государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нытвенский многопрофильный техникум»

Рассмотрено и одобрено

на заседании ПЦК

Протокол № _1__

от «4» _сентября_ 2023 г.

Председатель ПЦК_____/О.В. Каменева/

Утверждаю

Директор _____/Д.И. Геберт/

Методические указания

для выполнения

практических работ по дисциплине ОП.06 Безопасность жизнедеятельности

для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Нытва, 2023

Методические рекомендации по выполнению практических работ по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Практическая работа № 1, 2

Тема: Меры безопасности в домашних условиях, на улице, в транспорте

Цель: 1. Развитие умений у обучающихся предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

2. Прогнозировать основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

Порядок выполнения работы:

1. Провести анализ предлагаемых ситуаций; Выявить потенциальные опасности.
2. Оформить отчет и сделать вывод.
3. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

Ситуация-действие

Задание №1

Ситуация- действие: Вам позвонили в дверь и сказали: «Телеграмма. Нужно расписаться».
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы дома один. Вас кто-то просит открыть дверь, чтобы срочно позвонить по телефону (сообщить о несчастном случае и вызвать «скорую помощь» и т.п.).
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы пришли домой и замечаете, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т.п.).
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №2

Ситуация- действие: Вы вошли в квартиру и обнаружили в ней посторонних.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы остались дома один. В квартиру позвонили. На вопрос: «Кто?» вам ответили: «Сантехник. Необходимо перекрыть горячую воду, иначе зальет весь дом. Кран в вашей квартире». Что делать? Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие:Вы приехали на отдых в незнакомый город. Ваши действия по обеспечению личной безопасности.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №3

Ситуация-действие: Вас остановил преступник и, угрожая ножом, потребовал деньги.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вам показалось, что вас преследуют.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Назовите основные правила обеспечения вашей безопасности наулице.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №4

Ситуация- действие: Возвращаясь вечером домой, будете ли вы бдительны?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: В экстремальной ситуации, связанной с возможным применением к вам насилия, вы приняли решение убежать. Как вы будете действовать?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общее венном транспорте. Что вы предпримите для обеспечения личной безопасности?
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №5

Ситуация- действие: У вас зазвонил телефон. Спрашиваете: «Кто говорит?» Молчание. И так неоднократно. Хорошо! Если звонят днем, а если ночью? Эти звонки любого человека выведут из равновесия. Можно, конечно, отключить телефон на какое-то время, но не все имеют такую возможность. Беспокоящие вас звонки часто продолжаются неделями и даже месяцами, а в телефонной трубке часто слышится брань, оскорбления, клевета. Так что же делать? Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Подростки-хулиганы часто нападают на детей. Что вы посоветуете в данном случае, детям.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы возвращаетесь поздно домой. На пути встречается группа молодых людей, которые осыпают вас бранью, насмешками, грубостями. Ваши действия
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №6

Ситуация-действие: Вы находитесь, дома и слышите, что дверь вашей квартиры открывают ключом или **взламывают.** Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы находитесь дома. Внезапно в вашей квартире оказались злоумышленники.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился. В глазок ничего не видно.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №7

Ситуация-действие: Раздается звонок в квартиру, в глазок ничего не видно, телефон не работает.
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Внезапно погас свет в **вашей квартире.**
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вам кажется, что кто-то идет за вами по пятам. **Как** вы поступите:
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Задание №8

Ситуация-действие: На улице к вам подъехала автомашина. Ее водитель ведет себя агрессивно (например, пытается затащить в машину). Что вы будете делать?
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы заметили, что напротив вашего дома: а) исходят хулиганские действия: б) неизвестные **влезают в** окно **или на** балкон соседнего дома**.** Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.
Ситуация-действие: Молодой, на вид интеллигентный человек подходит к ребенку и говорит, что он является хорошим знакомым его родителей. Человек просит впустить его квартиру («Там я подожду папу и маму.Вот будет сюрприз!»). Как надо поступить:
Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Критерии оценки:

В зависимости от процента правильно выданных ответов по отношению к полному ответу

80 -100 % - отлично
60 -80 % - хорошо
40 – 60 % - удовлетворительно

Практическая работа №3

Тема: Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах, первичные средства пожаротушения.

Виды и рода Вооружённых Сил РФ, их предназначение и особенности прохождения службы.

Цель: 1. Развитие умений у обучающихся предпринимать меры для снижения уровня опасностей при пожаре;

2. Прогнозировать основные виды потенциальных опасностей от пожара и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности ихреализации.

Порядок выполнения работы:

1. Создать микрогруппу в составе 4-5 человек, получить вариант задания упреподавателя.
2. Составить Памятки на тему «Основные правила поведения при пожаре».
3. Оформить памятки.
4. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

1.Что необходимо делать во время пожара?

-обнаружив пожар, постарайтесь трезво оценить ситуацию, свои силы и найти себе помощников;
-прежде всего, вызывайте пожарную охрану (по телефону 01, через соседей, с помощью лифта или нарочных, по радиостанции служебных автомобилей: милиции, «скорой помощи», аварийных служб и т.д.);
-в рискованных ситуациях не теряйте время и силы на спасение имущества;
-главное - любым способом спасайте себя и других, попавших в беду;
-позаботьтесь о спасении детей и престарелых; уведите их подальше от места пожара, т.к. возможны взрывы газовых баллонов, бензобаков и быстрое распространение огня;
-надо обязательно послать кого-нибудь навстречу пожарным подразделениям, чтобы дать им необходимую информацию (точный адрес, кратчайшие подъездные пути, что горит, есть ли там люди).

2. Что делать, если горит человек?
- если на вас загорелась одежда, не вздумайте бежать - пламя разгорится еще сильнее;
- постарайтесь быстро сбросить горящую одежду; вам повезло, если рядом любая лужа или сугроб, - ныряйте туда; если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьѐте пламя;
- последняя возможность - накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой; не пытайтесь снимать одежду с обожжѐнных участков тела до обращения к врачу.

3. Как оказать первую помощь при ожогах?
- первым делом подставьте обожжѐнное место под струю холодной воды;
- когда боль утихнет, наложите чистую сухую повязку; ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни спиртом, ни маслом, ни кремом;
- до приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите тѐплым чаем и укройте потеплее; при шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы;

- присерьѐзных ожогах ваша помощь пострадавшему - завернуть его в чистую ткань и отправить в травмпункт.

4. Как вести себя при пожаре в подъезде?
- ни за что не входите в подъезд, поскольку дым очень токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие;
- прежде всего, звоните «01»;
- чрезвычайно опасно спускаться вниз по веревкам, простыням и водосточным трубам; и тем более не следует прыгать из окон;
- уплотните свою входную дверь мокрой тканью, чтобы в квартиру не проникал дым;
- самое безопасное место - на балконе или возле окна; к тому же здесь пожарные найдут вас, прежде всего; только оденьтесь потеплее, если на улице холодно, и закройте за собой балконную дверь;
- если вы случайно оказались в задымлѐнном подъезде, не отчаивайтесь: двигайтесь к выходу, держась за стены (перила нередко ведут в тупик);
- при этом как можно дольше задержите дыхание, а ещѐ лучше - защитить нос и рот шарфом или платком;
- ни в коем случае не пользуйтесь лифтом - его в любое время могут отключить;
- и поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, особенно осторожными быть должны жители верхних этажей.

5. Как вести себя при пожаре на балконе?
- пожар на балконе опасен тем, что огонь может быстро перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру;
- после сообщения о загорании в пожарную охрану попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами; если есть возможность - выбросьте горящий предмет с балкона - только убедитесь, что внизу никого нет;
- если самостоятельно потушить огонь не удалось, закройте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице;
- в вашей семье есть маленькие дети - всегда держите дверь на балкон закрытой: ребятишки очень любят пускать вниз «огнеопасные самолетики»;
- ни в коем случае нельзя хранить на балконе горючие материалы;
- нельзя срезать пожарные лестницы и загораживать переходы в смежные секции.

6. Что делать, если горит телевизор?
- перво-наперво выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит;
- горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому сразу же выведите всех из помещения, в первую очередь детей и стариков;
- накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха; если это не поможет, через отверстие в задней стенке залейте телевизор водой; при этом старайтесь находиться сбоку: может взорваться кинескоп;
- если вы не справляетесь с ситуацией, покиньте квартиру и вызовите пожарных; только проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит силы огню.

