

ГОБПОУ «УСМАНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по учебному предмету ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

(код и наименование специальности)

по программе базовой подготовки

Методические рекомендации по организации и проведению практических работ по учебному предмету ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж»

Разработчики:

Фролова Л.В., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № 6 от 30.06.2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии



Фролова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора Лаува О.А.

по учебно-методической работе



Введение

Практические занятия, как вид учебных занятий, направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных и профессиональных практических умений и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки.

В процессе практического занятия обучающиеся выполняют одно или несколько практических заданий в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Содержание практических занятий по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности должно охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина, а в совокупности охватывать всю профессиональную деятельность, к которой готовится специалист.

При разработке содержания практических занятий следует учитывать, что наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Выполнение обучающимися практических занятий проводится с целью:

- формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными ФГОС и рабочей программой учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности по конкретным разделам и темам предмета;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- совершенствования умений применять полученные знания на практике, реализации единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развития интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработки таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива при решении поставленных задач при освоении общих и профессиональных компетенций.

Соответственно в процессе освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обучающиеся должны овладеть следующими результатами:

личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; — готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); — воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; — освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении

личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметных:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; — освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; — освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы;

законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Данные методические рекомендации по организации и проведению практических работ составлены в соответствии с содержанием рабочей программы учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) по программе базовой подготовки.

Учебный предмет Основы безопасности жизнедеятельности изучается в течение учебного года. Общий объем времени, отведенный на выполнение практической работы по учебному предмету основы безопасности жизнедеятельности, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой– 23 часа.

Методические рекомендации призваны помочь студентам правильно организовать работу и рационально использовать свое время при овладении содержанием учебного предмета, закреплении теоретических знаний и практических умений.

Распределение часов на выполнение практической работы студентов по разделам и темам учебного предмета

Наименование раздела, темы	Количество часов на ПР
Введение	-
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	7
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	3
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	5
4. Основы медицинских знаний	8
Всего	23

Практическая работа №1

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни.

Цель: Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Теоретические сведения к практической работе

1. Основные составляющие здорового образа жизни.

1.1. 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 не удивительно — 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.

1.2. Режим труда и отдыха

Отдых - условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности. К слову, в течение рабочего дня имеет смысл каждые полтора-два часа устраивать «пятиминутки», т. е. небольшие перерывы, во время которых нужно расслабить мышцы глаз, подвигать руками и сделать несколько наклонов корпусом вправо-влево, чтобы разгрузить спинные мышцы. Выходные дни необходимы каждому человеку, поскольку заложенный в нас природой биоритм рассчитан на 5-6 дней плодотворной деятельности. Уже на шестой день производительность труда резко падает, а на седьмой становится ничтожно малой. Когда человек работает всю неделю без отдыха и при этом стремится поддерживать одинаковый уровень отдачи, он подвергает себя колоссальным нагрузкам, изнашивающим организм и расшатывающим нервную систему.

Немаловажен для полноценного восстановления сил и вид отдыха. Отдых бывает активный и пассивный. Активный связан со спортивными играми, прогулками, танцами и т. д. Пассивный ограничивается релаксацией (посещение сауны, массажного кабинета, кафе и т. д.) и культурными развлечениями (посещение театров и музеев или домашний просмотр фильмов). Уже давно известно, что люди, которым приходится в течение рабочего дня выдерживать преимущественно физические нагрузки, большую часть времени должны отдыхать пассивно. И наоборот, лицам, занятым главным образом интеллектуальным трудом, для восстановления сил и укрепления здоровья следует больше свободного времени посвящать активному отдыху.

Одним из наилучших видов отдыха и одновременно замечательным лекарством при многих болезнях является сок.

1.3 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.

2.

Влияние на организм факторов

укрепляющих здоровье

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конце концов, начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), а физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Самое благоприятное время для ее выработки — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание и упорство в достижении поставленной цели.

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 приспособливаться 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

Содержание практической работы:

Задание 1. Перечислить Основные составляющие здорового образа жизни.

- рациональное питание и его значение для организма
- личная гигиена и здоровье человека
- вредные привычки, их влияние на организм

- Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека

Задание 2. Составить расписание дня для студента, который ведет здоровый образ жизни.

Примерный распорядок дня студента.

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00—7.05	Подъем, уборка постели
7.05—7.15	Утренняя гимнастика
7.15—7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20—7.45	Завтрак
7.45—8.00	Ходьба пешком в колледж
8.00—13.00	Учебные занятия
13.30—14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30—15.00	Послеобеденный отдых
15.00—16.30	Самоподготовка
16.30—18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные
18.30—19.30	Занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю)
19.30—21.00	Ужин, отдых
21.00—22.50	Самоподготовка
23.00	Прогулка, культурно-развлекательная программа

	Отбой
--	-------

Практическая работа №2

Тема: Вредные привычки (влияние на организм).

Цель: знать о вредных привычках, их влиянии на организм.

Теоретические сведения к практической работе

1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
2. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
3. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

1.1. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Установлено, что настоящей причиной желания принять алкоголь является стремление к элементарному удовольствию, которое не может контролироваться нравственными нормами и соображениями о возможности индивидуальных и социальных последствий. Поэтому наиболее часто алкоголь употребляется психически незрелыми индивидуумами (молодыми людьми) или неполноценными личностями, которым настоящие удовольствия малодоступны ввиду недостаточного уровня нравственного и интеллектуального развития. При этом совсем не учитывается вредное влияние на здоровье самого любителя алкоголя. Между тем установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия, при котором теряется чувство меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы: появляются психозневроз и т. п., а также нарушаются функции внутренних органов. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координация движений часто становятся причиной несчастных случаев. Алкоголизм вызывает нарушение обмена веществ, в результате чего и наблюдается поражение нервной системы. Воздействие алкоголя на слизистую оболочку желудка выражается в нарушении всех его функций, развитии хронического алкогольного гастрита, сопровождающегося значительным снижением кислотности желудочного сока, что приводит к более серьезным поражениям этого органа.

