной первой помощи. Оптимальный срок оказания первой помощи – до 30 минут после получения травмы. При остановке дыхания это время сокращается до 5 минут. Важность фактора времени определена тем, что среди лиц, получивших первую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в 2 раза реже, чем у лиц, которым этот вид помощи был оказан позже. Отсутствие помощи в течение 1 часа после получения травмы увеличивает количество смертельных исходов среди тяжело пораженных на 30%, до 3-х часов – на 60%, до 6 часов – на 90%. Среди причин смертности на первом месте находится травма, не совместимая с жизнью, на втором – травматический шок, на третьем – острая кровопотеря.



Первая помощь при ранениях:

1. остановить кровотечение;
2. защитить рану от загрязнения и проникновения в нее микробов;
3. ослабить болевые ощущения.
4. Инородное тело в ране (осколок стекла, кусок металла, щепка), для остановки кровотечения осторожно надавите вокруг него.
5. Сделайте объемную повязку вокруг или с двух сторон от раны восьмеркой из бинта.

Просмотр видеоролика «остановка кровотечения»

Оказание первой помощи при кровотечениях

Виды кровотечений:

1. Капиллярное

Помощь:

1. Промыть рану
2. Обработать
3. Наложить повязку

2. Венозное

Помощь:

1. Вытащить из воды
2. Придать области ранения возвышенное положение
3. Наложить давящую повязку немного ниже поврежденного места и на него
4. Проверить пульс на запястье (должен чувствоваться)
5. Приложить холод

3. Артериальное

Помощь:

1. Пережать сосуд выше места повреждения (пальцевое прижатие, жгут, закрутка, МАХ сгибание конечности)
2. Указать время наложения жгута МАХ t: летом – 1 час, зимой – 0,5 часа
3. Отправить пострадавшего в больницу

4. Внутреннее (паренхиматозное)

Помощь:

Придать пострадавшему полу сидячее положение. На живот положить холод. Ноги согнуть в коленях и притянуть к животу. Доставить в больницу.

Первая помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья пострадавших при травмах, несчастных случаях, отравлениях и внезапных заболеваниях. Время от момента травмы, отравления до момента получения помощи должно быть предельно сокращено. Оказывающий помощь обязан действовать решительно, но обдуманно и целесообразно. Прежде всего, необходимо принять меры к прекращению воздействия повреждающих факторов (потушить горящую одежду, вынести пострадавшего из горящего помещения или из зоны заражения ядовитыми веществами ...). Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала устанавливают, жив он или мертв, затем определяют тяжесть поражения и необходимый объем помощи. Во всех случаях после оказания первой помощи необходимо принять меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь». Вызов медработника не должен приостанавливать оказание первой помощи. Следует помнить, что оказание помощи связано с определенным риском. При контакте с кровью и другими выделениями пострадавшего в некоторых случаях возможно заражение инфекционными заболеваниями, в том числе сифилисом, СПИДом, инфекционным гепатитом, а также получение травматических и термических повреждений. Все это ни в коем случае не освобождает от гражданской и моральной ответственности по оказанию первой помощи пострадавшим, но требует знаний и соблюдения простейших мер безопасности. При пожаре необходимо принимать меры по предупреждению отравления продуктами сгорания, для чего быстро вывести или вынести пострадавших из опасной зоны. Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Статистическими исследованиями установлено, что вероятность гибели человека, попавшего зону ЧС, может быть снижена с 0,6 до 0,1 за счет оказания своевременной первой помощи. Оптимальный срок оказания первой помощи – до 30 минут после получения травмы. При остановке дыхания это время сокращается до 5 минут. Важность фактора времени определена тем, что среди лиц, получивших первую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в 2 раза реже, чем у лиц, которым этот вид помощи был оказан позже. Отсутствие помощи в течение 1 часа после получения травмы увеличивает количество смертельных исходов среди тяжело пораженных на 30%, до 3-х часов – на 60%, до 6 часов – на 90%. Среди причин смертности на первом месте находится травма, не совместимая с жизнью, на втором – травматический шок, на третьем – острая кровопотеря.

Переломы

Перелом — нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда — обмороком или шоком, кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны обломки кости.

Техника оказания первой помощи при переломе

1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем.

При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.

Остановка кровотечения с использованием жгута может привести к ампутации конечности

Вред: передавливание конечностей — следствие неправильного или ненужного наложения жгута. Некроз тканей происходит из-за нарушения циркуляции крови в конечностях, потому что жгут не останавливает кровотечение, а полностью блокирует циркуляцию.