7. Как себя вести при пожаре в квартире?
- 2/3 пожаров в городе происходят в жилых домах и квартирах; и чаще всего из-за небрежного обращения с огнѐм, особенно во время курения «на нетрезвую голову»; нередки пожары и от неисправных или оставленных без присмотра электроприборов;
- если у вас или у ваших соседей случился пожар, главное - сразу же вызвать пожарную охрану; она прибудет в считанные минуты; и пусть у вас нет домашнего телефона - безвыходных ситуаций не бывает: сигнал о бедствии можно подать из окна или балкона; тем, кто прикован к постели, можно поднять необычный шум (стучать по батарее или в пол и стены, бросить в окно или с балкона какие-то предметы и т.д.);
- загоревшийся бытовой электроприбор надо сначала обесточить;

- при возможности покиньте квартиру через входную дверь; очень важно при этом не забыть плотно закрыть за собой дверь горящей квартиры; это не даст распространиться огню по всей квартире;
- если путь к входной двери отрезан огнѐм и дымом, спасайтесь через балкон; балконную дверь обязательно закройте за собой; можно перейти на нижний этаж с помощью балконного люка или к соседям по смежному балкону;
- ещѐ один путь спасения - через окно; уплотните дверь в комнату тряпками или мебелью; как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышан, ложитесь на пол, где меньше дыма от пожара; таким образом, можно продержаться около получаса.
Все предложенные рекомендации даны на «всякий случай». Но они не заменяют главного - прежде всего надо знать и соблюдать правила пожарной безопасности.

8. Что относится к первичным средствам пожаротушения?

К первичным средствам пожаротушения относятся: огнетушители; гидропомпы(небольшие поршневые насосы); ведра, бочки с водой, лопаты, ящики с песком, асбестовые полотна, войлочные маты, кошмы, ломы, пилы, топоры.

Огнетушители бывают химические пенные (ОХП-10, ОХПВ-10 и другие), углекислотные (ОУ-2, ОУ-5, ОУ-8), углекислотно-бромэтиловые (ОУБ-3, ОУБ-7), порошковые (ОПС-6, ОПС-10).
Углекислотные огнетушители наполнены сжиженным углекислым газом, находящимся под давлением 6 МПа. Для приведения их в действие достаточно открыть вентиль. Углекислый газ выходит в виде снега и сразу превращается в газ.

Порошковые огнетушители применяются для тушения горящих щелочных металлов. Выброс порошкового заряда из баллона производится с помощью сжатого воздуха, подаваемого из баллончика.

Первичные средства пожаротушения должны содержаться в соответствии с паспортными данными на них. Не допускается использование средств пожаротушения, не имеющих соответствующих сертификатов.

9. Какими первичными средствами пожаротушения должны быть обеспечены здания и сооружения?

Помещения, здания и сооружения должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения в соответствии с Приложением 3 ППБ 01-03. Помещения, оборудованные автоматическими стационарными установками пожаротушения, обеспечиваются огнетушителями на 50 %, исходя из их расчетного количества.

При определении видов первичных средств пожаротушения следует учитывать физико-химические и пожароопасные свойства горючих веществ, их отношение к огнетушащим веществам, а также площадь производственных объектов.

В общественных зданиях на каждом этаже должны размещаться не менее двух ручных огнетушителей. Помещения категории "Д" могут не оснащаться огнетушителями, если их площадь не превышает 100 м.
Огнетушители, отправленные предприятием на перезарядку, должны заменяться заряженными огнетушителями.

Практическая работа №4

Тема «Самоспасение и спасение пострадавших при стихийных бедствиях».
Определение правовой основы военной службы в Конституции РФ, в федеральных законах «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе».

Цель: 1. Развитие умений у обучающихся предпринимать меры для самоспасения и спасения пострадавших при землетрясении;

2. Прогнозировать основные виды потенциальных опасностей от землетрясений.

Порядок выполнения работы:

1. Получить вариант задания у преподавателя.
2. Составить вопросы на тему «Землетрясение», используя предлагаемый текст.
3. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

В настоящее время силу землетрясения определяют по баллам шкалы Меркалли.
I — III.Почти не ощущается людьми.
IV — V. Ощущается людьми внутри зданий. Колеблется жидкость в сосудах, покачиваются висящие предметы. Потрескивают деревянные рамы и стены. Смещаются небольшие предметы.
VI. Лопаются некоторые оконные стекла. Небольшие предметы падают с полок. Деревья и кусты заметно сотрясаются.
VII. Трудно стоять на месте. Ломается мебель. Выпадают плохо закрепленные кирпичи, черепица. Обрушиваются карнизы и лепные украшения. Появляются трещины на штукатурке.
VIII. Падает штукатурка, обрушиваются слабые стены. Смещаются и падают печные и заводские трубы, башни, баки на опорах. Незакрепленные каркасные дома смещаются с фундамента. Обламываются ветки деревьев.
IX. Большие разрушения внутри зданий. Разрушаются дома низкого качества постройки. Лопаются подземные трубопроводы. Появляются трещины в грунте.
X. Разрушается большинство кирпичных, каменных и каркасных зданий. Большие оползни.
XI. Обрушивается большинство кирпичных, каменных и каркасных зданий. В грунте появляются большие трещины. Сильно искривляются рельсы. Разрушаются некоторые мосты.
XII. Всеобщее разрушение. Смещаются большие массы горных пород. Видимые изменения ландшафта. На поверхности видны «земляные воды». Предметы подбрасываются вверх.
К сожалению, современная наука не научилась предугадывать землетрясения. А вот животные…

Признаки, предупреждающие о возможности землетрясения.

История землетрясений знает множество случаев, когда домашние животные спасали своим хозяевам жизнь. Вплоть до того, что собаки зубами вытаскивали из люлек младенцев и тащили их на улицу. За ними вдогонку, естественно, бросались матери и отцы тех младенцев. После чего дом, из которого только что выбежали его обитатели, мгновенно разваливался на куски…
Домашние животные — свиньи, коровы, лошади, овцы, кролики — могут предчувствовать землетрясение за двое суток: ведут они себя очень беспокойно, мечутся в стойлах, кричат, иногда проявляют агрессивность. Кошки вытаскивают из дома своих

котят и вновь выносят, если вы их вернули обратно. Собаки скулят, жмутся к хозяевам, пытаются покинуть помещение, отмечались случаи, когда они буквально выталкивали людей на улицу и, как я писал выше, выносили детей.
Наблюдательного человека о возможности землетрясения может предупредить необычное поведение других животных. Например, крысы и мыши часто покидают свои норы, собираются в стаи, в больших количествах появляются там, где раньше никогда не встречались, ведут себя очень беспокойно: беспорядочно бегают, кричат, могут нападать друг на друга и пр. Ящерицы, змеи и грызуны покидают свои норы. Муравьи за несколько часов до толчка покидают свои муравейники, захватив куколок. Птицы становятся беспокойными, теряют ориентацию, иногда залетают в открытые окна домов. Очень «нервно» могут вести себя многие насекомые, земноводные, птицы, аквариумные рыбки. Но не одни только животные способны быть предвестниками катастрофы.
За несколько минут до толчков могут наблюдаться различные странные световые явления: похожие на яркие вспышки столбы света; сполохи, светящиеся шары, голубоватое свечение внутренних поверхностей домов; рассеянный свет вроде мягкой подсветки; зарницы; шаровые молнии; красноватые отблески на облаках и земле, искрение изолированных электропроводов и пр.
Вовремя прочитать признаки приближения катастрофы — значит, почти гарантированно спастись. Живя в сейсмически опасных районах, лучше быть внимательным человеком.
! При землетрясении как нигде промедление смерти подобно!
Вначале человек долго не воспринимает катастрофу как катастрофу, находя любые, более привычные объяснения происходящему, затем, до конца осознав опасность, теряется. Он не знает, что предпринять, чтобы не стало хуже. И, как правило, делает именно то, что делать не следовало. Инстинкт самосохранения диктует прямолинейные решения — либо замри, чтобы тебя не тронули, либо беги сломя голову, чтобы тебя не догнали.
А как должен действовать в подобных экстремальных условиях человек?

Итак, первый толчок. Вполне может быть, что это случайность, например, падение шкафа, но лучше все-таки предположить, что это землетрясение. И если это землетрясение, что же угрожает в первую очередь? Сзади, в полуметре, стоит тяжелый сейф; илихолодильник, или стеллаж. Любой следующий толчок может сдвинуть их с места,отбросить на несколько метров, опрокинуть на вас. Дальше, как можно дальше отопасных, тяжелых и неустойчивых предметов!
Особенно опасно, как это нередко делают люди, чаще всего дети, забиваться в ниши ищели между стенами и мебелью, надеясь на защиту от падающих обломков потолка.
Любая такая щель — капкан, который может мгновенно захлопнуться.
Что еще может представлять угрозу? Стекла. Большой кусок оконного, и особенно более толстого витринного, витражного стекла, упавший сверху или сбоку, может причинитьтяжелые телесные повреждения. Не менее опасны массивные люстры под потолком.
Перегруженные книгами и сувенирами стенные навесные полки. Различные предметы,хранящиеся на шкафах и антресолях. Кипящие чайники, горячие сковородки на кухне.
Включенные в сеть электроприборы и пр.Если вы находитесь на первом этаже здания, лучше всего быстро выбежать иливыпрыгнуть через открытое окно на улицу, но делать это надо со всей возможнойосторожностью!
! Во время землетрясения 2 — 5-метровая зона вокруг домов становится крайне опасной. Сверху сыплются обломки черепицы, кирпичи, цветочные горшки и ящики, вещи,хранимые на балконах, падают оборванные электрические провода и прочие предметы,прыгают люди. Попасть под такой град смертельно опасно.
Лучше всего остановиться в проеме двери или окна, переждать первые толчки, оценить обстановку и в паузу, прикрыв голову и плечи столешницей стола, табуретом, стулом,большой сковородой, в крайнем случае, руками, проскочить опасное пространство.

