

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЕХОВО-ЗУЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора
по методической работе
Сергей Купцова Е.Б.
«27» августа 2020г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических занятий
по учебной дисциплине
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНEDЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

по профессии среднего профессионального образования
**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)**

Преподаватель: Желваков Александр Юрьевич

Рассмотрено
на заседании ЦК преподавателей
общеобразовательного цикла
Председатель ЦК Мотыгина О.Е.
27 августа 2020 г.

2020 г.

Содержание:

| | стр |
|--|-----------|
| Введение | 3 |
| Критерии оценки выполнения практической работы: | 4 |
| Тематика работ: | 5 |
| Практическая работа № 1 | 6 |
| Практическая работа № 2 | 8 |
| Практическая работа № 3 | 15 |
| Практическая работа № 4 | 26 |
| Практическая работа № 5 | 28 |
| Практическая работа № 6 | 30 |
| Практическая работа № 7 | 39 |
| Практическая работа № 8 | 44 |
| Практическая работа № 9 | 47 |

Введение.

Данные рекомендации разработаны с целью создания методического обеспечения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Выполнение практических работ позволяет закрепить и систематизировать теоретические знания и приобрести практические навыки по отдельным темам дисциплины, способствует формированию навыков самостоятельной работы у студентов, а также формированию учебно-познавательной и социально-трудовой компетенций. Методические рекомендации содержат: памятку для студентов, требования к оформлению отчёта по практическим работам, перечень практических работ, список литературы и инструкционные карты к выполнению работ. Количество практических работ и их тематика составлена в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине. Каждая инструкционная карта содержит тему и цель работы, обеспечение занятия, содержание работы, литературу, контрольные вопросы или тесты для закрепления материала по соответствующей теме.

Критерий оценки выполнения практической работы:

Работа должна быть выполнена и сдана в установленные сроки. - Оценка по практическим работам ставится после проверки преподавателем отчета и устной защиты данной работы, т.е. комментариев студента о выполнении практической работы. В процессе проверки отчётов по практическим работам выставляется оценка.

«5». Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Студенты работают полностью самостоятельно: показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

Работа оформляется аккуратно, в наиболее оптимальной для фиксации результатов форме.

«4». Практическая или самостоятельная работа выполняется студентами в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Работа показывает знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Могут быть неточности и небрежность в оформлении результатов работы.

«3». Практическая работа выполняется с помощью преподавателя. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе со статистическими материалами, приборами.

«2» выставляется в том случае, когда полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. В случае получения данной оценки студент обязан выполнить работу заново.

Тематика работ:

| № п/п | Темы практических работ | Количество часов |
|------------------|---|-----------------------------|
| 1 | Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. | 1 |
| 2 | Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. | 1 |
| 3 | Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. | 1 |
| 4 | Изучение первичных средств пожаротушения. | 1 |
| 5 | Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. | 1 |
| 6 | Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. | 1 |
| 7 | Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. | 1 |
| 8 | Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. | 1 |
| 9 | Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. | 1 |

1.1.Практическая работа № 1

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

1. Цель работы

1.1.Научиться правильно составлять дневной рацион питания

1.2. Приобрести практический навык по составлению дневного рациона.

2. Краткие теоретические сведения

2.1. Важная составляющая здорового образа жизни - питание. Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным (от лат. Слова «ратио» - расчет, мера и «ратионами» - разумный, целесообразный, обоснованный). Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и ее состав. В рацион современного человека входит большое число продуктов, относительно дешевых, но содержащих много углеводов. Это понижает сопротивляемость организма. Главное правило-соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% из жиров, одна треть которых должна быть твердыми или животного происхождения. Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы, содержащаяся во фруктах, овощах, злаках, орехах.

3. Задание

3.1.Составить дневной рацион по калорийности продуктов табл.№1

3.2.Составить дневной рацион по содержанию витаминов в продуктах табл. №2

3.3.Составить дневной рацион по содержанию минеральных веществ в продуктах табл.№3.

3.4.Составить дневной рацион для восстановления в организме аминокислот, учитывая среднесуточную потребность

3.5.Какие продукты составляют основной рацион для восстановления необходимых веществ в организме? табл.№4

Пример:

Таблица 1. Завтрак

| | белки | жиры | углеводы | Ккал |
|-------------------------------|-------|------|----------|------|
| Крупа гречневая | 12,5 | 2,5 | 67,4 | 351 |
| Сок из черной смородины | 0,8 | --- | 8,0 | 45 |
| Хлеб ржаной | 6,3 | 1,3 | 46,1 | 227 |
| | 19,6 | 3,8 | 181,5 | 623 |

Таблица 2.

| | A | каротин | B1 | B2 | C | PP |
|--------|---|---------|----|----|---|----|
| Яблоко | | | | | | |
| Слива | | | | | | |
| сумма | | | | | | |

Таблица 3

| | K | Ca | Mg | P | Fe |
|----------------|---|----|----|---|----|
| Смородина | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | |
| рис | | | | | |
| сумма | | | | | |

Таблица 4

| наименование | Вода % | Белки % | Жиры % | Углеводы % | клетчатка | Органические кислоты |
|--------------|-----------|------------|-----------|---------------|-----------|-------------------------|
| | | | | | | |

4. Литература

- 4.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М.:Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.
- 4.2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2017.

Практическая работа № 2

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

Цель: рассмотреть принципы организации дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.

Теоретические сведения.

Участники дорожного движения и общие правила их поведения. В соответствии с Правилами участником дорожного движения называется лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства. Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним требования Правил, сигналов светофоров, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков, действующих в пределах предоставленных им прав и регулирующих дорожное движение установленными сигналами. Участники дорожного движения должны действовать таким образом, чтобы не создавать опасности для движения и не причинять вреда. Участники дорожного движения – это водители и пассажиры транспортных средств и пешеходы. Они обязаны выполнять требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, знаков, разметки, распоряжения регулировщиков и не должны причинять вреда и создавать опасность для движения. Запрещается повреждать или загрязнять покрытие дорог, снимать, загораживать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения, оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения. Лицо, создавшее помеху, обязано принять все возможные меры для ее устранения, а если это невозможно, то доступными средствами обеспечить информирование участников движения об опасности и сообщить в милицию. Пешеходом называется лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску. Движение пешеходов осуществляется по тротуарам и пешеходным дорожкам, а где их нет - по обочинам или велосипедным дорожкам. Двигаться можно как по направлению движения транспортных средств, так и в противоположном направлении. Вне населенных пунктов при отсутствии пешеходной и велосипедной дорожек, обочин пешеходам разрешается идти по краю проезжей части в один ряд (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части). Причем, и в населенных пунктах и на загородных автодорогах, при движении по краю проезжей части, пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств. Организованные группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам и

только в сопровождении взрослых, при отсутствии тротуаров и дорожек в светлое время суток. Таким группам разрешается движение по обочинам. Водить группы детей по проезжей части запрещено! Коляски и санки с детьми необходимо возить только по тротуару, придерживаясь правой стороны, чтобы не мешать встречному потоку пешеходов. Эти правила должны усвоить и строго выполнять все взрослые, чтобы избежать несчастных случаев.

Правила движения пешеходов.

1. Иди надо, придерживаясь правой стороны.
2. Обходить ремонтируемые участки и стоящие группы людей со стороны домов или с внешней стороны обочины.
3. Особое внимание уделять выезду из дворов, мест стоянок ТС и АЗС.

. В местах, предназначенных для движения пешеходов, запрещается: играть, ездить на велосипедах, роликовых коньках, ходить, стоять и сидеть на бордюрных камнях и ограждениях дорог.

5. Если какой-либо переносимый предмет упал на проезжую часть, то прежде чем его поднять, надо убедиться, что это не опасно.

6. При движении в темное время суток и в условиях недостаточной видимости, пешеходы должны принимать меры к тому, чтобы четко выделить себя на дороге, с этой целью, по возможности, следует прикреплять к своей одежде световозвращающие элементы, позволяющие водителям распознать пешеходов в свете фар. В качестве таких элементов могут быть использованы специальная ткань, световозвращающая пленка, предметы, обработанные люминесцентными красителями и т.п. Обучающимся следует пользоваться специальные ранцы с вставками-отражателями. При отсутствии вышеуказанных элементов необходимо надевать яркую верхнюю одежду, которая хорошо выделялась бы на фоне покрытия дороги.

Такие меры особенно необходимы при мокрой дороге, когда распознать пешехода на дороге очень трудно. Места, где разрешено переходить проезжую часть. Для многих пешеходов стало привычным перебегать или переходить проезжую часть где вздумается, а между тем, для более безопасного перехода проезжей части, Правила отводят пешеходам строго определенные места, в которых водители обязаны уступать дорогу пешеходам.

К таким местам относятся:

1. Подземные переходы.
2. Надземные переходы.
3. Пешеходные переходы, обозначенные дорожными знаками «Пешеходный переход» и специальной разметкой «Зебра».
4. При отсутствии этих мест, пешеходы могут пересекать проезжую часть на перекрестках по линии тротуаров или обочин.
5. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны. На регулируемых перекрестках или

пешеходных переходах пешеходы должны переходить проезжую часть только по разрешающим сигналам светофора или регулировщика. Правила безопасного перехода проезжей части. В любом случае, если пешеход намерен перейти проезжую часть в разрешенном месте, прежде чем начать переход, он должен убедиться в его безопасности:

1. Определить на пересекаемой проезжей части одностороннее или двухстороннее движение.

2. Посмотреть налево и не выходя на проезжую часть посмотреть направо и убедиться в отсутствии транспортных средств, в том числе двигающихся задним ходом, обгоняющих или обезжающих на противоположной стороне проезжей части. Специальные, например снегоуборочные) или, стоящие с левой стороны дороги, могут начинать движение и двигаться навстречу основному потоку.

3. Пешеходу не следует начинать переход, если ему придется ожидать проезда приближающихся машин вне зоны разделительной полосы или островка безопасности, а непосредственно на середине проезжей части.

4. Переходя проезжую часть, пешеходы не должны без необходимости задерживаться или останавливаться на ней.

5. Следует постоянно наблюдать за транспортными средствами и не пытаться перебежать дорогу при их приближении.

6. Пересекать проезжую часть всегда следует под прямым углом, что улучшает обзорность с обоих сторон и сокращает расстояние.

7. При благоприятных условиях для перехода необходимо идти спокойным шагом, придерживаясь правой стороны перехода.

8. Пешеходы, не успевшие закончить переход всей проезжей части, должны пропустить автомобиль, мотоцикл или автобус, ожидая возможности безопасного дальнейшего движения на островке безопасности или разделительной полосе, а при их отсутствии – на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений.

