



КАЛИНИНГРАДСКИЙ
МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И.Колесниченко

ООД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методическое пособие для выполнения практических занятий
по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

МО-09 02 07-ООД.10.ПЗ

РАЗРАБОТЧИК	С.В. Чернышов
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	В.Ю. Кругленя
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.2/34

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Перечень практических занятий	4
Практическое занятие №1	5
Практическое занятие №2.....	13
Практическое занятие № 3.....	20
Практическое занятие № 4.....	24
Практическое занятие № 5.....	26
Практическое занятие № 6.....	30
Список использованных источников.....	33

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.3/34

Введение

Рабочей программой дисциплины предусмотрено 12 академических часа на проведение 6 практических занятий.

Целью проведения практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков и умений по отдельным темам курса изучения дисциплины.

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

Перед проведением практических занятий курсанты обязаны проработать соответствующий материал, уяснить цель занятия, ознакомиться с содержанием и последовательностью его проведения, а преподаватель проверить их знания и готовность к выполнению задания.

Результатом освоения предмета является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.4/34

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Перечень практических занятий

п/п	№	Практическое занятие	Кол-во часов
	1	Изучение основных положений рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2
	2	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2
	3	Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	2
	4	Изучение правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	2
	5	Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2
	6	Изучение и освоение основных способов СЛР при отсутствии сознания.	2
Итого по дисциплине			12

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.5/34

Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Практическое занятие №1

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

Работа направлена на формирование элементов компетенций: ОК 01-04, О6-08.

Цель занятия: Изучение факторов, формирующих здоровье, и факторов, разрушающих здоровье.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

1. Режим дня и здоровье человека.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

МО–09 02 07-Оод.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.6/34

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

2. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром.

Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром.

Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.7/34

Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют полисахарид:присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют, поли пептидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипептидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Цитрусовые - великолепный источник витамина С. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк - он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того, нужно пить томатный сок - он содержит большое количество витамина А.

Нужно употреблять белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела (имунноглобины) Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Пробиотики:

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Вам, конечно известны коробочки и баночки с витаминами. Некоторые купят сладких таблеток, содержащих витамины, и съедят, чуть ли не всю пачку сразу. Потом вдруг ни с того ни с сего начинается тошнота, головная боль.... Это организм дает знать о повышенном содержании витаминов. Поэтому препараты витаминов можно принимать только по рекомендации врача или, по крайней мере, с разрешения взрослых.

В состав тела человека входят самые различные вещества: железо, кальций, магний, калий и т. д. Но больше всего в организме человека воды. В головном мозгу, например, содержится 80% воды, в мышцах 76%, в костях 25%.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.8/34

сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

3. Влияние двигательной активности и закаливания

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.9/34

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение.

Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании согреванию тела способствует усиленная работа мышц во время плавания. Вначале продолжительность купания оставляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кровеносных органов, способствует образованию в организме витамина D. Это особенно важно для предупреждения у детей рахита.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.10/34

Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Отказ от вредных привычек. Вред курения.

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.

Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ. Все их запомнить невозможно. Но три основные группы токсинов знать надо:

Смолы. Содержат сильные канцерогены и вещества, раздражающие ткани бронхов и легких. Рак легких в 85% всех случаев вызывается курением. Рак полости рта и гортани также в основном бывает у курильщиков. Смолы являются причиной кашля курильщиков и хронического бронхита.

Никотин. Никотин является наркотическим веществом стимулирующего действия. Как любой наркотик вызывает привыкание, пристрастие и зависимость. Повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Вслед за стимуляцией мозга наступает значительный спад вплоть до депрессии, что вызывает желание увеличить дозу никотина. Подобный двухфазный механизм присущ всем наркотическим стимуляторам: сначала возбуждают, затем истощают. Полный отказ от курения может сопровождаться синдромом отмены продолжительностью чаще до 2-3 недель. Наиболее частые симптомы отмены никотина - раздражительность, нарушение сна, тремор, беспокойство, пониженный тонус.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.11/34

Все эти симптомы угрозы здоровью не представляют, они угасают и исчезают полностью сами собой.

Повторное поступление никотина в организм после длительного перерыва быстро восстанавливает зависимость.

Токсичные газы (окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.):

Окись углерода или угарный газ - основной ядовитый компонент газов табачного дыма. Он повреждает гемоглобин, после чего гемоглобин теряет способность переносить кислород. Поэтому курильщики страдают хроническим кислородным голоданием, что отчетливо проявляется при физических нагрузках. Например, при подъеме по лестнице или во время пробежки у курильщиков быстро появляется одышка.

Угарный газ не имеет цвета и запаха, поэтому является особо опасным и нередко ведет к смертельным отравлениям. Угарный газ табачного дыма и выхлопных газов автомашины - это одно и то же вещество с одинаковой химической формулой - СО. Только в табачном дыме его больше.

Цианистый водород и окись азота также поражают легкие, усугубляя гипоксию (кислородное голодание) организма.

Постарайтесь запомнить хотя бы одну цифру: табачный дым содержит 384000 ПДК токсичных веществ, что в четыре раза больше, чем в выхлопе автомашины. Иными словами, курить сигарету в течение одной минуты – примерно-то же самое, что дышать непосредственно выхлопными газами в течение четырех минут.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.

Важными направлениями профилактики табакокурения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия.

Вред алкоголя.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму.

Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту.

Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой.

Главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.12/34

деградация личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное. Прежние друзья заменяются на новых, соответствующих стремлениям пьющего. Забываются семейные друзья и друзья по работе. Возникают сомнительные знакомства с лицами, склонными к воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу, пьянству. Ведущим мотивом поведения становится получение средств для приобретения спиртных напитков.

Пивной алкоголизм формируется быстрее водочного!

Пиво влияет на гормоны человека:

1. У мужчин: подавляется выработка мужского полового гормона-тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины.

2. У женщин: возрастает вероятность заболеть раком, становится грубее голос, появляются «пивные усы».

Основными направлениями профилактики пьянства и алкоголизма являются трудовое воспитание, организация полноценного отдыха, повышение культуры и санитарной грамотности населения, а также меры психологического, педагогического и административно-правового характера.

Наркотическая зависимость.

Установить факт употребления наркотиков можно несколькими путями:

- С помощью экспресс-тестов на наркотики.
- По косвенным признакам употребления наркотиков и наркотической зависимости.
- В процессе наркологической экспертизы.

Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости:

Помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем.

- Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
- Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
- Отрешенный взгляд.
- Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
- Осанка чаще сутулая.
- Невнятная, «растянутая» речь.
- Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.

- Явное стремление избегать встреч с представителями властей.

- Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.

- Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Организм молодого человека в среднем выдерживает потребления наркотиков не более 7 лет. Детский организм - намного меньше. Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Число детей наркоманов растет с

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.13/34

ужасающими темпами. Стремительный рост наркотизации, алкоголизма среди детей и подростков влияет на здоровье нации.

