

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОУП. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

Методические указания для студентов  
по выполнению лабораторных работ и / или практических занятий  
по специальности

35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной  
продукции

с. Большая Глушица, 2022

Методические указания для выполнения практических работ являются частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум» по специальности СПО 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Методические указания по выполнению практических работ адресованы студентам очной формы обучения.

Методические указания включают в себя цель, задачи, обеспеченность занятия, краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме, вопросы для закрепления теоретического материала, задания для практической работы студентов и инструкцию по ее выполнению, методику анализа полученных результатов, порядок и образец оформления практической работы.

Разработчики: Евдокимова Валентина Александровна, преподаватель

Организация – разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум»

## Содержание

### Перечень практических работ

1. «Планирование действий на ближайшие 5-10 лет»
2. Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника
3. Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста
4. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте
5. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице
6. Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ
7. Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста.
8. Отработка навыков пользования СИЗ. Сдача нормативов по надеванию СИЗ
9. Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника
10. Ознакомление с работой службы по охране труда безопасности граждан в регионе
11. Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких
12. Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста
13. Решение ситуационных задач
14. Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

## Указания по выполнению практических работ

### Практическая работа № 1

Тема: «Планирование действий на ближайшие 5-10 лет»

Цели:

1. Оценка состояния здоровья организма.
2. Определение причин снижения уровня здоровья, связанных с образом жизни.

Оборудование: секундомер, прибор для измерения артериального давления

Порядок выполнения работы:

**А.** Оценка ЧСС проводится путем измерения пульса в течение 1 минуты в положении сидя. Проводить измерения пульса можно на запястье или на сонной артерии, фиксируя время измерения по секундомеру. Мой пульс составляет \_\_\_\_\_ ударов в минуту.

Сравнительные данные ЧСС приведены в таблице 2 [3].

Таблица 2. ЧСС у начинающих физкультурников

Возраст, лет	ЧСС, уд/мин
12	80
13	78
14	76
15	74
16	71
17	67
18	66

Пульс менее 60 уд/мин часто регистрируется в покое у спортсменов (марафонцев, лыжников, велосипедистов).

Частота пульса менее 40 в минуту в покое может быть следствием патологических изменений в сердце.

Пульс выше 90 ударов в минуту в покое обычно также указывает на патологию сердца.

**Б.** Сравнение артериального давления (АД) учащихся с должным производится при наличии данных. При наличии прибора для измерения АД можно провести измерение АД. Мое АД составляет \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ мм. рт. ст.

Таблица 3. Должные величины АД в зависимости от возраста

Возраст, лет	АД (мм. рт. ст.)	
	систолическое	диастолическое
7	94,9	53,2
8	96,6	54,8
9	98,3	56,4
10	100,0	58,0
11	101,7	59,6
12	103,4	61,2
13	105,1	62,8
14	106,8	64,4
15	108,5	66,0
16	110,2	67,6
17	111,9	69,2
18	113,6	70,8

**В.** Определение приспособляемости к нагрузке сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руфье. Для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руфье проводят три измерения пульса:

1. Учащиеся в положении сидя после пятиминутного отдыха измеряют пульс  $P_1$  в течение 15 секунд. Команду начала и конца отсчета пульса дает учитель, пользуясь секундомером.

2. Учащиеся по команде учителя одновременно выполняют 30 приседаний за 45 секунд[4]. Сразу после выполнения приседаний в первые 15 секунд учащиеся измеряют пульс  $P_2$ . Этот этап проходит организованнее, если приседания вместе с учащимися выполняет учитель, задавая темп приседаний и контролируя время по секундомеру.

3. Третье измерение пульса  $P_3$  учащиеся проводят также сидя в течение последних 15 секунд первой минуты отдыха после выполнения приседаний. Измерение пульса проводится также по команде и под контролем учителя.

4. Результаты измерений записываются в таблицу 4:

Таблица 4. Показания пульса

Измерения	Показания (удары за 15 сек)	R
$P_1$		
$P_2$		
$P_3$		

5. Вычисления.

Индекс Руфье (R) вычисляется по формуле:

$$R = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10};$$

6. Приспособляемость к нагрузке в зависимости от величины индекса Руфье.

Приспособляемость к нагрузке	Значение R
<i>отличная</i>	$\leq 0$
<i>хорошая</i>	0 – 5
<i>посредственная</i>	6 - 10
<i>слабая</i>	11 – 15
<i>неудовлетворительная</i>	$\geq 15$

**Выводы:** Сделать выводы исходя из целей данной работы путем сравнения собственных показателей с рекомендуемыми значениями параметров здоровья.

## Практическое занятие № 2

Тема: Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника

**Цель работы:** приобрести навыки составления суточного рациона питания (разработка меню) в зависимости от норм физиологических потребностей

**Перечень средств, используемых при выполнении работы:**

таблица «Нормы физиологических потребностей»,

таблицы «Калорийность готовых блюд и продуктов».

### Теоретическая часть

Рациональное питание – своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимом количестве и в правильном соотношении.

Существует 4 принципа рационального питания:

1. С пищей должно поступать столько энергии, сколько организм расходует на все процессы жизнедеятельности.

2. Пища должна содержать пищевые вещества в достаточном кол-ве и определенном соотношении.
3. Необходимо соблюдать режим питания.
4. Пища должна быть обработана соответствующим образом с целью сохранения пищевой ценности.

*Принципы составления суточного рациона питания.*

Продукты животного происхождения следует планировать на первую половину дня, молочно-растительные – на вторую.

Жиры необходимы такие, которые обеспечат организм жирорастворимыми витаминами, жирными кислотами - сливочное, растительное масло, сметана, молоко). Энергетическая ценность суточного рациона должна обеспечиваться в основном углеводами растительной пищи.

В меню завтрака включают блюда, содержащие мясо, рыбу, крупы, овощи, жиры. Его можно делать дробленным (1 и 2 завтрака), уменьшая объем пищи и улучшая ее усвоение. В завтрак обязательно должны входить горячие напитки, улучшающие секрецию желудочного сока.

На обед рекомендуют овощные или острые закуски, возбуждающие аппетит, супы, блюда из мяса, рыбы, круп, макаронные изделий. Завершать обед следует сладкими блюдами (кисель, желе, мусс), которые уменьшают выделение пищеварительных соков и дают ощущение сытости.

На полдник и ужин подают легкоперевариваемые молочно-растительные блюда (каши, пудинги, салаты, запеканки). При составлении меню необходимо учитывать время года.

**Пример составления меню.** При выполнении расчетов необходимо точно определить КФА предлагаемого объекта, пол, возраст, время года.