Так жеследует поступить, выходя из полуразрушенного здания.
Если землетрясение застало вас на высоком этаже, не пытайтесь во время толчковвыбежать на улицу. Во-первых, сделать это вы все равно не успеете, потому чтолестничные площадки и коридоры будут забиты толпами спасающихся людей, малорасположенных к взаимной вежливости.
! Лифтом во время землетрясения пользоваться нельзя, чтобы не оказаться в ловушке при его поломке.
Спасаться надо там, где вы находитесь!
Например, встать и поставить своих близких в угол! Не потому, что они провинились, а для того, чтобы спаслись! Углы, образованные капитальными наружными и внутренними стенами, обещают наибольшую защиту. Конечно, при условии, что они не загромождены высокой мебелью и навесными полками. Обещают защиту проемы внутренних стен. Только капитальных, а не фанерных времянок!
Самые достижимые проемы — это межкомнатные двери.
В крайнем случае, прижмитесь к внутренней капитальной стене. Но в любом случаеизбегайте оставаться в центре комнаты. Или все обломки будут ваши.
В больших помещениях (спортивных и зрелищных залах, цирках и пр.), где до проемов и углов быстро не добежать, старайтесь занять место возле стен, колонн, под несущимибалками. Они, конечно, тоже могут обрушиться, но позже, чем прочие, более слабыестроительные конструкции.
От сыплющейся штукатурки, падающих с полок вещей, осколков стекла можно укрыться под кухонным или письменным столом, кроватью, в платяном шкафу.
Выбегать на балкон, если с него не спрыгнуть на землю, нельзя!
Старайтесь держаться дальше от газа, электропроводки, труб с горячей водой (отсмещения стен они могут лопнуть, окатив вас кипятком).
! Если у вас есть такая возможность — перекройте газ и выключите на щиткеэлектричество, чтобы избежать возможного пожара.
Переждав первую серию толчков, немедленно уходите из здания! В чем есть!
Чем быстрее вы среагируете на опасность, тем больше останется шансов на спасение. Очень часто трагедия происходит только потому, что люди слишком долго раздумывают, лезть под стол или нет, прилично это будет или неприлично. Боязнь выглядеть смешным оказывается в первое мгновение сильнее чувства страха! И зря! В раздумьях теряютсямгновения, нередко равные самой жизни. Если землетрясение не состоится, вы вместе совсеми посмеетесь над забавным недоразумением, а если катастрофа случится — сто разпохвалите себя за перестраховку. То же самое можно сказать о случаях, когда катастрофазастала вас в постели, ванной комнате или других необщественных местах.
Не тратьте время на одевание, на лихорадочный поиск и застегивание бесчисленныхпредметов туалета — спасайтесь как есть, прихватив в последнее мгновение кусок любойподвернувшейся под руку ткани (занавеску, скатерть и пр.). Лучше быть не совсемодетым, но живым, чем с иголочки одетым, но покойником. Соседи и родственники легчеперенесут ваш первородный вид, чем вашу безвременную кончину. Поверьте на слово, этоочень серьезно, можно лишь предполагать, сколько тысяч людей во время землетрясений,пожаров, кораблекрушений и тому подобных происшествий обрекли себя на гибель поэтой причине.
! При передвижении внутри здания, в том числе на лестнице, бегите вдоль стен. Закройте голову любым подвернувшимся предметом — толстой книгой, доской, кастрюлей,сковородкой, пластмассовым «дипломатом», переносным приемником и пр., обмотайтетканью, наденьте зимнюю шапку, а лучше две шапки разом.
Очень важно во время катастрофы отключить эмоции. Стихия землетрясения внаибольшей степени «давит на психику» человека через слух. Чаще всего землетрясениясопровождаются сильным гулом и, конечно, звоном бьющейся посуды, стекла, скрипом искрежетом мебели, грохотом падающих вещей, криками ужаса, стонами погибающихлюдей. Будьте к этому готовы! Не реагируйте на новые и новые звуки. Бессмысленно иопасно оглядываться на грохот и звон, наблюдая все новые разрушения. Надо спасаться!

Картину катастрофы, размеры разрушений можно будет установить потом.
Не провоцируйте страх и панику у других. Говорите громким, но ровным и спокойным голосом, команды отдавайте короткими, однозначно толкуемыми фразами. В стрессовых условиях человек воспринимает не столько слова, сколько уверенный тон и внешнееспокойствие говорящего.
Обычно первые толчки землетрясения длятся лишь несколько секунд. После ихпрекращения надо покинуть здание, особенно, если стены дали трещины, покосились. Оказавшись на улице, следует отойти подальше от домов и сооружений, которые могут разрушиться. Находиться следует только посреди улиц и дворов, ни в коем случае незаходить поднависания (балконы, карнизы, свисающие обломки), не приближаться клежащим на земле и свисающим электропроводам.
Если есть такая возможность, из дома с собой следует взять документы, деньги,медикаменты, теплые и непромокаемые вещи или большой кусок полиэтиленовой пленки,одеяла, консервированную еду, запас воды, который при повреждении водопроводаможно найти в унитазном бачке, фонарик, переносной приемник, чтобы слушатьсообщения, передаваемые местной станцией.
Летом из-за угрозы эпидемий, вызванных разложением трупов людей и животных,желательно взять с собой резиновые сапоги и такие же перчатки.
Сразу, после того как вы оказались на улице, необходимо начать оказание первойдоврачебной помощи пострадавшим. Максимально быстро начать! Медицинскаястатистика утверждает, что в подобных масштабных катастрофах из каждой тысячипострадавших каждый час гибнет в среднем двадцать человек! Именно поэтому помощь,оказанная в первые минуты после землетрясения, наиболее действенна. При этомнаибольшего внимания к себе требуют люди с обильными кровотечениями и закупоркойдыхательных путей. Они, если им не помочь, погибнут первыми.
В связи с этим, - предупреждение:
! Прежде чем где-нибудь пройти или куда-нибудь войти, внимательно осмотритесь иубедитесь, что вам ничего не угрожает. В домах обязательно проверяйте прочностьлестниц. Защищайте голову.
В поиске безопасного места не следует двигаться в сторону известных вам опасныхпроизводств! Лучше наоборот — от них. Чтобы избежать возможного химического,радиационного или иного поражения.
Старайтесь избегать долин за плотинами водохранилищ. Морских побережий из-заопасности волны цунами.
! Если землетрясение застало вас в машине — необходимо быстро покинуть туннели имосты, отъехать подальше от линий электропередачи, деревьев, нависаний и стен домов. Из машины лучше не выходить. Но обязательно настройте автомобильный приемник на местную станцию.
В общественных местах следует в первую очередь опасаться паники. Обезумевшая толпа может быть более опасна, чем даже само землетрясение.
На природе при угрозе возникновения землетрясения следует избегать, а при первыхтолчках немедленно покинуть крутые склоны, обрывы и другие места возможного сходалавин, камнепадов и селевых потоков. Крайне опасно находиться под любыминависаниями (выступами скал, снежными карнизами и пр.), в сооружениях, сложенных изтяжелого строительного материала (камней, льда, бревен), под наклонными,подпиленными и подрубленными деревьями. По возможности нужно избегать водотоков,так как подземные толчки могут разрушить естественные и искусственные плотины,расположенные выше по течению. Лучше всего во время землетрясения находиться впалатке или легком убежище на вершине небольшой пологой возвышенности.

Водные, горные, спелеологические маршруты при возникновении землетрясения лучшепрервать, так как всегда существует возможность повторения толчков в течениеближайших часов и дней.
Теперь несколько слов о «вторичной угрозе», которую несет не сама стихия, а вызванные ею побочные стихийные бедствия: пожары, взрывы, эпидемии и тому подобные явления. Иногда они превосходят «первичную» угрозу по числу жертв и причиненномуматериальному ущербу!
Именно поэтому сразу после прекращения толчков надо, если вы до этого не успели,отключить электроэнергию, перекрыть газ, воду, не пользоваться канализацией. Находясьв зданиях, соблюдать технику безопасности, обязательную при газовых авариях. То естьвсе то же — не включать, не зажигать, выбросить из карманов спички и пр.Следующие действия людей должны быть связаны с попытками поиска и освобожденияпотерпевших из-под обломков зданий.