9. Во время перехода самым опасным участком является стоящее транспортное средство особенно крупногабаритное или другое препятствие, ограничивающие обзорность. Обходить эти препятствия опасно как слева, так и справа, надо отойти от него на достаточное расстояние и убедиться в безопасности как слева, так и справа. Если это не возможно, то обходить стоящее транспортное средство или препятствие следует со стороны, которая ближе к приближающимся машинам. 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). Понятие «водитель». Согласно Правилам водителем называется лицо, управляющее каким-либо транспортным средством, погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо. К водителю приравнивается обучающий вождению. Мы так часто видим человека за рулем, что перестали задумываться над тем, насколько ответственна и сложна его работа. Стать водителем автомобиля может любой человек, удовлетворяющий определенным медицинским требованиям, достигший 18 лет и окончивший автошколу или курсы. Но быть хорошим

водителем может далеко не каждый. Для этого нужно обладать целым рядом качеств, которые и делают водителя надежным, что является самым важным в этой профессии. Профессия водителя автомобиля настолько специфична, что даже внешне близкие профессии, такие, как летчик или машинист локомотива, существенно отличаются от профессии водителя автомобиля по количеству, сложности и разнообразию получаемой информации и принимаемых на ее основе решений. Водитель при управлении автомобилем самостоятельно выбирает маршрут и скорость движения, определяет дистанцию и интервалы, следит за указаниями дорожных знаков, сигналов светофора и жестами регулировщиков, сочетает свои действия с действиями других водителей и пешеходов без прямого контакта с ними, т.е. только предугадывая, прогнозируя их действия.

Вопросы:

1. Какие категории участников дорожного движения вы знаете?
2. Перечислите основные ошибки в поведении пешеходов.
3. Перечислите основные ошибки в поведении водителей.
4. Перечислите основные ошибки в поведении пассажиров?

В разделе 24 Правил содержатся лишь дополнительные требования к движению велосипедов, мопедов, гужевых повозок и прогону животных. Это означает, что основные требования изложены в других разделах Правил (например, в разделах 1, 2 и т. д.). Как известно, термином «водитель» охватываются лица, управляющие велосипедом, гужевой повозкой (санями), К водителям приравниваются и погонщики скота. Поэтому, например, любой пункт Правил, в котором нет оговорки, что речь идет о водителе какого-либо конкретного транспортного средства, касается без исключения всех участников движения, которые охватываются термином «водитель». Управлять велосипедом без подвесного двигателя, гужевой повозкой (санями), быть погонщиком вьючных, верховых животных или стада при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а двух- или трехколесным транспортным средством с рабочим объемом двигателя не более 50 см³ и максимальной конструктивной скоростью не более 40 км/ч – лицам не моложе 16 лет. Требования, изложенные в данном пункте Правил, как и во всех других случаях, когда это прямо оговорено, вступают в действие только при движении по дорогам (см. термин «дорога»). На другие места (например, закрытые дворы, поля, поляны и т. п.), где может происходить движение велосипедистов, гужевых повозок и прогон животных, требование этого пункта Правил не распространяется. Требования безопасности. Велосипед без подвесного двигателя, а также другое двух- или трехколесное транспортное средство с рабочим объемом двигателя менее 50 см³ и максимальной конструктивной скоростью менее 40 км/ч должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал. При движении по дорогам в темное время суток и в условиях недостаточной видимости эти транспортные средства должны быть оборудованы спереди фонарем (фарой) с белым светом, сзади – фонарем с красным светом или красным световозвращателем. Наличие исправных тормозов и звукового сигнала всегда обязательно,

независимо от места и условий движения велосипеда без подвесного двигателя или двух- или трехколесного транспортного средства с рабочим объемом двигателя менее 50 см³. Правила не вводят каких-либо норм, которым должны отвечать тормоза. Их конструкция и состояние могут определяться инструкцией завода-изготовителя. Наличие спереди фонаря (фары) с белым светом, а сзади фонаря с красным светом или красного световозвращателя обязательно только при движении по дорогам в темное время суток и в других условиях недостаточной видимости. Если же рассматриваемые транспортные средства не оборудованы этими приспособлениями, их движение по дороге в условиях недостаточной видимости должно быть исключено. В таких случаях водитель должен сойти с транспортных средств и продолжать движение пешком по правому краю проезжей части. С 1 июля 2008 года вступило в силу постановление Правительства Российской Федерации от 16 февраля 2008 г. № 84, которое внесло изменения и дополнения в действующие Правила дорожного движения. Они касаются п. 24.3 ПДД, где включено требование, запрещающее водителям мопедов двигаться по дороге без застегнутого мотошлема. В пункте 1.2 ПДД дается измененное определение терминов дорога и мопед: «Дорога» - обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии. «Мопед» - двух- или трехколесное транспортное средство, приводимое в движение двигателем с рабочим объемом не более 50 см³ и имеющее максимальную конструктивную скорость не более 50 км/ч. К мопедам приравниваются велосипеды с подвесным двигателем, мокики и другие транспортные средства с аналогичными характеристиками». Движение по проезжей части на велосипедах разрешается только в один ряд на расстоянии не более 1 м от ее правого края. Выезд на большее расстояние допускается лишь для обгона, объезда и в разрешенных случаях для поворота налево или разворота. Разрешается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Выполнение норм, содержащихся в данном пункте, является одним из основных условий безопасного движения. Обгон, обезд и поворот налево или разворот лица, следующие на велосипеде должны производить в соответствии с требованиями, изложенными в соответствующих разделах Правил. Так, перед перестроением, поворотом или разворотом должны быть поданы сигналы в соответствии с требованиями Правил. Под разрешенными случаями для поворота налево или разворота имеются в виду все случаи, за исключением тех, которые прямо запрещены Правилами. При движении по обочине должны быть обеспечены условия для беспрепятственного движения пешеходов. Водителям велосипеда и мопеда запрещается: – ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой; – перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном специальном детском сиденье, оборудованном надежными подножками; Пояснение: велосипед является транспортным средством строго индивидуального пользования. Ни

на раме, ни на багажнике велосипеда нельзя перевозить пассажиров. Исключение составляет лишь ребенок, которого можно перевозить при условии, что велосипед оборудован дополнительным сиденьем с подножками. Такое сиденье может быть расположено как на раме, так и над задним колесом велосипеда. Сказанное относится и к мопедам. - перевозить груз, который выступает более чем на 0, 5 м по длине или ширине за габариты, или груз мешающий управлению; Пояснение: Груз или предметы, которые выступают более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мопеда, представляют серьезную угрозу безопасности движения как для самих водителей этих транспортных средств, так и для других участников движения. При этом не имеет значения, какой это по характеру и внешнему виду груз (чемодан, рейка, удочка и т.п.). Запрещается перевозить и любой груз, не выходящий за указанные габариты, но реально мешающий управлению (например, тяжелый предмет, нарушающий устойчивость велосипеда или мопеда). - двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки; Пояснение: Знак 4.4 «Велосипедная дорожка» указывает путь, предназначенный исключительно для движения велосипедов и мопедов. Поэтому при наличии рядом с основной проезжей частью такой велосипедной дорожки использовать основную дорогу водителям велосипедов и мопедов запрещается. - поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении; Пояснение: На дорогах с трамвайным движением или с числом полос для движения в данном направлении более одной водители велосипедов и мопедов для поворота налево или разворота должны сойти с транспортного средства и перейти дорогу, ведя велосипед или мопед рядом. При маневрировании водители указанных транспортных средств должны подавать предусмотренные Правилами сигналы. Число полос и наличие трамвайных путей на дороге, на которую поворачивает водитель велосипеда или мопеда, значения не имеют. - двигаться по дороге без застегнутого мотошлема (для водителей мопедов); - запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом. Пояснение: Из-за неустойчивости двухколесных транспортных средств Правила запрещают использовать их для буксировки. Исключение делается только для буксировки боковых и задних прицепов промышленного изготовления, специально предназначенных для эксплуатации в составе с велосипедом или мопедом. Места, где движение на мопедах и велосипедах запрещено Помните, что движение на велосипедах и мопедах разрешено не на всех дорогах. Тротуары и пешеходные дорожки предназначены для движения только пешеходов. Таким образом, при наличии предписывающего знака 4.5. «Дорожка для пешеходов» движение велосипедистов запрещено. В этих случаях велосипедист может двигаться пешком и вести велосипед руками. Водителям велосипедов и мопедов запрещено движение по автомагистралям и по дорогам, специально выделенным для автомобилей. На этих дорогах запрещено движение и пешеходам. Нельзя дальше ехать и в том случае, если

на дороге установлены такие знаки: 3.17.2 «Опасность», 3.9 «Движение на велосипедах запрещено» Знак «Движение на велосипедах запрещено» запрещает проезд и на мопедах. Но не запрещает вести велосипед или мопед рядом с собой. Запрещено движение на велосипедах и мопедах в тех местах, где установлен знак 3.1 «Въезд запрещен», который в обиходе называют «Кирпич», а также там, где установлены знаки 3.2 «Движение запрещено» и 3.3 «Движение механических транспортных средств запрещено». Знаки 3.2 и 3.3 запрещают сквозной проезд, но не запрещают подъезд кратчайшим путем к дому, в котором живете, или к своей школе. 111 ПДД: «Велосипеды и мопеды должны двигаться только в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Колонны велосипедистов при движении по проезжей части должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80-100 м.» Выполнение этих норм является одним из важных условий обеспечения безопасности дорожного движения, поскольку велосипеды, мопеды могут создавать помехи другим участникам движения, обусловленные, в частности, низкой скоростью и (или) ограниченными возможностями для маневрирования. Допускается движение на велосипедах по обочине дороги, если это не создает помех пешеходам, но запрещается ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам. Требование о разделении колонн велосипедистов на группы связано с необходимостью обеспечить возможность их обгона более быстроходными транспортными средствами. ПДД: «На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенным вне перекрестка, водители велосипедов и мопедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге». Под нерегулируемым пересечением велосипедной дорожки с дорогой подразумевается место, где велосипедная дорожка, обозначенная знаком 4.4, пересекает дорогу и где отсутствуют светофор или регулировщик. Дорожный знак 4.6 «Велосипедная дорожка» указывает дорожку, предназначенную исключительно для велосипедистов. Поэтому при наличии таких дорожек движение велосипедистов по проезжей части, предназначеннной для других транспортных средств, запрещено. Водитель велосипеда может произвести, не слезая с велосипеда, поворот налево или разворот лишь при условии, что на дороге, по которой он следует, отсутствует трамвайное движение, и что дорога эта имеет одну полосу для движения в данном направлении. Число полос и наличие трамвайных путей на дороге, куда производится поворот, значения не имеет. Причина введения этого запрещения аналогична случаю буксировки двухколесным мотоциклом. 112 Ведя велосипед рядом Случается и так, что нужно сойти с велосипеда и вести его рядом: велосипедист как бы становится пешеходом. И все же то, что ему приходится вести транспортное средство, вносит свои особенности движения на проезжей части. Эти особенности выделены в Правилах, и о них необходимо знать. Первое такое отличие состоит в том, что если пешеходам вменяется в обязанность двигаться по тротуару, обочинам, пешеходным дорожкам и разрешается по проезжей части лишь при их отсутствии, то ведущим велосипед, в том числе мoped, мотоцикл,