Разработка меню:

2 группа-КФА-1,6. Суточный расход энергии 1880-2800.

Женщина 25 лет, менеджер.

7:00- завтрак:

1. Омлет натуральный-200г, 209 ккал.
2. Морковь протертая с сахаром- 50г, 29,708 ккал.
3. Чай с сахаром- 200г, 76 ккал.
4. Слойка-0,35г, 85 ккал.

ИТОГО: 399,708 ккал.

10:00- 2-й завтрак:

1. Кофе с молоком-200г, 112 ккал.
2. Круассан со сгущенкой- 337 ккал.

ИТОГО: 449 ккал.

12:00-Обед:

1. Борщ с капустой и картофелем-250г, 102,5 ккал.
2. Хлеб ржаной-50г, 77,565 ккал.
3. Шницель рубленный из говядины-85г, 173 ккал.
4. Макароны отварные с маслом-185г, 195,3 ккал.
5. Компот из чернослива-185г, 85,74 ккал.

ИТОГО: 634,105 ккал.

15:00- полдник:

1. Ряженка-180г, 92 ккал.
2. Вафля-20г, 67,2 ккал.

ИТОГО: 159,2 ккал.

18:00- ужин:

1. Рыба отварная-85г, 121 ккал.
2. Салат из картофеля и зеленого горошка-60г, 56,52 ккал.
3. Чай с сахаром-200г, 76 ккал.

21:00:

1. Йогурт-200г, 136 ккал.

ИТОГО: 560,52 ккал.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2202,5

**Таблица 9. ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ САЛАТОВ**

Название салата	Калорийность, Бел- Жиры, Углево-ды, г			
	ккал на 100 г	ки, г	г	г
Салат из помидор, огурцов и перца	22,3	1	0,8	4,9
Салат из помидор и огурцов со сметаной	58	1,2	4,6	3,1
Салат из помидор и огурцов с растительным маслом	89,6	0,8	7,6	4,8
Салат из помидор и огурцов с майонезом	144,5	0,8	15,4	4,9
Редиска со сметаной	70,1	1,9	5	6,6
Помидоры с чесноком	70,8	3,8	1,8	10,2
Салат из свежей капусты с яблоками	33,2	1,4	0,1	6,2
Квашенная капуста	27,4	1,7	0,1	5,4
Салат из квашеной капусты и свеклы	40,6	1,8	0,1	8,2
Винегрет овощной	76,5	1,6	4,8	6,7
Винегрет с сельдью	119,6	4,6	6,8	10,4

Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	280,9	7,6	15,2	30,9
Салат с крабовыми палочками и кукурузой	102,1	4,9	2,7	9,7
Салат греческий	188,4	4,1	17,4	4,2
Салат Оливье с колбасой	197,8	5,5	16,5	7,8
Селедка под шубой	208,1	8,2	17,9	4,1
Салат Нежность	213,5	5,9	8,8	30,2
Салат Кремлевский	250,8	5,9	21,8	8,4
Салат Мимоза	292,1	6,6	27,8	4,6
Салат Цезарь	301,2	14,9	16,8	25,9
Салат Столичный	323,8	15,6	25,8	4,6

### Этапы выполнения работы

Используя таблицы калорийности готовых блюд и продуктов (табл.9, 10), таблицу физиологических норм питания для взрослых (табл. 11):

**Задание 1.** Распределить суточный рацион для мужчины 25 лет –оператора ПК, при четырёхразовом питании (завтрак, обед, полдник, ужин).

**Задание 2.** Распределить суточный рацион для женщины 30 лет – продавца промышленных товаров, при четырёхразовом питании (завтрак, обед, полдник, ужин).

**Таблица 10. ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ СУПОВ**

Название супа	Калорийность, Белки, Жиры, Углеводы,			
	ккал на 100 г	г	г	г
Бульон овощной	12	0	0	2,3
Бульон куриный	21	2,4	1,1	0
Бульон говяжий	26	3,7	1,3	0
Бульон свиной	29	3,2	1,5	0
Фасолевый суп	66,1	1,8	4,6	4,4
Тыквенный суп-пюре	49,2	1,2	2,5	4,8
Рассольник с перловкой на мясном бульоне	61,4	2,5	2,3	8,1
Суп гороховый	54	2,3	2,8	5,4
Суп грибной с картошкой	72,7	0,8	6,1	4,6
Грибной крем-суп	83,5	1,5	7,2	4,4
Куриный суп с лапшой (вермишелью)	68,1	3,1	2,1	3,7
Куриный суп с картошкой	49,2	2,7	1,1	3,2
Суп с мясными фрикадельками	114,2	5,7	9,1	5,9



Суп рыбный из консервов	52,3	2,4	3,4	3,3
Солянка мясная сборная	167,8	12,1	10,4	3,9
Борщ овощной постный	34,3	1,4	1,3	4,4
Борщ овощной с зажаркой	60,8	1,4	4,4	4,4
Борщ с курицей	128	7,5	10,2	4,4
Борщ с говядиной	131,6	8,5	9,3	4,4
Борщ со свиной	133,8	8,3	9,7	4,4
Щи из свежей капусты постные	32,9	1,1	1,8	3,8
Щи из квашеной капусты	29,7	1,1	1,8	3,4
Щи с курицей	102,5	7,2	13,1	3,8
Щи с говядиной	104,9	9,3	10,2	3,8
Щи со свиной	106,2	9	10,6	3,8

Таблица 1. Физиологических норм питания для взрослых

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Мужчины				Женщины			
		энергия, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергия, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г
1	18-29	2450	72	81	358	2000	61	67	289
	30-39	2300	68	77	335	1900	59	63	274
	40-59	2100	65	70	303	1800	58	60	257
2	18-29	2800	80	93	411	2200	66	73	318
	30-39	2650	77	88	387	2150	65	72	311
	40-59	2500	72	83	366	2100	63	70	305
3	18-29	3300	94	110	484	2600	76	87	378
	30-39	3150	89	105	462	2550	74	85	372
	40-59	2950	84	98	432	2500	72	83	366
4	18-29	3850	108	128	566	3050	87	102	452
	30-39	3600	102	120	528	2950	84	98	432
	40-59	3400	96	113	499	2850	82	95	417
5	18-29	4200	117	154	586	-	-	-	-
	30-39	3950	111	144	550	-	-	-	-
	40-59	3750	104	137	524	-	-	-	-

**Ожидаемый результат:**

- составленные рационы питания для разных возрастных групп

**Практическая работа № 3**

I. Тема. Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о классификации ЧС и приобретение практических умений в составлении памяток поведение населения в ЧС