1.2 КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Курение табака является частой причиной возникновения злокачественных опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких.

Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению из-за нарушения питания тканей кислородом, при этом происходит спазм мелких сосудов, что делает характерной внешность курильщика, так как появляется желтоватый оттенок белков глаз, кожи и преждевременное ее увядание, а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос, при этом теряется звонкость, снижается тембр и появляется хриплость. Действие никотина особенно опасно в юности и старческом возрасте, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.

Установлено вредное влияние табакокурения на женский организм. У курящих женщин ускоряется наступление менопаузы, угнетается половая активность, во время беременности увеличивается вероятность выкидыша, преждевременных родов, осложнений беременности, рождения ослабленных детей. Табакокурение также

способствует быстрому развитию и утяжелению течения таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастриты, гастроэнтероклит, миокардиодистрофия, эндокринные (гормональные) нарушения. А при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, тромбофлебите, эндартериите облитерирующем, болезни Рейно, стенокардии, инфаркте миокарда выздоровление без отказа от табакокурения вообще невозможно. Вред от табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, которые направлены против этой вредной привычки. Эти меры заключаются в следующем: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий несовершеннолетним детям, запрещено курение в общественных местах и в транспорте.

1.3 НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ, ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Наркоманией называют заболевания, которые вызываются злоупотреблением наркотиками или веществами, отнесенными к ним. Злоупотребления другими веществами, обладающими одурманивающим действием, называются токсикоманиями. Различают опийную наркоманию – злоупотребление опиумом, входящими в него алкалоидами и синтетическими заменителями морфина; гашишизм – злоупотребление сортами конопли, содержащими достаточное количество тетрагидроканнабинола; наркоманию, вызванную стимуляторами; наркоманию, вызванную некоторыми снотворными средствами, которые относятся к наркотикам.

Наркомании и токсикомании являются постоянной потребностью в приеме специфических веществ, так как психическое и физическое состояние зависит от того, принял ли человек препарат, к которому развилось привыкание, что ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и к социальной деградации, являясь болезнями с хроническим течением и развивающимися постепенно. Причиной наркоманий и токсикоманий является способность наркотических или токсических веществ вызывать состояние опьянения, сопровождающееся ощущением полного физического и психического комфорта, а также благополучия.

Содержание практической работы:

Задание 1. «9 заповедей здоровья»

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

Задание 2. Разрешалки от вредной привычки:

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь;
- Если хочешь отставать в учебе;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя больное потомство;
- Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;
- Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
- Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
- Если ты хочешь иметь лицо «застывшей маски»;
- Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

Практическая работа №3

Тема: Организация Российской системы предупреждений и действий в ЧС.

Цель: Изучить организация Российской системы предупреждений и действий в ЧС.

Теоретические сведения к практической работе

1. МЧС и ГО России.
2. Основные задачи МЧС в области ГО, защита населения и территорий от ЧС.
3. Силы и средства ликвидации ЧС.
4. Поведение и действия при получении сигнала о ЧС.

1.1 Структура РСЧС

Руководство ГО в республиках, краях, областях, автономных образованиях, районах и городах, министерствах и ведомствах, в учреждениях, в организациях и на предприятиях, независимо от форм собственности, возлагается на соответствующих руководителей органов исполнительной власти, министерств, ведомств, учреждений, организаций, предприятий.

Установлено, что указанные руководители являются по должности начальниками гражданской обороны. Они несут персональную ответственность за организацию и осуществление мероприятий ГО, создание и обеспечение сохранности накопленных фондов индивидуальных и коллективных средств защиты и имущества, а также за подготовку сил и средств ликвидации ЧС, обучение населения и персонала предприятий к действиям в чрезвычайных ситуациях на подведомственных территориях и объектах. Бывшие штабы ГО преобразованы в управления по делам ГО и ЧС.

Создана структура РСЧС, которая включает территориальные, функциональные и ведомственные подсистемы.

Территориальные подсистемы (республик в составе Российской Федерации, краев и областей) подразделяются на звенья, соответствующие принятому административно-территориальному делению. Их руководящие органы на местах - комиссии по чрезвычайным ситуациям (КЧС) или органы, выполняющие родственные функции. Они планируют, разрабатывают и осуществляют мероприятия по предотвращению ЧС, создают, оснащают и готовят силы для ликвидации последствий возможных чрезвычайных ситуаций. Кроме того, занимаются вопросами финансового и материально-технического обеспечения. Как правило, они действуют самостоятельно, если масштабы аварий, катастроф и стихийных бедствий не выходят за пределы подведомственных территорий. Рабочими органами КЧС всех уровней являются управления по делам ГО и ЧС.

1.2 Основные задачи, силы и средства РСЧС

Основными задачами РСЧС являются:

1. организация оповещения и информирование населения;
2. проведение мероприятий по защите населения и территорий;
3. ликвидация чрезвычайных ситуаций;
4. оказание гуманитарной помощи;
5. подготовка руководящего состава, специалистов и обучение населения;
6. пропаганда среди населения роли РСЧС в общей системе безопасности страны.

1.3 Силы и средства РСЧС подразделяются:

- на силы и средства наблюдения и контроля;
- силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Силы и средства наблюдения и контроля включают:

- подразделения органов надзора (за состоянием котлов, мостов, АЭС, газовыми и электрическими сетями и др.);
- контрольно-инспекционную службу (Минэкологии);
- службы и учреждения ведомств, осуществляющих наблюдение за состоянием природной среды, за потенциально опасными объектами;
- ветеринарную службу;
- сеть наблюдения и лабораторного контроля ГО;
- лабораторный контроль за качеством продуктов питания и пищевого сырья;
- службу предупреждения о стихийных бедствиях.