Как правильно: наложите повязку из чистой ткани или стерильной марли на рану и придержите её. До прибытия врачей этого будет достаточно. Только при сильном кровотечении, когда риск смерти выше риска ампутации, позволительно пользоваться жгутом.

Техника наложения кровоостанавливающего жгута

1. Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.

2. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута — побледнеть.

3. Наложите повязку на рану.

4. Запишите точное время, когда наложен жгут.

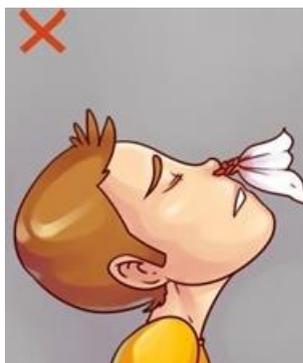
Жгут на конечности можно накладывать максимум на 1 час. По его истечении жгут необходимо ослабить на 10–15 минут. При необходимости можно затянуть вновь, но не более чем на 20 минут.

В случае кровотечения из носа, запрещается запрокидывать голову или лечь на спину.



Вред: давление резко поднимается, если при носовом кровотечении запрокинуть голову или лечь на спину. Кровь может попасть в легкие или вызвать рвоту.

Как правильно: держа голову прямо, вы ускорите снижение давления. Приложите что-то холодное к носу. Закрывайте ноздри

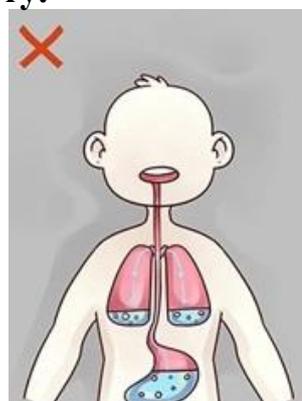


поочередно на 15 минут каждую, указательным и большим пальцем. В это время дышите ртом. Повторите этот приём, в случае если кровотечения не останавливается. Если кровотечение продолжается, срочно вызовите скорую медицинскую помощь.

Употребление лекарств, которые вызывают рвоту.

Вред: препараты, которые провоцируют рвоту, приводят к ожогу пищевода и способствуют отравлению рвотными массами, при попадании в легкие.

Как правильно: вызовите скорую медицинскую помощь, если подозреваете отравление. Опишите по телефону симптомы отравления и запомните манипуляции и действия, которые порекомендует вам диспетчер. Не оценивайте самостоятельно тяжесть отравления и не ищите советы в интернете – интоксикации витаминами или алкоголем очень опасны. Летальный исход возможен в короткий срок, если вовремя не обратиться к помощи врача.



Задание №1

Вам предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, чтобы Вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.



Ситуация 1. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

Ситуация 2. В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

Ситуация 3. В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение из грудной клетки. Нож остался в ране. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

Ситуация 4. Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пеннистая кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

Ситуация 5. Вы увидели молодого человека, который работал ручной пилой. Пила сорвалась и поранила внутреннюю часть левой руки. Кровь густая, вытекает равномерной тонкой струей. Для оказания помощи специальных средств в вашем распоряжении нет. Какова будет последовательность оказания помощи? Какой вид кровотечений произошел?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Цель: Овладение основными знаниями и способами оказания помощи подручными средствами в природных условиях.

Материально-техническое обеспечение: методические указания по выполнению работы, видео материалы.

Ход занятия:

1. Изучить понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях.
2. Изучить причины нахождения человека в условиях вынужденной автономии.
3. Изучить факторы выживания человека в природных условиях.
4. Изучить основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природных условиях.
5. Изучить способы добычи пищи и воды в условиях автономного существования в природных условиях.
6. Изучить способы согревания на открытой местности, добывания огня и разведения костра.
7. Изучить способы и особенности фиксации конечностей, способы транспортировки пострадавших.
8. Изучить способы оказания помощи подручными средствами в природных условиях.
9. Оформить отчёт по практической работе.
10. Сформулировать вывод по выполненной работе.
11. Предоставить отчёт преподавателю до конца занятия для получе-

ния дифференцированного зачёта.

Контрольные вопросы:

1. Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях.
2. Причины нахождения человека в условиях вынужденной автономии.
3. Факторы выживания человека в природных условиях.
4. Основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природных условиях.
5. Способы добычи пищи и воды в условиях автономного существования в природных условиях.
6. Способы согревания на открытой местности, добывания огня и разведения костра.
7. Способы и особенности фиксации конечностей, способы транспортировки пострадавших.
8. Способы оказания помощи подручными средствами в природных условиях.