Организация проведения практического занятия:

Изучение факторов, формирующих здоровье, и факторов, разрушающих здоровье. Оценка знаний производится по конкретным знаниям курсантов по вышеперечисленным вопросам в виде докладов после самостоятельной подготовки.

Использованные источники: [5].

Контрольные вопросы:

1. Перечислить и раскрыть факторы, разрушающие здоровье.
2. Перечислить и раскрыть факторы, формирующие здоровье.

Практическое занятие №2

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

Цель занятия: научить как действовать при ДТП.

Работа направлена на формирование элементов компетенций ОК 01-04,06-08 в части касающейся изучения правил дорожного движения.

.История российских правил дорожного движения началась при Иване III (годы правления 1462-1505), который утвердил общие правила пользования почтовыми трактами с перекладными лошадьми, позволявшими быстро преодолевать большие расстояния.

В 1683 году Петр I запретил быструю езду по городским улицам, езду без возниц и на невзнузданных лошадях. Кучерам запрещалось бить прохожих хлыстами. В 1719 году указом первого российского императора были созданы полицейские органы, контролирующие соблюдение в Санкт-Петербурге установленных правил движения.

В 1730 году императрица Анна Иоановна ввела наказание за несоблюдение скоростного режима – любителей быстрой езды полагалось штрафовать, сечь розгами и ссылать на каторгу.

С течением времени в правила вносились изменения и дополнения: утверждались особенности проезда перекрестков, необходимость сбрасывать скорость при приближении к перекрестку, запрет обгона на трудных участках дорог, вводилось преимущество пешехода на движение, а также приоритет движения крестного хода или похоронной процессии.

В 1883 году была издана "Инструкция городским Московской полиции", которая вручалась каждому городскому. Этот документ они обязаны были всегда иметь при себе и руководствоваться им в своих действиях. В числе прочих пунктов, инструкция предписывала следить за соблюдением правил дорожного движения, в том числе скоростным режимом, обгоном, выполнением требований к транспортным средствам.

В то же время в крупных городах появилось большое количество частных извозчиков. Для того, чтобы регулировать их деятельность и следить за качеством обслуживания пассажиров, государственные органы стали выдавать лицензии. Для получения "номера" извозчики должны были опрятно выглядеть, следить за внешним видом лошадей и соблюдать правила – управлять конным транспортом только в трезвом виде и не останавливать повозки посреди улиц. С возникновением

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.14/34

"конки" появилось новое правило проезда перекрестков – преимущество тяжелых "вагонов" перед другими транспортными средствами.

Появление первых автомобилей в XIX веке значительно увеличило необходимость в качественной организации дорожного движения. В 1896 году в России был принят документ, регулирующий движение "самодвижущихся экипажей", а в 1900 году в Санкт-Петербурге утвердили порядок движения пассажирских и грузовых автомобилей по городу. Уже тогда были определены многие правила, действующие и сейчас. Автомобиль должен был быть зарегистрирован, оснащен номерными знаками спереди и сзади и исправен, что подтверждалось ежегодным обязательным осмотром специальной комиссией. Управлять автомобилем мог гражданин старше 21 года, знавший грамоту и русский язык, соответствовавший требованиям по состоянию здоровья, сдавший специальный экзамен по вождению и имевший разрешение на управление.

В 1908 году в Санкт-Петербурге полицейским, работавшим на дорогах с наиболее интенсивным движением, начали выдавать белые трости для подачи сигналов водителям.

В 1911 году в России начали устанавливать знаки, принятые первой международной конвенцией в Париже в 1909 году, установившей международные правила дорожного движения.

Первыми знаками были – "неровная дорога", "опасный поворот", "пересечение равнозначных дорог" и "железнодорожный переезд со шлагбаумом".

Первым советским документом, связанным с безопасностью дорожного движения, была "Инструкция о пользовании автомобилями и мотоциклами и о порядке движения по городу Москве и ее окрестностям", утвержденная Моссоветом 31 июля 1918 года. Следом за ней в 1920 году был опубликован подписанный Владимиром Лениным Декрет "Об автодвижении по городу Москве и ее окрестностям (правила)", установивший ограничение скорости для легковых автомобилей 25 верст в час, а для грузовых – 15 верст в час, при перемещении ночью – 10 верст в час. Здесь же были определены требования к состоянию автомобилей, их регистрации, номерным знакам, наличию у водителей документов – прав, удостоверения личности, путевых листов и требованиям к их оформлению, определялся круг лиц, отвечающих за нарушение ПДД.

В 1920-х годах на улицах Москвы появились первые установки для регулирования дорожного движения. В 1927 году на Страстной (ныне Пушкинской) площади установили два светофора с поворачивающимися крыльями. С помощью ручек регулировщик вручную поворачивал вокруг оси на 90° крылья семафора и таким образом закрывал или открывал движение через перекресток. В 1930-х годах в Москве устанавливали светофоры в виде циферблата, разделенного на красные и зеленые сектора.

Специальным приказом по милиции от 29 ноября 1922 года сотрудники патрульно-постовой службы экипировались жезлом регулировщика длиной 11 вершков (около 50 сантиметров) красного цвета с желтой ручкой. Его предписывалось носить на ремне спереди, с левой стороны в специальном кожаном чехле.

В 1928 году в штате Московской городской милиции впервые появилась должность инспектора по регулированию уличного движения, а менее чем через три года при управлении рабоче-крестьянской милиции Москвы возникла отдельная структура – ОРУД (отряд регулирования уличного движения), в состав которого входила инспекция по выдаче разрешений (прав) на управление автотранспортом.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.15/34

В 1931 году в Женеве при участии представителей Советского Союза прошла международная конференция, на которой приняли единую европейскую систему дорожных знаков, основанную преимущественно на символах. Было разработано и утверждено 26 знаков, классифицированных по трем группам – указательные, предупреждающие и предписывающие.

20 марта 1932 года Советом народных комиссаров РСФСР было принято постановление "О централизации учета аварийности и происшествий на местном транспорте в органах рабоче-крестьянской милиции". С этого момента начался статистический учет ДТП и их последствий.

В годы Великой Отечественной войны (1941-1945) работа в направлении безопасности дорожного движения не прекращалась, например, в 1944 году в Москве приняли новые ПДД, повысившие требования к водителям и пешеходам, а 30 марта 1945 года появились акты, регламентирующие требования к внешнему виду автомобилей в Москве.

В 1959 году Советский Союз присоединился к Международной конвенции о дорожном движении, принятой в 1949 году, и к Протоколу о дорожных знаках и сигналах. В том же году началась разработка единых Правил дорожного движения.

С 1 января 1961 года первые в истории страны единые Правила дорожного движения (ПДД) стали обязательными для всего СССР. До 1961 года в регионах Советского Союза действовали собственные правила дорожного движения. В Москве максимально разрешенная скорость равнялась 60 километрам в час, в Калужской области – 50 километрам в час, в Тульской – 30 километрам в час. Отличались светофоры и их сигналы, правила проезда перекрестков, технические требования к автомобилям.

1 июля 1963 года был введен в действие новый ГОСТ 10807-64 "Знаки и указатели дорожные", а также стандарт на отличительный знак для перевозочных средств, участвующих в международном движении.