Содержание практической работы:

Задание 1. Отработка действий при аварии с выбросом хлора - сильнодействующего ядовитого вещества.

К примеру, произошла авария на химически опасном объекте. Какую информацию должно получить население?

"Внимание! Говорит штаб по делам ГО и ЧС города (области). Граждане! Произошла авария на хлопчатобумажном комбинате с выбросом хлора - сильнодействующего ядовитого вещества. Облако зараженного воздуха распространяется в : (таком-то) направлении. В зону химического заражения попадают: (идет перечисление улиц, кварталов, районов). Населению, проживающему на улицах: (таких-то), из помещений не выходить. Закрывать окна и двери, произвести герметизацию квартир. В подвалах, нижних этажах не укрываться, так как хлор тяжелее воздуха в 2,5 раза (стелется по земле) и заходит во все низинные места, в том числе и в подвалы. Населению, проживающему на улицах: (каких-то), немедленно покинуть жилые дома, учреждения, предприятия и выходить в районы: (перечисляются). Прежде чем выходить, наденьте ватно-марлевые повязки, предварительно смочив их водой или 2%-ным раствором питьевой соды. Сообщите об этой информации соседям. В дальнейшем действуйте в соответствии с нашими указаниями".

Такая информация с учетом того, что будет повторена несколько раз, рассчитана примерно на 5 мин.

Задание 2. Отработка действий при возникновении стихийного бедствия - наводнения.

"Внимание! Говорит штаб по делам ГО и ЧС. Граждане! В связи с ливневыми дождями и резким повышением уровня воды в реке: (называется) ожидается затопление домов по улицам: (перечисляются). Населению, проживающему там, перенести необходимые вещи, одежду, обувь, продукты питания на чердаки, верхние этажи. В случае угрозы затопления первых этажей будет передано дополнительное сообщение. Быть в готовности покинуть дома и выходить в направлении: (указывается). Перед уходом отключить электроэнергию, газ, воду, погасить огонь в печах. Захватить с собой документы и деньги. Оповестить об этой информации соседям. Оказать помощь детям, престарелым и больным. Соблюдайте спокойствие, порядок и хладнокровие.

Если вода застанет вас в поле, лесу, выходите на возвышенные места, заберитесь на дерево. Если нет такой возможности, используйте все предметы, способные удержать человека на воде - бревна, доски, обломки заборов, деревянные двери, бочки, автомобильные шины. Следите за нашими сообщениями".

Могут быть и другие варианты речевой информации на случай землетрясений, снежных заносов, ураганов и тайфунов, селей и оползней, лесных пожаров и схода снежных лавин и т.д.

Отсутствие информации или ее недостаток способствует возникновению слухов, кривотолков. Все это - среда для возникновения панических настроений. А паника может

принести значительно больше негативных последствий, чем само стихийное бедствие или авария.

Еще очень важно, чтобы информация, данная населению, была правильно понята и из нее сделаны разумные выводы.

Задание 3. Поведение и действия при пожаре.

немедленно сообщить по телефону о пожарную охрану (назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию);

принять меры по эвакуации людей, материальных ценностей;

принять меры по тушению пожара.

До прибытия пожарного подразделения руководитель предприятия обязан:

продублировать сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство, ответственного дежурного по объекту;

в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя все средства;

проверить включение в работу автоматических систем противопожарной защиты; при необходимости отключить электроэнергию или выполнить мероприятия, способствующие предотвращению развития пожара;

прекратить все работы в здании, кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;

удалить за пределы опасной зоны всех работников, не участвующих в тушении пожара;

осуществить общее руководство по тушению пожара;

обеспечить соблюдение требований безопасности работникам принимающим и участие в тушении пожара;

организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей; организовать встречу подразделений пожарной охраны; организовать оказание первой медицинской помощи.

По прибытии пожарного подразделения руководитель предприятия обязан:

проинформировать руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях объекта и других сведениях, необходимых для успешной ликвидации пожара;

организовать привлечение сил и средств объекта к осуществлению необходимых мероприятий, связанных с ликвидацией пожара и предупреждением его развития

Практическая работа №4

Тема: Характеристика ЧС мирного времени.

Цель: Проведение мероприятий по защите от воздействий ЧС.

Теоретические сведения к практической работе

1. Стихийные бедствия.

2. Техногенные катастрофы.

1.1 Наводнение

Эвакуация - один из способов сохранения жизни людей. Для этого используются все имеющиеся плав. средства: боты, баржи, катера, плоты, машины-амфибии и др.

Входить в лодку, катер следует по одному, ступая на середину настила. Во время движения запрещается меняться местами, садиться на борта, толкаться. После причаливания один из взрослых выходит на берег и держит лодку за борт до тех пор, пока все не окажутся на суше.

Когда плав. средства отсутствуют, надо воспользоваться тем, что имеется поблизости под рукой - бочками, бревнами, деревянными щитами и дверями, обломками заборов,

автомобильными шинами и другими предметами, способными удерживать человека на воде. Отпускать в такое плавание детей можно только со взрослыми.

Как быть, что делать, если вода застала вас в поле или в лесу. Срочно выходить на возвышенные места, а в лесу забраться на прочные развесистые деревья.

К тонущему подплывать лучше со спины. Приблизившись, взять его за голову, плечи, руки, воротник, повернуть лицом вверх и плыть к берегу, работая свободной рукой и ногами.

При наличии лодки приближаться к терпящему бедствие следует против течения, при ветреной погоде - против ветра и потока воды. Вытаскивать человека из воды лучше всего со стороны кормы. Доставив его на берег, немедленно приступить к оказанию первой медицинской помощи.

1.2 Снежные заносы. Снежные заносы образуются в результате обильных снегопадов и сильных метелей. Из-за них может остановиться движение на автомобильных и железных дорогах, затрудняется работа коммунально-энергетического хозяйства и учреждений связи, нарушается нормальная жизнь сел и городов.

