

Филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж  
автомобильного транспорта и дорожного строительства» в поселке  
Улькан

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.09 «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
**15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики**

2020 г.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине разработаны на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики и рабочей программы дисциплины ОУД.09 «Основы безопасности жизнедеятельности»

Организация-разработчик: Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства» в поселке Улькан

Составитель:  
Баженова И.В., преподаватель ВКК

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии  
«Общеобразовательный, профессиональный цикл»

Руководитель МК  Бурлакова С.С.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические указания по выполнению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «ОБЖ» для оказания помощи обучающимся в организации и успешном выполнении практических работ по дисциплине «ОБЖ» по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

При изучении учебной дисциплины «ОБЖ» на проведение практических занятий отводится 15 часов.

Освоение содержания учебной дисциплины «ОБЖ» обеспечивает достижение обучающимися следующих *результатов*:

### **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность 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 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 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 вырабатывать 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 о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных 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 распространённых 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: законодательство 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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактика;

### **Критерии оценивания за выполнение практического задания**

| <b>Оценка</b> | <b>Критерии оценки ответа студента</b>                                                                                                                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»     | Показал полное знание технологии выполнения задания. Продemonстрировал умения применять теоретические знания, правила выполнения задания. Уверенно выполнил действия согласно условию задания. |

|                        |                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Хорошо»               | Задание в целом выполнил, но допустил неточности. Показал знание алгоритма выполнения задания, но недостаточно уверенно применил их на практике. Выполнил норматив на положительную оценку. |
| «Удовлетворительно»    | Показал знание общих положений, задание выполнил с ошибками. Задание выполнил на положительную оценку, но превысил время, отведенное на выполнение задания.                                 |
| «Не удовлетворительно» | Не выполнил задание. Не продемонстрировал умения самостоятельного выполнения задания. Не знает алгоритм выполнения задания. Не выполнил норматив на положительную оценку.                   |

### Перечень практических работ

| № п/п | Название практической работы                                                                                                                             | Количество часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| № 1   | Выполнение заданий по теме: «Основные положения организации рационального питания и методы его гигиенической оценки»                                     | 1                |
| № 2   | Выполнение заданий по теме: «Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения» | 1                |
| № 3   | Выполнение заданий по теме: «Первичные средства пожаротушения»                                                                                           | 1                |
| № 4   | Выполнение заданий по теме: «Отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии и ЧС природного характера»                           | 1                |
| № 5   | Выполнение заданий по теме: «Отработка моделей поведения при ЧС техногенного характера»                                                                  | 1                |
| № 6   | Выполнение заданий по теме: «Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени»                         | 1                |
| № 7   | Выполнение заданий по теме: «Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций»                                                                       | 1                |
| № 8   | Выполнение заданий по теме : <b><i>Контрольная работа № 1 по I и II разделу.</i></b>                                                                     | 1                |
| № 9   | Выполнение заданий по теме: «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»                                                                  | 1                |
| № 10  | Выполнение заданий по теме: «Особенности службы в армии»                                                                                                 | 1                |
| № 11  | Выполнение заданий по теме: «Способы бесконфликтного общения и саморегуляции»                                                                            | 1                |
| № 12  | Выполнение заданий по теме: «Основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях»                                                                   | 1                |
| № 13  | Выполнение заданий по теме: «Основные способы искусственного дыхания»                                                                                    | 1                |
| № 14  | Выполнение заданий по теме: «Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца)»                                                             | 1                |
| № 15  | Выполнение заданий по теме: <b><i>Контрольная работа № 2 по разделам III-IV</i></b>                                                                      | 1                |

|         |                          |      |
|---------|--------------------------|------|
| № 16-17 | Дифференцированный зачет | 2    |
|         | Итого                    | 17 ч |

### Практическое занятие № 1.

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

**Цель:** Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

**Задание:**

1. Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.
2. Кратко ответить на контрольные вопросы.