Начиная с 1968 года в рамках борьбы за понижение количества ДТП было введено повсеместное изучение ПДД в общеобразовательных школах и профтехучилищах, с 1971 года такие занятия начали проводить в старших группах дошкольных учреждений, а в дальнейшем в рамках борьбы за безопасность дорожного движения и снижение травматизма среди детей в повсеместную практику вошли различные слеты, совещания и семинары для юных участников дорожного движения. В это же время были созданы научно-исследовательские лаборатории проблем безопасности дорожного движения при Всероссийском научно-исследовательском институте министерства охраны общественного порядка (ВНИИ МООП) и МВД СССР, была введена в Москве первая ЭВМ для регулирования движения одновременно на семи перекрестках.

В 1968 году Советский Союз присоединился к Венской конвенции о дорожном движении и дорожных знаках и сигналах. В 1973 году после ратификации Советским Союзом новых конвенций вступили в действие новые Правила дорожного движения по улицам городов, населенных пунктов и дорогам СССР. В последующие годы в правила неоднократно вносились изменения. Эти документы изменили раздел дорожных знаков, требования к техническому состоянию эксплуатируемых транспортных средств, порядок использования проезжей части, поведения водителей при ДТП, применение противотуманных фар, ввели ограничение скорости движения в городах – 60 километров в час, а на дорогах страны – 90 километров в час для легковых автомобилей и 70 километров в час для грузовых автомобилей, ввели предписание об обязательном применении ремней безопасности и

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.16/34

комплектации автомобилей аптечками и огнетушителями, регламентировали порядок движения транспорта со специальными световыми и звуковыми сигналами.

Ныне действующие Правила дорожного движения были утверждены правительством РФ 23 октября 1993 года.

На рубеже 1990-х – 2000-х годов работа над безопасностью дорожного движения велась высокими темпами. Были изменены порядок регистрации транспортных средств и приема экзаменов, введены новые паспорта транспортных средств, свидетельства об их регистрации и номерные знаки, новые водительские удостоверения. В 2003 году в России впервые было введено обязательное страхование гражданской ответственности владельцев транспортных средств (ОСАГО). Серьезным шагом в борьбе с нарушениями ПДД стало принятие в России в 2008 году положений, позволяющих применять средства фотовидеофиксации нарушений правил дорожного движения, работающих в автоматическом режиме.

В настоящее время продолжается работа по совершенствованию нормативно-правовой базы, усиливается ответственность за наиболее опасные правонарушения, дополнительно регламентируется деятельность собственников дорог, внедряются новые требования к обустройству пешеходных переходов, развивается система видеオフィкации нарушений правил дорожного движения.

8 января 2018 года распоряжением правительства РФ утверждена "Стратегия безопасности дорожного движения в Российской Федерации на 2018-2024 годы".

Целями стратегии определены повышение безопасности дорожного движения, а также стремление к нулевой смертности в дорожно-транспортных происшествиях к 2030 году. В качестве целевого ориентира на 2024 год установлен показатель социального риска (число лиц, погибших в ДТП на 100 тысяч населения.), составляющий не более четырех погибших на 100 тысяч населения.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ

Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем - водитель не может остановить машину сразу.

Проезжую часть переходить только в установленных местах по пешеходным переходам убедившись в том, что приближающийся транспорт слева и справа пропускает вас.

Стоящие у тротуара машины закрывают вам обзор дороги. Поэтому сначала нужно выглянуть из-за стоящей машины, оценить обстановку и убедившись в безопасности переходить

Выйдя из автобуса или троллейбуса, не выбегайте из-за него на дорогу. Подождите, пока он отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.

При выходе из трамвая пройдите на тротуар, дойдите до ближайшего пешеходного перехода и перейдите проезжую часть.

Не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода, в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.

Нельзя выезжать на проезжую часть, на скейтах и роликовых коньках

Опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке.

ПОМНИТЕ! Только строгое соблюдение Правил дорожного движения защищает всех нас, водителей и пешеходов, от опасности на дороге дорожно-транспортных происшествий. Правила дорожного движения - это Закон и его необходимо соблюдать!

Вот несколько известных правил поведения пешеходов, которыми, к сожалению, многие пренебрегают:

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.17/34

переходить улицу только на зеленый сигнал светофора;
переходить улицу в соответствующих местах, давая понять водителям о своем намерении, чтобы не заставлять их резко тормозить;
передвигаться по тротуарам;
пользоваться подземным переходом, если он есть;
не ходить рядом с проезжей частью;
не скапливаться на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара;
уступать дорогу родителям с детскими колясками;
не идти по узкому тротуару под руку или обнявшись, занимая его целиком.
Все эти правила должны диктоваться хорошим воспитанием и чувством уважения к другим.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ!

Пешеходный переход или «зебра» считается самым безопасным участком на дороге для пешехода. Но, к сожалению, в нашей стране это абсолютно не совпадает с реальностью. Именно здесь часто случаются ДТП, наезды на пешеходов и нелепы столкновения. А все из-за того, что пешеходы и водители никак не могут достигнуть взаимопонимания. Чтобы неприятных ситуаций на этом участке доге было меньше, и пешеходы и водители должны следовать следующим правилам.

Пешеход должен:

Осознать, что «зебра» не гарантирует полной безопасности. Конечно, можно считая наоборот, перебежать дорогу. Вы, конечно, будете правы, но рискуете стать покалеченными или еще того хуже. Согласитесь, быть правым инвалидом, это не лучший вариант?

Подходя к дороге, смотреть на приближающийся автомобиль, показывая своё намерение выйти на «зебру».

Только убедившись в том, что водитель вас увидел и начал тормозить, и он от вас на достаточном расстоянии, пешеход можете начинать переходить дорогу.

Быть внимательным: то, что водитель начал останавливаться, не гарантирует, что он на вас не наедет. Дорога может быть скользкой, резина на колёсах «лысой», тормоза плохими. Лучше дождаться, пока автомобиль не остановится полностью.

Всегда предполагать, что по второй полосе вполне может ехать обгоняющая машина, а ее водитель может вас не видеть.

По переходу идти обычным шагом. Не стоит перебежать, но и «ползти» не надо.

В некоторых ситуациях не лишним будет кивнуть головой пропустившему водителю в знак благодарности.

В Правилах дорожного движения сказано: «Пешеход - лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателей, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску».

Значит, пешеходами являются все люди, идущие по дороге пешком, и даже если они везут рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, они тоже пешеходы.

В Правилах дорожного движения определены общие обязанности пешеходов. Рассмотрим основные из них.

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. (При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.18/34

двигаться по велосипедной дорожке или идти друг за другом по краю проезжей части.)

По загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по пешеходным переходам, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии пешеходного перехода или перекрестка пешеходу разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участке без разделительной полосы и ограждений. При этом дорога должна хорошо просматриваться в обе стороны.

Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны руководствоваться его сигналами. Движение пешеходов может регулироваться также пешеходным светофором. При отсутствии регулировщика и пешеходного светофора необходимо руководствоваться сигналами транспортного светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть дороги только после того, как они оценят расстояние до приближающихся транспортных средств и убедятся, что переход будет безопасен.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы должны быть особенно внимательны. Пешеход не должен выходить на проезжую часть из-за какого-нибудь препятствия (стоящий у тротуара автомобиль и др.), мешающего обзору проезжей части, пока он не убедится в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения.

Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на осевой линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений, или на «островке безопасности». Продолжать переход будет можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и если сигнал светофора (регулировщика) переход разрешает.

При приближении автомобиля с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на проезжей части - незамедлительно освободить ее (отступить назад или быстро перейти на нужную сторону), уступив дорогу такому автомобилю.

Рассмотрим общие меры безопасности, которые необходимо соблюдать при движении пешехода по дорогам.

При выходе из подъезда дома обратите внимание, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед.

Если у дома стоит автомобиль или растут деревья, закрывающие обзор, прежде чем выйти на проезжую часть, осмотритесь - нет ли за препятствием движущегося транспортного средства.

При движении по тротуару всегда придерживайтесь правой стороны, чтобы не мешать встречному движению пешеходов и не создавать помехи для движения.

Проходя по тротуару мимо ворот или выезда из гаража, необходимо обратить внимание, не выезжает ли машина.

Готовясь перейти дорогу, необходимо осмотреть проезжую часть. Повторим, что проезжую часть дороги пешеходы переходят по пешеходным переходам или на перекрестках.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.19/34

Перекресток - это место, на котором пересекаются две или более дорог. Если дороги сходятся с трех сторон, то перекресток называется трехсторонним. Если дороги сходятся с четырех сторон, то перекресток называется четырехсторонним. Есть перекрестки, где сходится больше четырех дорог. Такие перекрестки образуют площадь.

Вы узнали, что:

Пешеходами являются все люди, идущие по дороге пешком, даже если они везут рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл.

Общие обязанности пешеходов определены в Правилах дорожного движения.

Пешеходы должны двигаться при отсутствии тротуара по обочинам.

Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Порядок действий при ДТП:

Что предпринять, если вы стали участником или очевидцем дорожно-транспортного происшествия? Специалисты МЧС России напоминают порядок действий, которые помогут оказать пострадавшим максимально возможную помощь.

Основное правило – обязательно проявите участие, оставайтесь милосердным и отзывчивым во всех ситуациях, особенно когда участнику аварии требуется посторонняя помощь.

Если вы водитель авто, остановитесь на обочине и выставьте за 15-20 метров от места происшествия знак аварийной остановки или мигающий фонарь, включите на своей машине аварийную сигнализацию.

При наличии сотового телефона незамедлительно позвоните в любую из экстренных служб – «скорую помощь», пожарную охрану, ГИБДД. При отсутствии связи передайте сведения о ДТП через водителей проезжающего транспорта в ближайшее подразделение ГИБДД или пожарную часть. Телефон пожарно-спасательной службы МЧС России 101 (набор номера осуществляется и с мобильного, и со стационарного телефонов).

До прибытия экстренных служб, позаботьтесь о пострадавших. Если пострадавших в машине нет, то осмотрите кюветы, ближайший кустарник и траву. Обнаружив пострадавших, по возможности окажите им первую помощь, используя автомобильную аптечку. Пострадавших, находящихся на проезжей части, необходимо дополнительно обозначить предупредительными сигналами.

Важно! Выключите зажигание в разбитом автомобиле, отсоедините аккумулятор. Проверьте, не вытекает ли бензин или другая легковоспламеняющаяся

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.20/34

жидкость. Не используйте открытый огонь для осмотра автомобиля. При наличии дыма или запаха дыма найдите источник горения и постарайтесь потушить его.

По ситуации и по состоянию пострадавших определите, следует ли незамедлительно доставить их попутным транспортом или на своей машине в ближайшее лечебное учреждение.

Не перемещайте тяжело пострадавших, если нет угрозы пожара, взрыва и прочих угроз!

Прибывшим на место аварии сотрудникам ГИБДД и пожарным детально опишите всё, что вы увидели на месте происшествия.

облюдайте правила дорожного движения и проявляйте уважение ко всем участникам дорожного движения, своевременно готовьте транспортное средство к сезонным рискам и к погодным особенностям вашего региона.

Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.

Практическое занятие № 3

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

Цель занятия: научить обучающихся использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи при возникновении чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Работа направлена на формирование элементов компетенций: ОК 01-04, О6-08.

Эффективная защита человека в чрезвычайных ситуациях достигается своевременным и грамотным использованием средств защиты.

Средства индивидуальной защиты предназначены для защиты человека от радиоактивных и отравляющих веществ, а также от бактериальных средств.

По назначению средства индивидуальной защиты подразделяются на средства защиты органов дыхания, кожи и медицинские.

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся фильтрующие противогазы (общевойсковые, гражданские, детские, промышленные), изолирующие противогазы, самоспасатели, респираторы и простейшие средства

Фильтрующие противогазы для взрослого населения ГП-5; ГП-5М; ГП-7; ГП-7В; детские противогазы ДПФ-Ш (школьный); ДПФ-Д (дошкольный); камера защитная детская КЗД (для грудных детей). Фильтрующие противогазы предназначены для защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от воздействия ОВ, РВ, БС, СДЯВ и других вредных примесей в воздухе.

Принцип действия противогазов основан на явлении поглощения (адсорбции) газов и паров на шихте активированного угля катализатора и механической очистки воздуха от РВ, БС на противозерозольном фильтре (ПАФ). Шихта и ПАФ размещаются в фильтрующе-поглощающей коробке. Для избирательного поглощения некоторых СДЯВ в комплект противогазов включают ДПГ-1,3 (дополнительные патроны газовые).

Главными характеристиками фильтрующих противогазов являются:

защитная мощность (Θ) – время, в течении которого противогаз осуществляет эффективную защиту человека от вредных веществ

Для защиты органов дыхания от радиоактивной, грунтовой пыли и бактериальных аэрозолей применяют респираторы ШБ-1 («лепесток») разового

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.21/34

действия, р-2, Р-3. Респиратор Р-3 частично защищает от ОВ. Коэффициент проскока респираторов $K_p = 0,1\%$.

Для защиты органов дыхания рабочих и служащих предприятий, производящих СДЯВ (при возникновении ЧС), применяются промышленные противогазы и противогазные респираторы (РПГ). Изолирующие средства защиты органов дыхания предназначены для работы в атмосфере недостатка кислорода, при высоких концентрациях СДЯВ в воздухе и под водой на малых глубинах. Различают изолирующие противогазы с химически связанным кислородом (ИП-4М, ИП-5, ИП-6) и на основе сжатого кислорода (КИП-8). ИП-4, ИП-6 комплектуются регенеративным патроном, дыхательным мешком и шлем-маской.

Время защитного действия изолирующих противогазов зависит от интенсивности работы человека и составляет 40 – 300 мин.