О возможности сильных снегопадов население предупреждается заблаговременно по всем средствам связи. На этот период ограничивают передвижение, особенно в сельской местности, создают дома запасы продуктов питания, воды и топлива, заготавливают корма и воду для животных.

Если снегопад застал вас в пути, необходимо остановить автомобиль, но не покидать машину, а тем более не пытаться пешком дойти до населенного пункта. Чтобы не оказаться погребенным под снегом, надо разгрести его, желательнее вывесить яркую ткань-ориентир - для поисковой группы.

2.1 Техногенные катастрофы.

техногенные чрезвычайные ситуации возникают в результате аварий на промышленных объектах и магистральных трубопроводах, химических аварий, аварий с выбросом радиоактивных веществ, аварий в зданиях жилого и социально-бытового назначения (вклейка, фото 1).

Отметим, что каждому региону страны свойственны свои климато-географические и экономические особенности. Следовательно, и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в вашем месте проживания, имеют свою специфику.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, как правило, возникают в результате производственных аварий и катастроф. Основные причины техногенных аварий и катастроф — высокий износ производственных фондов, особенно на предприятиях химического комплекса, нефтегазовой, металлургической и горнодобывающей промышленности; рост объемов транспортировки, хранения и использования опасных (вредных) веществ, материалов и изделий, а также накопление отходов производства, представляющих угрозу населению и окружающей среде; понижение уровня профессиональной подготовки персонала промышленных предприятий и др.

В последние годы, к сожалению, сохраняется тенденция роста числа чрезвычайных ситуаций как техногенного, так и природного характера, увеличивается количество пострадавшего и погибшего в них населения.

Каждая опасная и чрезвычайная ситуация имеет свою специфику, зависит от многих условий (место, время, причины, ее вызвавшие, и другие факторы) и требует конкретных действий человека с учетом реально складывающейся обстановки. Тем не менее есть целый ряд общих положений поведения человека для обеспечения личной безопасности при чрезвычайных ситуациях.

Прежде всего каждый человек должен выполнять ряд общих правил, позволяющих ему подготовиться к наиболее вероятным для мест проживания чрезвычайным ситуациям, чтобы они не застали врасплох.

В соответствии с законодательством граждане РФ имеют право быть информированными

о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности. Возникновение экстремальных ситуаций обусловлено наличием в районе вашего проживания предприятий химической промышленности, пожаро и взрывоопасных объектов, газопроводов и других промышленных объектов, аварии на которых могут создать опасность для жизни. Необходимо знать и соблюдать ряд общих правил поведения в повседневной жизни, способствующих повышению их безопасности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Каждый человек должен знать сигналы оповещения и порядок информирования населения при чрезвычайных ситуациях.

В каждом доме необходимо иметь адреса и телефоны организаций (противопожарная служба, милиция, Скорая помощь, орган ГОЧС), в которые в случае чрезвычайной ситуации можно обратиться за помощью.

Важно самому уметь изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты и изолировать жилище от внешней среды с помощью необходимых для этого материалов.

На случай эвакуации предусматривается минимальный набор предметов первой необходимости (документы, одежда, обувь, продукты питания и др.).

Содержание практической работы

Задание 1. Действия при снежных заносах.

О возможности сильных снегопадов население предупреждается заблаговременно по всем средствам связи. На этот период ограничивают передвижение, особенно в сельской местности, создают дома запасы продуктов питания, воды и топлива, заготавливают корма и воду для животных.

Если снегопад застал вас в пути, необходимо остановить автомобиль, но не покидать машину, а тем более не пытаться пешком дойти до населенного пункта. Чтобы не оказаться погребенным под снегом, надо разгрести его, желательнее вывесить яркую ткань-ориентир - для поисковой группы.

Задание 2. Действия населения при наводнении.

Если вода застала вас в поле или в лесу. Срочно выходить на возвышенные места, а в лесу забраться на прочные развесистые деревья.

К тонущему подплывать лучше со спины. Приблизившись, взять его за голову, плечи, руки, воротник, повернуть лицом вверх и плыть к берегу, работая свободной рукой и ногами.

При наличии лодки приближаться к терпящему бедствие следует против течения, при ветреной погоде - против ветра и потока воды. Вытаскивать человека из воды лучше всего со стороны кормы. Доставив его на берег, немедленно приступить к оказанию первой медицинской помощи.

Задание 3. Действия при аварии с выбросом аммиака.

Если сигнал о заражении застал на улице, то не следует поддаваться панике. Необходимо сориентироваться, где находится источник возникновения опасности. После этого начать ускоренное движение в сторону, перпендикулярную направлению ветра. Когда на пути движения встретятся препятствия (высокий забор, река, озеро и т.п.), не позволяющие быстро выйти из опасной зоны, а поблизости находится жилое или общественного назначения здание, необходимо временно укрыться в нем. Если это аммиак, укройтесь на первом этаже. Более надежным укрытием в этом случае будут помещения жилых зданий. Если сигнал застал дома, то не нужно спешить его покидать. Сначала включите местный канал телевидения и радиотрансляционную точку, чтобы услышать подобную информацию о возникшей чрезвычайной ситуации, закройте окна, фрамуги, форточки и подготовьте средства индивидуальной защиты. При их отсутствии надо быстро изготовить ватно-марлевые повязки, в крайнем случае взять полотенце, кусок ткани, смочить их 5%-м

раствором лимонной кислоты (при защите от аммиака). Если у вас не оказалось лимонной кислоты - обильно смочите водой.

Примите меры по герметизации жилых помещений от проникновения в них опасных химических веществ. Для этого заклейте или заделайте подручными средствами щели в оконных рамах, дверях, навесьте на дверные коробки плотную ткань (одеяло), предварительно смочив водой, вентиляционные отверстия прикройте бумагой, полиэтиленовой пленкой, клеенкой.