Самоспасение в завале.
Если вы оказались в завале, внимательно осмотрите себя и пространство, которое васокружает. Вы должны четко представлять, где и в каком состоянии находитесь. Есливокруг темнота, ощупайте нишу руками. А лучше попытайтесь «добыть свет», включаяподсветку наручных электронных часов. В полной темноте этого света вам будетдостаточно. Только почаще выключайте лампочку, чтобы раньше времени не посадитьбатарейку.
! Использовать спички и свет горящей сигареты следует с большой опаской, лишьубедившись, что в вашем убежище не пахнет газом! И не зажигать, если вы ощущаетенехватку кислорода!
Проверьте, что у вас завалялось в карманах. Подумайте, как использовать эти вещи.
Все опасные предметы — осколки стекла, острое железо и пр. — желательно сложитькуда-нибудь в одно место. Выступающие из завала обрезки металлической проволоки,стержни арматуры надо загнуть.
Постарайтесь выяснить, нет ли поблизости от вас других, попавших под завал людей. Для чего прислушайтесь, покричите им. Вместе выживать и дать о себе знать спасателямлегче.
! Если вас придавило, надо попытаться освободить руки и ноги. При этом ни в коемслучае не пытайтесь выбивать, раскачивать или подрывать мешающие вам камни,кирпичи, деревяшки и прочие предметы. Может так оказаться, что именно они держатзавал в равновесии. Убери подобный «мусор» — и сотни килограммов обрушатся вниз.
Зажатые руки и ноги следует осторожно подкапывать снизу и сбоку, постепенно выбирая грунт.
Освободившись, необходимо внимательно осмотреть себя. Нет ли кровотечений, ран,переломов или других повреждений? Если есть — какой тяжести? И какие более, а какиеменее опасны?
! Медицинский осмотр в таких случаях необходим! Даже если ничего не болит. Ведь в состоянии шока человек может не чувствовать боли. А когда почувствует, уже будет не в состоянии оказать себе медицинскую помощь.
В первую очередь надо остановить кровотечение. Оно наиболее опасно. Перебинтоватьраны. Хоть даже разорванной на полосы одеждой.
В темноте осмотр надо проводить на ощупь. Но все равно проводить!
В холодную погоду надо лечь на бок, согнувшись, подтянув ноги к груди, подложив под себя руку. Такая поза обеспечивает наименьший контакт с холодной почвой. Можнотакже сидеть, сильно перегнувшись в поясе, лицом вниз, оперевшись на колени и локти.

Все найденные тряпки (клочки одежды, одеял, постельного белья, полотенца и пр.), атакже книги, газеты, картон можно использовать в качестве подстилки иимпровизированного одеяла.
! Если вы слышите, что наверху ведутся спасательные работы, приложите максимумусилий к тому, чтобы привлечь к себе внимание. Кричите, стучите… Предпочтительнейкакой-нибудь железкой, камнем, связкой ключей по обломку водопроводной трубы илипарового отопления. Опыт показывает, что этот звук благодаря выходу труб наповерхность завала слышен лучше всего.
Наибольшую шумовую активность следует проявлять в десятиминутки тишины. В этотмомент шансы быть услышанным наибольшие. Ведь для того они там, наверху, изамолчали, чтобы услышать вас.
Дать о себе сигнал спасателям можно с помощью мобильных телефонов. Для этогодостаточно позвонить в «Скорую помощь» или милицию, попросить передать сообщениеи ждать, когда вас откопают.
! Пытаться разобрать завал самостоятельно не стоит. Дело это трудное и опасное. Более того, имеет смысл укрепить образовавшуюся нишу, подложив под плиты, нависающиенад телом, крепкие балки, чтобы в случае проседания или падения, вызванного разборомзавала, плита не причинила вам вреда.
Если ниша тесна, а от любого движения осыпается пыль и мелкий мусор, постепеннозаполняющие внутренний объем убежища, надо соблюдать возможно большуюнеподвижность.
Главное в подобных экстремальных условиях (полная темнота, неизвестность,сдавленность, возможные телесные повреждения, отсутствие воды и пищи) — не потерятьсамообладания. Срок выживания человека в решающей мере зависит от его моральногосостояния, силы воли, уверенности в благополучном исходе. Известно, что 90% людей,потерпевших кораблекрушение и спасающихся на шлюпках и плотах, погибают в течениетрех суток под воздействием моральных факторов, в то время как остальные 10%,находящиеся в тех же условиях, выживают иногда месяцами! Человек, впавший вотчаяние, обречен. Человек, продолжающий борьбу за жизнь, в самых сложных условияхсохраняет шанс на спасение!

Практическая работа № 5

Тема «Самоспасение и спасение пострадавших при техногенных ЧС».
Сущность международного гуманитарного права и основные его источники. Правила приёма в военные образовательные учреждения.

Цель: 1. Развитие умений у обучающихся предпринимать меры для самоспасения и спасения пострадавших при техногенных ЧС;

2. Прогнозировать основные виды потенциальных опасностей от техногенных ЧС.

Порядок выполнения работы:

1. Получить вариант задания у преподавателя.
2. Составить вопросы на тему «Пережидание техногенной аварии», используяпредлагаемый текст.
3. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

ПЕРЕЖИДАНИЕ ТЕХНОГЕННОЙ АВАРИИ

Ну, а что делать, если вы не успели убежать из-под упавшего на город ядовитого или радиоактивного облака? Только одно — укреплять свое жилище от нападения смертельно опасного внешнего врага и ожидать помощи, которая непременно придет.
В первую очередь перекрыть пути проникновения противника в дом — все те отверстия и

щели, через которые может проникать ядовитая пыль. Закрыть или заклеить бумагой или пропитанной краской тканью все дымоходы и вентиляционные отдушины. Наглухо затворить окна и двери. В большие щели натолкать тряпки, вату, поролон. Мелкие - заклеить бумагой, изолентой, лейкопластырем, скотчем, замазать любой импровизированной штукатуркой, хоть даже пластилином или разжеванным хлебом. Перед входной дверью навесить от потолка до пола одеяло или кусок плотной ткани. Надо стремиться к наибольшей герметизации квартиры. И даже внутри герметично закрытой квартиры можно для лишней страховки создать еще один, предназначенный для детей, «бункер». Например, занавесив глухое, без окон помещение кладовки.

Открытым огнем и электричеством лучше не пользоваться, так как выделившиеся в атмосферу в результате аварии газы могут быть взрывоопасны. Устраивать убежища в погребах и подвалах опасно, так как многие газы тяжелее воздуха и, стекая вниз, могут скапливаться в опасных количествах.

А самое главное — следует исключить любые выходы на улицу или даже в подъезд. Нельзя выпускать наружу собак и кошек, если вы не хотите впоследствии подвергать их дезактивации. Пусть учатся «гулять» в доме. Лучше неприятные запахи естественного происхождения, чем совершенно неощущаемые какого-нибудь сложного химического 0В.Не стоит также поминутно открывать входную дверь, чтобы лишний раз спросить у соседей, как там обстоят дела на улице. Для этого довольно телефона или криков через дверь. Не стоит запускать «заразу» в дом и растаскивать ее на подошвах ботинок по комнатам. Если уж сидеть — то сидеть! До полной и окончательной победы. Как боец в окопе.

А чтобы не бояться того, что о вас забудут, можно созвониться со спасательными службами (пожарниками, гражданской обороной, «Скорой помощью», в крайнем случае милицией или районной администрацией), чтобы напомнить о себе. Или повесить с наружной стороны двери сообщение, что в квартире есть люди. Только написать его надо не на бумажке, пришпиленной единственной кнопкой, а на куске фанеры или картона, который прибить к двери с помощью гвоздей. И ждать, ждать, ждать…

При необходимости выхода из помещения, особенно при радиационных авариях, перед входной дверью нужно расстелить мокрый коврик, о который, побывав на улице, долго и тщательно вытирать подошвы обуви. Верхнюю одежду вместе с осевшей на нее пылью лучше всего оставлять на лестничной клетке, а если заносить в квартиру, то только в герметичных полиэтиленовых мешках. Во всех комнатах хотя бы раз в день надо проводить влажную уборку с применением стиральных порошков или мыла.

Нельзя принимать пищу, не вымыв тщательно руки, лицо и не прополоскав рот водой, а лучше полупроцентным раствором питьевой соды.

Нельзя есть собранные с огородов и приусадебных участков, попавших в зону поражения, овощи и фрукты. Пить воду из открытых источников и колодцев. Равно как из водопровода, который питает недалекое от города водохранилище. Употребляйте консервированную пищу, домашние компоты и минеральную и газированную воду из бутылок.

Опасно покупать еду, продающуюся на открытом воздухе, так как на ней могла осесть ядовитая пыль. Не следует пить молоко и есть молочные продукты местного производства, так как коровы паслись на зараженных полях.

Именно поэтому важно заранее, до того как будут заражены водоисточники или отключен водопровод, создать возможно больший запас воды. Он необходим для приготовления пищи, уборки, мытья, использования в туалете. Питьевую воду следует налить в закрытые емкости (чайники, канистры, банки, кастрюли), техническую — в ванну, тазы, ведра, аквариумы, стиральную машину, полиэтиленовые мешки. Воды надо много, и поэтому я могу порекомендовать соорудить из большого куска полиэтиленовой пленки импровизированную емкость. Для чего расстелить пленку на полу и поднять края (например, привязав к стульям). Подобная емкость может вместить несколько сот литров

воды. Для большей прочности ее следует делать как можно более мелкую, но обширную по площади.
Абонентные громкоговорители, радиоприемники и телевизоры должны быть настроены на местные вещательные станции и постоянно включены на случай передачи экстренных сообщений.