разрешается идти в один ряд по краю проезжей части. Данное исключение сделано потому, что прерванное движение обычно кратковременно и связано либо с технической неполадкой транспортного средства, либо с преодолением какого-либо сложного участка дороги, да и перевозить, например, тяжелый мотоцикл через высокий бортовой камень на тротуар просто трудно, да и пешеходам это будет серьезной помехой. Другое отличие в поведении пешеходов и велосипедистов, ведущих свои машины, возможно на загородных дорогах. Если, как напоминают Правила, «вне населенных пунктов пешеходы при движении по обочине или краю проезжей части должны идти навстречу движению транспортных средств», то лица, ведущие велосипед, мопед или мотоцикл, «при движении по проезжей части должны следовать по ходу движения транспортных средств». Это требование – логичное продолжение первого правила, «Любишь кататься...» так как вести транспортное средство по проезжей части навстречу движению было бы еще более опасно. Говоря о тех требованиях, которые предъявляются Правилами к велосипедистам-пешеходам, можно дать и ряд советов по правилам безопасного ведения по дороге велосипеда. Ведя велосипед по краю проезжей части, нужно находиться справа от него. В случае наезда автомобиля пусть лучше пострадает велосипед, но не человек. Переходя проезжую часть при ограниченном обзоре дороги, старайтесь велосипед не выставлять далеко вперед. Для проезжающего мимо водителя он будет мало заметен, и может произойти наезд. При переходе широкой дороги необходимо выбирать такой интервал между проходящими транспортными средствами, чтобы не останавливаться с велосипедом на середине дороги. Это опасно: велосипед будет занимать часть близлежащих полос движения.

Вопросы:

1. Какие правила должны соблюдать водители велосипедов и мопедов?
2. Как должны вести себя велосипедисты нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой?
4. По каким элементам дороги разрешено двигаться водителю велосипеда и мопеда?
5. Какие требования предъявляются Правилами к велосипедистам-пешеходам?

Задание: Составить и нарисовать схему маршрута «дом-техникум-дом». Зелеными стрелками на схеме обозначить безопасный путь от дома до техникума и обратно.

Задание: Оборудовать одежду (верхнюю) световозвращающими элементами. На школьном рюкзаке прикрепить световозвращающие значки, брелоки или другие элементы.

Задание: Схематично изобрази в своей рабочей тетради дорожную ситуацию (можно ту, которую ты сам наблюдал, можно вымышленную), в которой пешеходу-нарушителю грозит дорожная «ловушка».

Задание: На схеме в рабочей тетради, которую ты изобразил на, «оказать помощь» пешеходу-нарушителю которому грозит дорожная

«ловушка». Пояснить или изобразить, как он должен теперь действовать, чтобы не попасть в аварию.

Вопросы:

1. Что такое транспортное средство? Кто является ответственным за безопасность транспортного средства?
2. Почему транспортное средство является изначально источником повышенной опасности?
3. В чем главное отличие велосипеда от мопеда и от автомобиля?
4. В связи с чем к водителям велосипеда, мопеда и автомобиля предъявляются различные требования в ПДД: к велосипедистам меньше, к водителям автомобилей больше?
5. Что обязан знать и выполнять водитель велосипеда при движении по дорогам общего пользования?
6. Что запрещается водителям велосипедов?
7. Какие виды велосипедов существуют и для чего они предназначены
8. Какая роль отводится правилами дорожного движения регулировщику в процессе дорожного движения?
9. Кто из участников дорожного движения обязан подчиняться требованиям регулировщика на дороге?
10. Значение жестов регулировщика дорожного движения для пешеходов и водителей велосипеда, автомобиля?

Задание: Составь задание: «лабиринт перекрестков». Направь в путешествие через несколько перекрестков пешехода из пункта «А» в пункт «В» оборудовав какие-то из перекрестков светофорами, а на каких – то выстави регулировщика и оставь некоторые перекрестки нерегулируемыми. Тот, кто будет выполнять твоё задание должен провести пешехода через перекрестки, поясняя при каком сигнале светофора, жесте регулировщика и после выполнения каких действий можно пересечь проезжую часть, чтобы без аварий попасть из пункта «А» в пункт «В».

Литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.

Практическая работа № 3

Изучение и отработка моделей поведения в условиях чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Цель занятия: ознакомиться с ЧС техногенного характера и изучить модели поведения в условиях техногенных ЧС.

Практические навыки: овладеть навыками поведения в условиях ЧС техногенного характера.

Нормативные документы: Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ; Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21.07.1997 г. № 116-ФЗ.

Задание 1

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

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

Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе)

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

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

После того как произошла авария:

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

Аварии, при которых автомобиль падает в воду, случаются достаточно редко. Если вы все же попали в такую ситуацию, то помните: автомашина некоторое время будет держаться на плаву. При погружении автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут. Этого достаточно, чтобы спастись. Следует включить фары, тогда спасателям будет легче обнаружить автомобиль. Надо снять лишнюю одежду, несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы насытиться кислородом. Представьте свой путь вверх. Необходимо выбраться из автомобиля через окно или дверь, держась руками за крышу машины, резко оттолкнуться и плыть вверх. Учтите, что не стоит сразу открывать двери – вода попадет внутрь салона, и автомобиль утонет. Для спасения откройте окна. Если это сделать не удалось и автомобиль продолжает погружаться в воду, нужно попытаться разбить лобовое стекло. Заранее определите, чем вы это сделаете, дождитесь, пока вода заполнит салон наполовину, и действуйте.

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

Как вести себя в общественном транспорте:

- войдя в общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай), по возможности займите свободное место;
- уступайте место пассажирам с детьми, престарелым, инвалидам – в случае аварии они пострадают больше других, потому что при внезапном толчке не смогут достаточно крепко уцепиться за поручни и удержаться от падения;
- при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, крепко держась за поручень;
- посмотрите, где расположены аварийные и запасные выходы, возможно, ими придется воспользоваться при аварии. Для этого нужно выдернуть специальный шнур и выдавить стекло.

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

Как вести себя при поездке по железной дороге:

- строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;
- имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
- обращайте внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда, резкого толчка, аварийной ситуации тяжелые вещи могут упасть на головы пассажирам;
- не загромождайте проходы;
- не высовывайтесь из окон;
- заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;
- немедленно сообщайте машинисту или транспортной милиции о подозрительных лицах и бесхозных предметах.

Модель поведения при железнодорожной аварии:

- при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;
- если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;
- прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;
- если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;
- когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненые, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;
- попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;
- при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;
- срочно сообщите в МЧС о произошедшем;
- не создавайте панику и не допускайте ее.

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

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

- если приближается поезд и нет времени выбраться, то упавшему следует лечь между рельсами, пригнуть голову.

При опасности террористических актов в метро:

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

При взрыве в метро:

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

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

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

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

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

Меры предосторожности при путешествии на воде:

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

Модель поведения при ЧС на водном транспорте:

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

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

ЧС, вызванные авариями и катастрофами на гидротехнических сооружениях, связаны с опасностью моментального затопления обширных районов.

Огромный стремительный поток вырвавшейся воды создает смертельную угрозу, смывая все на своем пути, приводит к человеческим жертвам, разрушениям. Размеры гидроооружения и его разрушения определяют скорость и высоту возникшей волны. Так, в горных районах скорость волны может достигать 100 км/ч. Каждый гидроузел имеет свою зону затопления. В этой зоне запрещено какое-либо строительство.

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

Контрольные вопросы

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Что делать, если на станции метро вы увидели упавшего с платформы человека?
7. Как вести себя в метро при опасности террористических актов?
8. Каковы причины ЧС на водном транспорте?
9. Какие меры предосторожности должны соблюдать путешествующие по воде?
10. Какова модель поведения при ЧС на водном транспорте?

Задание 2

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

| Правильно | Неправильно |
|-----------|-------------|
| | |

1. ЧС техногенного характера подразделяются на ЧС без загрязнения и с загрязнением окружающей среды.
2. При автомобильной аварии необходимо как можно быстрее выскочить из машины на ходу.
3. При автомобильной аварии необходимо управлять машиной до последней возможности.
4. При температуре воды около 0°C потеря сознания от переохлаждения наступает через 1...2 ч.
5. После того как произошла автомобильная авария, попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь.

6. Если в результате аварии в автомобиле появились раненые, их надо вытащить оттуда как можно скорее.
7. Если в результате аварии автомобиль упал в воду, помните, что он практически сразу пойдет ко дну.
8. При погружении в воду автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут.
9. Наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении,
10. Аварийные выходы из вагона обычно расположены в первом и последнем купе.
11. Новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование делает путешествие на водном транспорте практически безопасным.
12. Статистика указывает, что человеческий фактор чаще всего является причиной аварий на водном транспорте.

Задание 3

Освойте модели поведения при ЧС на радиационно-опасных объектах и ответьте на контрольные вопросы.

Создание и эксплуатация атомных электростанций, рост их числа повышают вероятность возникновения аварий с выбросом радиоактивных веществ. Наиболее опасными являются аварии на атомных электростанциях с ядерными реакторами. Атомные электростанции относятся к радиационно-опасным объектам (РОО). *РОО* – это объекты, на которых хранят, перерабатывают, используют или транспортируют радиоактивные вещества. Авария на РОО – это повреждение (выход из строя) отдельных узлов радиационных объектов при их эксплуатации.

Аварии на РОО могут привести к облучению ионизирующими излучением или к радиоактивному загрязнению окружающей среды, людей, сельскохозяйственных животных и растений. Радиоактивное загрязнение вызывает поражение людей, животных, растений на длительное время.