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкостей трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возврата, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня. Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента выражен в таблице:

| Наименование работ             | Продолжительность | Вычисление расхода энергии         |
|--------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Одевание и раздевание          | 45 мин            | 0,0281 ккал х 45 мин = 1,2645 ккал |
| Уборка постели, личная гигиена | 30 мин            | 0,0329 ккал х 30 мин = 0,9870 ккал |

|                                                      |              |                                     |
|------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| Зарядка и др. физические упражнения                  | 15 мин       | 0,0648 ккал х 15 мин = 0,9720 ккал  |
| Прием пищи (троекратный)                             | 1 час 40 мин | 0,0236 ккал х 100 мин = 2,3600 ккал |
| Езда в автобусе                                      | 1 час        | 0,0236 ккал х 60 мин = 1,4160 ккал  |
| Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям) | 5 часа       | 0,0243 ккал х 300 мин = 7, 290 ккал |
| Хозяйственные работы                                 | 50 мин       | 0,0573 ккал х 50 мин = 2,8650 ккал  |
| Активные игры и тренировки                           | 100 мин      | 0,1071 ккал х 100 мин = 10,71 ккал  |
| Отдых сидя                                           | 20 мин       | 0,0229 ккал х 20 мин = 0,4580 ккал  |
| Сон                                                  | 10 часов     | 0,0155 ккал х 600 мин = 9,3 ккал    |
| Всего                                                | 24 часа      | 37, 6225 ккал на 1 кг вес           |
|                                                      |              |                                     |

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет:  $62 * (\text{получившееся кол-во ккал}) = \text{суточная потребность человека}$   
 $62 * 37,6225 = 2332,6$  ккал. К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям.  $2332,6 * 10\% + 2332,6 = 2565, 6$  ккал

**Контрольные вопросы:** 1. Что такое рациональное питание?

2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?

3. Каковы основные принципы рационального питания?

**Практическое занятие № 2** «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.»

**Цель:** закрепить знания безопасного поведения на дороге.

**Учебное обеспечение:** учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности Смирнова А.Т.

**Задание:**

1.Изучить параграф 3 «Обеспечение личной безопасности на дорогах»

- основные обязанности пешеходов (стр.16 – 18).

- правила поведения пассажиров в различных видах общественного транспорта (стр.18 – 19).

## **2. Письменно ответить на контрольные вопросы:**

Назовите основные правила безопасного улицы пешеходами.

Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте.

Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая?

Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части?

## **Практическое занятие № 3. «Изучение первичных средств пожаротушения»**

**Цель:** Изучить применение, принцип действия и выбор средств первичного пожаротушения.

### **Задание:**

1. На стр. 330 (учебник Косолапова Н.В.) изучить задание 1, письменно ответить на вопросы № 1 и № 5 (на стр. 332).
2. На стр. 332-335 (учебник Косолапова Н.В.) изучить задание 2, письменно заполнить таблицу на стр. 336.
3. На стр. 338- 339 (учебник Косолапова Н.В.) изучить задание 3, письменно ответить на вопросы № 4 и № 5 (на стр. 339).

## **Практическое занятие № 4. «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии»**

**Цель:** освоить модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

### **Задание:**

- 1.Изучить предлагаемый дополнительный материал к практической работе №4.
2. Составить общие рекомендации безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

*для выполнения практической работы №4*

### **1.Способы ориентирования на местности**

Ориентирование на местности - это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др. В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа - восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 - 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан. Определение сторон света с

помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов - слева. В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда - Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север. Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

## **2. Как правильно организовать ночлег?**

Организация ночевки - дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла. При подготовке места для сна вырывают две ямки - под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды. В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от

дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения. Костер в условиях автономного существования - это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер - аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут - сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п. Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук - из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 - 3 см и куса веревки в качестве тетивы; сверло - из сосновой палочки длиной 25 - 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 - 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куса ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее. Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

### **3.Правила добычи воды и пищи в условиях автономного Добывание пищи и воды.**

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др. От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 - 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 -2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 -

15 г. Через сутки можно есть без ограничений. Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьях; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды. В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота. Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску - из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки - из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны - из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п. Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колочками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу - с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми. Охота - наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат. Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления. Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ошипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях. Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи. Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доньшке 3 - 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой. Самый надежный способ обеззараживания воды - кипячение. В случае отсутствия посуды для

кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

#### **4. Как оказать помощь себе и предотвратить возможные заболевания?**

Профилактика и лечение заболеваний. В условиях автономного существования, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы. Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокуренные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище. Особую опасность в таежных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты. Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку. В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения. Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба. Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату. Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при

сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

### **5. Как подать сигнал бедствия?**

Как подать сигнал бедствия. Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах - поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей. Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте. - с помощью радиостанции - пиротехнические сигнальные средства, - сигнальные костры (три костра, расположенных на прямой линии в 10-15 метрах друг от друга или в виде равностороннего треугольника), - с помощью сигнального зеркала (фольга, металл в центре отверстия для наведения на самолёт, луч направляется вдоль горизонта. Световой зайчик обнаруживается на расстоянии до 25км), - сигналы международного кода - вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дёрна и др. подручных средств: I - нужен врач, серьёзные телесные повреждения II - нужны медикаменты X - не имеем возможности в передвижении F - нужна вода и пища V - требуется огнестрельное оружие и боеприпасы LL - все в порядке Y - да N - нет Квадрат - требуется карта и компас Треугольник - здесь можно приземлиться.

### **6. Как преодолеть панику и страх?**

Необходимо сохранить силу духа, здраво размышлять, не паниковать и упорно стремиться к намеченной цели. Не забывайте, что паника – это главный Ваш враг в такой ситуации. Когда человек оказывается в критической ситуации, вызванной каким то одним сиюминутным обстоятельством, его действия находятся под влиянием чувств, то есть он действует инстинктивно. Инстинкт самосохранения заставляет человека отскочить от падающего предмета, ухватиться за что-то при падении, держаться на плаву в воде. И это не те случаи, где можно сказать о сильном волевом стремлении выжить. Но всё совсем не так, когда речь о настоящем выживании в сложившихся условиях, которое может быть долгим. Оказавшись в такой ситуации, борясь за свою жизнь, человек, в итоге, переживает момент сомнений в дальнейшем существовании. Все усилия кажутся тщетными. Большие физические нагрузки или психологический спад, мнимая бесполезность дальнейшей борьбы с обстоятельствами – всё это давит на человека. Его стремление выжить притупляется, его охватывает безразличие, крайняя апатия и пассивность. Возможные последствия непродуманных действий уже не настораживают человека. Он рискует жизнью не думая – опасная переправа

через водные преграды, неподготовленный привал на ночь. Человек уже не пытается спастись и выжить вопреки всему. Даже если ещё есть какое-то продовольствие и ещё достаточно сил, уже исчезает сама воля к жизни. Нельзя выжить, полагаясь только на инстинкты самосохранения. Характерное подавление психики и поведение близкое к истерике – это признаки попытки кратковременного выживания, которое затянулось. Осознанная необходимость должна руководить целенаправленным выживанием, а не временные инстинкты. Человек должен сознательно хотеть жить наперекор обстоятельствам. Обычной реакцией на опасность является чувство страха. Дрожь, учащённое дыхание, сердцебиение повысилось – это физические проявления страха, свойственные любому человеку, это нормальная реакция. Ведь именно это чувство заставляет человека бороться за свою жизнь. Страх только усилит ваше стремление и повысит реакцию, рассудок активизируется, если вы будете собраны и готовы к определённым действиям. И совсем не так будет воздействовать чувство страха на человека, если он не знает, как действовать. Например, потеря крови вызвала ослабление, или боль не проходит – страх нагоняет стрессовое состояние. Это выразится в притуплении мыслей и задержке действий, так же в сильном напряжении. Все эти чувства могут обостриться до такой степени, что неожиданное чувство дикого страха приведет к смертельному исходу. Что бы справиться с чувством страха есть масса различных способов. Самое главное: сконцентрироваться на проблеме, не паниковать, сосредоточиться и все детально продумать. И все это необходимо делать очень быстро. Поскольку время в данной ситуации играет против вас. Если же вы не владеете методом аутотренинга, то подумайте о чем-нибудь другом. Это поможет вам снять напряжение и переключиться. Дышите глубоко, не спеша. И вы поможете своему пульсу вернуться в норму. Под воздействием страха или сильного стресса сердце человека бьется очень быстро и дыхание учащается. Благодаря дыхательным упражнениям ваше дыхание нормализуется. А следовательно будет послан сигнал в мозг, о том что стресса больше нет. Даже, если на самом деле это еще не так. Так же немаловажным является рациональное планирование каждого последующего шага. Вы ошибаетесь, если думаете, что специально подготовленные люди в чрезвычайных ситуациях действуют опрометчиво. Дело все в том, что для каждой ситуации у них есть подготовленный сценарий поведения с возможным внесением поправок, которые также предусмотрены заранее. Любой человек в состоянии справиться со стрессовой ситуацией, даже попав в нее впервые. Необходимо перво-наперво отдельно посмотреть на само происшествие и принять решения по устранению опасностей. Чтобы побороть страх и чувство тревоги, дисциплинируйте свое поведение в направлении по спасению жизни.