На объектах повышенной опасности (шахты) применяют портативные дыхательные устройства ПДУ-1; 2; 3 ($Q = 15$ мин), предназначенные для экстренного спасения человека. Самоспасатели СПИ-20; СПП-4; СПП-5; ШСС-Т (шахтный).

Шланговые противогазы: ПШ-1Б; ПШ-1С; ПШ-20РВ; ПШ-40РВ; ПШ-2, а также кислородоизолирующий прибор КИП-8.

Изолирующие противогазы на основе сжатого кислорода основаны на отдельной подаче кислорода из баллона и поглощения углекислого газа в патроне с химпоглотителем $\text{Ca}(\text{OH})_2$.

Средства защиты кожи в зависимости от назначения подразделяются на общевойсковые и специальные. Общевойсковые средства защиты кожи (легкий защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный комплект ОЗК) предназначены для защиты от паров ОВ и СДЯВ. Костюмы изолирующие химические КИХ-4; КИХ-5; плащи защитные ОП-1.

Специальные виды защитной одежды (Тк, Рз, Эс, Яж, Кк, Бм и др.) предназначены для защиты персонала соответственно от высоких температур, радиоактивного загрязнения, электростатических полей, ядовитых жидкостей, растворов кислот, патогенных микроорганизмов, защитный комплект атомщика.

К медицинским средствам индивидуальной защиты относятся аптечка индивидуальная (АИ-2), индивидуальный противохимический пакет ИПП-8, 10 и пакет перевязочный индивидуальный (ПП).

- АИ-2 предназначена для оказания самопомощи при ранениях, ожогах (обезболивание), профилактики или ослабления поражения РВ, БС, ОВ, СДЯВ

- ИПП –8 – предназначен для обеззараживания капельножидких ОВ на коже и одежде. Во флаконе содержится полидегазирующая жидкость (хлорирующе-окисляющая).

- ИПП – 10 – содержит полидегазирующую жидкость на основе аминок-спиртов.

Ватно-марлевая повязка относится к простейшим средствам защиты органов дыхания. Ею пользуются только в очагах радиоактивного и бактериологического заражения. Ватно-марлевую повязку изготавливают из куса марли размером 100х60 см. Марлю расстилают на столе и на середину ее укладывают слой ваты размером 30х20 см, толщиной в 1 - 2 см. Свободные края по длине марли загибают на слой ваты, а концы разрезают на 30 - 35 см с каждой стороны для завязок. Повязка должна закрывать низ подбородка, рот и нос. Разрезанные концы завязывают: нижние — на темени, верхние—на затылке.

Противопыльная тканевая маска ПТМ-1 предназначена для защиты органов дыхания в очагах радиоактивного и бактериологического заражения. Она состоит из корпуса, сшитого из 4 - 5 слоев ткани, и крепления. В корпусе выкраиваются смотровые отверстия, куда вставляются стекла.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.22/34

Раскрой ткани для изготовления всех частей маски производится по выкройкам и лекалам (имеется 7 размеров). После раскроя обрабатывают края смотровых отверстий, соединяют левую и правую половинки и окантовывают края корпуса. Затем пришивают крепления. Маска крепится на голове резинкой, проходящей в верхнем шве, а внизу — завязками и поперечной резинкой, -пришитой к верхним углам корпуса маски. Чтобы надеть маску, нужно взять ее обеими руками за нижний край крепления (большие пальцы должны быть обращены внутрь), плотно прижать к подбородку нижнюю часть и, заводя крепление за голову, натянуть маску на лицо. Прижав маску к лицу, завязать крепление и натянуть поперечную резинку.

Респиратор представляет собой фильтрующую полумаску и используется для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли и бактериальных средств. От отравляющих веществ респиратор не защищает

Респиратор Р-2 выпускается трех размеров, которые указываются внутри подбородочной части. Требуемый размер определяется так же, как и размер противогаза ГП-4у. Чтобы надеть респиратор, нужно снять головной убор и надеть полумаску на лицо, плотно прикрыв ею подбородок и нос. Одну не растягивающуюся тесьму оголовья располагают на теменной части головы, а другую — на затылочной. При необходимости с помощью пряжек регулируют длину тесёмок.

Для проверки на герметичность надевают противогаз, закрывают отверстие в дне коробки пробкой и делают вдох. Если вдох не удастся, противогаз исправен и подогнан. Окончательная проверка проводится при газоокуривании.

Для подбора нужного роста маски противогаза ГП-4у измеряют высоту лица (расстояние между точкой наибольшего углубления переносья и самой нижней точкой подбородка).

Чтобы надеть противогаз на пораженного, необходимо встать на колени у его головы и положить ее на свои колени; вынуть из сумки его противогаз и, взяв маску обеими руками у подбородочной части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные — внутри, подвести ее к подбородку пораженного и, слегка растягивая края (тесмы), надеть ее на пораженного

Средства защиты кожи можно условно разделить на подручные, используемые населением, и табельные, которыми оснащаются формирования гражданской обороны. К ним относятся легкий защитный костюм, защитная фильтрующая одежда и общевойсковой защитный костюм.

От радиоактивной пыли и бактериальных средств защищает повседневная и производственная одежда из любой плотной ткани: рабочие спецовки, комбинезоны, спортивные костюмы, ватники, плащи, накидки и т. п. Кроме того, используются перчатки и рукавицы, сапоги, боты, галоши, валенки с галошами и т. п. В домашних условиях можно специально сшить накидку, чулки, капюшон из сурового полотна, клеенки или другой плотной ткани. В целях повышения защитных свойств одежды ее герметизируют. Для этого дополнительно нашивают нагрудный клапан и клинья, закрывающие разрезы брюк и рукавов. Герметичность одежды в местах соединения куртки или пиджака с брюками, рукавов с перчатками и низа брюк с обувью достигается заправкой и перевязкой их.

Если пропитать одежду специальным раствором, она может обеспечить кратковременную защиту и от паров отравляющих веществ. Для приготовления такого раствора 250—300 г измельченного хозяйственного мыла растворяют в 2 л горячей воды (60—70С) и добавляют 0,5 л растительного масла. Смесь тщательно перемешивают и в ней смачивают костюм, который потом отжимают и сушат на открытом воздухе. Затем пропитывают капюшон, нагрудник, чулки (носки), перчатки. Гладить такую одежду утюгом нельзя.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.23/34

Пропитанный комплект надевают на нательное белье или летнюю одежду. Нагрудник и пиджак заправляют в брюки. Нижние края брюк и рукава пиджака завязывают тесемками. Пропитанные чулки надевают на обычные чулки или носки. При угрозе заражения надевают противогаз, поднимают воротник, надевают капюшон и перчатки.

Аптечка индивидуальная АИ–2 и индивидуальный противохимический пакет относятся к медицинским средствам защиты.