При возникновении аварии
НАДО:
· проинструктировать членов семьи о технике безопасности при передвижении по опасной зоне;
· маленьким детям повесить на шеи какие-нибудь бирки, в которых указать их фамилии и имена, адрес проживания и контактные телефоны;
· надеть плотную, непромокаемую одежду, чтобы защитить кожу и волосы от ядовитых выбросов;
· на голову — шапочку или полиэтиленовый пакет;
· руки закрыть резиновыми медицинскими, диэлектрическими или кожаными перчатками;
· застегнуть одежду на все пуговицы и «молнии»;
· нос и рот защитить с помощью бытового респиратора или марлевых повязок;
· марлю смочить водой или пятипроцентным раствором питьевой соды;
· покидая квартиру, отключить электричество, газ, воду;
· взять с собой документы и деньги.

При передвижении по зараженной местности
НАДО:
· узнать о характере опасности и мерах безопасности (позвонить в ГО, прочитать в справочнике);
· двигаться в сторону, перпендикулярную направлению ветра;
· при химических авариях — избегать понижений на местности;
· покинув зону поражения, тщательно промыть под душем глаза, лицо, руки, волосы;
· верхнюю одежду снять вне помещении и уложить в полиэтиленовый мешок.

Пережидая аварию в квартире,
НАДО:
· загерметизировать квартиру — закрыть дымоходы и вентиляционные отдушины, окна и двери;
· перед входной дверью навесить от потолка до пола одеяло или кусок плотной ткани;
· исключить любые выходы на улицу или даже в подъезд;
· перед дверью расстелить мокрый коврик, о который, побывав на улице, вытирать обувь;
· верхнюю одежду снимать на лестничной клетке;
· созвониться со спасательными службами, сообщив о себе, или повесить с наружной стороны двери записку;
· перед едой тщательно мыть руки и лицо и полоскать рот водой с содой;
· употреблять только консервированную пищу, домашние компоты и минеральную и газированную воду из бутылок.
НЕЛЬЗЯ:
· до выяснения характера аварии пользоваться открытым огнем и электричеством;
· устраивать убежища в погребах и подвалах, так как многие газы тяжелее воздуха;
· выпускать на улицу собак и кошек;
· есть собранные с огородов, попавших в зону поражения, овощи и фрукты;
· пить воду из открытых источников, колодцев и водопровода;

· покупать еду, продающуюся на открытом воздухе, так как на ней могла осесть ядовитая пыль.

ПРОЖИВАНИЕ ВБЛИЗИ ХИМИЧЕСКИХ И РАДИАЦИОННО ОПАСНЫХ ОБЪЕКТОВ

Хронические отравления опасны, как ржавеющая под домом авиационная бомба, которая может, ничем не тревожа хозяев, пролежать много лет, а потом все-таки рвануть.
Если вы живете вблизи опасного промышленного объекта, вы живете на такой бомбе. Каждый день, каждый час в ваш организм с воздухом, водой, едой попадают осевшие на них опасные частички, которые, накапливаясь и изменяя естественный ход обменныхпроцессов в вашем организме, прорастают опухолями и другими смертельно опаснымиедугами.
Но как узнать о подстерегающей вас беде? Ведь руководство того предприятия опасные последствия своей деятельности не рекламирует. И администрация, которая наотчисления от его деятельности живет, в колокола тревоги не бьет.
Как узнать правду рядовому гражданину, не имеющему рычагов власти?
Да очень просто — опять-таки пойти в библиотеки и проанализировать с точки зренияугрозы для здоровья технологический цикл. Поговорить со специалистами.
Поинтересоваться в районной поликлинике, чем болеют и отчего умирают старожилы-соседи. И вдруг выяснить, что болеют они одними и теми же болезнями и умирают содним и тем же трафаретным диагнозом. Это что, не сигнал тревоги?
А собственное здоровье — выпадение волос, чесотка, пятна и сыпь, першение в горле, непроходящий кашель или гастрит? Это что, не информация для размышления?
А периодически возникающие неприятные запахи? А желтая, красная или еще какого-нибудь неестественного колера пыль на подоконниках и траве? Или в один прекрасныйдень резкое исчезновение комаров? Или мор на тех или иных представителей флоры илифауны?
Все это общие симптомы одной и той же болезни — отравления окружающей среды. И вас как ее составной части.
Каким бы безопасным ни считалось производство, какие бы сверхнадежные фильтры,уловители и очистные сооружения на нем ни были установлены, как бы местные средстваинформации ни убеждали в стерильности производства, все равно населениеблизлежащих кварталов и населенных пунктов не застраховано от проникновения вокружающую их среду вредных веществ. Не застраховано от периодических аварийныхвыбросов, которые еще не катастрофа, но уже и не норма.
Отсюда, живя вблизи потенциально опасного объекта, лучше доверять не столькоуспокоительным заверениям, сколько себе. Своим осязанию, обонянию, зрению и другиморганам чувств. Из них — в наименьшей степени слуху, через который обычно вливаютсладкоречивый елей обмана. В наибольшей - шестому и самому главному чувству —здравому смыслу, который говорит: если потенциальная опасность существует, значит,считай, что она уже есть! А такой подход диктует уже особый стиль жизни, который хотьв какой-то степени позволяет противостоять неблагоприятным воздействиям окружающейсреды.
В первую очередь люди, живущие за забором опасных предприятий, должны бытьчистюлями. Это не блажь, это требование выживания. Чем тщательней и чаще они будутпроводить влажную уборку дома и мыться сами, тем меньше шансов у ядовитой пылипроникнуть в их организм.
Затем они должны любить духоту. И не любить «свежий» воздух с улицы. Для чего: не открывать настежь окна и двери. Особенно если ветер дует со стороны объекта. И не проветривать квартиры ночью, когда наши недобросовестные производственники любят производить плановые «аварийные» выбросы. И уж тем более не допускатьпроникновения внутрь воздуха, когда на улице чувствуются какие-то посторонние запахи.
Если жарко: установить на окнах улавливающие пыль кондиционеры. Ну, или хотя

бызанавешивать их полотнищами из двойной, периодически сменяемой марли.
Мерой безопасности можно признать профилактические выезды на природу с целью хоть какое-то время подышать, провентилировать легкие чистым воздухом. Только не надоотдыхать на дачном участке, расположенном вблизи поселка. Здесь та же самая экология,что в вашей квартире. И не надо есть взращенные на пропитанной вредными веществамипочве овощи-фрукты, чтобы не получить заразу через пищеварительный тракт. А есливсе-таки есть, то самым тщательным образом мыть.
И не следует пить воду и ловить рыбу в расположенных близко к объекту водоемах.Вернее, ловить можно, но есть нельзя. Даже кошкам, если они дороги хозяину. А то поройдоходит до какой-то безалаберности. На той же Чернобыльской атомной станции местные рыболовы-любители ловили рыбу в пруду-отстойнике реактора! Ловили в томчисле и в ночь аварии, наблюдая за поплавками в мерцающем свете радиоактивногопожарища. И наловили… очень серьезные дозы!
!И еще желательно иметь дома в ящике средства безопасности (противогазы,респираторы, импровизированные костюмы химический защиты и пр.). На случай вполневероятной катастрофы или масштабного выброса СДЯВ.
Приложить максимум усилий для создания общественногоконтроля за безопасностью производства, хранением и транспортировкой опасныхвеществ на близлежащих предприятиях.
И еще…
Ведь был же Чернобыль, уже унесший жизни тысяч человек, пренебрегшихэлементарными мерами безопасности! И продолжающий уносить. И была катастрофахимического комбината в Бхопале (Индия), где при утечке газа мгновенно погибло болеетрех тысяч жителей ближайших населенных пунктов и 200 тысяч пострадали.
Ну а если вы не хотите брать в голову все эти рекомендации, запасаться средствамипротивохимической защиты, у вас есть более простой выход — не работайте на подобныхопасных объектах и не живите вблизи них. Переселяйтесь куда-нибудь подальше. Чтобыжить спокойно. А главное, дольше. И тогда вам не понадобятся ни противогазы, нимарлевые повязки, ни умение вести следствие с целью установления ядовитого вещества,которым вас травят.

Практическая работа № 6

Тема «Меры снижения пагубных последствий при теракте».

Строевая подготовка.

Цель: 1. Развитие умений у обучающихся предпринимать меры для самоспасения и спасения пострадавших при теракте;

2. Прогнозировать основные виды потенциальных опасностей при теракте.

Порядок выполнения работы:

1. Получить вариант задания у преподавателя.
2. Составить памятки на тему «Меры снижения пагубных последствий при теракте», используя предлагаемый текст.
3. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

Меры снижения пагубных последствий при теракте.

Если вам поступила угроза по телефону.
Не оставляйте без внимания ни одного подобного звонка! Незамедлительно передайте полученную информацию в правоохранительные органы, продублируйте ее в несколько

ведомств — например, по телефонам 02 (ОВД) и 112

В разговоре со звонящим постарайтесь получить ответы на вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек;
- какие конкретные требования он выдвигает и от чьего лица (лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц);
- как и когда с ним можно связаться;
- кому вы должны или можете сообщить об этом звонке.