Краткие теоретические сведения:

Знание основ выживания обязательно для каждого человека. Под выживанием следует понимать активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды и обеспечения потребностей организма в пище и воде. Возможности человеческого организма, как и всего живого, ограничены и находятся в весьма узких пределах. Где тот порог, за которым изменения функций органов и систем становятся необратимыми? Каким лимитом времени могут располагать люди, оказавшиеся в тех или иных экстремальных условиях? Как лучше защитить человека от неблагоприятного воздействия многочисленных и разнообразных факторов природной среды?

Опыт свидетельствует, что люди способны переносить самые суровые природные условия в течение длительного времени. Однако человек, не привыкший к этим условиям, попавший в них впервые, оказывается в значительно меньшей степени приспособленным к жизни в дикой природе, чем ее постоянные обитатели. Поэтому чем жестче условия внешней среды, тем короче сроки автономного существования, тем строже должны выполняться правила поведения, тем выше цена, которой оплачивается каждая ошибка.

Важное значение для жизнеспособности человека имеют природная среда, ее физико - географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Арктика и тропики, горы и пустыни, тайга и океан – каждая из этих природных зон характеризуется своими особенностями климата, рельефа, растительного и

животного мира. Они обуславливают специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания воды и пищи, особенности строительства убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения, возможность передвижения по местности и т. д.

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовки, выносливости. Основа успеха в борьбе с силами природы – умение человека выживать. Но для этого необходимы определенные теоретические и практические знания.

Основой выживания человека является его убежденность в том, что он может и должен сохранить здоровье и жизнь в самых суровых условиях, что он сумеет использовать в своих интересах все, что дает окружающая среда.

Вынужденное автономное выживание человека может происходить в случаях:

- потери ориентира;
- лишения транспортного средства;
- потери человека, знающего местность;
- стихийного бедствия. Причинами этих случаев могут быть:
- стихийные бедствия, неблагоприятные погодные условия;
- аварийная ситуация на транспорте (кораблекрушение, авиакатастрофа);
- неумение ориентироваться на местности;
- невнимательность;
- излишняя самоуверенность.

Факторы выживания человека в дикой природе. Факторы выживания – это причины объективного и субъективного характера, обуславливающие исход автономного существования (рис. 1).

Практика показала, что из общего количества людей, попавших в экстремальную ситуацию, до 75 % испытывают чувство подавленности, до 25 % – невротическую реакцию.

Самообладание сохраняют не более 10 %. Постепенно в течение определенного времени люди либо адаптируются, либо их состояние ухудшается.