Если же информации о возникновении чрезвычайной ситуации не было, а вы услышали гул, взрыв и почувствовали специфический для опасных веществ запах, примите меры к защите. Здесь возможны два способа обеспечения личной безопасности: первый - выход из зоны заражения в безопасный район и второй - укрытие в ближайших жилых зданиях.

Практическая работа №5

Тема: Поведение и действия при получении сигнала о ЧС.

Цель: как действовать при получении сигнала о ЧС.

Теоретические сведения к практической работе

1. Порядок доведения до населения сигналов ГО.

2. Сигналы оповещения.

1.1 Порядок доведения до населения сигналов ГО.

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

Основным способом оповещения людей в чрезвычайных ситуациях считается подача речевой информации с использованием государственных сетей радио- и телевидения. Перед подачей речевой информации включаются сирены, производственные гудки и другие сигнальные средства, что означает подачу предупредительного сигнала "ВНИМАНИЕ, ВСЕМ!", по которому население обязано включить радио- и телеприемники для прослушивания экстренного сообщения.

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

2.1 Сигналы оповещения.

Сигнал "Наводнение"

Данный сигнал оповещает об ожидании затопления местности, либо подтопления зданий населенного пункта в результате повышения уровня воды в водоеме.

Населению необходимо отключить освещение, газ, воду, нагревательные приборы, сообщить о полученной информации соседям, собрать необходимые вещи, продукты питания, воду, отключить газ, электроэнергию и прибыть для регистрации на сборном эвакуационном пункте и отправке в безопасные районы.

Сигнал "Радиационная опасность"

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

Услышав данный сигнал необходимо срочно надеть респиратор, ватно-марлевую повязку, при отсутствии данных предметов надеть противогаз. Собрать заготовленный заранее запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой

необходимости и спрятаться в убежище, противорадиационном е укрытии или подвале, погребу и т.п.

Сигнал "Химическая тревога"

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

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

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

При использовании противником бактериологического оружия, по системам оповещения, население немедленно получит дополнительные сведения о дальнейших действиях.

Следует соблюдать все требования органов гражданской обороны, а также выполнять их распоряжения и после того как опасность миновала.

Сигнал "Воздушная тревога"

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

По этому сигналу рабочие прекращают работу в соответствии с установленной инструкцией и указаниями администрации, исключая возникновение аварий, но если по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища. Сигнал "Воздушная тревога" может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Останавливается транспорт и все население укрывается в защитных сооружениях.

Сигнал "Отбой воздушной тревоги"

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

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

Содержание практической работы

Задание 1. Если сигнал застал вас дома:

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

Задание 2 Если сигнал застал вас на улице:

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

Задание 3 Текст по оповещению населения в случае получения штормового предупреждения

Внимание!!! Внимание!!! Граждане!!!

К вам обращается глава муниципального образования Георгиевского сельсовета.

Прослушайте информацию о действиях при получении штормового предупреждения Росгидрометео службы.

Штормовое предупреждение подается, при усилении ветра до 30 м/сек. После получения такого предупреждения следует:

- очистить балконы и территории дворов от легких предметов или укрепить их;
- закрывать на замки и засовы все окна и двери.
- укрепить по возможности, крыши, печные и вентиляционные трубы, заделать щитами ставни и окна в чердачных помещениях.
- потушить огонь в печах.
- подготовить медицинские аптечки и упаковать запасы продуктов и воды на 2-3 суток.
- подготовить автономные источники освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи).
- перейти из построек в более прочные здания или в защитные сооружения ГО.

Если ураган застал Вас на улице- необходимо:

- держаться подальше от легких построек, мостов, эстакад, ЛЭП, мачт, деревьев.
- защищаться от летающих предметов листами фанеры, досками, ящиками, другими подручными средствами.

Попытаться быстрее укрыться в подвалах, погребах, других заглубленных помещениях.

Вы прослушали сообщение главы муниципального образования Георгиевского сельсовета.

Задание 4 Текст по оповещению населения в случае угрозы или возникновения паводка (наводнения)

Внимание!!! Внимание!!! Граждане!!!

К вам обращается глава муниципального образования Георгиевского сельсовета.

Прослушайте информацию о мерах защиты при наводнениях и паводках.

Получив предупреждение об угрозе наводнения (затопления), сообщите об этом вашим близким, соседям. Предупреждение об ожидаемом наводнении обычно содержит информацию о времени и границах затопления, а также рекомендации жителям о целесообразном поведении или о порядке эвакуации.

Продолжая слушать местное радио или специально уполномоченных лиц с громкоговорящей аппаратурой (если речь идет не о внезапном подтоплении), необходимо подготовиться к эвакуации в место временного размещения, определяемого органом местного самоуправления, где будет организовано питание, медицинское обслуживание.

Перед эвакуацией для сохранности для своего дома необходимо следует: отключить воду, газ, электричество, потушить печи, перенести на верхние этажи (чердаки) зданий ценные вещи и предметы, убрать в безопасные места сельскохозяйственный инвентарь, закрыть (при необходимости обить) окна и двери первых этажей подручным материалом.

При получении сигнала о начале эвакуации необходимо быстро собрать и взять с собой документы, деньги, ценности, лекарства, комплект одежды и обуви по сезону, запас продуктов питания на несколько дней и следовать на объявленный эвакуационный пункт.

При внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде. Необходимо принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить наличие людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи: в светлое время суток – вывесить на высоком месте полотнища, в темное- подавать световые сигналы.

Помните!!!

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

Вы прослушали сообщение главы муниципального образования Георгиевского сельсовета.

Практическая работа №6

Тема: Индивидуальные средства защиты.

Цель: Назначение и применение СИЗ.

Теоретические сведения к практической работе

1. СИЗ органов дыхания.

2. ОЗК

1.1 СИЗ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Фильтрующие гражданские противогазы - предназначены для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица от воздействия ОВ, РВ, БС, АХОВ, а также различных вредных примесей, присутствующих в воздухе.