Если вы находитесь в учреждении на рабочем месте или дома, постарайтесь убедить звонящего, что вам нужно гораздо больше времени для передачи его требований тому, кому он требует их сообщить. Еще в процессе разговора попробуйте сообщить о звонке в милицию, вашему руководству (жестами, запиской сослуживцам — если вы на работе, родственникам или соседям — если вы дома). Если этого не удалось сделать, то немедленно сообщите о звонке по окончании разговора. Не распространяйте сведения о факте разговора и его содержании иным лицам, кроме сотрудников правоохранительных органов и своего руководителя.

В ходе разговора постарайтесь запомнить и в разговоре с дежурными правоохранительных органов сообщить:

- в какое время вам позвонили (желательно указать точное время начала телефонного разговора) и продолжительность разговора. Если у вас установлен автоматический определитель номера — определившийся номер;
- какой был звонок — городской или междугородный;
- пол звонившего (мужской, женский), его ориентировочный возраст (молодой, средний, пожилой), отмеченные вами особенности его речи (голос: громкий или тихий, высокий или низкий; темп речи: быстрая или медленная; произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом; манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
- сопровождался ли разговор особенным звуковым фоном (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле-, радиоаппаратуры, голоса и т.п.).

Если в вашем телефонном аппарате использовалась возможность записи разговора или вы воспользовались диктофоном, примите меры для ее сохранения и передачи сотрудникам правоохранительных органов.

Если вы обнаружили подозрительный предмет.

При нахождении в общественных местах (улицах, площадях, скверах, вокзалах), совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, пакеты, свертки или другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные устройства. Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь — опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, кому она принадлежит или кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о найденном предмете: в первую очередь и в обязательном порядке сотрудникам спецслужб (МВД, ФСБ, МЧС), водителю (если предмет обнаружен в машине, автобусе, других видах транспорта), руководителю учреждения (если предмет обнаружен в учреждении). В дальнейшем:

- зафиксируйте время обнаружения сомнительной находки, постарайтесь принять меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от нее;
- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте обнаруженный предмет, не позволяйте сделать это другим;

- отойдите дальше, посоветуйте это сделать другим людям (при этом важно не создавать панику);
- обязательно дождитесь прибытия сотрудников полиции.

Помните, что в качестве камуфляжа для взрывных устройств могут использоваться обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Разъясните детям, **что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для жизни!**

Взрывные устройства типа «бомба в письме» обычно имеют толщину 5-10 мм. Письмо имеет сходство (по вложению) с носовым платком или с карманным календарем, при этом оно заметно тяжелее, чем названные предметы. При получении письма, схожего с описанными предметами, необходимо вызвать специалистов и передать им письмо для проверки не вскрывая.

Если информация об эвакуации застала вас в квартире.

Возьмите документы, деньги, ценности; отключите электричество, газ, воду; окажите помощь в эвакуации детям, пожилым и тяжелобольным людям; закройте входную дверь на замок. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Если вы в общественном транспорте.

Общественный транспорт в последнее время становится частой мишенью для террористов. Пользуясь услугами городского общественного транспорта, пассажирам необходимо уделять постоянное внимание мерам личной безопасности, которые во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь в самолете и поезде. Находясь в салонах автобусов, троллейбусов, трамваев, придерживайтесь следующих правил:

- внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель;
- при наличии свободных мест лучше сидеть — это уменьшит вероятность получения травмы в случае резкой остановки транспортного средства;
- не вступайте в дискуссии на политические и религиозные темы, чтобы не стать оправданной мишенью для террористов.

В случае захвата террористами автобуса, трамвая или троллейбуса эксперты советуют выбрать тактику пассивного сопротивления — не рисковать. При захвате необходимо:

не оказывать сопротивления, даже если вы уверены в успехе. В салоне может находиться сообщник, который может привести в действие взрывное устройство;

выполнять все указания террористов, определив для себя, кто из них наиболее опасен, отдать все вещи, которые они требуют;

не смотреть террористам в глаза, не повышать голоса, не делать резких движений, как можно меньше привлекать к себе внимание и не реагировать на вызывающее поведение. Прежде чем передвинуться или раскрыть сумку, спросить разрешения;

осмотреться в поисках наиболее укромного места, где можно укрыться в случае стрельбы;

если с вами ребенок, постараться все время быть с ним рядом, устроить его как можно более удобно и безопасно. Главное, помните: нельзя впадать в панику. Думайте о спасении. Не теряйте веры в счастливый исход. Старайтесь занять себя — читать, например, или, если вам разрешают,

разговаривать с соседями. Будьте спокойны, приготовьтесь к ожиданию. С террористами ведутся переговоры, и вас освободят.

Если вы оказались в заложниках.
Возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте, будьте уверены, что спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для вашего освобождения.
По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих преступников, то есть в местах наибольшей безопасности.
Запомните как можно больше информации о преступниках: их количество, степень вооруженности. Составьте максимально полный зрительный портрет преступников, обратив особое внимание на характерные приметы внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др.
Не допускайте действий, провоцирующих преступников к применению оружия или насилия. Изучите ситуацию, при этом старайтесь не предпринимать самостоятельных попыток к освобождению. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе, выполняйте все их требования, не рискуйте жизнью своей и окружающих, не паникуйте.
При ранении или травме не двигайтесь — это предотвратит дополнительную потерю крови.
Во время освобождения ложитесь на пол лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь. Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них — вас могут принять за преступников.
Если вы оказались в захваченном преступниками автобусе или другом виде транспорта, также старайтесь не привлекать к себе внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону, не открывайте сумки без разрешения. Не реагируйте на их провокационное поведение.
Если сотрудники спецслужб предпримут попытку освобождения — ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до окончания спецоперации. Не паникуйте.

Практические работы на тему « Оказание первой помощи».

Практические занятия № 7-9

Военно-медицинская подготовка. РХБЗ. Тактическая подготовка.

Решение ситуационных задач: ПП при синкопальных состояниях, клинической смерти; ПП при ранениях.

Задача № 1

На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.
Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
3. позвать окружающих на помощь
4. определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркальца
5. приступить к сердечно-легочной реанимации
6. попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется

7. подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания
8. повернуть пострадавшего на живот
9. приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Правильные ответы: 2, 5, 3, 1, 10

Задача № 2

На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а вокруг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе. *Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. отчистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

задача 1 Правильные ответы: 5, 3, 4, 10, 1, 8, 9

Задача № 3

У пострадавшего в ДТП гражданина нет пульса на сонной артерии. Оказавшиеся на месте происшествия граждане решили оказать ему помощь и проводят сердечно-легочную реанимацию, уложив его на толстый слой свежего снега, прикрытый тонким одеялом. В чем ошибка?

Ответ: непрямой массаж сердца требует твердой подстилающей поверхности, иначе грудину не продавить.

Задача № 4

К пострадавшему подбежали двое граждан и принялись проверять наличие дыхания при помощи зеркальца. Зима, температура воздуха —15 градусов мороза. Зеркальце, поднесенное ко рту быстро запотело. Граждане утверждают, что дыхание, а следовательно, сердечная деятельность у гражданина есть. Правы ли они?

Ответ: возможно, правы, а возможно нет. Зеркальце, поднесенное ко рту человека на морозе, будет запотевать до тех пор, пока температура его тела не опустится до нуля. Пока температура тела человека выше температуры окружающего воздуха, из его рта будет испаряться влага, и зеркальце будет запотевать. Этот метод недостоверен. Лучше

проверить пульс на сонной артерии.

Задача № 5

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью. Местность холмистая, температура воздуха +30ºС.

Отсутствие дыхания при сохраненном, хотя и ослабленном кровообращении (наличиепульса на сонной артерии) свидетельствует о том, что пострадавший находится втерминальном состоянии, обусловленном разрушением голени, массивной кровопотери иобезвоживанием пострадавшего (температура +30оС). Непосредственная угроза жизни отостановки дыхания.

Первая медицинская помощь:

1.ИВЛ

2.В случае восстановления самостоятельного дыхания - обезболить и наложить жгутвыше раны

3. Повязка на рану

4. Транспортная мобилизация прибинтовыванием поврежденной конечности к здоровой

5. под жгут записка с указанием даты и времени его наложения.

6. Обильно напоить раненого, если сохранен акт глотания.

7. Оттащить раненого в укрытие (обратный скат холма) и придать устойчивое положение на боку для предупреждения западения языка.

8. Накрыть накидкой медицинской для предупреждения общего перегревания.

9. Подлежит первоочередному выносу с очага.

10. Если самостоятельное дыхание не восстанавливается в течении пяти минут или исчезнет пульс, раненый мертв. Реанимацию прекратить. Преступить к оказанию медицинской помощи другим пораженным.