**Практическое занятие № 5. «Отработка моделей поведения при ЧС техногенного характера»**

**Цель:** Ознакомление обучающихся с основными правилами обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера

**Задание:**

1. Изучить материалы параграфа 3.1 (учебник Косолапова Н.В.), письменно ответить на вопросы 1, 2, 6, 7 (на стр. 70).
2. Заполните таблицу «Техногенные чрезвычайные ситуации»

**Техногенные чрезвычайные ситуации** связаны с производственной деятельностью человека и могут протекать с загрязнением и без загрязнения окружающей среды. Наибольшую опасность в техногенной сфере представляют транспортные аварии, взрывы и пожары, радиационные аварии, аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ и др.

| Вид техногенной чрезвычайной ситуации                                  | Опасные события                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Транспортные аварии (катастрофы)                                       | Аварии грузовых железнодорожных поездов, аварии пассажирских поездов, поездов метрополитена, аварии (катастрофы) на автомобильных дорогах (крупные автодорожные катастрофы), аварии транспорта на мостах, в туннелях и железнодорожных переездах, аварии на магистральных трубопроводах, аварии грузовых судов (на море и реках), аварии (катастрофы) пассажирских судов (на море и реках), аварии (катастрофы) подводных судов, авиационные катастрофы в аэропортах и населенных пунктах, авиационные катастрофы вне аэропортов и населенных пунктов, наземные аварии (катастрофы) ракетных космических комплексов, орбитальные аварии космических аппаратов |
| Пожары, взрывы, угроза взрывов                                         | Пожары (взрывы) в зданиях, на коммуникациях и технологическом оборудовании промышленных объектов, пожары (взрывы) на объектах добычи, переработки и хранения легковоспламеняющихся, горючих и взрывчатых веществ, пожары (взрывы) в шахтах, подземных и горных выработках, метрополитенах, пожары (взрывы) в зданиях, сооружениях жилого, социально-бытового и культурного назначения, пожары (взрывы) на химически опасных объектах, пожары (взрывы) на радиационно опасных объектах, обнаружение неразорвавшихся боеприпасов, утрата взрывчатых веществ (боеприпасов)                                                                                       |
| Аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ | .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ              | .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| Аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ | ..... |
| Гидродинамические аварии                                         | ..... |
| Внезапное обрушение зданий, сооружений                           | ..... |
| Аварии на электроэнергетических системах                         | ..... |
| Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения                 | ..... |
| Аварии на промышленных очистных сооружениях                      | ..... |

### Алгоритм обеспечения личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации:



**Практическое занятие № 6.** «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.»

**Цель:** познакомиться с устройством и назначением гражданского фильтрующего противогаза (ГП – 7) и индивидуальной аптечки.

**Учебное обеспечение:** учебник А.Г. Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности», противогаз.

**Задание.**

**1.Внимательно рассмотрите устройство противогаза.**

**2.Зарисуйте противогаз, подпишите его части :**

- 1 - лицевая часть
- 2 - фильтрующе – лицевая коробка
- 3 - узел клапана вдоха
- 4 - переговорное у строительство (мембрана)
- 5 - узел клапана выдоха

- 6- обтюратор
- 7 - наголовник
- 8 - лобная лямка
- 9 - височные лямки
- 10- щечные лямки

**3.Используя текст учебника стр.178 – 183, составьте ответы на контрольные вопросы:**

- 1.Какие средства индивидуальной защиты вы знаете?
- 2.Для чего предназначен ГП – 7?
- 3.Какие предметы бытовой одежды можно использовать для защиты при отсутствии ЗФО?

**Практическое занятие № 7. «Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций»**

**Цель:** Ознакомление обучающихся с основными правилами эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций

**Задание:**

Изучить материалы параграфа 3.7 (учебник Косолапова Н.В.), письменно ответить на вопросы 1-6 (на стр. 113).

**Практическое занятие № 9. «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.»**

**Цель:** закрепить знания алгоритма действий при авариях на транспорте.

**Учебное обеспечение:** учебник А.Г.Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности»

**Задание:**

А) Как вы будете действовать, если:

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

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

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

**2. Ответить кратко на контрольные вопросы:**

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

**Практическое занятие № 10. «Особенности службы в армии»**

**Цель:** Ознакомление обучающихся с основными понятиями о воинской обязанности

**Задание:**

Изучить материалы параграфа 4.4 (учебник Косолапова Н.В.), письменно ответить на вопросы 1-6 (на стр. 179).