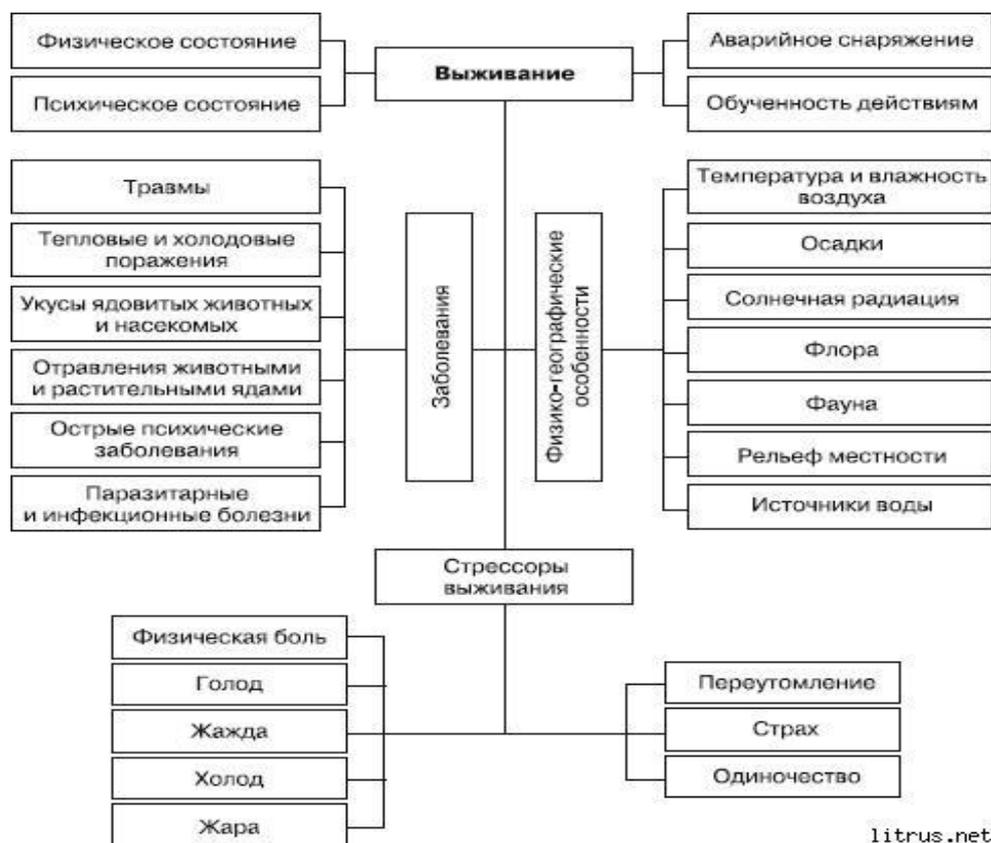


Рис. 1 - Факторы выживания

Перечислим основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе:

- 1) умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды;
- 2) владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе;
- 3) умение ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, GPS-навигаторов, других приборов и без них;
- 4) навыки оказания первой медицинской помощи;
- 5) навыки охоты на дикого зверя, рыболовства, отслеживания добычи;
- 6) умение разводить костер при помощи подручных средств;
- 7) знания технологии постройки временных укрытий;
- 8) умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов.

Подручные средства подачи сигналов бедствия:

Отражатели.

Разложите.

Воздушный змей.

Сигнальные флаги.

Сигнальный костер.

Наземные кодовые сигналы.

Продукты животного происхождения.

Многие считают кузнечиков (саранчу), безволосых гусениц, личинки и куколки лесных жуков, пауков и термитов деликатесами. Возможно, наступит время, когда у вас не будет иного выбора, кроме как питаться такого рода насекомыми.

Лягушки, тритоны и саламандры. Эти маленькие земноводные организмы обитают повсюду в местностях с теплой водой и умеренным климатом. Лягушек надо ловить ночью, когда они увлечены своим кваканьем. Лягушку надо есть целиком, содрав шкуру и поджарив предварительно на костре или сварив.

Тритонов и саламандр можно ловить под гнилыми бревнами или под камнями в водоемах, кишачих лягушками.

Моллюски. К ним относятся беспозвоночные, обитающие в пресной и соленой воде, – улитки, ракушки, мидии, двустворчатые моллюски и т. д. Многие из них съедобны. Убедитесь в их свежести и сварите. Употреблять их в сыром виде нельзя, поскольку вы рискуете ввести паразитов в свой организм.

Ракообразные. К этой разновидности относятся морские и речные крабы, речной рак, омары, креветки. Большинство из них съедобны, однако они быстро портятся, а некоторые могут стать разносчиками опасных паразитов. Готовьте (варите) тех из них, которых вы ловите в реках, морские разновидности можете, есть сырыми.

Рептилии. В качестве возможной пищи не пренебрегайте змеями, ящерицами и черепахами. Сдерите с них кожу, а мясо сварите или поджарьте. Прежде чем приготовить, отрежьте им голову.

Растительная пища.

Специалисты насчитали на планете примерно 300 тыс. растений, включая те, что растут в горах, болотах, океане. Их них 120 тыс. разновидностей съедобны. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 съедобных растений. Одни из них можно употреблять в пищу в сыром виде, другие следует предварительно подвергать термической обработке, а также сушке или вымачиванию.

Съедобен ли тот или иной плод, иногда можно узнать по косвенным признакам: птичьему помету, обрывкам кожуры и многочисленным косточкам, валяющимся у подножия дерева, поклеванным плодам и т. п. Однако, используя в пищу растения, следует строго придерживаться определенных правил, ибо, ошибочно приняв то или иное растение за съедобное, можно получить серьезное отравление.

Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования.



Способы добычи пищи



Собирание грибов, ягод, орехов

Добывание мелких животных, насекомых

Ловля рыбы, ракообразных

Поиск съедобных растений

Вода обладает большой теплоемкостью, является хорошим растворителем и участвует в биологическом круговороте веществ.

Вода – это сама жизнь. В живых организмах она участвует в процессах обмена, обеспечивая их нормальное развитие.

В условиях автономного существования, особенно в районах с жарким климатом, при ограниченных запасах воды или при их отсутствии обеспечение водой становится проблемой первостепенной важности. Надо отыскать источник воды, очистить при необходимости воду от органических и неорганических примесей или опреснить ее, если она содержит большое количество солей, и обеспечить хранение.

Ориентирование на местности.

В случае отсутствия компаса ориентироваться можно по другим показателям.



Способы ориентирования на местности

- ✓ По карте.
- ✓ По компасу.
- ✓ По Солнцу.
- ✓ По Солнцу и часам.
- ✓ По Полярной звезде.
- ✓ По Луне.
- ✓ По местным предметам и признакам.
- ✓ По Луне и часам.
- ✓ По тени.
- ✓ По таянию снега.
- По постройкам.