В системе ГО страны для защиты населения используются следующие фильтрующие противогазы:

для взрослого населения: ГП-5, ГП-5М, ГП-7, ГП-7В;

для детей: ПДФ-Ш, ПДФ-Д, и КЗД (камера защитная детская) - для защиты детей в возрасте до 1,5 лет

Состав противогаза (на примере ГП-5):

- фильтрующе-поглощающая коробка (ГП-5), внутри которой расположены противоаэрозольный фильтр и шихта;
- лицевая часть ШМ -(62У) - шлем-маска из каучука, в которой вмонтированы очковый узел и клапанная коробка;
- наружные утеплительные манжеты (НМУ-1);
- коробка с незапотевающими пленками.

Классификация промышленных противогазов.

коробка	Цвет коробки	От каких веществ защищает
Г	Желто-черная	Металлическая ртуть и ее соединения
К	Зеленая	Пары аммиака
КД	Серая	Смесь сероводорода и аммиака
СО	Белая	Окись углерода
КВ	Желто-серая	Смесь двуокиси азота и аммиака
СОХ	Защитная	Окись углерода, хлор, производственная пыль
М	Красная	От всех перечисленных веществ, но с меньшим эффектом
В	Желтая	Сернистый ангидрид, хлор, фосген, синильная кислота

2.1 ОЗК

ОЗК состоит из плаща ОП-1 м, защитных чулок и защитных перчаток.

- Защитный плащ изготавливается из специальной прорезиненной ткани. Он имеет две полы, борта, рукава, капюшон, хлястик, шпальки, тесемки и закрепки, позволяющие использовать плащ в виде накидки с рукавами или в качестве комбинезона.
- Защитные чулки изготовлены из прорезиненной ткани. Подошвы усилены резиновой основой. Чулки надевают поверх обычной обуви. Каждый чулок тремя хлястиками крепится к ноге, и держателем к поясному ремню.
- Защитные перчатки — резиновые. Изготавливаются двух видов — зимние и летние. Летние — пятипалые, зимние — трехпалые, имеющие утепленные вкладыши.

Размеры

Плащи изготавливаются пяти ростов:

- 1 рост — для людей ростом до 165 см;
- 2 рост — от 166 до 170 см;
- 3 рост — от 171 до 175 см;

- 4 рост — от 176 до 180 см;
- 5 рост — от 181 см и выше

Масса плаща — около 1,6 кг.

Защитные чулки изготавливаются трех размеров:

- для обуви 37—40-го размеров;
- для 41—42-го;
- для 43-го размера и более.

Масса пары чулок — 0,8—1,2 кг.

Все перчатки (зимние и летние) имеют один размер.

Масса пары перчаток — около 350 г.

Содержание практической работы

Задание 1. Одевание хим. защиты.

Использование

Каждый ОЗК персонально закрепляется за военнослужащим, о чём свидетельствует бирка, которая крепится к плащу и к чехлу для чулок.

Норматив надевания ОЗК на оценку «отлично» составляет:

- В виде комбинезона (ЗБ) — 4 мин 35 сек (Подаётся команда: «Защитный костюм — надеть, Газы!»)
- В виде плаща (ЗА) — 3 мин. (Подаётся команда: «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы!»)
- В виде накидки плащ надевают по сигналу «Химическая тревога», по команде голосом «Газы, плащи» или самостоятельно по первым недостоверным признакам применения противником химического или биологического оружия.

Длительное ношение ОЗК невозможно из-за того, что круговорот воздуха внутри него замкнут, и пребывание в такой атмосфере может привести к различным опрелостям на коже военнослужащего, что может повлиять на общую боеспособность личного состава. Поэтому командир подразделения обязан рассчитывать длительность занятий и учений таким образом, чтобы не вызвать последствий для здоровья личного состава.

По нормативу длительность пребывания в ОЗК не должна превышать 4 часов. Кроме того нормативное время пребывания в костюме значительно сокращается при повышении температуры окружающей среды

Практическая работа №7

Тема: Защитные сооружения ГО (ПРУ, требования к ним).

Цель: Защиты населения от поражающих факторов

Теоретические сведения к практической работе

1. Защитные сооружения ГО.
2. Правила поведения.
3. Поведение и действия при сигнале «Внимание всем! Химическая опасность!».
4. Контрольные тесты.

1.1 Защитные сооружения ГО.

Противорадиационные укрытия (ПРУ) – это защитные сооружения ГО, обеспечивающие защиту от РЗ в течение 2 суток. В зоне слабых разрушений конструкции ПРУ должны выдерживать избыточное давление воздушноударной волны до 0,2 кг/см² и воздействие падающих обломков зданий. ПРУ защищают также от светового излучения и капельножидких ОВ.

ПРУ оборудуются:

- 1) в приспособленных помещениях (подземных переходах, погребах);
- 2) в подвалах производственных, жилых и общественных зданий;
- 3) в первых этажах каменных строений.

Вместимость ПРУ определяется площадью приспособляемого помещения.

Способность ПРУ по защите от радиации определяется коэффициентом защиты, т.е.

тем, во сколько раз уровень радиации на открытой местности выше, чем в ПРУ.

Противорадиационные укрытия в зоне слабых разрушений строят заблаговременно, а в загородной зоне – при угрозе нападения. Нормы расчета по вместимости и высоте помещений те же, что и для убежищ. Вход необходимо делать под углом 90° к тамбуру, чтобы предотвратить прямое распространение УВВ по укрытию. Вентиляция ПРУ должна обеспечивать приток воздуха на 20% больше, чем выброс, – для создания в ПРУ избыточного давления. Воздухозаборные отверстия должны быть расположены на высоте более 3 м от поверхности земли и иметь козырек. Отопление осуществляется от центральной системы, может быть электрическое или печное. Запас воды – не менее 6 л на человека. Должны быть санузел или выгребная яма с крышкой и вентиляционным выходным отверстием. Освещение, оповещение и связь – в соответствии с требованиями к убежищу.