### Ш. Задачи.

1. Заполнить таблицу «Классификация ЧС»
2. Составить памятки поведения населения в ЧС

### IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Учебник В.Ю. Микрюков., лист А4, карандаши, линейка, тетради для практических работ

### VI. Задание

1. Прочитайте текст
2. Заполните таблицу «Классификация ЧС»
3. Прочитайте текст
4. Составьте памятки поведения населения в ЧС

### VII Контрольные вопросы.

1. Что означает ЧС?
2. Перечислите ЧС по природе возникновения.
3. Перечислите ЧС по масштабам распространения последствий.
4. Перечислите ЧС по причине возникновения.
5. Перечислите ЧС по скорости развития
6. Перечислите ЧС по ведомственной принадлежности.
7. Дайте характеристику ЧС природного происхождения.
8. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

### VIII Литература.

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2014.— 283 с. — Для СПО. .[Электронный ресурс] <https://www.book.ru/book/905261>

### II. Тема. Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы.

Цель. Закрепление знаний по техногенным катастрофам, приобретение практических умений работать с разными источниками, составлять глоссарий.

### III. Задачи.

1. Изучить разные источники интернет-сайтов.
2. Научиться составлять глоссарий по разным источникам

### IV. Время выполнения 1ч.

V. Оборудование. Видео – фильм, компьютер, проектор, тетради для практических работ, распечатанный материал из разных источников. (Приложение1)

### VI. Задание.

1. Просмотр видео - фильма
2. Изучить материалы интернет-сайтов
3. Составить глоссарий по теме

### VII Контрольные вопросы.

#### **1. Что такое техногенная катастрофа?**

2. Что такое взрыв?
3. Что такое пожар?

#### **4. Причины техногенных катастроф.**

VIII Литература Интернет-сайты: [www.newgeophys.spb.ru](http://www.newgeophys.spb.ru)  
[http://neparsya.net/referat/ecology/teh\\_katastr](http://neparsya.net/referat/ecology/teh_katastr)

## Практическая работа № 4

Тема. **Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте**

Цель: закрепить знания алгоритма действий при авариях на транспорте.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

Задание:

1. Как вы будете действовать, если:

.....Вы едете в поезде. Вам сообщили, что в соседнем вагоне очаг возгорания. Ваши действия.....

.....Вы летите в самолете. Объявили непредвиденную экстренную посадку. Ваши действия.

.....Каждый день вы отправляетесь на работу на автобусе. Назовите правила безопасного поведения в **городском транспорте**.

1. Ответить кратко на контрольные вопросы:

1. Назовите возможные причины возникновения ЧС на транспорте?
2. Какие существуют общие правила безопасного поведения на транспорте.
3. Какие качества личности помогут выйти из сложной ЧС .

Учебное обеспечение: учебник Н. В. Косолапова «Основы **безопасности жизнедеятельности**»,

### Практическая работа № 5

**.Тема. Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице**

*Цель работы:* ознакомиться с правилами безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности.

*Время:* 25 минут.

*Задание:*

1. Ознакомиться с краткими теоретическими сведениями.
2. Выполнить задание.
3. Составить отчет о работе.

*Оборудование:* методические указания по выполнению работы, задание.

#### *Краткие теоретические сведения*

Места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и легко скрыться, называются зонами повышенной опасности. Это могут быть вокзалы, парки,

кинотеатры, театры, места различных гуляний и т. д. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любую электричку. Вокзалы своим многолюдием привлекают, в основном, воров и мошенников, "бомжей".

Находясь на вокзале, следует соблюдать некоторые правила:

1. Не оставлять свои вещи без присмотра.
2. Не доверять присматривать за своими вещами незнакомым людям.
3. Лучше всего сдать вещи в камеру хранения: если в автоматическую, то нужно быть осторожным и внимательным при наборе шифров, при их записи.

4. Не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды.

5. Не проникаться доверием к незнакомым.

3. Чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, "наперстки", принимать участие в тиражах и розыгрышах.

Городской рынок также является зоной повышенной опасности. Это возможно место скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь также легко скрыться преступнику, затерявшись в толпе.

#### Основные меры предосторожности

Чтобы не оказаться жертвой вора-карманника, соблюдайте меры предосторожности:

1. Не следует носить деньги в сумочке, т. к. в толпе ее легко выхватить и скрыться или прорезать и вытащить деньги.

2. Деньги лучше всего носить во внутреннем кармане.

3. Не носите бумажник в заднем кармане брюк, не зря воры называют его "чужой карман".

4. Девушки-подростки должны носить сумочку с деньгами и дорогими вещами перед собой, придерживая ее рукой. Во время покупок не расставайтесь с сумкой.

5. Самый безопасный способ носить наличные деньги или другие ценные вещи - сумка или кошелек, которые можно повесить на шею и закрыть одеждой.

6. Если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают - это верный признак "работы" карманника. Будьте предельно внимательны.

7. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.

8. Избегайте рукопожатий с незнакомыми людьми.

а) В парке:

избегайте прогулок по малолюдным аллеям, не входите в парк в темное время суток;

выбирайте скамейки, расположенные на открытом месте, желательно со стороны без зарослей;

не сидите в слишком уединенных местах или там, где кустарник закрывает обзор;

если у вас создалось впечатление, что вас преследуют, быстро, но не бегом, удалитесь, пока кого-нибудь не встретите.

б) в лифте

Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами зайдет в кабину.

Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый вам человек, внушающий подозрение, не входите в кабину.

Если вы вошли в лифт с незнакомцем, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями.

При нападении на вас в лифте кричите, шумите, стучите по стенам кабины. Защищайтесь любым способом, используя право необходимой обороны.

Постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, позвоните жильцов дома на помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в органы правопорядка по телефону 102 для вызова экстренных оперативных служб с любого телефонного аппарата сообщите, что с вами произошло, точный адрес, а также приметы и направление ухода нападавшего.

в) в подъезде

Если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей вас встретить.

Не выходите на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

При угрозе нападения поднимите шум, привлеките внимание соседей, постарайтесь выскочить на улицу.

При внезапном нападении оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом. Попытайтесь ошеломить нападающего, чтобы выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся родителям и позвоните в органы правопорядка.

г) на улице

Следует избегать кратчайших маршрутов, пролегающих через глухие двory, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места.

Хорошо изучите дорогу домой, имейте несколько вариантов движения.

Если вы оказались в малолюдном тёмном квартале, то идите посередине улицы.