Способы добывания огня и разведения костра

Разжигание костра начинается с заготовки растопки, которую делают из бересты, сухих хвойных веточек, мха, стружек, ваты из одежды и т. д. На выбранное и подготовленное место кладут растопку, поверх которой шалашиком укладывают сухой материал (самый мелкий — ближе к растопке).

Если нет привычных источников огня, то при наличии определённых навыков и терпения можно добывать огонь одним из нетрадиционных способов. Широко известный способ — трение дерева о дерево, дерева о ка-

мень. Огонь можно добыть высеканием искр ударами камня о камень или камня о металл, а в солнечную погоду — фокусированием луча с помощью лупы, стёкол очков, объектива фотоаппарата.

Для различных целей существуют разные способы разведения костра (рис. 2).

Костёр «звёздочка». Может гореть до 8—10 часов без особого ухода. Используется для обогрева ночью.

Костёр «охотничий». Может гореть до 6—8 часов без особого ухода.

Костёр «пирамида». Даёт большое пламя, быстро обогревает и просушивает одежду. Скоро прогорает и требует маскировки.

Костёр «решётка». Даёт сильное широкое пламя. Греет со всех сторон. Долго горит.

Костёр «колодец» (поленья сложены срубом). Даёт низкое и широкое пламя. Долго горит.

Костёр «таёжный». Несколько часов горит ровным пламенем, затем тлеет и даёт сильный жар.

Костёр «заборчик». Маскирует огонь. Хорошо обогревает, направляя тепло в одну сторону.

Костёр на болоте. Перед разведением огня делают двойной настил, защищающий от влаги. На верхнем настиле разводят костёр. После прогорания верхнего настила костёр горит на нижнем.



Рис. 2 - Виды костров

В качестве топлива для костра используют сухостой и высохшие ветки. В костёр кладут преимущественно берёзовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Осина, лиственница, рябина, черёмуха дают мало жару. В районах, где нет леса, используется сухая трава, высохший помёт животных, лежащий на поверхности, горючий сланец или торф.

Переломы и травмы

Перелом — нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда — обмороком или шоком,



кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны обломки кости.

Техника оказания первой помощи при переломе

1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем.

При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.

СРЕДСТВА ИММОБИЛИЗАЦИИ

Шины

СТАНДАРТНЫЕ	ПОДРУЧНЫЕ
Лестничная шина	Доска
Сетчатая шина	Палка
Фанерная шина	Зонт
Пневматическая шина	Лыжа
Пластмассовая шина	Поплата

Для фиксации шин используют:

- поясные ремни
- полосы плотной ткани
- рукава рубахи
- брючины от штанов
- косынки

Нельзя применять!

- веревки
- шнуры
- шпагат
- проволоку

Аутоиммобилизация
 для иммобилизации используют здоровые участки тела пациента:
 – при повреждении верхней конечности ее необходимо прибинтовать к туловищу или фиксировать косынкой;
 – при повреждении нижней конечности ее фиксируют к здоровой.

Перенос пострадавшего с использованием подручных средств



ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная; под ред. С. Н. Егорова. - М.: Просвещение, 2023. - 383 с. - ISBN 978-5-09-102337-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089933> (дата обращения: 19.10.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная; под ред. С. Н. Егорова. - М.: Просвещение, 2023. - 400 с. - ISBN 978-5-09-102337-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089933> (дата обращения: 19.10.2023). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

1. Горский, В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы (базовый уровень). Учебник / В. А. Горский, С. В. Ким. - 5-е изд., стереотипное - Москва: Просвещение, 2022. - 400 с. - ISBN 978-5-09-101698-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090618> (дата обращения: 19.10.2023). – Режим доступа: по подписке.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ТЕМАТИЧЕСКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	4
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1	4
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2	11
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3	15
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4	20
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5	25
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6	32
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7	40
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8	48
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9	56
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10	62
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11	71
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12	77
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	85

**ООД.13 ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

18.00.00 ХИМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

**Методические указания по выполнению практических занятий
для обучающихся 1 курса всех форм обучения
образовательных учреждений
среднего профессионального образования**

Методические указания
разработал преподаватель: Алферьев Дмитрий Александрович

Подписано к печати 22.11.2023 г.

Формат 60x84/16

Тираж

Объем 5,7 п.л.

Заказ

1 экз.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Югорский государственный университет» (ЮГУ)
НЕФТЯНОЙ ИНСТИТУТ
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
628615 Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Нижневартовск, ул. Мира, 37.