Аптечка АИ-2 представляет собой футляр с набором радиозащитных, противохимических, противобактериальных и других препаратов для оказания первой помощи. Противоболевое средство находится в шприц-тюбике (гнездо 1). Его используют при переломах, обширных ранах и ожогах. С иглы шприц-тюбика снимают колпачок, выдавливают воздух до появления капли на конце иглы и делают укол в мягкие ткани верхней трети бедра. Извлекают иглу, не разжимая пальцев

Средство от отравления фосфорорганическими ОВ (в красном пенале в гнезде 2) принимают по одной таблетке по сигналу «Химическая тревога» и еще одну таблетку при нарастании признаков отравления. Одновременно надевают противогаз.

Противобактериальное средство № 1 (гнездо 5) принимают в случае инфекционного заболевания, при ранениях и ожогах: сначала пять таблеток из одного пенала и через 6 ч еще пять таблеток из другого пенала.

Противобактериальное средство № 2 (гнездо 3) принимают при желудочно-кишечных расстройствах, полученных в результате облучения: в первые сутки семь таблеток в один прием, в последующие двое суток по четыре таблетки.

Радиационно-защитное средство № 1 (гнездо 4) принимают при угрозе облучения в дозировке шесть таблеток за один прием.

Радиационно-защитное средство № 2 (гнездо 6) принимают по одной таблетке в течение 10 дней после выпадения радиоактивных осадков.

Противорвотное средство (гнездо 7) принимают по одной таблетке сразу после облучения и при появлении тошноты.

Индивидуальный противохимический пакет применяется для обеззараживания отравляющих веществ, попавших на кожу или одежду человека. Правила пользования им изложены в разделе о санитарной обработке.

Организация проведения практического занятия:

Практические занятия выполняются в следующей последовательности:

В теоретической части курсанты перечисляют ситуации возможного применения средств индивидуальной защиты, какие СИЗ применять от каких АХОВ

Порядок индивидуальной подгонки средств защиты, какие фильтрующие элементы должны применяться в различных ситуациях воздействия АХОВ

Практическое применение средств защиты органов дыхания и кожи

Оцениваются теоретические знания и практическое применение средств индивидуальной защиты.

Использованные источники: [1], [4].

Контрольные вопросы:

Назначение и состав средств индивидуальной защиты.

Какие средства относятся к простейшим средствам индивидуальной защиты?

Фильтрующие противогазы, назначение, порядок подгонки и применения.

Что относится к средствам защиты кожи?

Назначение и состав аптечки индивидуальной АИ-2?

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.24/34

Практическое занятие № 4

Изучение правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.

Действия при угрозе теракта. Действия при обнаружении взрывчатого устройства. Действия заложников при захвате террористами.

Цель занятия: научить действиям при угрозе теракта, при обнаружении взрывчатого устройства, при захвате террористами.

Работа направлена на формирование элементов компетенций ОК 01-04, О6-08.

При угрозе теракта

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно, когда находитесь на объектах транспорта, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов полиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

Подозрительный предмет

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

- если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

- если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

- если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

- если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
- зафиксируйте время обнаружения предмета;

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.25/34

- постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;

- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Рекомендации по правилам поведения при захвате и удержании заложников

- Беспрекословно выполнять требования террористов, если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью.

- Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей.

- Осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления укрытия.

- Старайтесь не выделяться в группе заложников.

- Если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения.

- Старайтесь занять себя: читать, писать и т.д.

- Не употребляйте алкоголь.

- Отдайте личные вещи, которые требуют террористы.

- Если вы попали в число освобожденных, сообщите представителям спецслужб следующую информацию: число захватчиков, их место расположения, вооружения, число пассажиров, моральное и физическое состояние террористов, особенности их поведения, другую информацию.

- При стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, но никуда не бегите.

- При силовом методе освобождения заложников, четко выполняйте все распоряжения представителей спецслужб.

Эвакуация

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;

- отключите электричество, воду и газ;

- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжелобольных людей;

- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

Набор для выживания

В каждой семье необходимо иметь готовый и упакованный набор предметов первой необходимости. Он может существенно помочь выживанию в случае экстренной эвакуации или обеспечить выживание семьи, если бедствие застигло их в доме. Наверняка он никогда не понадобится вашей семье, но лучше быть готовым к любым неожиданностям. Для упаковки вещей воспользуйтесь застегивающимися

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.26/34

на «молнии» сумками, лучше всего, водонепроницаемыми. Комплект должен быть максимально компактным, чтобы его легко можно было захватить с собой.

Примерный набор вещей, которые могут обеспечить выживание по меньшей мере в течение 72 часов:

- Средства личной защиты: противогазы с дополнительными фильтрами, детские противогазы, кислородная маска, респираторы;
- Аптечка, в которой должны быть: анальгин, ацетилсалициловая кислота, гипотермический (охлаждающий) пакет, сульфацил натрия, жгут кровоостанавливающий, бинт стерильный, бинт нестерильный, атрауматическая повязка, лейкопластырь бактерицидный, салфетки кровоостанавливающие, раствор бриллиантового зеленого, лейкопластырь, бинт эластичный трубчатый, вата, нитроглицерин, валидол, устройство для проведения искусственного дыхания, аммиака раствор, уголь активированный, корвалол, ножницы;
- Обезвоженная сухая пища; мультивитамины;
- Котелок;
- Запас воды;
- Туалетные принадлежности;
- Бензиновая и газовая зажигалки, а также непромокаемые спички;
- 2 фонаря с дополнительными батарейками и лампочками;
- Прочная длинная веревка;
- 2 ножа (с выкидным и обычным лезвиями);
- Комплект столовых принадлежностей;
- Монтировка;
- Набор инструментов;
- Палатка;
- Радио на батарейках;
- Дождевики, брезентовый костюм, нижнее белье, носки, шляпы, солнцезащитные очки, перчатки, высокие сапоги (лучше резиновые);
- Свечи;
- Иголки, нитки;
- Крючки для рыбной ловли и леска;
- Сухое топливо.

Организация проведения практического занятия:

Изучить правила поведения при угрозе теракта, при обнаружении взрывчатого устройства, при захвате террористами.

Оценка знаний производится по конкретным знаниям курсантов по вышеперечисленным вопросам в виде докладов после самостоятельной подготовки.

Использованные источники: [8].

Контрольные вопросы:

- 1.Порядок действий при угрозе теракта.
- 2.Порядок действий при обнаружении взрывного устройства.
- 3.Порядок действий при захвате заложником.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.

Практическое занятие № 5

Изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.27/34

Отработка строевых навыков одиночно на месте и в движении. Отработка строевых навыков в строю отделения и взвода.

Цель занятия: обучить курсантов строевой подготовке одиночно и в составе взвода.

Работа направлена на формирование элементов компетенций ОК 01-04, ОК 06-08.

1. Строевые приемы и движение без оружия

а) строевая стойка

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ».

По этой команде стать в строй и стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, а носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи раздвинуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонью внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

На месте по команде «СМИРНО» быстро принять строевую стойку и не шевелиться.

Положение «смирно» на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при рапорте и при обращении военнослужащих друг к другу, во время исполнения Государственного гимна РФ, при отдании чести, а так же при подаче команд.

По команде «ВОЛЬНО» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

б) повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».