Задача № 6

Раненый без сознания. Двигательное возбуждение. Вдох затруднен, сопровождается втяжением надключичных ямок. Цианоз губ. На одежде следы рвотныхмасс. В правой лобно-височной области ссадина и ограниченная припухлость мягких тканей. Пульс редкий.Наличие ссадины и припухлости в правой височной области, отсутствие сознания и следы рвотных масс свидетельствуют о том, что пострадавший получил закрытую тяжелую травму черепа. Удушье, по-видимому, обусловлено аспирацией рвотных масс и западением языка. Первая медицинская помощь:

1. Подложить валик под плечи.

2. Запрокинуть голову, открыть рот и выдвинуть нижнюю челюсть.

3. Очистить пальцем ротоглотку от рвотных масс.

4. Ввести воздуховод.

5 придать устойчивое положение на боку.

Задача № 7

Жалобы на боли в правой подлопаточной области, где одежда пробита осколком и умеренно промокла кровью. Пульс несколько учащен. Лесисто-болотистая местность. Температура воздуха +8ºС.Умеренное пропитывание кровью одежда вокруг раны в правой подлопаточной области без признаков нарушения дыхания и кровообращения

свидетельствует о неопасном для жизни ранении мягких тканей. Первая медицинская помощь:

1. Наложить давящую повязку на рану.
2. Обезболить.

Задача № 8

Во время теракта подорвался на фугасе. Сознание спутано, стонет. Правая нижняя конечность висит на кожном лоскуте на уровне верхней трети голени. Рана культи умеренно кровоточит. На переднебоковой поверхности шеи слева рана 6•3 см с обильным кровотечением. Левая стопа разрушена, не кровоточит.У раненого множественные повреждения: обильно кровоточащая рана на переднебоковойповерхности шеи слева, отрыв правой голени с умеренным кровотечением из раны инекровоточащая обширная рана левой стопы.

Первая медицинская помощь:

1. Остановить кровотечение из раны шеи пальцевым прижатием левой сонной артерии к позвоночнику, после чего наложить давящую повязку, проводя туры бинта справа через поднятую вверх правую руку.
2. Наложить жгуты на правую голень тотчас выше раны и на нижнюю треть левой голени.
3. Обезболить.
4. Наложить повязки на раны.
5. Иммобилизировать нижние конечности.
6. Обильно напоить раненого.
7. Записка с указанием даты и времени наложения жгутов.

Задача № 9

Ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

Очевидно у раненого тяжелое ранение живота. Непосредственная угроза жизни раненого от ранения живота. Первая медицинская помощь:

1. Обезболивание.
2. Наложить повязку на рану живота. Выпавшие внутренности не вправлять, афиксировать повязкой к брюшной стенки.
3. Укутать раненого накидкой медицинской для профилактики общего переохлаждения

Задача № 10

Вы обнаружили на улице человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движений грудной клетки не видно, пульс не прощупывается. Как установить, жив человек или умер?

Прежде всего необходимо установить, жив человек или мертв. Определить, есть ли реакция зрачков на свет. При дневном свете закройте глаз рукой, затем быстро отведите руку в сторону и посмотрите на зрачок. Если произошло сужение зрачка, значит, необходимо срочно провести реанимационные меры по оживлению.
__ Если вы заметили помутнение или симптомы «кошачий глаз» (при сдавливании глаза зрачок деформируется), то в этом случае оказание помощи бессмысленно.

Задача № 11

В гараже, не имеющем вентиляции, обнаружен человек, лежащий без сознания около автомашины с работающим мотором. Дыхание отсутствует, пульс не прослушивается, зрачки широкие, выслушиваются глухие тоны сердца. Что произошло? Каковы ваши действия по оказанию первой помощи?

Состояние мужчины вызвано отравлением окисью углерода (угарным газом).
Следует немедленно удалить отравившегося из гаража и начать делать искусственноедыхание. Параллельно растирать тело, к ногам приложить грелки, к носу подноситьпериодически ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом, в дальнейшем госпитализировать.

Задача № 12

У мужчины в состоянии сильного алкогольного опьянения возникла рвота, во время чего он упал и потерял сознание. Дыхание редкое, зрачки расширены, пульс на сонной илучевой артериях не определяется.
Чем объяснить указанное состояние и какую помощь ему необходимооказать?

У мужчины сильное токсическое отравление алкоголем. Смертельная доза этиловогоспирта 8 г на 1 кг массы тела.Алкоголь воздействует на сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, печень, почки,особенно на центральную нервную систему. Прежде всего, необходимо обеспечить приток свежего воздуха, вызвать рвоту, дать выпить теплый крепкий чай. При остановке дыхания провести реанимационные мероприятия,вызвать скорую помощь.

Практические занятия № 10, 11

РХБЗ. Тактическая подготовка. Огневая подготовка.

Решение ситуационных задач. Правила наложения бинтовых повязок; определение вида кровотечения и последовательности оказания первой помощи; **о**казание ПП при ранениях, переломах костей.

Задача № 1

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находиться уже более 2-ух часов, но в сознании. *Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки

3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

Правильные ответы: 4,5,6,8,9,1,13,11,14

Задача № 2

Дошкольники качались на качели, один ребенок не удержался и упал вниз лицом. У него сильно разбито лицо, кровь бъѐт пульсирующей струѐй. Ребенок плачет. В каком порядке будите оказывать помощь?

А) Кричать, звать на помощь
Б) Прижать большим пальцем нижнечелюстную артерию
В) Отругать детей, за то, что так неосторожно качаются на качели
Г) Наложить жгут на шею
Д) Убежать за родителями ребѐнка
Е) Успокоить малыша
Ё) Вызвать скорую помощь
Ж) Сообщить родителям ребенка
З) Быстро уйти с места происшествия

Задача № 3

В зимний период учащиеся школы играли возле гаражей. Сергей предложил попрыгать с гаража в сугроб. Ребята поддержали его и стали прыгать с гаража. Вдруг Андрей громко закричал. Дети подбежали к нему и увидели, что он не может подняться, правая штанина была вся в крови, он не мог встать на ногу и плакал от боли. Что необходимо предпринять?

А) Сообщить родителям Андрея
Б) Помочь подняться на ноги и довести до дома
В) Отрезать штанину, наложить жгут
Г) Вызвать скорую помощь
Д) Наложить повязку
Е) Позвать прохожих, чтобы помогли донести Андрея
Ё) Успокоить мальчика
Ж) Провести иммобилизацию подручными средствами

Задача № 4

Ребята отправились в лес на скалу. Они веселились, играли, прыгали. Неожиданно один из огромных камней покатился, ребята с визгом бросились в разные стороны. Юра не успел отбежать, и ему придавило ноги. Ребята хотели сдвинуть камень, но у них ничего не получилось. Мальчик плакал и просил о помощи. Что необходимо предпринять?

А) Позвать на помощь взрослых
Б) Пытаться сдвинуть камень с места, пока это не получится
В) Успокаивать Юру
Г) Выше места сдавливания, наложить жгут
Д) Вызвать скорую помощь
Е) Убежать домой и никому не говорить о случившемся происшествии
Ё) Осуществить иммобилизацию конечности
Ж) После освобождения конечности туго забинтовать от периферии к центру
З) Отправить в больницу в положении лѐжа

Задача № 5

Рабочие строили дом, температура воздуха превышала 40 градусов. К вечеру у одного из рабочих поднялась температура, кожа сначала покрылась липким потом, затем стала сухой, горячей и багрово-красной. Он потерял сознание. Что произошло с рабочим? Какие меры необходимо предпринять?

А) Солнечный удар
Б) Физическое переутомление
В) Тепловой удар
Г) Под голову подложить валик
Д) Перенести пострадавшего в прохладное помещение
Е) Укрыть пострадавшего
Ё) Применить искусственную вентиляцию легких
Ж) Отправить пострадавшего в больницу
З) Ничего не предпринимать
И) Дать пить подсоленную холодную воду.

Задача № 6

. Во время прогулки в пригородном лесу ваш товарищ вывихнул запястье. Как вы это определили, и что нужно делать?

Ответ: характерный признак вывиха — смещение сустава, его неестественное положение. По этим признакам вывих отличают от растяжения связок и перелома. После этого развивается отек. Необходимо зафиксировать запястье повязкой, иммобилизовать руку при помощи косынки, срочно сопроводить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

Задача № 7

3 часа назад придавило плитой обе нижние конечности до средней трети бедра. В сознании. Стонет от боли. Пытается самостоятельно освободиться из-под завала.Учитывая, что продолжительность сдавливания конечностей у пострадавшего превышает2 часа, следует ожидать у него развития синдрома длительного сдавливания послеосвобождения из-под завала. Непосредственную опасность для жизни представляет остраяинтоксикация, которая развивается у таких пострадавших после освобождения их из-подзавала.

Первая медицинская помощь:
1. Обезболивание.
2. Освободить пострадавшего из-под завала.
3. Наложить на сдавленные конечности шины медицинские пневматические или осуществить тугое бинтование конечностей до уровня сдавливания.
4. По возможности, охладить конечности смачиванием повязок холодной водой.