Во время воздействия радиации на организм человека, или облучения, происходит разрушение клеток организма. Облучение вызывает многие опасные, а в больших дозах и смертельные заболевания: нарушение обмена веществ, злокачественные опухоли, лейкоз. Воздействие радиации особенно опасно для детей, в организме которых идет бурное деление клеток.

Радиоактивные вещества могут проникать в организм человека с пищей, водой, через воздух (при дыхании) и кожные покровы. Наиболее чувствительны к радиационному воздействию костный мозг, селезенка, лимфатические узлы, щитовидная железа. Большие дозы радиации смертельны.

Некоторые продукты питания и витамины помогают очистить организм от небольшого количества радиоактивных веществ (печень животных, морковь, шоколад, зеленый чай и др.).

В настоящее время на территории Российской Федерации функционирует около 700 РОО. Практически все атомные электростанции расположены в густонаселенных районах.

Модели поведения при радиационной ЧС. Неожиданная опасная ситуация на РОО, которая привела или может привести к облучению населения или радиоактивному загрязнению окружающей среды и требует экстренных мер по защите людей, называется радиационной ЧС. Главная мера защиты при этом – по возможности быстрее покинуть опасный район. Если эвакуация проводится организованно, то следуйте инструкциям представителя МЧС или других ответственных лиц. Если эвакуация не организована, то покиньте опасный район самостоятельно. Если ветер дует со стороны очага радиационного заражения, то уходить надо в направлении, перпендикулярном направлению ветра.

Если по какой-либо причине покинуть опасное место невозможно, то укройтесь в помещении, лучше всего в подвале кирпичного или бетонного здания. Следует знать, что ионизирующее излучение ослабляют:

- стены деревянного здания – в 2 раза;
- стены кирпичного здания – в 10 раз;
- стены и перекрытия подвала кирпичного или бетонного здания – в 40...100 раз.

Действия при оповещении о радиационной аварии:

- необходимо помнить, что в первые минуты и часы после аварии мощность ионизирующего излучения максимальная;
- при нахождении на улице надо закрыть рот и нос платком и укрыться в подвале, погребе, подземном переходе, доме, любом помещении;
- при входе в помещение нужно снять верхнюю одежду и обувь, спрятать ее в пластиковый пакет;
- принять душ;
- закрыть окна и двери;
- включить радио, телевизор для получения указаний и дополнительной информации;
- провести герметизацию вентиляционных отверстий, щелей на окнах;
- сделать запас воды в герметичных емкостях;
- убрать запас продуктов в холодильник;
- подготовить респиратор, ватно-марлевую повязку;
- не паниковать и не допускать паники.

Действия на радиоактивно загрязненной местности:

- выходить из помещения (укрытия) можно только в случаях крайней необходимости;
- при этом следует надеть респиратор (или повязку, лучше влажную), плащ (лучше резиновый и с капюшоном), сапоги и перчатки. Если нет плаща, то надеть куртку, накидку;
- на открытой местности не курить, не принимать пищу, не купаться, не собирать грибы и ягоды;
- перед входом в помещение тщательно отряхнуть верхнюю одежду, отряхнуть или вымыть обувь;
- дома регулярно проводить влажную уборку;
- регулярно принимать душ, тщательно мыть руки перед едой, рот полоскать слабым раствором питьевой соды;

- употреблять в пищу только консервы или продукты, которые хранились в закрытых помещениях.

Действия при эвакуации:

- внимательно слушать инструкции, особенно о времени и месте сбора для эвакуации;
- предупредить соседей, возможно, кому-то из них нужна помощь; особое внимание обратить на живущих рядом престарелых, инвалидов, семьи с маленькими детьми;
- перекрыть воду газ, выключить электричество;
- надеть средства индивидуальной защиты;
- взять с собой сумку с необходимыми вещами; сумку (рюкзак) обернуть полиэтиленовой пленкой;
- на дверь прикрепить объявление «В квартире №... никого нет»;
- при формировании колонны или при посадке на транспорт зарегистрироваться у представителя МЧС;
- прибыв в безопасное место, обязательно провести дезактивацию, удалить радиоактивную пыль, вещества со своей кожи, одежды, обуви – самостоятельно или в специально отведенном для этого месте;
- тщательно вымыть лицо, руки с применением моющих средств, принять душ;
- тщательно вымыть обувь, вытряхнуть и протереть влажной тряпкой одежду. Даже после этого лучше сложить обувь и одежду в полиэтиленовый пакет и не пользоваться ими.

Для защиты щитовидной железы взрослых и детей от воздействия радиоактивных изотопов йода на ранней стадии аварии проводится йодная профилактика. Йодистый калий принимают в следующих дозах: взрослые и дети от двух лет и старше – 0,125 г, дети до двух лет – по 0,04 г внутрь после еды 1 раз в день в течение 7 суток.

Контрольные вопросы

1. Что относят к РОО?
2. К чему могут привести аварии на РОО?
3. Что является главной мерой защиты от аварии на РОО?
4. Во сколько раз стены и перекрытия зданий из кирпича и бетона ослабляют ионизирующее излучение?
5. Какова модель поведения при аварии на РОО?
6. Какие действия необходимо предпринять при оповещении о радиационной опасности?
7. Как вести себя на радиоактивно загрязненной местности?
8. Как вести себя, прибыв из зоны радиоактивного загрязнения в безопасное место?

Задание 4

Изучите модели поведения при авариях на химически опасных объектах и ответьте на контрольные вопросы.

Катастрофы и аварии на химически опасных объектах занимают важное место среди ЧС техногенного характера с загрязнением окружающей среды. По статистике, на территории Российской Федерации ежегодно происходит

до ста аварий на предприятиях химической промышленности с выбросом в атмосферу химических отравляющих веществ.

К **химически опасным объектам** (ХОО) относятся предприятия химической, нефтеперерабатывающей, нефтехимической отраслей промышленности; предприятия, имеющие холодильные установки с использованием амиака; очистные сооружения, где для дезинфицирования воды применяется хлор. В настоящее время на территории нашей страны расположено более 3 тыс. ХОО, более 100 городов находится в зонах повышенной химической опасности.

Аварийно химически опасное вещество (АХОВ) – это токсичное химическое вещество, применяемое в промышленности или в сельском хозяйстве. При аварийном разливе или выбросе такого вещества может произойти массовое поражение людей, животных, заражение воздуха, почвы, воды, растений. Больше всего АХОВ на предприятиях, которые их производят. Сотни тысяч тонн АХОВ круглосуточно перемещаются железнодорожным и трубопроводным транспортом.

Наиболее распространенные АХОВ – амиак, хлор, синильная кислота, сероводород, фосген. В большинстве случаев при обычных условиях они находятся в жидком или газообразном состоянии. При авариях жидкие АХОВ переходят в газообразное состояние.

В результате аварий вокруг ХОО возникает **зона химического заражения** – территория, куда в большой концентрации попали АХОВ, создавая опасность массового поражения людей, животных и растений. АХОВ могут попасть в организм через органы дыхания, кожные покровы, слизистые оболочки, раны, при приеме пищи или воды.

Хлор – это газ желто-зеленого цвета с резким, раздражающим специфическим запахом. Сжижается при температуре -34°C. Скапливается в низких местах, затекает в подвалы, подземные переходы. Пары хлора раздражают слизистую оболочку, кожу, дыхательные пути и глаза. При соприкосновении с хлором появляются ожоги.

Воздействие хлора на организм характеризуется болью за грудиной, сухим кашлем, рвотой, одышкой, нарушением координации движений, слезотечением. При длительном воздействии возможен смертельный исход.

Следует отметить, что хлор тяжелее воздуха, поэтому он проникает в подвальные помещения и нижние этажи зданий. В результате дополнительной герметизации помещения, оконных и дверных проемов защитные свойства помещений могут быть увеличены в 2...3 раза.

Первая помощь пострадавшему при отравлении хлором:

- вывести (вынести) пострадавшего из зоны поражения или, если нет такой возможности, переместить его на верхние этажи здания;
- снять с него загрязненную одежду и обувь;
- дать обильное питье;
- промыть водой глаза и лицо;
- в случае попадания ядовитых веществ внутрь необходимо сделать промывание желудка или вызвать рвоту;
- сделать искусственное дыхание, если пострадавший перестал дышать;

- обеспечить покой.

При эвакуации следует надеть индивидуальные средства защиты (противогазы). Двигаться на зараженной территории нужно перпендикулярно направлению ветра.

Аммиак – это бесцветный газ с запахом нашатырного спирта. Он образует взрывоопасные смеси с воздухом и хорошо растворяется в воде. Нашатырный спирт – это 10-процентный раствор аммиака, который применяется в медицине и домашнем хозяйстве (при стирке белья, выведении пятен). Жидкий аммиак используется в холодильных установках. Аммиак легче воздуха, и при аварии он заполняет более высокие этажи зданий.

Пары аммиака раздражают слизистые оболочки, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, насморк, кашель, удушье, учащенный пульс, резь в глазах, слезотечение, ожоги с пузырьками и язвами.

Первая помощь пострадавшему при отравлении аммиаком:

- надеть на пострадавшего ватно-марлевую повязку, смоченную водой или 5-процентным раствором лимонной кислоты, противогаз;
- вывести пострадавшего из зоны поражения или вынести его в лежачем положении;
- промывать глаза водой или 2-процентным раствором борной кислоты не менее 15 мин.

Ртуть – это жидкий тяжелый металл, очень опасный при попадании внутрь организма. Вдыхание паров ртути вызывает тяжелые отравления.

При разливе ртути в помещении необходимо:

- исключить распространение паров в другие помещения;
- быстро покинуть опасное место и сообщить в МЧС;
- сменить одежду, почистить зубы, прополоскать рот, принять душ.

Если вы разбили градусник, и ртуть раскатилась по столу или по полу, ни в коем случае нельзя вытираять ее тряпкой – это приведет к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конверт, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки. С помощью кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конверт, затем втянуть в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки наклеить на лейкопластырь.

Всю собранную ртуть следует поместить в банку и плотно закрыть ее. Очищенную поверхность протереть мокрой газетой, обработать раствором марганцовки и хорошо проветрить помещение.

При сборе ртути запрещается использовать пылесос. Нельзя выбрасывать собранную ртуть в канализацию, мусоропровод.

Если вы не уверены, что собрали всю ртуть, обратитесь в Службу спасения (01) или в Роспотребнадзор.