Повороты выполняются на два счета: по первому счету повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

в) движение

Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения шагом 110 – 120 шагов в минуту. Размер шага 70 – 80 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при отдании ими чести в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а так же на строевых занятиях.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ», а движение походным шагом – по команде «Шагом – МАРШ».

Движение бегом начинается по команде «Бегом – МАРШ». Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом – МАРШ». По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «На месте, шагом (бегом) – МАРШ» (в движении – «НА МЕСТЕ»).

Для прекращения движения подается команда, например, «Рядовой Петров – СТОЙ». По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.28/34

землю правой или левой ноги, сделать ещё один шаг и, приставив ногу, принять положение «смирно».

Для поворота направо и пол-оборота направо исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде с левой ноги сделать шаг, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжить движение в новом направлении.

Для поворота налево и пол-оборота налево исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги. По этой команде с правой ноги сделать шаг, повернуться на носке правой ноги, одновременно с поворотом вынести 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 пол-шага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжить движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

г) при подходе к начальнику вне строя

военнослужащий за пять – шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два – три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает «Товарищ лейтенант. Рядовой Сидоров по вашему приказанию прибыл». По окончании доклада руку опускает.

Получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

3. Строи отделения, взвода.

Строи отделения:

- развернутый строй: развернутый строй отделения может быть одношереножный (шеренга) или двухшереножный.

Построение отделения в одношереножный (двухшереножный) строй производится по команде «Отделение, в одну шеренгу (две шеренги) – СТАНОВИСЬ».

Подав команду, командир отделения становится в положение «смирно», лицом в сторону фронта построения; отделение выстраивается влево от командира, при этом носки обуви у всех должны быть на одной прямой линии.

При необходимости выровнять отделение на месте подается команда «РАВНЯЙСЬ» или «Налево РАВНЯЙСЬ».

По команде «РАВНЯЙСЬ» все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде «Налево РАВНЯЙСЬ» все, кроме левофлангового, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

По окончании выравнивания подается команда «СМИРНО», по которой все военнослужащие быстро ставят голову прямо.

По команде «Отделение – РАЗОЙДИСЬ» военнослужащие выходят из строя. Для сбора отделения подается команда «Отделение – КО МНЕ», по которой

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.29/34

военнослужащие бегом собираются к командиру и по его дополнительной команде выстраиваются.

Для движения отделения подаются команды: «Отделение, шагом (строевым шагом, бегом) – МАРШ». Если необходимо, в команде указывается направление движения и сторона равнения, например, «Отделение, на такой-то предмет, равнение направо (налево), шагом (строевым шагом, бегом) – МАРШ».

По команде «Марш» все военнослужащие одновременно начинают движение с левой ноги, соблюдая равнение и сохраняя интервалы и дистанции.

Если сторона равнения не указана, то равнение производится в сторону правого фланга взглядом без поворота головы.

Для остановки отделения подается команда «Отделение – СТОЙ».

Для перемещения на несколько шагов в сторону в строю на месте подается команда «Отделение, напра-ВО (нале-ВО)», а после поворота строя – «Столько-то шагов вперед шагом – МАРШ». После того, как военнослужащие сделают необходимое количество шагов, отделение по команде «Нале-ВО» (Напра-ВО) поворачивается в первоначальное положение.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда, например: «Отделение, два шага вперед (назад) шагом – МАРШ». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении назад движение руками не производится.

При необходимости идти не в ногу, подается команда «ИДТИ НЕ В НОГУ», а для движения в ногу – «ИДТИ В НОГУ» (нога берется по головному или по подсчету командира).

Для перемены направления захождения плечом подается команда «Отделение, правое (левое) плечо вперед, шагом – МАРШ» (на ходу – «МАРШ»).

По этой команде отделение начинает захождение правым (левым) плечом вперед: фланговый заходящего фланга, повернув голову вдоль фронта, идет полным шагом, сообразуя своё движение так, чтобы не потеснить остальных к неподвижному флангу; фланговый неподвижного фланга обозначает шаг на месте и постепенно поворачивается налево (направо), сообразуясь с движением заходящего фланга; остальные, соблюдая равнение по фронту взглядом в сторону заходящего фланга (не поворачивая головы) и чувствуя локтем соседа со стороны неподвижного фланга, делают шаг тем меньший, чем ближе они находятся к неподвижному флангу.

Когда отделение сделает захождение на сколько нужно, подается команда «ПРЯМО» или «Отделение – СТОЙ».

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде «Отделение, на первый и второй – РСЧИТАЙСЬ».

Расчет начинается с правого фланга: каждый военнослужащий, быстро поворачивая голову к стоящему слева от него военнослужащему, называет свой номер и быстро ставит голову прямо; левофланговую голову не поворачивает.

По такому же правилу производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда «Отделение, по порядку – РАСЧИТАЙСЬ».

В двухшереножном строю левофланговую вторую шеренгу по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: «Полный» или «Неполный».

Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде «Отделение, в две шеренги – СТРОЙСЯ».

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.30/34

По исполнительной команде вторые номера по первому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму счету, не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу.

Для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй отделение предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда «Отделение, в одну шеренгу – СТРОИСЯ».

По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая по первому счету с левой ноги шаг влево, по второму счету, не приставляя правой ноги, шаг вперед, с третьим счетом приставляют левую ногу.

Строй взвода

а) развернутый строй: развернутый строй взвода может быть одношереножный или двухшереножный.

Построение взвода в развернутый строй производится по команде «Взвод, в одну шеренгу (в две шеренги) – СТАНОВИСЬ».

Подав команду, командир взвода становится в положение «смирно», лицом в сторону фронта построения; отделения выстраиваются левее командира. В двухшереножном строю последний ряд в каждом отделении должен быть полным.

С началом построения отделений командир взвода выходит из строя и следит за выстраиванием взвода.

Выравнивание, повороты, перестроения и другие действия взвода в развернутом строю выполняются по правилам и командам, указанным для отделения.

Организация проведения практического занятия:

После выполнения занятий – произвести разбор занятий и оценку действий каждого курсанта.

Использованные источники: [8].

Контрольные вопросы:

Строевая стойка, приемы и движение без оружия одиночно.

Порядок выполнения поворотов на месте.

Порядок движения строевым и походным шагом.

Выполнение поворотов в движении.

Порядок отдания воинской чести.

Строй отделения и взвода.

Выход из строя и подход к начальнику.

Порядок движения в строю отделения и взвода.

Раздел 4 Основы медицинских знаний.

Практическое занятие № 6

Изучение и освоение основных способов СЛР при отсутствии сознания.

Цель занятия: научить оказывать неотложные реанимационные мероприятия.

Работа направлена на формирование элементов компетенций ОК 01-04, Об-08..

Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения

Основные признаки жизни у пострадавшего

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.31/34

К основным признакам жизни относятся наличие сознания, самостоятельное дыхание и кровообращение. Они проверяются в ходе выполнения алгоритма сердечно-легочной реанимации.