Необходимо знать, где на вашем пути находится ближайшее отделение правоохранительных органов.

Если вам необходимо возвращаться домой в тёмное время суток, позвоните домой, чтобы вас встретили.

Лучше идти по улице в тёмное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички.

Переходить по подземному переходу лучше в группе.

Идти безопаснее по краю тротуара навстречу движению.

Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейти на другую сторону улицы или изменить маршрут.

Если кто-то пытается с вами заговорить, не ввязывайтесь в разговор. Сделайте вид, что спешите, и идите в направлении освещённого и многолюдного места.

Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, то разумнее перейти на другую сторону улицы.

### Порядок выполнения работы

1. Ознакомиться с краткими теоретическими сведениями.

2. Выполнить задание

1. Из приведенных названий объектов города (поселка) выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

а) опасные \_\_\_\_\_

б) безопасные объекты \_\_\_\_\_

*(Оживленная магистраль, бар, ресторан, отделение милиции, пожарная часть, магазин, темная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынные скверы, пустой вагон электрички, почта, темный подъезд)*

2. Что вы примите, если все же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение. Ваши действия?

3. Заполните таблицу № 1 о действия в указанных ситуациях.

Таблица №1.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринимать в целях безопасности?	
Вы на улице с крупной сумкой денег. Где вы будете держать деньги?	
Вечером вы идете по тротуару. Рядом притормозила машина, и вас приглашают прокатиться. Что вы предпримете?	
Вы зашли в кафе. Какое место лучше занять с точки зрения безопасности?	

4. Решите ситуационные задачи:

Задача № 1. Вас обокрали (на улице, в магазине, в транспорте). Вы успели заметить момент кражи. Перечислите последовательность ваших действий.

Задача № 2. Вы едете на курорт или в незнакомый город. Ваши действия по сохранению личной безопасности в поезде и отеле?

5. Выберите неправильный ответ: «Какое из перечисленных ниже правил не относится к общим правилам личной безопасности в криминогенных ситуациях?»

А) не ходите с незнакомым человеком в лифт

Б) не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей

В) соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе.

Г) не пользуйтесь никогда метрополитеном.

### Практическая работа № 6

Тема: **Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ**

**Цель:** закрепление теоретических знаний о возможных чрезвычайных ситуациях, изучение модели поведения населения при их возникновении и освоение навыков поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

#### 1.1 Чрезвычайные ситуации геологического характера

**Оползень.** Это скользящее смещение вниз по уклону под действием сил тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и морские террасы. Оползни могут быть вызваны разнообразными причинами: обводненностью грунта, изменением вида насаждений, уничтожением растительного покрова, выветриванием, сотрясением.

По скорости смещения все склоновые процессы бывают *медленные, средние и быстрые*. Только быстрые оползни могут стать причиной настоящих катастроф с многочисленными жертвами.

По глубине залегания поверхностного скольжения различают оползни *поверхностные* (до 1 м), *мелкие* (до 5 м), *глубокие* (до 20 м), *очень глубокие* (свыше 20 м). По мощности вовлекаемой в процесс массы горных пород оползни распределяют на *малые* (до 10 тыс. м<sup>3</sup>), *крупные* (от 101 до 1000 тыс. м<sup>3</sup>), *очень крупные* (свыше 1000 тыс. м<sup>3</sup>).

**Задание 1.** Составьте план действий для населения, проживающего в местах, подверженных угрозе оползней, данные занесите в соответствующий столбец.

Действия населения при оползнях		
Подготовка к оползню	Действия при оползне	Действия после смещения оползня

**Задание 2.** Составьте план действий для населения, проживающего в местах, подверженных угрозе наводнений, данные занесите в соответствующий столбец.



<b>Действия населения при наводнении</b>		
Действия до наводнения	Действия во время наводнения	Действия после наводнения

**Задание 3.** Составьте план действий для населения, проживающего в местах, подверженных угрозе бедствий, вызываемых ветром, данные занесите в соответствующий столбец.

<b>Действия населения при буре, урагане, смерче</b>		
До бури, урагана, смерча	Во время бури, урагана, смерча	После бури, урагана, смерча

**Задание 4.** Составьте план действий для населения, находящегося и проживающего в местах, подверженных угрозе лесных пожаров, данные занесите в соответствующий столбец.

<b>Действия населения при лесном пожаре</b>		
До пожара	Во время пожара	После пожара

### **Практическое занятие №7**

**Тема: Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста.**

Цель: ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципами действия первичных средств пожаротушения, освоить модель поведения при эвакуации из образовательного учреждения.

Для выполнения данного задания проводится экскурсия по образовательному учреждению. Цель экскурсии — ознакомление с местами расположения первичных средств пожаротушения и отработка модели поведения при пожаре. Во время экскурсии необходимо внимательно рассмотреть план эвакуации студентов и персонала образовательного учреждения (во время пожара на это не будет времени), изучить

маршрут эвакуации от кабинета безопасности жизнедеятельности до аварийного выхода, пройти по этому маршруту и запомнить его.

Обучающимся следует обратить внимание на следующие моменты:

- вид огнетушителя и правила приведения его в действие;
- место расположения пожарного крана, ближайшего к учебному кабинету БЖД, и его комплектацию;
- место расположения пожарного щита и его комплектацию;
- порядок действия в случае возникновения пожара в образовательном учреждении.
- план эвакуации;
- места расположения эвакуационных выходов.

**Задание 7.** Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие графы таблицы («Правильно» или «Неправильно»). При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 5.

Правильно	Неправильно

1. При возгорании сковороды необходимо залить ее водой.
2. Если загорелась мебель, попытайтесь тушить ее водой.
3. Загоревшиеся компьютер или телевизор нельзя тушить водой.
4. Если загорелась занавеска, сбивайте огонь мокрой тряпкой, шваброй или метлой.
5. Токсичные продукты, выделяемые при горении, не опасны для человека.
6. Чтобы быстрее выбраться из горящего здания, воспользуйтесь лифтом.
7. Если вы почувствовали запах дыма, постарайтесь не покидать комнату.
8. Возгорание необходимо начать тушить как можно раньше.
9. Мебель с трудом воспламеняется и легко тушится.
10. Короткое замыкание внутри корпуса может привести к возгоранию компьютера или телевизора.
11. Дети, испугавшись пожара, почти никогда не отзываются на незнакомые голоса.
12. Если вы собираетесь покинуть помещение из-за пожара, то постарайтесь надеть на себя как можно меньше одежды, чтобы она не мешала при движении.
13. При обнаружении пожара надо сразу перекрыть газ, выключить электричество.
14. При вызове МЧС при пожаре необходимо четко сообщить точный адрес, место пожара (помещение, этаж), время возгорания, цвет дыма, свою фамилию, номер своего телефона.