Модель поведения при оповещении о химической аварии:

- услышав сигналы оповещения – громкие гудки, сирену или другой сигнал, немедленно включите телевизор, радио, слушайте дальнейшие указания;
- если сообщили об аварии на химически опасном объекте и о заражении местности, наденьте средства индивидуальной защиты;
- если покинуть помещение невозможно, проведите его герметизацию, плотно закройте окна, двери;
- уберите продукты в холодильник;
- помогите соседям, если они нуждаются в вашей помощи;
- перекройте воду, газ, отключите электричество;
- точно следуйте инструкциям. В указанное время вам необходимо явиться на сборный пункт и зарегистрироваться там. С собой возьмите заранее подготовленные вещи;
- если эвакуация по каким-либо причинам не проводится, постарайтесь покинуть зону химического заражения самостоятельно. При движении обязательно нужно учитывать направление ветра, который будет разносить химически опасные вещества.

Контрольные вопросы

1. Что относят к ХОО? г. Чем опасны АХОВ?
2. Что относят к наиболее распространенным АХОВ?
3. Какая территория считается зоной химического заражения?
4. Что следует выполнить при отравлении хлором?
5. Как оказывают первую помощь при отравлении аммиаком?
6. Какие меры следует предпринять при разливе ртути в помещении?
7. Каковы действия населения при оповещении о химической аварии?

Задание 5

Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2, или продолжите фразу. Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданиям 3 и 4.

| № п/п | 1 | № п/п | 2 |
|--------------|-----------------------|--------------|---|
| 1 | Радиоактивность – это | 1 | газ желто-зеленого цвета с резким, раздражающим специфическим запахом, тяжелее воздуха; скапливается в низких местах, затекает в подвалы, подземные переходы |
| 2 | РОО – это | 2 | надеть на пострадавшего ватно-марлевую повязку, смоченную водой или 5-процентным раствором лимонной кислоты, противогаз; вывести пострадавшего из зоны поражения или вынести его в лежачем положении; промывать глаза водой или 2-процентным раствором борной кислоты не менее 15 мин |
| 3 | Авария на РОО – это | 3 | быстро покинуть опасное место, сообщить в МЧС; сменить одежду, почистить зубы, прополоскать рот, принять душ |

| № п/п | 1 | № п/п | 2 |
|-------|-----------------------------------|-------|--|
| 4 | Авария на РОО может привести к | 4 | бесцветный газ с запахом нашатырного спирта, легче воздуха; образует взрывоопасные смеси с воздухом, хорошо растворяется в воде |
| 5 | АХОВ – это | 5 | жидкий тяжелый металл, очень опасный при попадании внутрь |
| 6 | Зона химического заражения – это | 6 | вывести (вынести) пострадавшего из зоны поражения или переместить на верхние этажи здания; снять с него загрязненную одежду и обувь; дать обильное питье; промыть водой глаза и лицо; в случае попадания ядовитых веществ внутрь необходимо сделать промывание желудка или вызвать рвоту; сделать искусственное дыхание, если пострадавший перестал дышать; обеспечить покой |
| 7 | Хлор – это | 7 | облучению ионизирующими излучением или радиоактивному загрязнению окружающей среды, людей, сельскохозяйственных животных и растений |
| 8 | Действия при отравлении хлором: | 8 | объекты, на которых хранят, перерабатывают, используют или транспортируют радиоактивные вещества |
| 9 | Аммиак – это | 9 | территория, куда в большой концентрации попали ХОВ |
| 10 | Действия при отравлении аммиаком: | 10 | неустойчивость ядер некоторых атомов, которая проявляется в их способности к самопроизвольному превращению (распаду) |
| 11 | Ртуть – это | 11 | АХОВ, применяемое в промышленности или в сельском хозяйстве. При аварийном выбросе такого вещества может произойти заражение окружающей среды, опасное для жизни и здоровья людей |
| 12 | Действия при разливе ртути: | 12 | повреждение (выход из строя) отдельных узлов радиационных объектов при их эксплуатации |

Задание 6

Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Во время поездки на микроавтобусе «Газель» произошла аварийная ситуация, в ходе которой заклинило входную дверь. Каковы будут ваши действия?

Задача 2. Во время поездки на общественном транспорте вы увидели бесхозную хозяйственную сумку. Опишите ваши действия.

Задача 3. При поездке на метрополитене вы увидели упавшего с платформы человека. Каковы будут ваши действия?

Задача 4. При аварии на химически опасном объекте произошел выброс хлора. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении населенного пункта, в котором вы живете. Опишите ваши действия.

Задача 5. В квартире разбился ртутный термометр. Каковы будут ваши действия?

Литература:

1.Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.

Практическая работа № 4

Тема Изучение первичных средств пожаротушения

Цель. Закрепление знаний о мерах пожарной безопасности и правилах безопасного поведения при пожарах. Приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.

Задачи.

- 1.Изучить закон «О пожарной безопасности»
- 2.Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах.
3. Научиться пользоваться огнетушителем

Практические навыки: Уметь правильно использовать первичные средства пожаротушения.

Время выполнения 1ч

Оборудование. Памятки, огнетушитель,

Задание

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

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

| № п/п | Марка | Технические характеристики | Огнегасящие свойства | Хранение |
|------------------|--------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 | ОХП-10 | | | |
| 2 | ОУ-2 | | | |
| 3 | ОП-5 | | | |

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные способы пожаротушения.
2. Какими свойствами обладает вода в качестве способа пожаротушения?
3. В каких случаях воду использовать нельзя?
4. Как различить пены по способу их образования?
5. Что относится к первичным средствам пожаротушения?
6. Перечислите поражающие факторы пожара.
7. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
8. Перечислите средства пожаротушения.

9. Назовите ФЗ, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
10. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

Литература

Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ О пожарной безопасности.

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.

Практическая работа № 5

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

Цель. Закрепление теоретических знаний о СИЗ кожи, СИЗОД, о медицинских средствах защиты и приобретение практических умений изготавливать и использовать индивидуальные средства защиты.

Задачи.

1. Закрепить знания о СИЗ, СИЗОД, о медицинских средствах защиты.
2. Научиться изготавливать ватно-марлевую повязку.
3. Научиться использовать СИЗОД (противогаз, ВМП)
4. Научиться одевать ОЗК

Время выполнения 1ч

Оборудование. Учебник ОБЖ, плакаты «Средства индивидуальной защиты», противогазы, вата, марля, ОЗК, ножницы, тетрадь для практических работ.

Фильтрующие противогазы предназначены для защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от воздействия ОВ, РВ, БС, АХОВ, а также различных вредных примесей, присутствующих в воздухе. В настоящее время существуют фильтрующие гражданские противогазы различной модификации и промышленные противогазы. В системе ГО для защиты взрослого населения используются фильтрующие противогазы ГП-5, ГП-5М, ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ, а для детей – ПДФ-Ш, ПДФ-Д, ПДФ-2Ш, ПДФ-2Д, КЗД. Промышленные противогазы являются индивидуальным средством защиты органов дыхания и зрения рабочих различных отраслей промышленности, сельского хозяйства от воздействия вредных веществ, присутствующих в воздухе. Промышленные противогазы имеют такие же лицевые части, что и гражданские. В зависимости от состава вредных веществ противогазовые коробки специализированы по назначению и могут содержать в себе один или несколько специальных поглотителей. По внешнему виду коробки различного назначения отличаются окраской и буквенными обозначениями.

Изолирующие противогазы являются специальными средствами органов дыхания, глаз и кожи лица от любых вредных примесей, находящихся в воздухе, независимо от их свойств и концентраций.

Исходы из принципа защитного действия основанного на полной изоляции органов дыхания от окружающей среды, время пребывания в изолирующем противогазе зависит не от физико-химических свойств ОВ, РВ и БС, их концентраций, а от запаса кислорода и характера выполняемой работы. Изолирующими противогазами обеспечиваются аварийно-спасательные подразделения ГО.

Выбор размера противогаза ГП-5: Нужно измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются до 0,5 см.

Задание.

1. Записать в тетрадь СИЗ, СИЗОД, мед.средства защиты

2. Изготовить ВМП

Для изготовления ВМП необходимо взять кусок марли размером 100 на 50см. на него кладем слой ваты толщиной 1-2см, края марли загибаем с обеих сторон и накладываем на вату, концы по длине разрезаем на 30-40см с каждой стороны. Повязка закрывает подбородок, рот, нос.

3. Определить необходимый размер противогаза.

4. Надеть противогаз, ОЗК

5. Надеть ВМП

Контрольные вопросы.

1. СИЗ это?

2. СИЗОД это?

3. Перечислите СИЗОД.

4. Перечислите СИЗ кожи.

5. Перечислите медицинские средства защиты?

6. Назовите порядок изготовления ВМП.

Литература

Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко/ Изд. 9-е – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – С 83 – 89.

Практическая работа № 6

Цель занятия: ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции.

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

Задание 1. Изучите особенности бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времени и ответьте на контрольные вопросы.

В настоящее время растет значение эффективного взаимодействия человека с социальной средой, в том числе с трудовым, учебным коллективом: с отделением, расчетом, экипажем при прохождении военной службы; с членами семьи, друзьями; с клиентами.

Важное значение приобретают не только самостоятельность, ответственность, способность быстро и правильно принимать решения в условиях ЧС мирного и военного времени, но и умение правильно вести себя в коллективе, не допуская конфликтов, а также владение методами саморегуляции. Умение разрешать конфликты и острые ситуации без насилия, с соблюдением взаимных интересов исключительно актуально в современных условиях.

Формула конфликта:

Конфликт = истинная причина + повод

Истинная причина – это накопившиеся противоречия, или «корни», конфликта. *Повод* – это обстоятельство, являющееся толчком к началу конфликта. Повод иногда кажется незначительным. Конфликт можно сравнить с айсбергом: на поверхности воды мы видим только небольшую его часть (то есть повод), а глубоко под водой, скрытая для поверхностного наблюдателя, находится большая часть айсberга (*истинная причина конфликта*).

Все конфликты можно разделить на пять видов:

1. **Личностные** – между одним человеком и группой людей (например, на вечеринке все ребята хотят танцевать, а Сережа включает для прослушивания новую рок-оперу).

2. **Межличностные** – между двумя людьми (например, Сережа с братом живут одной комнате. В 11 часов вечера Сережа собирается лечь спать, а его брат включил громкую музыку).

3. **Групповые** – между людьми одной группы (например, одна половина группы считает, что всем надо прогулять учебное занятие, а вторая половина – что всем нужно остаться).

4. **Межгрупповые** конфликты (например, между фанатами «Спартака» и «Динамо»).