Причины нарушения дыхания и кровообращения

Внезапная смерть (остановка дыхания и кровообращения) может быть вызвана заболеваниями (инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца и др.) или внешним воздействием (травма, поражение электрическим током, утопление и др.). Вне зависимости от причин исчезновения признаков жизни сердечно-легочная реанимация проводится в соответствии с определенным алгоритмом, рекомендованным Российским Национальным Советом по реанимации и Европейским Советом по реанимации.

Самым распространенным осложнением сердечно-легочной реанимации является перелом костей грудной клетки (преимущественно ребер). Наиболее часто это происходит при избыточной силе давления руками на грудину пострадавшего, неверно определенной точке расположения рук, повышенной хрупкости костей (например, у пострадавших пожилого и старческого возраста).

Избежать или уменьшить частоту этих ошибок и осложнений можно при регулярной и качественной подготовке.

Оцените безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих на месте происшествия

На месте происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует устранить угрожающие факторы или минимизировать риск собственного повреждения, риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих.

Проверьте наличие сознания у пострадавшего

Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Для проверки сознания необходимо аккуратно потормозить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?». Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет отреагировать и ответить на эти вопросы.

Что делать при отсутствии признаков сознания

При отсутствии признаков сознания следует определить наличие дыхания у пострадавшего. Для этого необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего: одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок, запрокинуть голову, поднять подбородок и нижнюю челюсть. При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует выполнять максимально аккуратно и щадяще.

Как определить наличие дыхания

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 сек. попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки у пострадавшего. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие дыхания определяет необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения сердечно-легочной реанимации.

Что делать при отсутствии дыхания

При отсутствии дыхания у пострадавшего участнику оказания первой помощи следует организовать вызов скорой медицинской помощи. Для этого надо громко позвать на помощь, обращаясь к конкретному человеку, находящемуся рядом с местом происшествия и дать ему соответствующие указание. Указания следует

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.32/34

давать кратко, понятно, информативно: «Человек не дышит. Вызывайте «скорую». Сообщите мне, что вызвали».

Что делать при отсутствии возможности привлечения помощника

При отсутствии возможности привлечения помощника, скорую медицинскую помощь следует вызвать самостоятельно (например, используя функцию громкой связи в телефоне). При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию: место происшествия, что произошло; число пострадавших и что с ними; какая помощь оказывается. Телефонную трубку положить последним, после ответа диспетчера. Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб производится по телефону 112 (также может осуществляться по телефонам 01, 101; 02, 102; 03, 103 или региональным номерам).

Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего

Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лежа на спине на твердой ровной поверхности. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту. После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания.

Вдохи искусственного дыхания выполняются следующим образом:

Необходимо сделать свой нормальный вдох, герметично обхватить своими губами рот пострадавшего и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за движением его грудной клетки. Ориентиром достаточного объема вдвухаемого воздуха и эффективного вдоха искусственного дыхания является начало подъема грудной клетки, определяемое участником оказания первой помощи визуально. После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания вышеописанным образом. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд. Не следует делать более двух попыток вдохов искусственного дыхания в перерывах между давлениями руками на грудину пострадавшего. При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки или укладки.

Выполнение искусственного дыхания методом «Рот-к-носу»

В случае невозможности выполнения искусственного дыхания методом «Рот-ко-рту» (например, повреждение губ пострадавшего), производится искусственное дыхание методом «Рот-к-носу». При этом техника выполнения отличается тем, что участник оказания первой помощи закрывает рот пострадавшему при запрокидывании головы и обхватывает своими губами нос пострадавшего.

Продолжите реанимационные мероприятия

Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с 2-мя вдохами искусственного дыхания.

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.33/34

К основным ошибкам при выполнении реанимационных мероприятий относятся:

нарушение последовательности мероприятий сердечно-легочной реанимации; неправильная техника выполнения давления руками на грудину пострадавшего (неправильное расположение рук, недостаточная или избыточная глубина надавливаний, неправильная частота, отсутствие полного поднятия грудной клетки после каждого надавливания); неправильная техника выполнения искусственного дыхания (недостаточное или неправильное открытие дыхательных путей, избыточный или недостаточный объем вдуваемого воздуха); неправильное соотношение надавливаний руками на грудину и вдохов искусственного дыхания; время между надавливаниями руками на грудину пострадавшего превышает 10 сек.

При оказании первой помощи используются простейшие способы проверки наличия или отсутствия признаков жизни:

Показания к прекращению СЛР

Реанимационные мероприятия продолжаются до прибытия скорой медицинской помощи или других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь, и распоряжения сотрудников этих служб о прекращении реанимации, либо до появления явных признаков жизни у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания, возникновения кашля, произвольных движений).

В случае длительного проведения реанимационных мероприятий и возникновения физической усталости у участника оказания первой помощи необходимо привлечь помощника к осуществлению этих мероприятий. Большинство современных отечественных и зарубежных рекомендаций по проведению сердечно-легочной реанимации предусматривают смену ее участников примерно каждые 2 минуты, или спустя 5-6 циклов надавливаний и вдохов.

Реанимационные мероприятия могут не осуществляться пострадавшим с явными признаками нежизнеспособности (разложение или травма, несовместимая с жизнью), либо в случаях, когда отсутствие признаков жизни вызвано исходом длительно существующего неизлечимого заболевания (например, онкологического).

Организация проведения практического занятия:

Научить последовательности действий при оказании первой помощи пострадавшему. Оценка знаний производится по конкретным знаниям курсантов по вышеперечисленным вопросам в виде докладов после самостоятельной подготовки.

Использованные источники: [5].

Контрольные вопросы:

1. Порядок выполнения искусственного дыхания.
2. Порядок выполнения непрямого массажа сердца.

Список использованных источников.

Основные	Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 362 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9964-8. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего
----------	---

МО–09 02 07-ООД.10.ПЗ	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С.34/34

	<p>профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0.</p>
Дополнительные	<p>Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3.</p> <p>Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8.</p> <p>Методические пособия для выполнения самостоятельной работы по дисциплине Методические пособия для выполнения практических занятий по дисциплине</p>
Электронные образовательные ресурсы	<p>1. ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru 2. ЭБС «ЮРАЙТ»https://www.biblio-online.ru 3. ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru 4. Издательство «Лань», https://e.lanbook.com 5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru</p>
Периодические издания	<p>журнал «Военные знания» Периодическое издание - журналы «Безопасность жизнедеятельности»</p>
Нормативно-правовые до-кументы:	<p>1. Федеральный закон от 24.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» 2. Федеральный закон от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» 3. Федеральный закон от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» 4. Федеральный закон от 31.05.1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне» 5. Федеральный закон от 28.05.1998 г. № 76-ФЗ «О статусе военнослужащего» 6. Федеральный закон от 28.03.1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» 7. Общевоинские Уставы ВС РФ 8. Постановление Правительства РФ от 30.12. № 794 (ред. от 16.07.09) «О единой государственной системе Предупреждения и ликвидации ЧС» 9. Постановление Правительства РФ от 31.12.1999 г. (ред. 15.06.09) «Об утверждении Положения о подготовке граждан РФ к военной службе»</p>