15.Лучше не сообщать о пожаре людям, работающим по соседству, чтобы избежать паники.

16.При пожаре надо распахнуть все окна и двери, чтобы не задохнуться от дыма.

## Практическое занятие № 8

Тема: **Отработка навыков пользования СИЗ. Сдача нормативов по надеванию СИЗ**

**Цель работы:** ознакомление со средствами индивидуальной защиты

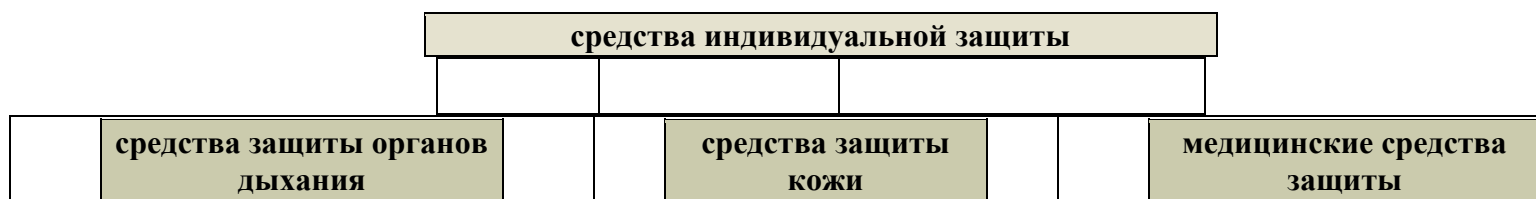
**Задание:** раскрыть текущую тему по следующим вопросам:

1. Средства защиты органов дыхания
2. Средства защиты кожи.
3. Медицинские средства защиты

Теоретический материал

**Классификация средств индивидуальной защиты.** В комплексе защитных мероприятий важное значение имеет обеспечение населения средствами индивидуальной защиты и практическое обучение правильному пользованию этими средствами в условиях применения противником оружия массового поражения.

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



К первым относятся фильтрующие и изолирующие противогазы, респираторы, а также противопыльные тканевые маски (ПТМ – 1) и ватно-марлевые повязки; ко вторым – одежда специальная изолирующая защитная, защитная фильтрующая (ЗФО) и приспособленная одежда населения.

По принципу защиты средства индивидуальной защиты делятся на фильтрующие и изолирующие. Принцип фильтрации заключается в том, что воздух, необходимый для поддержания жизнедеятельности человека, очищается от вредных примесей при прохождении через средства защиты. Средства индивидуальной защиты изолирующего типа полностью изолируют организм человека от окружающей среды с помощью материалов, непроницаемых для воздуха и вредных примесей.

По способу изготовления средства индивидуальной защиты делятся на средства : изготовленные промышленностью, и простейшие, изготовленные населением из подручных материалов.

Средства индивидуальной защиты могут быть табельные, обеспечение которыми предусматривается табелями (номерами) оснащения в зависимости от организационной структуры формирований, и нетабельные, предназначенные для обеспечения формирований в дополнение к табельным средствам или в порядке их замены.

## Организация и порядок обеспечения средствами индивидуальной защиты.

При объявлении угрозы нападения противника всё население должно быть обеспечено средствами индивидуальной защиты. Личный состав формирований, рабочие и служащие получают средства индивидуальной защиты на своих объектах, население – в ЖЭК и ДЭС.

При недостатке на объекте противогазов они могут быть заменены респираторами и противогазами предназначенными для промышленных целей. Всё остальное население самостоятельно изготавливает противопыльные тканевые маски, ватно – марлевые повязки и другие простейшие средства защиты органов дыхания, а для защиты кожных покровов подготавливают различные накидки, плащи, резиновую обувь, резиновые или кожаные перчатки.

Средства индивидуальной защиты следует хранить на рабочих местах или вблизи них.

### 1. Средства защиты органов дыхания

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

*Фильтрующие противогазы* являются основным средством индивидуальной защиты органов дыхания. Принцип их защитного действия основан на предварительном очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха от различных вредных примесей.



В настоящее время в системе гражданской обороны для взрослого населения используются фильтрующие **противогазы ГП-7, ГП-5, ГП-5м и ГП-4у.**

Составляющие : фильтрующие – поглощающая коробка , лицевая часть (у противогаза ГП-5 – шлем-маска, у противогаза ГП-4у – маска), сумка для противогаза, соединительная трубка, коробка с незапотевающими плёнками .

Для детей – ДП-6, ДП-6м, ПДФ-7, **ПДФ-2Д, ПДФ-2Ш**, а также **камера защитная детская КДЗ-6**. Следует иметь в виду, что фильтрующие противогазы от окиси углерода не защищают, поэтому для защиты от окиси углерода используют дополнительный патрон, который состоит из гопкалита, осушителя, наружной горловины для навинчивания соединительной трубки, внутренней горловины для присоединения к противогазной коробке .



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

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



Респираторы, противопыльные тканевые маски и ватно-марлевые повязки. В системе гражданской обороны наибольшее применение имеет респиратор Р-2. Респираторы применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли и при действиях во вторичном облаке бактериальных средств.



**Респиратор Р-2** представляет собой фильтрующую полумаску, снабжённую двумя клапанами входа и одним клапаном выхода (с предохранительным экраном), оголовьем, состоящим из эластичных тесёмок и носовым зажимом.

Если во время пользования респиратором появится много влаги, то рекомендуется его на 1 – 2 минуты снять, удалить влагу, протереть внутреннюю поверхность и снова надеть.

Противопыльная тканевая маска ПТМ-1 и ватно – марлевая повязка предназначаются для защиты органов дыхания человека от радиоактивной пыли и при действиях во вторичном облаке бактериальных средств. От отравляющих веществ они не защищают. Изготавливают маски и повязки преимущественно само население. Маска состоит из двух основных частей – корпуса и крепления. Корпус сделан из 2 – 4 слоёв ткани. В нём вырезаны смотровые отверстия со вставленными в них стёклами. На голове маска крепится полосой ткани, пришитой к боковым краям корпуса. Плотное прилегание маски к голове обеспечивается при помощи резинки в верхнем шве и завязок в нижнем шве крепления, а также при помощи поперечной резинки, пришитой к верхним углам корпуса маски. Воздух очищается всей поверхностью маски в процессе его прохождения через ткань при входе.