2.1 Правила поведения.

Укрываемые в убежище обязаны:

- выполнять правила внутреннего распорядка, все распоряжения личного состава звена обслуживания убежища;
- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;
- соблюдать спокойствие, пресекать случаи паники и нарушений общественного порядка;
- соблюдать правила техники безопасности;
- оказывать помощь группе обслуживания при ликвидации аварий и устранении повреждений;
- поддерживать чистоту в помещениях.

Укрываемым в защитных сооружениях запрещается:

- курить и употреблять спиртные напитки;
- приводить (приносить) в сооружение домашних животных;
- приносить легковоспламеняющиеся вещества, взрывоопасные и имеющие сильный или резкий запах вещества, громоздкие вещи;
- шуметь, громко разговаривать, ходить без особой надобности, открывать двери и выходить из сооружения;
- применять источники освещения с открытым огнем.

В убежищах рекомендуется проводить беседы, чтение в слух, слушать радиопередачи, разрешается играть в тихие игры (шашки, шахматы и др.).

Выход из убежищ производится только с разрешения (коменданта (старшего) после выяснения обстановки (радиационной, химической, биологической и пожарной).

Содержание практической работы

Задание 1. Отработка действий при сигнале «Внимание всем! Химическая опасность!».

Идет урок. Вдруг один из учащихся сообщил, что он ощущает резкий запах нашатыря, другой пожаловался на затруднение дыхания. Вы тоже почувствовали резь в глазах. Ваш кабинет находится на третьем этаже. Вы: - покинете класс для выяснения причин и уточнения порядка своих действий по обеспечению безопасности детей; - быстро организованно выведете детей на четвертый этаж; - окажете помощь пострадавшим, отправите их в медицинский пункт колледжа, а с остальными учащимися приступите к герметизации кабинета; - будете ждать указаний администрации о порядке эвакуации детей; - организованно выведете детей на улицу по наикратчайшему маршруту, указанному в плане эвакуации этажа; - откроете все окна и дверь кабинета и попытаетесь проветрить помещение.

Задание 2. Отработка действий при сигнале «Внимание всем! Химическая опасность!».

Во время прогулки в парке дети начали жаловаться на раздражение глаз, у некоторых появился сухой мучительный кашель, у вас появились резкие боли за грудиной. Принимая во внимание признаки поражения АХОВ, вы: - быстро и организованно выводите детей из парка и укрываете их в ближайшем подвальном помещении; - определив направление ветра, попытаетесь вывести детей из парка против ветра; - выводите детей из парка по

наикратчайшему пути к многоэтажным зданиям и пытаетесь укрыть детей на верхних этажах; - заставьте детей закрыть рот и нос носовыми платками, шарфами и т.п. и, определив направление ветра, будете выводить детей из парка перпендикулярно направлению ветра; - постройте детей попарно, заставьте их закрыть нос и рот носовыми платками или какой-то другой тканью и будете их выводить по направлению ветра, т.к. в этом направлении наименьшая концентрация.

Задание 3. Контрольные тесты для проверки знаний по ГО:

1. Перечислите основные способы защиты населения от поражающих факторов ЧС.

- а) Рассредоточение и эвакуация населения из крупных городов в загородную зону;
- б) Обеспечение всего населения средствами индивидуальной и медицинской защиты и их использование
- в) Рассредоточение и эвакуация населения из крупных городов в загородную зону; укрытие в защитных сооружениях (инженерные мероприятия по защите); обеспечение всего населения средствами индивидуальной и медицинской защиты и их использование

2. Назовите признаки, по которым проведена классификация способов защиты населения от поражающих факторов ЧС.

- а) по срокам строительства; по месту расположения; по срокам строительства; по назначению; по вместимости; по степени защищенности от ударной воздушной волны;
- б) по месту расположения; по срокам строительства;
- в) по назначению; по вместимости; по степени защищенности от ударной воздушной волны

3. Какие требования предъявляются к средствам коллективной защиты – убежищам?

- а) Обеспечивать защиту от любых поражающих факторов; наличие равнопрочных ограждающих конструкций, выдерживающих заданные нагрузки от ударной волны; иметь входы с той же степенью защиты, что и основные помещения, а на случай завала – аварийные выходы;
- б) Обеспечивать защиту от любых поражающих факторов; наличие равнопрочных ограждающих конструкций, выдерживающих заданные нагрузки от ударной волны; иметь входы с той же степенью защиты, что и основные помещения, а на случай завала – аварийные выходы; иметь подходы, свободные от складирования опасных, горючих и сильнодымящих веществ, а также подъездные пути; экономичность;
- в) Иметь фильтровентиляционное оборудование; основные помещения высотой более 2,2 м, а уровень пола должен быть выше уровня грунтовых вод более чем на 20 см; наличие систем жизнеобеспечения и фильтровентиляционной установки; быть построенными вне зон и очагов пожаров и затоплений

4. Какие требования предъявляются к средствам коллективной защиты – противорадиационным укрытиям?

- а) обеспечивают защиту от РЗ в течение 2 суток; от светового излучения и капельножидких ОВ.
- б) конструкции ПРУ должны выдерживать избыточное давление воздушноударной волны до $0,2 \text{ кг/см}^2$ и воздействие падающих обломков зданий;
- в) конструкции ПРУ должны выдерживать избыточное давление воздушноударной волны до $0,2 \text{ кг/см}^2$; обеспечивают защиту от РЗ в течение 2 суток

5. Какие требования предъявляются к средствам коллективной защиты – к простейшим укрытиям?

- а) Они ослабляют воздействие проникающей радиации и РЗ
- б) Простейшее укрытие должно иметь перекрытие и быть готово к заполнению людьми

через 24 ч;

в) обеспечивают массовую защиту населения от воздействия УВВ, обломков строений, светового излучения; они ослабляют воздействие проникающей радиации и РЗ;

Практическая работа №8

Тема: Терроризм - угроза общества.