5. ***Внутренние*** – «внутри одного человека (например, знакомые ребята предлагают сигарету, интересно попробовать, но в то же время, знает об опасности курения).

Основными проявлениями конфликтного поведения считаются:

стремление к превосходству, выражющееся в виде угроз, обвинений, замечаний, несправедливой критики, насмешек.

- хвастовство;
- категоричность;
- навязывание советов, своей точки зрения;
- открытое недоверие;
- прерывание собеседника;
- снисходительное отношение к собеседнику;
- подчеркивание различий между собой и собеседником не в его пользу;
- устойчивое нежелание признавать свои ошибки и чью-то правоту;
- заниженная оценка вклада партнера в общее дело и преувеличение собственного вклада;
- неискренность в суждениях;
- резкое ускорение темпа беседы и ее неожиданное свертывание;
- неумение выслушать и понять точку зрения собеседника и др.

В протекании конфликта можно выделить пять основных этапов:

- возникновение конфликтной ситуации (предпосылка конфликта);
- осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. Оно проявляется в виде грубых и недоброжелательных высказываний, угроз, изменения настроения. Угрозы не просто выражают желание сделать что-то, что повредит другой стороне – они преследуют цель принудить соперника действовать согласно предъявленным требованиям («Если не вернешь деньги, то...», «Если ты ко мне приблизишься....»);
- начало открытого конфликтного взаимодействия. При этом один из участников переходит в наступление, направленное на нанесение ущерба противнику. Другой участник в свою очередь предпринимает активные ответные шаги;
- развитие открытого конфликта, когда участники выдвигают требования, не всегда понимая суть происходящего. Развитие конфликта идет по нарастающей – каждое действие порождает противодействие, которое опережает его на шаг. Иногда участники теряют предмет конфликта, забывая в пылу битвы, с чего все началось;
- разрешение конфликта, которое часто достигается педагогическими (убеждение, беседа) или административными методами (увольнение, перевод на другую работу).

Важную роль в возникновении конфликтов играют ***конфликтогены*** (от лат. *conflictus* + *gen* – рождающий конфликт) – слова, действия (или бездействие), способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту непосредственно.

Основными словами-конфликтогенами являются:

- слова, выражающие недоверие: «вы меня обманываете», «я вам не верю», «вы в этом не разбираетесь» и др.;
- оскорблений: «негодяй», «подонок», «дурак», «бестолочь», «лентяй», «ничтожество» и др.;
- угрозы: «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь» и др.;
- насмешки: «очкиарик», «лопоухий», «мямля», «дистрофик», «коротышка» и др.;
- обидные сравнения: «как скотина», «как свинья», «как попугай» и др.;
- слова, выражающие отрицательное отношение: «я тебя ненавижу», «я не хочу с тобой разговаривать», «ты мне противен» и др.;
- долженствования: «вы обязаны», «ты должен» и др.;
- обвинения: «вы все испортили», «вы обманщик», «ты во всем виноват» и др.;
- слова, выражающие категоричность: «всегда», «никогда», «все», «никто» и др.;
- слова, выражающие снисходительность: «Это же все, кроме тебя, прекрасно понимают», «Не представляю, как можно не знать таких элементарных вещей!», «Ведешь себя, как маленький»;
- слова, выражающие хвастовство: «Я разбираюсь в этом лучше, чем ты», «Вот я – совсем другое дело!»;
- слова, навязывающие свою точку зрения: «Слушайся меня, я старше и понимаю это лучше тебя».

Как правило, критикуемый, воспринимая перечисленные выше слова, вступает в борьбу за самого себя и пытается включить весь арсенал оборонительных и оправдательных средств. Если это происходит, то виновником такой ситуации становится тот, кто первым стал использовать слова-конфликтогены. Еще одна важная особенность, объясняющая природу конфликтогенов, заключается в том, что мы более чувствительны к словам других, чем к тому, что говорим сами.

Какие же черты личности способствуют тому, что человек становится трудным в общении, конфликтным, часто употребляет слова-конфликтогены? Это прежде всего излишнее стремление к превосходству, агрессивность и эгоизм. Для того чтобы удержаться от употребления слов-конфликтогенов и перейти на бесконфликтное общение, надо попытаться преодолеть в себе эти негативные черты.

Единственный способ преодолеть собственное тщеславие и чувство превосходства над другими – предоставить собеседнику возможность почувствовать свою значимость в ваших глазах, сознательно отказаться от выпячивания собственных достоинств, проявить скромность в поведении и высказываниях.

Агрессивность, как и любое другое чувство, требует выхода. Однако выплеснув ее на окружающих, человек обычно сталкивается с еще большей агрессивностью. В то же время «накапливание пара», подавление эмоций вредно для здоровья и даже может привести к различным

заболеваниям. Что же делать? Для снятия психической напряженности в виде повышенной агрессивности есть проверенные методы.

Пассивный способ – выговориться, поплакаться кому-то. Психическое напряжение снимается при помощи сочувствия и сопереживания. Психотерапевты советуют плакать, так как со слезами происходит удаление из организма особых ферментов – спутников стресса, оказывающих вредное влияние на нервную систему.

Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях; мужчинам, так уж сложилось, не свойственно жаловаться и плакать. Поэтому им больше поможет *активный способ* снятия психического напряжения – занятие различными видами спорта с большой физической нагрузкой. Очень полезно бегать, заниматься теннисом, волейболом, баскетболом. Активная физическая работа (чистить снег, пилить и колоть дрова, копать огород, мыть пол) также отлично помогает снять излишнюю агрессивность.

И еще одно общее правило: стараться больше думать о хорошем, позитивном, жизнеутверждающем. Позитивное мышление очень важно для улучшения настроения и самочувствия.

Как известно, любая крайность в чем-то – это недостаток. Это, конечно, касается и эгоизма, принципа «все себе». Разумная любовь к себе необходима. Но она может быть доведена до такого состояния, когда человека перестают любить даже близкие. Для преодоления эгоизма следует понимать, что, делая добро другим, мы делаем его в первую очередь себе. В настоящее время часто употребляют термин «разумный эгоизм», то есть умение жить собственными интересами, не противореча интересам других людей. Только элементарно обеспечивший свои потребности человек может сделать что-то для другого, так, например, чтобы помогать обездоленным деньгами, надо их сначала заработать.

Контрольные вопросы

1. Что такое конфликт?
2. Что такое конфликтная ситуация?
3. Какова формула конфликта?
4. Какие причины могут привести к конфликту?
5. Какие виды конфликтов различают?
6. В чем заключается конфликтная ситуация?
7. Что такое слова-конфликтогены?
8. Какие виды слов-конфликтогенов необходимо исключить из лексикона?
9. Как снять психическую напряженность, которая проявляется в виде повышенной агрессивности?
10. Как вы понимаете высказывание Будды: «Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным»?

Овладейте способами бесконфликтного общения и ответьте на контрольные вопросы.

Стратегия поведения – устойчивый комплекс действий, предпочтительный человеком для решения различных задач. Устойчивыми считаются привычные, автоматизированные действия.

Стратегия поведения человека в конфликтной ситуации, то есть то, как он ведет себя в данной ситуации, зависит от его индивидуальных свойств (пола, общих способностей) и его окружения. В то же время стратегия поведения является результатом личного выбора определенных действий из множества других.

В современной конфликтологии выделяют *пять стратегий поведения в конфликтной ситуации*:

- *соперничество* – активное противостояние другой стороне;
- *избегание* – уход от конфликтной ситуации;
- *приспособление* – одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать;
- *компромисс* – попытка совместного решения, частично удовлетворяющего обе стороны, стратегия взаимной уступки;
- *сотрудничество* – уравновешивание интересов, признание ценности межличностных отношений.

Многие люди, попав в конфликтную ситуацию, выбирают стратегию поведения: «я выигрываю – ты проигрываешь» (*конкуренция, соперничество*). Это агрессивная модель поведения, когда люди защищают свои права и взгляды за счет подавления оппонента. Такой стратегией поведения может воспользоваться человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, не очень заинтересованный в сотрудничестве и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Ее можно использовать, если исход конфликта очень важен для вас, и вы делаете ставку на решение возникшей проблемы в вашу пользу; если чувствуете, что у вас нет иного выбора и вам нечего терять; если вы имеете авторитет.

Однако такое поведение не подходит при общении в семье, с близкими друзьями, с любимым человеком. Кроме чувства отчуждения вы ничего не добьетесь. Вот пример крайнего проявления этой стратегии поведения, Люди едут в переполненном автобусе. Один человек случайно толкает другого, Что вызывает в ответ раздражение и оскорблений личностного характера; «Толстый, чего толкаешься!». При таком развитии конфликт даже может перейти в драку, в которую нередко оказываются втянуты другие пассажиры и водитель.

Следующая стратегия поведения при конфликте – *избеганием* или уклонение, уход от конфликтной ситуации, пассивное поведение. Такая модель поведения может оправдать себя, если;

- конфликт не существенен для вас и вы не хотите тратить на него силы;
- вы не можете и не хотите разрешить разногласия в свою пользу;
- вы хотите выиграть время;
- разрешение конфликта опасно для вас из-за того, что при его вскрытии и обсуждении может выйти на поверхность какая-то негативная информация и ситуация только ухудшится. Но если конфликт с течением времени не разрешится сам собой или не возникнет удобной обстановки для его разрешения, то результаты такой стратегии поведения могут быть

негативными. Часто люди, следующие этой модели поведения, не решают свои проблемы, а просто загоняют их вглубь.

Во многих ситуациях гораздо полезнее сделать шаг назад, признать свою долю ответственности за возникновение конфликта и попытаться примириться.

Стратегию поведения, когда одна сторона во всем соглашается с другой и не пытается отстаивать собственные интересы в целях устранения конфликта, называют *приспособлением*. Такая стратегия поведения наиболее оптимальна, если ваша задача – спокойствие и стабильность, а не разрешение конфликта; предмет конфликта не важен для вас; не хочется ссориться; лучше сохранить добрые отношения, чем отстаивать свою точку зрения; если правда не на вашей стороне; если у вас недостаточно шансов победить.

Компромисс как попытка найти совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, более конструктивен. При такой стратегии поведения у сторон, втянутых в конфликт, сохраняются хорошие взаимоотношения, ощущение достоинства и уважения к себе. Ее суть заключается в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия, допуская уступки друг другу. Обе стороны хотят одного и того же, но они понимают, что одновременно этого достичь невозможно.