Маску надевают при угрозе заражения радиоактивной пылью. При выходе из заражённого района при первой возможности её дезактивируют : чистят (выколачивают радиоактивную пыль), стирают в горячей воде с мылом и тщательно прополаскивают, меняя воду.

Ватно – марлевая повязка изготавливается населением самостоятельно. Для этого требуется кусок марли размером 100 на 50 см. На марлю накладывают слой ваты толщиной 1 – 2 см, длиной 30 см, шириной 20 см. Марлю с обеих сторон загибают и накладывают на вату. Концы подрезают вдоль на расстоянии 30 – 35 см так, чтобы образовалось две пары завязок. При необходимости повязкой закрывают рот и нос ; верхние концы завязывают на затылке, а нижние – на темени. В узкие полоски по обе

стороны носа закладывают комочки ваты. Для защиты глаз используются противопыльные защитные очки.

*Все средства защиты органов дыхания надо постоянно содержать исправными и готовыми к использованию.*

## **Практическое занятие №9**

**Тема: Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника**

### **Цель работы:**

Формирование умения действовать в случае террористического акта, закрепление знаний о безопасном поведении при чрезвычайных ситуациях, возникающих при террористических актах.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Повторить материал по данной теме в режиме теоретического минимума:
  - Что такое «терроризм»?
  - Содержание терроризма;
  - Виды терроризма;
  - Штатные взрывоопасные предметы;
  - Самодельные взрывоопасные предметы;
  - Опасные и безопасные расстояния при взрыве взрывного устройства.
1. Выполнить первое задание по мерам безопасности при террористических актах по группам:
  - Группа № 1 – «Население»

*Практическое задание: «Прогремел взрыв. Ваши действия?»*

- Группа № 2 – «Секретари»

*Практическое задание: «Возник пожар. Ваши действия?»*

- Группа № 3 – «Персонал объекта»

*Практическое задание: «Вы оказались под завалом. Ваши действия?»*

- Группа № 4 – «Руководители объектов»

*Практическое задание: «Вас захватили в заложники. Как вы будете себя вести?»*

Выполнить второе задание по мерам безопасности при террористических актах по группам:

- Группа № 1 – «Население»

*Практическое задание:*

Составить памятки населению по предотвращению террористических актов и при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

- Группа № 2 – «Секретари»

*Практическое задание:*

Составить памятки секретарю при получении угрозы по телефону и контрольный лист наблюдений при угрозе по телефону.

- Группа № 3 – «Персонал объекта»

*Практическое задание:*

Составить памятки персоналу объекта по предотвращению террористических актов и при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

- Группа № 4 – «Руководители объектов»

*Практическое задание:*

Разработать рекомендации руководителю по предотвращению террористических актов и при получении угрозы о взрыве

Сдать работу.

#### 1. Литература:

Витюк В. В. Эфиоров С. А. «Левый» терроризм на Западе: история и современность. М., Наука. 2017

Гевелинг Л. В. Коррупционные формы политического финансирования: материальная основа распространения терроризма // Финансовый мониторинг потоков капитала с целью предупреждения финансового терроризма. — М.: Изд-во МНЭПУ, 2018, с. 111—142.

Ильясов Ф. Н. Терроризм — от социальных оснований до поведения жертв // Социологические исследования. 2017. № 6. С. 78-86.

Ткачев П. Н. Терроризм как единственное средство нравственного и общественного возрождения России // Революционный радикализм в России: век девятнадцатый. Документальная публикация. Ред. Е. Л. Рудницкая. М., Археографический центр, 2017

Хофман Б. Терроризм: взгляд изнутри = Inside terrorism [пер. с англ.] — М.: «Ультракультура». 2018.

Холмс Р. Терроризм, жестокость и ненасилие // Метафизические исследования. Вып. 216. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2019, с. 349—369

### **Практическое занятие №10**

**Тема: Ознакомление с работой службы по охране труда безопасности граждан в регионе**

**Цель:** сформировать умения анализировать причины производственного травматизма и несчастных случаев на производстве, определять коэффициенты травматизма на основе полученных теоретических знаний.

**Ход работы:**



Прочитайте внимательно текст, дайте ответы на вопросы:

*Травматизм* — совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин — 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин.

*Производственная травма* — травма, полученная работником на производстве и вызванная несоблюдением требований охраны труда. Повторение несчастных случаев, связанных с производством, называется *производственным травматизмом*.

По характеру повреждения различают следующие виды травм: растяжение, вывих, рана, ушиб, кровотечение, перелом, отрыв части тела или ее размозжение, попадание инородного тела в глаз, ожог (термический, электрический и химический), отравление (газами и ядовитыми жидкостями), поражение электрическим током, тепловой удар, и обморожение.

*Травмы* могут быть с *видимыми признаками*: ссадины, рваные раны, открытые переломы — и *без видимых признаков*: отравление газами, поражение электрическим током, сотрясение головного мозга.

Травмы разделяют на *индивидуальные* (при травмировании одного работника) и *групповые* (при травмировании одновременно двух и более работников).

По тяжести повреждения организма человека производственные травмы подразделяются на четыре группы:

1. микротравмы — незначительные, обычно кожные повреждения, не вызывающие потери трудоспособности;
2. травмы с временной утратой трудоспособности, полностью восстанавливаемой по окончании лечения без ухудшения общего состояния здоровья пострадавшего;
3. травмы, связанные с тяжелыми телесными повреждениями, повлекшие за собой продолжительную утрату профессиональной трудоспособности или перевод на временную или постоянную инвалидность;
4. травмы со смертельным исходом.

#### Причины производственного травматизма

По характеру причин, вызвавших травмы, последние делятся на:  
*Организационные*:

-недостатки в организации и содержании рабочего места, применение неправильных приемов работы, недостаточный надзор за работой, за соблюдением правил техники безопасности, допуск к работе неподготовленных рабочих, плохая организация трудового процесса, отсутствие или неисправность средств индивидуальной защиты.  
*Технические*:

-возникают из-за несовершенства технологических процессов, конструктивных недостатков оборудования, приспособлений, инструментов, несовершенство защитных устройств, сигнализаций, блокировок и т. п.  
*Санитарно-гигиенические*:

-отсутствие специальной одежды и обуви или их дефекты, неправильное освещение рабочих мест, чрезмерно высокая или низкая температура воздуха в рабочих помещениях, производственная пыль, недостаточная вентиляция, захламленность и загрязненность

производственной  
*Социально-психологические:*

территории.

- складываются из отношения коллектива к вопросам безопасности, микроклимата в коллективе.