Цель: Как правильно действовать при террористическом акте.

Теоретические сведения к практической работе

1. Терроризм - угроза общества.
2. Подозрительные предметы.
3. Действия населения при угрозе теракта
4. Поведение и действия при террористическом акте.

1.1 Терроризм

Терроризм - это тяжкое преступление, когда организованная группа людей стремится достичь своей цели при помощи насилия. Террористы – это люди, которые захватывают в заложники, организуют взрывы в людных местах, используют оружие. Часто жертвами терроризма становятся невинные люди, среди которых есть и дети. За последнее десятилетие крупными террористическими актами в нашей стране стали взрывы жилых домов в Москве и Волгодонске, взрыв во время парада в Каспийске, 9 мая, захват театра на Дубровке, во время представления “Норд-Ост”. Сентябрь 2004 года. В течение двух суток в спортзале школы №1 города Беслана (Республика Северная Осетия) удерживались преподаватели, ученики, и их родители – всего более 1200 человек. В результате взрыва погиб 331 человек, в том числе 172 ребенка. 559 человек получили ранения. Это страшные страницы истории...

Типы современного терроризма:

- Националистический
- Религиозный
- Политический

Что такое гражданская бдительность? (Ответы: например оставленный кем-то подозрительный предмет (пакет, коробка, чемодан и т. д.))

Какие действия необходимо применить при обнаружении подозрительных предметов? (Ответы: не трогать, не вскрывать, зафиксировать время, поставить в известность администрацию, дождаться прибытия милиции.)

Если вы услышали выстрелы, находясь дома, ваши первые действия? (ответы: не входить в комнату, со стороны которой слышатся выстрелы, не стоять у окна, сообщить по телефону).

Если вам поступила угроза по телефону вам необходимо (ответы: запомнить разговор, оценить возраст говорящего, темп речи, голос, зафиксировать время, обратиться после звонка в правоохранительные органы).

Если рядом прогремел взрыв, ваши действия? (Ответы: упасть на пол, убедиться в том, что не получил серьезных ран, осмотреться, постараться, по возможности оказать первую мед помощь, выполнять все распоряжения спасателей).

Если вы оказались в числе заложников? (Ответы: помнить главное-цель остаться в живых, не допускать истерик, не пытаться оказать сопротивление. Ничего не предпринимать без разрешения, помнить - спецслужбы начали действовать).

2.1 Действия при обнаружении взрывного устройства

Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы

органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС, оперативному дежурному администрации города. Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками, не подпускать к нему других.

Исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателя. Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов и указать место нахождения подозрительного предмета.

Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС.

3.1 Действия населения при угрозе теракта

Подготовиться к экстренной эвакуации. Для этого необходимо сложить в сумку документы, деньги, ценности, немного продуктов. Желательно иметь свисток. Помочь больным и престарелым подготовиться к эвакуации. Убрать с балконов и лоджий горюче-смазочные и легковоспламеняющиеся материалы.

Подготовить йод, бинты, вату и другие медицинские средства для оказания первой медицинской помощи. Договориться с соседями о совместных действиях на случай оказания взаимопомощи. Избегать мест скопления людей (рынки, магазины, стадионы, дискотеки и др.).

Реже пользоваться общественным транспортом. Желательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населенный пункт к родственникам или знакомым. Держать постоянно включенными радиоприемник, радиоточку, телевизор. Создать в доме (квартире) небольшой запас продуктов и воды. Задернуть шторы на окнах. Это уберезет вас от разлетающихся осколков стекол. Держать на видном месте список телефонов для передачи экстренной информации.

Содержание практической работы

Задание 1. Основные правила поведения в условиях угрозы террористических актов.

Как же не стать жертвой теракта?

(Ответы: следует избегать посещение регионов, городов, мест и мероприятий, где возможно проведение терактов, Такой регион, например, Северный Кавказ. Места массового скопления людей - это многолюдные мероприятия. Здесь следует проявлять осмотрительность и гражданскую бдительность.)

Что такое гражданская бдительность?

(Ответы: например оставленный кем-то подозрительный предмет (пакет, коробка, чемодан и т. д.))

Какие действия необходимо применить при обнаружении подозрительных предметов?

(Ответы: не трогать, не вскрывать, зафиксировать время, поставить в известность администрацию, дождаться прибытия милиции.)

Если вы услышали выстрелы, находясь дома, ваши первые действия? (ответы: не входить в комнату, со стороны которой слышатся выстрелы, не стоять у окна, сообщить по телефону).

Если вам поступила угроза по телефону вам необходимо

(ответы: запомнить разговор, оценить возраст говорящего, темп речи, голос, зафиксировать время, обратиться после звонка в правоохранительные органы).

Если рядом прогремел взрыв, ваши действия?

(Ответы: упасть на пол, убедиться в том, что не получил серьезных ран, осмотреться, постараться, по возможности оказать первую мед помощь, выполнять все распоряжения спасателей).

Если вы оказались в числе заложников?

(Ответы: помнить главное-цель остаться в живых, не допускать истерик, не пытаться оказать сопротивление. Ничего не предпринимать без разрешения, помнить - спецслужбы начали действовать).

Рекомендуемая литература

Основные источники:

Список основной литературы по дисциплине БЖД

1. Безопасность жизнедеятельности. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова, Москва, «Академия», 2017 г.
2. Безопасность жизнедеятельности. В.И. Болдин, Ю.Г. Семенихин, Москва, Академцентр, 2018 г.

Список дополнительной литературы по дисциплине БЖД

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Москва, «Академия», 2014г.
2. Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве. Маньков В.Д., Заграничный С.Ф., Санкт-Петербург, 2016г.
3. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1987. – 640 с.
4. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. –М.: Эксмо, 2019. – 608 с.
5. Образовательный портал ОБЖ. РУ