**Практическое занятие № 11.** «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции»

**Цель:** формирование знаний в области преодоления конфликтных ситуаций, ознакомление с алгоритмом выхода из конфликтной ситуации.

**Учебное обеспечение:** учебник А.Г.Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Задание:**

Изучить материалы параграфа 48 (учебник Смирнов А.Г.), письменно ответить на вопросы 1-4 (на стр. 249).

**Практическое занятие № 12.** «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.»

**Цель:** познакомиться с методами и правилами временной остановки кровотечений, техникой наложения жгута.

**Учебное обеспечение:** учебник А.Г.Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник Н.А. Косолапова

**ЗАДАНИЕ:**

1. Изучить материалы параграфа 5.4 (учебник Косолапова Н.А.) и дополнительный материал к практическому занятию

2. Составить краткие ответы на контрольные вопросы:

- ✓ Назовите признаки артериального кровотечения, в чем отличия артериального кровотечения от венозного?
- ✓ Кратко сформулируйте главные правила остановки кровотечения при венозном и артериальном кровотечении.
- ✓ Почему время наложения жгута ограничено?
- ✓ Назовите главные правила наложения жгута.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию**

Остановка венозного кровотечения.

Венозное кровотечение можно остановить наложением давящей повязки, при которой поверх стерильной салфетки накладывается толстый слой ткани и туго привязывается к ране. При наложении такой повязки соблюдают следующие правила: кожу вокруг повреждения на расстоянии 3-4см от краев раны обрабатывают раствором антисептика, на рану накладывают стерильную салфетку, которую 2-3 турами фиксируют к бинтуемой поверхности, в проекцию раны укладывают плотно сложенную салфетку (марлю, бинт, вату и т. д.) для локального сдавливания кровоточащих тканей, которые туго бинтуют последующими турами бинта.

*Дополнительно к давящей повязке может быть остановлено приданием им возвышенного (выше уровня сердца) положения.*

*Достаточно надежно останавливается венозное кровотечение при максимальном сгибании конечности. При кровотечении из верхней конечности руку сгибают в локтевом суставе, и предплечье туго привязывают к плечу. При кровотечении из нижней конечности ногу сгибают в коленном суставе, и голень туго привязывают к бедру, или ногу сгибают в тазобедренном суставе и бедро привязывают к туловищу. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится наложением давящей стерильной или давящей повязки на рану и приданием поврежденной части тела приподнятого положения по отношению к туловищу. В некоторых случаях временная остановка этих видов кровотечений может быть окончательной.*

**Остановка артериального кровотечения**

**Артериальное кровотечение** из небольших сосудов останавливается также как венозное наложением давящей повязки и максимальным сгибанием конечности. Артериальное кровотечение из крупных сосудов можно остановить только наложением резинового жгута или жгута-закрутки. При наиболее опасном для жизни артериальном кровотечении временная остановка кровотечения достигается наложением жгута, закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания, прижатием артерии выше места ее повреждения (сонная артерия прижимается ниже раны). Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения — пальцевое прижатие. Артерии прижимают в местах, где они проходят вблизи кости или над ней. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове — ниже. Сдавливание сосудов производят несколькими пальцами одной или двух рук. Выполнив пальцевое прижатие сосуда, надо быстро наложить, где это возможно, жгут или закрутку и стерильную повязку на рану.

**Наложение жгута (закрутки).** Используют три вида кровоостанавливающих жгутов: матерчатый с закруткой, широкий ленточный резиновый и трубчатый Эсмарха.

Жгут (закрутку) накладывают на бедро, голень, плечо и предплечье выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку, чтобы не повредить кожу. Жгут закрутку изготавливают из плотной ткани (но не веревки!) накладывают также как и жгут, в свободные концы ткани просовывают твердый предмет (палка, пинцет и др.) и им скручивают ткань до тех пор, пока не остановится кровотечение. Жгут накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При слишком сильном сдавливании тканей могут повредиться нервные стволы. Правильность наложения жгута контролируется отсутствием пульса на нижележащем участке артерии.