*Климатические:*

-зависят от специфики особенностей климата, времени суток, условий труда.  
*Биографические:*

-связаны с полом, возрастом, стажем, квалификацией, состоянием здоровья.  
*Психофизиологические:*

-зависят от особенностей внимания, эмоций, реакций, физических и нервно-психологических перегрузок.

*Экономические:* вызваны неритмичностью работы, нарушением сроков выдачи заработной платы, недостатками в жилищных условиях, в обеспечении детскими учреждениями.

- 1) Дать определение, что такое производственный травматизм.
- 2) Дать определение, что такое производственная травма.
- 3) Провести классификацию травм.
- 4) Описать группы, на которые подразделяются травмы.
- 5) Перечислить группы травм по степени тяжести.
- 6) Перечислить виды причин производственного травматизма.
- 7) С какой целью проводят анализ несчастных случаев на производстве.
- 8) Проанализировать причины возникновения производственного травматизма.
- 9) Охарактеризовать методы, используемые при анализе причин производственного травматизма.
- 10) Указать группу с наибольшим уровнем производственного травматизма.

### **Практическое занятие №11**

**Тема: Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких**

**Цель:** ознакомить учащихся с понятиями «клинической смерти» и «реанимации», возможными причинами клинической смерти и ее признаками, обучить правилам проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких, правилам сердечно-легочной реанимации

**Ход урока**

По какой причине может случиться внезапное прекращение дыхания и сердечной деятельности?

Внезапное прекращение дыхания и сердечной деятельности может быть при поражении электротоком, утоплении, при сдавливании или закупорки дыхательных путей, при травме головы и болевом шоке, острое отравление, инфаркт миокарда.

При внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания наступает состояние клинической смерти. Время клинической смерти длится от 3 до 5 минут.

*Клиническая смерть* является последней обратимой фазой умирания, при которой, несмотря на отсутствие кровообращения в организме и прекращение снабжения его тканей кислородом, в течение определенного времени еще сохраняется жизнеспособность всех тканей и органов, в том числе и высших отделов центральной нервной системы. Благодаря этому имеется возможность восстановления жизненных функций организма с помощью реанимационных мероприятий.

*Реанимация* – это восстановление или временное замещение резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма.

*Признаки клинической смерти:*

- Отсутствуют
  - сознание
  - самостоятельное дыхание
  - реакция на боль
  - пульс на сонной артерии
- Зрачок широкий, не реагирует на свет

*Проверка реакции зрачка на свет:*

- прикрыть глаз ладонью и резко ее убрать
- при наличии фонарика, осветить зрачок.

При клинической смерти необходимы непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание).

Наиболее эффективно использование для искусственного дыхания специальных аппаратов, с помощью которых вдувается воздух в легкие, при отсутствии таковых искусственное дыхание делают различными способами.

*Обеспечение проходимости дыхательных путей:*

- очистить полость рта от инородных предметов, слизи, рвотных масс
- запрокинуть голову, положить валик
- выдвинуть нижнюю челюсть
- расстегнуть одежду больного, затрудняющую дыхание

*Способы искусственного дыхания:*

- способ «изо рта в рот» - сделать глубокий вдох, обхватить губами рот пострадавшего, пальцами зажать нос и произвести выдох в рот. Воздух вдувают ритмично 16-18 раз в минуту до восстановления естественного дыхания.

- способ «изо рта в нос» - применяется при ранениях нижней челюсти. Рот пострадавшего при этом должен быть закрыт.
- способ Сильвестра – применяется при обширных ранениях челюстно- лицевой области. Пострадавший лежит на спине, оказывающий помощь встает на колени у изголовья пострадавшего, берет обе его руки за предплечья и резко поднимает их, далее отводит их назад за себя и разводит в стороны. Так производится вдох. Затем делают обратное движение, предплечья пораженного кладут на нижнюю часть грудной клетки и сжимают ее. Происходит выдох.
- способ Каллистова – применяется при обширных ранениях челюстно- лицевой области. Пострадавшего укладывают на живот с вытянутыми вперед руками, голову поворачивают набок, подкладывая под нее одежду (одеяло). Носилочными лямками или связанными двумя-тремя брючными ремнями пострадавшего периодически (в ритме дыхания) поднимают на высоту до 10 см и опускают. При поднимании пораженного в результате распределения грудной клетки происходит вдох, при опускании вследствие ее сдавливания –выдох.

*Непрямой массаж сердца:*

- пострадавшего укладывают на спину, он должен лежать на твердой, жесткой поверхности
- встают с правой стороны от него и кладут свои ладони одна на другую на область нижней трети грудины на 2-3 см выше мочевидного отростка, так, чтобы большой палец спасателя был направлен либо на подбородок, либо на живот пострадавшего
- энергичными ритмичными толчками 50-60 раз в минуту нажимают на грудину, после каждого толчка опуская руки, чтобы дать возможность расправиться грудной клетке (руки разогнуты в локтевых суставах, используя массу всего тела; после каждого надавливания руки не отрывать отгруднойклетки)
- передняя стенка грудной клетки должна смещаться на глубину не менее3-4 см.

*Недопустимо:*

- проводить непрямой массаж сердца при наличии пульса на сонной артерии
- накладывать ладонь при надавливании на грудину так, чтобы большойпалец был направлен на спасателя

*Признаки восстановления сердечной деятельности:*

- появление самостоятельного пульса на сонной артерии
- уменьшение синюшной окраски кожного покрова
- сужение зрачков
- повышение артериального давления

*Непрямой массаж сердца с искусственным дыханием:*

В этом случае помощь оказывают два или три человека.

- первый производит непрямой массаж сердца
- второй – искусственное дыхание способом «изо рта в рот»
- третий – поддерживает голову пораженного, находясь справа от него, и должен быть готов сменить одного из оказывающих помощь
- во время вдувания воздуха надавливать на грудную клетку нельзя
- попеременно проводить 4-5 надавливаний на грудную клетку (на выдохе),затем одно вдувание воздуха в легкие (вдох).