Например, несколько человек работают в кабинете, в котором установлен кондиционер. Одни сотрудники постоянно мерзнут, а другим жарко, то есть одни хотят согреться, а другие – освежиться. Они не в состоянии полностью выполнить свои желания одновременно, но могут прийти к компромиссному решению, так отрегулировав кондиционер или поменявшиеся рабочими местами, что одним при этом будет немного жарко, а другим – немного холодно.

Такой подход к разрешению конфликта эффективен в ситуациях, когда обе стороны имеют убедительные аргументы; если компромисс позволит больше получить, чем потерять; если удовлетворение желания для вас не слишком важно. Но, к сожалению, оппоненты не всегда готовы к такой модели поведения.

Сотрудничество как стратегию поведения используют, если, отстаивая собственные интересы, одна сторона вынуждена принимать во внимание желания другой. Эта стратегия требует большой внутренней работы, высокой ответственности, умения слушать и объяснять свои желания оппонентам. Она применяется, когда необходимо найти общее решение, но компромисс невозможен; имеются длительные дружественные отношения с другой стороной; стороны способны обуздать негативные эмоции и выслушать друг друга. Компромисс и сотрудничество в чем-то схожи, но при компромиссе взаимопонимание достигается на более поверхностном уровне.

Довольно часто встречаются ситуации, когда в коллективе появляется конфликтный человек. Как вести себя при общении с ним? Если вы сталкиваетесь с таким человеком в дружеской компании, то можно

применить тактику избегания. А если в учебном или в трудовом коллективе, когда уже нельзя выбирать, с кем учиться или работать?

Тогда наилучшими советчиками в выборе оптимального разрешения конфликта являются жизненный опыт и желание не осложнять ситуацию. Можно, например, добиться компромисса, приспособиться к нуждам другого человека, уклониться от обсуждения конфликтного вопроса, если он не очень важен для вас; использовать стиль сотрудничества для удовлетворения самых важных интересов обеих сторон. Существует также очень хорошее средство – подобрать к такому человеку ключик. Для этого попытайтесь увидеть в нем друга и обратить внимание на лучшие черты его личности. Если же и это невозможно, то остается один-единственный выход – перевести такого человека в разряд стихийного бедствия.

Таким образом, при общении с «трудным» человеком следует использовать такой подход, при котором вы могли бы чувствовать себя наиболее комфортно. Разрешение конфликта очень сложное и тонкое дело. Осуществить его можно лишь на принципиальной и объективной основе, учитывая индивидуальные особенности людей и их психологическое состояние. Даже доброжелательные люди в состоянии конфликта теряют свои положительные качества и допускают неэтичные поступки, стремясь обвинить другого.

Для учебной группы, как и для любого коллектива, также характерны различного рода конфликты, особенно межличностные и групповые. Потенциальные участники конфликтов: обучающиеся, преподаватели, родители и администрация учебного заведения. Наиболее распространены среди обучающихся конфликты лидерства, в которых отражается борьба двух-трех лидеров и их группировок за первенство в коллективе. Может обозначиться конфликт трех-четырех молодых людей со всей группой или вспыхнуть конфликтное противостояние одного студента и группы. Путь к лидерству в молодежной среде иногда связан с демонстрацией превосходства, цинизма, жестокости.

Проблемы межличностных и групповых конфликтов достаточно остро стоят при прохождении военной службы. Воинская деятельность носит ярко выраженный коллективный характер: военнослужащие взаимодействуют друг с другом и при выполнении своих обязанностей, и в свободное время. Различные противоречия, которые неизбежно возникают в результате такого взаимодействия, могут перерастать в конфликты. Конфликты отрицательно влияют на взаимоотношения в группе, эффективность работы в команде и, следовательно, на уровень боеспособности отделения, экипажа, расчета.

Какая же стратегия поведения при конфликте самая лучшая? Ответ: никакая. Надо уметь правильно строить свою стратегию поведения, каждый раз исходя из конкретной ситуации и обстоятельств. Для этого нужно анализировать конфликты и понимать причины их возникновения. К тому же необходимо учитывать, что реакция человека и степень его реагирования на стрессовую ситуацию зависит от его эмоционального

состояния, темперамента и характера. В одной и той же ситуации разные люди ведут себя по-разному. Они выбирают те стратегии поведения, которые дают им возможность наиболее комфортно выйти из конфликтной ситуации. Так, агрессивные личности предпочитают соперничество, люди со спокойным темпераментом легче идут на уступки и компромиссы.

Предупреждение конфликта заключается в воздействии на его участников до момента открытого противостояния. Наиболее эффективная форма предупреждения конфликта – выявление и устранение его причин, налаживание и укрепление дружеских связей, сотрудничества. Большое значение при регулировании конфликтов имеют нравственные нормы поведения людей. И это естественно, поскольку почти любой конфликт так или иначе затрагивает нравственные представления: о добре и зле, справедливости и порядочности, вознаграждении и наказании и т.п. Поэтому сам конфликт и его участники получают нравственные оценки. Трудность состоит в том, что эти оценки неоднозначны, а порой и противоречивы (например, право или долг отомстить за какой-либо проступок). В результате конфликт и его причины нередко расцениваются по-разному не только его участниками, но и окружающими, что способно вызвать новые конфликты.

Свообразной искусственно создаваемой имитацией конфликта служит спортивная игра (бокс, футбол, шахматы). Участие в ней доставляет удовольствие как самим игрокам, так и болельщикам. Но правила проведения игры должны строго соблюдаться, чтобы предупредить подлинные конфликты – межличностные и групповые, возникающие во время и после игр.

Часто конфликтующие стороны видят в борьбе единственный способ разрешения проблем. Они забывают о других возможностях, упускают из виду, что могут добиться большего, если конструктивно проанализируют ситуацию. Завершение конфликта иногда достигается просто потому, что оппоненты устают враждовать и приспосабливаются к существованию. Проявив достаточную терпимость, они, если контакты неизбежны, постепенно приучаются жить в мире, несмотря на отсутствие полного согласия взглядов и привычек.

Однако гораздо чаще разрешение конфликта достигается только посредством специальных усилий. Такие усилия могут потребовать немалого искусства и большой изобретательности.

Рассмотрим возможность разрешения межличностного конфликта при условии, что одна из конфликтующих сторон решила взять на себя инициативу примирения. Разрешить такой конфликт достаточно сложно, так как обычно обе стороны считают себя правыми. Объективная оценка ситуации каждым конфликтующим сильно затруднена из-за негативных эмоций.

Для разрешения конфликта необходимо:

- принять упорную, стойкую установку на прекращение конфликта. Проявить инициативу и изменить свое поведение в конфликте.

Настроиться на то, что для перехода на путь сотрудничества или компромисса нужны определенные усилия. Чтобы выработать в себе эту установку, надо понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательные эмоции блокируют способность принимать, соглашаться, учитьвать, понимать, то есть останавливают работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда одна из сторон не приемлет никаких доводов;

- отказаться от негативных эмоций по отношению к противнику. Постараться найти возможность уменьшить его негативные эмоции по отношению к себе;
- посмотреть на ситуацию со стороны, попытаться увидеть, что оба оппонента не совсем правы, у обоих есть сильные и слабые стороны;
- понять суть конфликта, выявить, каковы истинные интересы противника, что он боится потерять в случае проигрыша;
- попытаться смягчить конфликт, чтобы в дальнейшем снять противоречия. Подготовить два-три варианта частичного разрешения или смягчения конфликта с максимально возможным учетом своих интересов и интересов противника. Если это возможно, представить варианты полного разрешения конфликта;
- открыто поговорить с противником. Объяснить ему, что конфликт вредит обеим сторонам, предложить перемирие; признать свои ошибки; обсудить возможность взаимных уступок, компромисса и, таким образом, частично или полностью разрешить конфликт. Если разговор не удался, следует вернуться к нему через какое-то время.

А есть и иной, не менее эффективный способ поведения. Если вы незаметно для себя уже оказались втянутым в конфликт, то нужно замолчать. Не от противника требовать: «замолчи», «прекрати», а от себя. Добиться этого от себя легче, чем от другого.

Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла – с кем ссориться?

А есть и иной, не менее эффективный способ поведения. Если вы незаметно для себя уже оказались втянутым в конфликт, то нужно замолчать. Не от противника требовать: «замолчи», «прекрати», а от себя. Добиться этого от себя легче, чем от другого.

Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла – с кем ссориться?

Так же следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять»), так как это его только укрепляет и усиливает.

Войну может победить только отказ от войны. Нужно учиться избегать конфликтов. А это достигается прежде всего силой собственного примера. И самое главное – надо вести себя с другими так, как вам хотелось бы,

чтобы они вели себя с вами. Поэтому, заявляя о своих правах, следует помнить: они есть и у окружающих. Если каждый научится уважать личные права других, то другие будут также уважать его права. И конфликтов в нашей жизни станет намного меньше.

Контрольные вопросы

1. Что такое стратегия поведения?
2. Каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации? Дайте им характеристику.
3. Как строить общение с трудным, конфликтным человеком?
4. В чем заключается предупреждение конфликта?
5. Что считается искусственной имитацией конфликта?
6. Почему молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации?
7. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?

Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу. Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданиям 1 и 2.

| № n/n | 1 | № n/n | 2 |
|------------------|---|------------------|--|
| | Конфликт – это | | ход от конфликтной ситуации |
| | Стратегия поведения человека – это | | попытка прихода к совместному решению, частично удовлетворяющему обе стороны, стратегия взаимной уступки |
| | Стратегия поведения в конфликтной ситуации зависит от | | ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия, конфликт |
| | Стратегии поведения в конфликтной ситуации, выделяемые современной конфликтологией: | | одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать |
| | Виды конфликтов | | «дурак», «бестолочь», «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь», «я не хочу с тобой разговаривать» |
| | Основными проявлениями конфликтного поведения считаются: | | уравновешивание интересов, признание ценности межличностных отношений |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это | | слова, действия (или бездействие), способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту непосредственно |
| | Избегание как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это | | личностные, межличностные, групповые, межгрупповые, личностные |
| | Приспособление как стратегия поведения в конфликтной ситуации выражается в том, что | | совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, когда разногласия регулируются путем взаимных уступок |
| | Компромисс как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это | | соперничество, приспособление, избегание, компромисс; сотрудничество |
| | Конфликтная ситуация – это | | стремление к превосходству; снисходительное отношение к собеседнику; хвастовство; категоричность; навязывание своих советов; разная точка зрения на одну и ту же проблему; утаивание информации |
| | Конфликтогены – это | | устойчивый комплекс действий (то есть привычные, автоматизированные действия), предпочитаемый человеком для решения различных задач |
| | Примеры слов конфликтогенов: | | активное противостояние другой стороне |
| | Искусственно созданной имитацией конфликта является | | острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе социального взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Обычно он сопровождается негативными эмоциями и выходит за рамки правил и норм |
| | Сотрудничество как стратегия поведения в | | индивидуальных свойств человека (его пола, общих способностей) и от |

| | | | |
|--|-------------------------------|--|---------------|
| | конфликтной ситуации – это | | его окружения |
|--|-------------------------------|--|---------------|

Рассставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке.