**Правила наложения жгута.**

**Жгут накладывается:**

только при артериальном кровотечении из крупного сосуда;

- поверх ткани или одежды, очень важно, чтобы на ней не было складок;

- выше места ранения на 2–3 см и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани (платок, бинт);
- для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20-30см;
- первый тур накладывается максимально растянутым жгутом, а последующие – с меньшим натяжением, таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;
- зафиксировать последний тур жгута крючком или застежкой;
- контроль правильности наложения жгута производят по прекращению кровотечения из раны, исчезновению пульса, запавшим венам, бледности кожных покровов. Чрезмерное затягивание жгута может вызвать размоложение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной *параличей* конечностей. Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а наоборот, создает венозный застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску) и усиливает венозное кровотечение;
- жгут не забинтовывают, он должен быть хорошо виден;
- конечность со жгутом хорошо иммобилизуют с помощью транспортной шины или подручных средств;
- пострадавшего эвакуируют в первую очередь;
- в зимнее время года конечность с наложенным жгутом хорошо утепляют, чтобы не произошло отморожения;
- под жгут подкладывается записка с указанием даты и времени наложения жгута;

Летом жгут накладывается максимально на 2 часа, а зимой на 1 час.

Если в течение этого времени пострадавшего не привезли в больницу для окончательной остановки кровотечения, то жгут необходимо снять на 10 минут, но в это время прижать артерию пальцем. Заново жгут накладывают выше или чуть ниже старого места. При необходимости это делают несколько раз – летом каждый час, а зимой – каждые полчаса. При этом каждый раз делают отметку в записке. Продолжительное сдавливание сосудов приводит к омертвлению всей конечности ниже наложенного жгута, и ее ампутируют

### **Практическое занятие № 13. «Основные способы искусственного дыхания»**

**Цель:** Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания

#### **Задание:**

1. На стр. 340 (учебник Косолапова Н.В.) изучить задание 1, письменно ответить на вопросы № 1 - 4 (на стр. 342).
2. На стр. 342 (учебник Косолапова Н.В.) изучить задание 2, письменно ответить на вопросы № 1 - 4 на стр. 346.

### **Практическое занятие № 14. «Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца)»**

**Цель:** Изучение и освоение приемов первой помощи при отсутствии

кровообращения (остановке сердца)

**Задание:**

Изучить материалы параграфа 5.11 (учебник Косолапова Н.В.)

**Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при остановке сердечной деятельности:**

Перечень мероприятий по оказанию первой помощи (травмы и ранения)

1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:

- 1) определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- 2) определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
- 4) прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) оценка количества пострадавших;
- 6) извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- 7) перемещение пострадавшего.

2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Мероприятия первой помощи по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:
  - 1) запрокидывание головы с подъемом подбородка;
  - 2) выдвижение нижней челюсти;
  - 3) определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
  - 4) определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях.

5. Мероприятия первой помощи по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:

- 1) давление руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственное дыхание "Рот ко рту";
- 3) искусственное дыхание "Рот к носу";
- 4) искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания «В соответствии с утвержденными требованиями к комплектации изделиями медицинского назначения аптек (укладок, наборов, комплектов) для оказания первой помощи».

6. Мероприятия первой помощи по поддержанию проходимости дыхательных путей:

- 1) придание устойчивого бокового положения;
- 2) запрокидывание головы с подъемом подбородка;

- 3) выдвижение нижней челюсти.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.
10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

### **Задание 1. Определение признаков клинической смерти**

**Условия выполнения норматива.** Обучающийся выполняет мероприятия по определению признаков клинической смерти на тренажере «Максим».

Тренажер уложен на столе.

### **Задание 2. Выполнение непрямого массажа сердца**

**Условия выполнения нормативов.** Задание выполняется на тренажере «Максим». Тренажер находится на стуле, задание выполняется на учебном столе.

Последовательность действий

1. уложить пострадавшего на жесткую поверхность
2. расстегнуть брючный ремень и сдавливающую одежду
3. очистить полость рта
4. устранить западение языка: максимально разогнуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть
5. если реанимацию проводит один человек, то сделать 4 дыхательных движения для вентиляции легких, затем чередовать искусственное дыхание и массаж сердца в соотношении на 2 вдоха 15 компрессий грудной клетки; если реанимацию проводят вдвоем, то чередовать искусственное дыхание и массаж сердца в соотношении на 1 дыхание 4-5 компрессий грудной клетки