Если сердечно-легочную реанимацию оказывает один человек, очередность манипуляций и их режим несколько изменяются – через каждые два быстрых нагнетания воздуха в легкие производят 15 сдавливаний груди. Каждое сдавливание нужно проводить после того, как грудная клетка вернется в прежнее положение.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА: ПРОВЕДЕНИЕ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

	<p><b>Определите наличие сознания у пострадавшего</b> Громко спросите: "Вам нужна помощь?" Похлопайте в ладоши. Сожмите трапецевидную мышцу пострадавшего.</p>		<p><b>Проверьте наличие пульса</b> Прощупывайте пульс в течение 10 секунд</p>
	<p><b>Если пострадавший без сознания:</b> Осторожно переверните пострадавшего на спину (только, если необходимо). <b>Откройте дыхательные пути, проверьте наличие дыхания</b> Запрокиньте голову и приподнимите подбородок. Для определения наличия дыхания используйте</p>		<p><b>Если у пострадавшего отсутствует пульс</b> <b>Вызовите скорую помощь</b> Пошлите кого-нибудь вызвать скорую помощь</p>
	<p><b>Если пострадавший не дышит:</b> Положите пострадавшего на спину на твердую поверхность, чтобы его голова и сердце находились на одном уровне. <b>Сделайте 2 вдувания "изо рта в рот"</b> Зажмите ноздри пострадавшего. Плотно обхватите губами его рот. Сделайте 2 полных вдувания.</p>		<p><b>Найдите правильное положение рук</b> Нашуруйте пальцами углубление на нижнем крае грудины и держите свои два пальца в этом месте. Используйте руку, расположенную ближе к ступне пострадавшего. Положите основание ладони другой руки на грудную вышнее того места, где расположены пальцы. Снимите пальцы с углубления и положите ладонь первой руки поверх другой руки. Не касайтесь пальцами грудной клетки.</p>
	<p><b>Сделайте 15 надавливаний на грудину</b> При проведении надавливаний плечи спасателя должны находиться над его ладонями. Надавливания на грудину проводятся на глубину от 4 до 5 см.</p>		<p><b>Сделайте 2 полных вдувания "изо рта в рот"</b> Держите голову запрокинутой. Зажмите ноздри пострадавшего. Плотно обхватите губами рот пострадавшего. Сделайте 2 полных вдувания, продолжительностью 1,5-2 сек. Следите за поднятием грудной клетки, чтобы убедиться, что воздух проходит в легкие.</p>
<p>За 10 секунд следует сделать приблизительно 15 надавливаний (от 80 до 100 надавливаний в минуту). Производите надавливания плавно по вертикальной прямой, постоянно удерживая руки на грудине. Не делайте раскачивающих движений во время проведения процедуры. Это снижает эффективность надавливаний и напрасно расходует ваши силы.</p>			<p><b>Повторите циклы надавливаний на грудину и вдуваний</b> Проведите еще 3 цикла из 15 надавливаний и вдуваний.</p>
			<p><b>Повторно проверьте наличие пульса и дыхания</b> Прощупывайте пульс в течение 10 секунд</p>

**Домашнее задание:** выполнить до следующего занятия. Ответьте на вопросы:

1. Что такое терминальное состояние? Что входит в это понятие?
2. Назовите признаки клинической смерти.
3. Как можно убедиться, что у пострадавшего наступила клиническая смерть?
4. Какова последовательность действий одного спасателя при сердечно-легочной реанимации? Двоих? Трех?
5. Какова максимальная численность группы спасателей при совершении сердечно-легочной реанимации?
6. Какое действие необходимо совершать спасателям после каждого цикла действий при сердечно-легочной реанимации?

### Практическое занятие №12

**Тема: Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста**

**Цель:** ознакомиться с правилами оказания первой помощи при поражении электрическим током.

#### Ход урока

Фронтальный опрос студентов по пройденной теме:

1. Какое действие оказывает на организм электрический ток?

2. Какие средства индивидуальной защиты применяются для защиты от электрического тока?
3. Какие средства коллективной защиты применяются для защиты от электрического тока?
4. Для чего предназначено заземление?
5. Какие меры защиты предусмотрены от поражения электрическим током?
6. Что такое электробезопасность?
7. Перечислите технические средства и мероприятия защиты от поражения электрическим током.

### Практическое занятие №13

Тема: **Решение ситуационных задач**

**Задание:** Выбрать правильные ответы

Задача 1.

Вы смотрите телевизор, вдруг пропало изображение, слышно сильное гудение, ощущается запах гари. Ваши действия. - не паниковать (не бегать, не кричать); - обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки; - накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха; - о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 2.

Загорелся телевизор. Ваши действия. - не паниковать (не бегать, не кричать); - обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки; - накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха; - если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку); - если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей; - о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 3.

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

Задача 4.

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия. - попробовать определить источник запаха; - позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности; - при обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами; - в случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток; - если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону 01.

### Задача 5.

По возвращении домой вы обнаружили, что дверь вашей квартиры взломана или открыта. Ваши действия. - не входить в квартиру; - позвонить в соседнюю квартиру и вызвать полицию по телефону 02; - позвонить домой и узнать, что там происходит; - попросить кого-нибудь из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут предполагаемые воры; - наблюдая за квартирой, подготовиться к тому, чтобы запомнить возможных «гостей» (лица, одежду, телосложение); - дожидаться приезда милицейского наряда, не входя в свою квартиру; - действовать в соответствии с распоряжениями сотрудников милиции.

## Практическое занятие №14

Тема: **Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей**

**Цель:** отработка приемов оказания первой помощи при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути

### Ход урока:

Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей – одна из самых частых встречаемых процедур оказания первой медицинской помощи. Решающим фактором в процессе оказания помощи является скорость и четкость действий.

Попадание инородных тел в верхние дыхательные пути чаще всего случается при неосторожном обращении с мелкими предметами во время разнообразных действий и приема пищи.

Удаление инородного тела приемом Геймлиха.

- Поместить имитатор фрагмента пищи в ротовое отверстие тренажера манекена
- Поставить торс манекена на стол
- Повернуть торс спиной к себе, обхватив руками
- Сжать одну руку в кулак и положить его на живот манекена большим пальцем вверх на уровне между пупком и реберными дугами (эпигастральную область живота) ладонь другой руки положить поверх кулака.
- Быстрым толчком вверх кулак вдавить в живот манекена. Руки резко согнуть в локтях, на грудную клетку не давить
- При необходимости повторить прием несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся

Использование нестандартных (оригинальных) форм организации учебной деятельности.

Контроль и оценка знаний

### Кроссворд.

- Пакетик с прогревающим желтым порошком (горчичник)
- Какой медицинский инструмент используют для укола? (шприц)
- Что применяют при головной боли? (таблетка)
- Средство для обработки раны (йод)
- Что используют для остановки крови? (жгут)
- Как называется нож, которым хирург делает операцию? (скальпель)
- Работник медицинского учреждения (санитар)
- Средство для перевязки (бинт)

- Что нужно обязательно взять с собой, когда идешь в поход? (аптечка)