1. Начало открытого конфликтного взаимодействия.
2. Возникновение конфликтной ситуации.
3. Развитие открытого конфликта.
4. Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками.
5. Разрешение конфликта.

Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

Задача 2. Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет «выносить сор из избы», боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей.

Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

Задача 3. Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

Литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.

Практическая работа № 7

Тема: Особенности службы в армии. Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Студент должен

знать:

- элементы строя;
- определение понятий «шеренга», «ряд», «колонна»;
- предварительные и исполнительные команды;
- команды, используемые при поворотах на месте;
- команды, используемые при поворотах в движении;
- команды, используемые для изменения скорости движения;

уметь:

- выполнять строевую стойку;
- выполнять повороты на месте;
- выполнять повороты в движении;
- выполнять движение строевым шагом;

Строй - установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил 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)

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 шеренги (позади стоящего военнослужащего)

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 первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - два 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.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

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.

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

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

Методические пояснения

Управление строем

Управление строем осуществляется командами и приказаниями, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

В строю, старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром.

Команда разделяется на *предварительную* и *исполнительную*; команды могут быть и только исполнительные. Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку. Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называются наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

Например: "Взвод (3-й взвод) - СТОЙ". "Рядовой Иванов, кру-ГОМ".

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произноситься четко, без резкого повышения голоса.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда "ОТСТАВИТЬ". К этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

Построение подразделений производится по команде "СТАНОВИСЬ", перед которой указывается порядок построения.

Например: "Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ".

По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

Строевая стойка

Строевая стойка 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(рис.1).

По команде "ВОЛЬНО" стать 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.

Перед командой "ЗАПРАВИТЬСЯ" подается команда "ВОЛЬНО".

Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "НапраВО", "НалевО", "Кру-ГОМ». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85- 90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при 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 ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движение около тела: вперед сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на

ширину 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 (рис.2).

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.

При движении походным шагом по команде "СМИРНО" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "ВОЛЬНО" идти походным шагом. Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом МАРШ" (в движении "НА МЕСТЕ").

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага(рис.3). По команде "ПРЯМО", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Иванов - 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", "ПОЛШАГА", "ПОЛНЫЙ ШАГ".

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

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

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

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Повороты в движении

Повороты в движении выполняются по командам: "Направо", "Налево", "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 обоих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

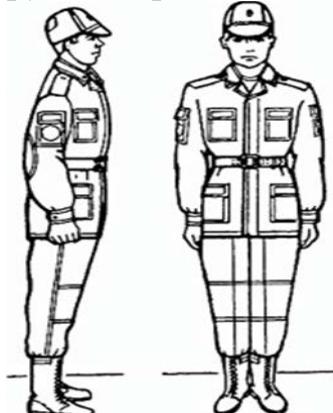


Рис 1. Строевая стойка



Рис 2. Движение строевым шагом

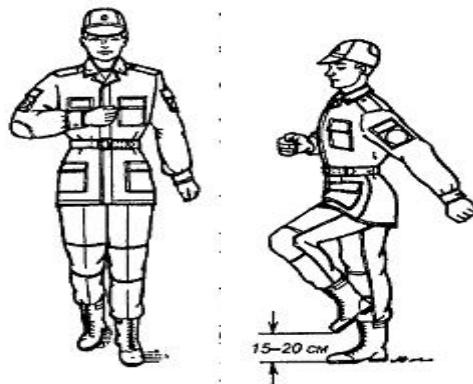


Рис 3. Шаг на месте

Задание

Подберите к перечисленным основным понятиям и терминам соответствующие определения:

Понятия:

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1. Стой | 6. Дистанция |
| 2. Шеренга | 7. Ширина строя |
| 3.Фланг | 8. Глубина строя |
| 4.Фронт | 9. Ряд |
| 5.Интервал | 10.Двухшереножный строй |

Определения:

- А) расстояние между флангами.
- Б) два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.
- В)расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями

Г) установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Д) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Е) 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).

Ж) правая (левая) оконечность строя.

З) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

И) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

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

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
3. Как осуществляется движение строевым шагом?
4. Какие команды используются для изменения скорости движения?

Литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.

Практическое занятие № 8

Тема: Изучение и освоение основных приемов оказания первой медицинской помощи при кровотечениях

Цель: приобрести навыки оказания первой медицинской помощи при кровотечениях

Ход работы

Приемы и способы остановки артериальных кровотечений, правила наложения повязок при ранениях прижатием

При наличии у человека кровоточащих ран важно как можно быстрее остановить кровотечение. Наиболее быстро это можно сделать, прижав пальцем кровеносный сосуд к прилегающей кости (рисунок 1).

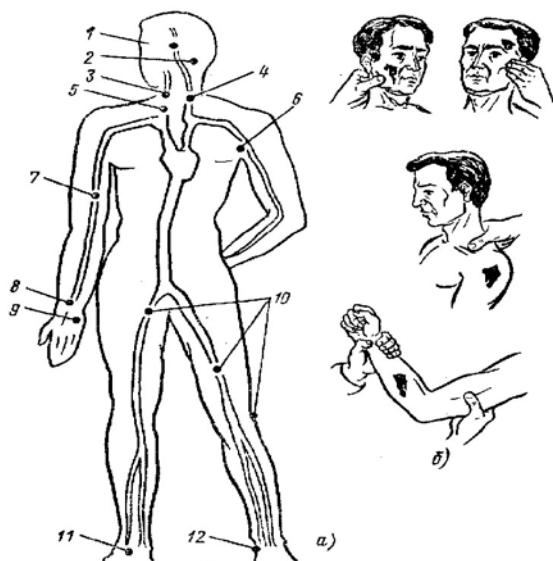


Рисунок 1- Места прижатия артерий для остановки кровотечения из сосудов

а- главные места прижатия артерий: 1- височной; 2- затылочной; 3, 4-сонной; 5- подключичной; 6- подмыщечной; 7- плечевой; 8- лучевой; 9-локтевой; 10-бедренной; 11- передней большеберцовой; 12- задней большеберцовой; б- примеры пальцевого прижатия

При кровотечениях из ран головы прижимают височную артерию впереди козелка уха, на уровне брови. При кровотечении из ран щеки или губы прижимают нижнечелюстную артерию на нижней челюсти против малого коренного зуба; кровотечение из ран головы и лица можно остановить также путем прижатия одной из сонных артерий (сбоку от гортани) к шейным позвонкам.

- с помощью жгута или закрутки

Кровотечение из плечевой артерии можно остановить, вдавив тугой валик из ваты в подмышечную впадину; из ран на ноге - путем прижатия бедренной артерии по середине пахового сгиба (рисунок 2).

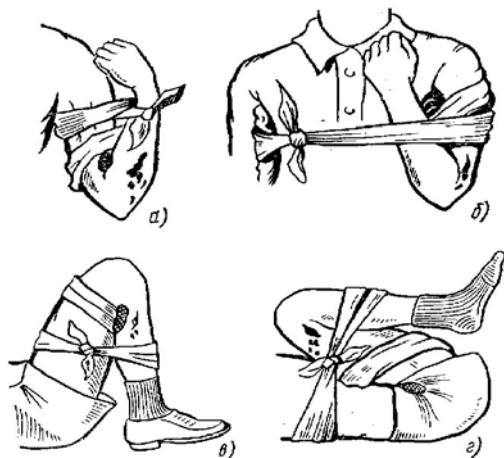


Рисунок 2- Сгибание конечности в суставах для остановки кровотечения:

а- из предплечья; б- из голени; в- из голени; г- из бедра

Сильное артериальное кровотечение из ран на конечностях останавливается наложением выше ран жгута или закрутки (рисунок 3). Перед наложением жгута (резинового) под него необходимо подложить мягкую подкладку из материи, ваты или марли. Жгут слегка растягивают и делают вокруг конечности несколько витков один к другому, чтобы образовалась широкая давящая поверхность; концы жгута скрепляют с помощью крючка и цепочки или завязывают.



Рис. 46. Применение жгута и закрутки для остановки кровотечения:
а - наложение резинового жгута; б - наложение матерчатого жгута; в - применение закрутки

Рисунок 3 - Применение жгута и закрутки для остановки кровотечения:

а - наложение резинового жгута; б - наложение матерчатого жгута; в - применение закрутки

Матерчатый жгут - хлопчатобумажную тесьму- накидывают на конечность и наматывают в несколько слоев. Свободный конец тесьмы затем продевают в пряжку, затягивают как можно туже и закрепляют с помощью закрутки. При отсутствии жгута можно использовать подручные средства (веревку, платок, бинт, брючный ремень), с помощью которых накладывается закрутка. Жгут (закрутка) накладывается не более чем на 1,5...2 часа, а в холодное время- не более чем на 1 час, иначе может произойти омертвение конечностей.

Время наложения жгута (закрутки) обязательно отмечают (карандашом, ручкой) на самой повязке или на бумаге, которую подкладывают под жгут (закрутку).

- максимальным сгибанием конечностей

Другим надежным способом остановки кровотечения из ран конечностей является максимальное сгибание конечности в суставах с фиксацией ее в таком положении (рисунок 4).



Рисунок 4 - Приемы остановки кровотечения максимальным фиксированным сгибанием конечности

Литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.

Практическая работа № 9

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания

1. Цель работы.

- 1.1. Изучить способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
- 1.2. Научиться методике проведения, искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
- 1.3. Правильно определять точку надавливания на сердечную мышцу.

2 Краткие теоретические сведения

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

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

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

Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется – происходит вдох. Затем оказывающий помощь отнимает свои губы ото рта поражённого и надавливая руками в течение 2 - 3 секунд на его грудную клетку, выпускает воздух из лёгких – происходит выдох. Эти действия повторяют 16 - 18 раз в минуту. Наряду с остановкой дыхания у поражённого может прекратиться деятельность сердца. В этом случае, одновременно с искусственным дыханием, следует произвести непрямой массаж сердца.

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

3 Задание

Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

4Литература

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко.-9-е изд., стер. -М. :Издательский центр «Академия», 2018.-366 с.