Задача № 8

Упал с движущего автотранспорта вниз головой. Заторможен. При окрике открывает глаза. Руки и ноги безжизненно свисают как — плети||. Дыхание не нарушено. Пульс учащен. Лежит на обочине дороги.

Надо полагать, что пострадавший получил тяжелую травму черепа и головного мозга, шейного отдела позвоночника и спинного мозга. Угроза для жизни может возникнуть вследствие западения языка. Первая медицинская помощь:
1. Иммобилизация позвоночника на доске.
2. Воздуховод.

Задача № 9

Жалуется на резкие боли в поясничном отделе позвоночника, где имеется рана 4•4 см с незначительным кровотечением. Активные движения в нижних конечностях отсутствуют.

У раненого поврежден позвоночник и спинной мозг.
Первая медицинская помощь:
1. Обезболивание.
2. Наложить повязки на рану.
3 Иммобилизация позвоночника на доске.

Задача № 10

При ДТП автомобилист получил травму обеих предплечий. Форма рук в области предплечий нарушена, имеется патологическая подвижность. Пострадавший испытывает сильнейшую боль. На правом предплечье видна рана, через которую выступает острый отломок локтевой кости и течет кровь. Определите: какое повреждение получил автомобилист? Каков порядок оказания первой помощи?

Алгоритм выполнения задачи:
1.Остановить кровотечение.
2.Обработать края раны
3.На рану в области открытого перелома наложить стерильную повязку
4.Дать таблетку анальгина (предварительно спросить пострадавшего об

отсутствииаллергических реакций)
5.Используя дощечки, вату и бинты, изготовить шины.
6.С осторожностью наложить шины.
7.Вызвать скорую помощь.

Задача № 11

В результате автомобильной катастрофы нижние конечности у одного из пострадавших были придавлены опрокинувшимся автомобилем. Освободили конечности только через 2 часа после аварии. Что необходимо сделать, когда конечности высвободят из - под тяжести?

Чтобы не попали ядовитые продукты распада в организм из размозженных тканей конечностей, на них в первую очередь надо наложить жгуты как можно ближе к основанию и обложить конечности тканью, смоченной холодной водой. Поврежденные конечности иммобилизовать при помощи шин. Чтобы предотвратить шок, пострадавшего следует тепло укрыть, дать немного воды, вина, горячего кофе или чая, сердечные средства. Немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

Задача № 12

Извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

В наличие тяжелая травма таза и тазовых органов.

Первая медицинская помощь:

1. Обезболивание.
2. Иммобилизировать таз, уложив раненого на одеяло и подложив под согнутые в коленных суставах и слегка ратированные наружи вещи. Для предупреждения излишней ратации конечности фиксировать их бинтом.
3. Профилактика переохлаждения.

Практические занятия № 12

Решение ситуационных задач: ПП при ожогах разных видов; Причины и признаки теплового, солнечного удара, ПП; Обморожение. Причины, признаки, ПП. Асфиксия. ПП при асфиксии, удушении. ПП при укусах змей, ядовитых насекомых.Утопления. Виды утоплений. Виды ПП при утоплении.

Задача № 1

Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. *Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь

3. как можно скорее нанести про кардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по грудине и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и начать сердечно-легочную реанимацию
10. убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

Правильные ответы: 5,7,2,1 или 5,9,2,1

Задача № 2

После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.
Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. закопать пораженного молнией в землю
2. приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
8. положить холод на голову
9. положить холод на место ожога
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Правильные ответы: 6,2,4,8,3,9

Задача № 3

К Вам обратились соседи по лестничной клетке – в квартире на 5 этаже в ванной комнате повесился мужчина.
Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. как можно быстрее подняться на 5 этаж
2. взять на кухне нож и подняться на 5 этаж
3. не медленно перерезать веревку на которой висит самоубийца
4. взять за воротник или за волосы самоубийцу и перерезать веревку
5. начать выталкивать самоубийцу за ноги из петли
6. проверить реакцию зрачков на свет и пульс на сонной артерии
7. рассечь веревку, сдавливающую шею, быстрым движением ножа, направленным режущей поверхностью к шее
8. разрезать веревку на шее в области узла
9. разрезать веревку ножом, направив усилия и режущую поверхность в сторону от шеи
10. при признаках клинической смерти вызвать скорую помощь
11. в случае клинической смерти приступить к сердечно-легочной реанимации
12. вызвать скорую помощь

Правильные ответы: 2,4,9,6,11

Задача № 4

В малиннике мальчика в шею укусила пчела. Его лицо и шея начали увеличиваться вобъеме, он потерял сознание, появилось учащенное хриплое дыхание. До ближайшейдеревни – не менее часа ходьбы. Один из туристов обнаружил в кармане капли для носа«Глазолин»

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. схватить малыша и побежать в деревню
2. закапать «Глазолин» по 2-3 капли в каждую половину носа
3. закапать «Глазолин» в ранку от укуса
4. удалить жало и отсосать яд
5. втереть в место укуса землю
6. согреть место укуса, интенсивно растерев его ладонью
7. прижечь место укуса огнем зажигалки или спички
8. уложить пострадавшего на живот
9. обложить голову пакетами с холодной водой

Правильные ответы: 9,4,3,2,10,1

Задача № 5

Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек, он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей. *Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. снять с пострадавшего рубашку
2. положить его на спину
3. перевернуть на живот
4. набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину
5. удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой
6. обработать обожженную поверхность спиртом
7. удалить остатки одежды, пузыри
8. наложить на место ожога стерильные повязки
9. накрыть спину чистой простыней
10. предложить пострадавшему 2-3 таблетки анальгина
11. предложить пострадавшему обильное теплое питье

Правильные ответы: 3,9,4,10,11

Задача № 6

Дети купались в речке. Один из мальчиков начал тонуть. Ребята думали, что он просто играет. Догадались, что ребенок тонет только после того, как он скрылся под водой. Сергей вытащил мальчика на берег. Он был синюшный и не дышал. Пульс на сонной артерии прощупывался. Ваши действия.

А) Побить по щекам, чтобы привести в чувство

Б) Вызвать скорую помощь
В) Удалить пену и пенистую жидкость из дыхательных путей
Г) Очисть ротовую полость
Д) Приступить к искусственной вентиляции легких
Е) Бегать по берегу и звать на помощь Ё)
Транспортировать пострадавшего Ж) Подложить
под шею валик

Задача № 7

Рабочие строили дом, температура воздуха превышала 40 градусов. К вечеру у одного из рабочих поднялась температура, кожа сначала покрылась липким потом, затем стала сухой, горячей и багрово-красной. Он потерял сознание. Что произошло с рабочим? Какие меры необходимо предпринять?
А) Солнечный удар
Б) Физическое переутомление
В) Тепловой удар
Г) Под голову подложить валик
Д) Перенести пострадавшего в прохладное помещение
Е) Укрыть пострадавшего
Ё) Применить искусственную вентиляцию легких
Ж) Отправить пострадавшего в больницу
З) Ничего не предпринимать
И) Дать пить подсоленную холодную воду

Задача № 8

Из-за нечаянного обращения с кипящей жидкостью у одного из членов семьи возник ожог II - III степени. Вы находитесь на дачном участке. У вас нет перевязочного материала, руки загрязнены. Имеются растворы калия, перманганата калия (марганцовокислый калий), раствор перекиси водорода, бура. Каковы ваши действия при оказании помощи?

Прежде всего необходимо обработать руки, вымыть с мылом под струей воды, высушить чистым полотенцем. Затем с помощью комочка ваты или кусочка материи на негоналивают 5 - 7 мл дубящего или дезинфицирующего раствора и тщательно протираютпальцы и кисти рук.
Для дубления кожи в домашних условиях используют 70% этиловый спирт (водка), для дезинфекции - 5% спиртовой раствор йода.
После обработки рук следует наложить сухую асептическую повязку для предупреждения инфицирования ожоговой поверхности и уменьшения боли.
Перевязочный материал обрабатывается так же, как в задаче 1, или смачивается этиловым спиртом или водкой. Обрезать одежду вокруг ожога.
Пострадавшего уложить в положение, при котором уменьшатся боли, тепло укрыть и дать выпить большое количество жидкости. Можно дать горячий крепкий кофе, чай с вином или немного водки.Затем транспортировать обожженного в больницу.

Необходимо помнить, что при ожоге нельзя промывать область ожога, прикасаться кобожженному месту руками, производить прокалывание пузырей, смазывать ожоговуюповерхность жиром, присыпать порошком.
При отсутствии стерильной марли и бинтов могут быть использованы в качествеперевязочного материала куски чистой материи, носовой платок.
Прежде чем положить на рану то, что вы будете использовать в качестве перевязочного материала, его необходимо хорошо прогладить горячим утюгом. Если нет и утюга, то его нужно смочить слабым раствором перманганата калия (2 чайные ложки на стаканкипяченой воды) илираствором борной кислоты (1/3 чайной ложки на стакан кипяченойводы). Пропитанный одним из растворов материал может быть наложен на рану.

Задача № 9

Из воды извлечен человек без признаков жизни. Пульс и дыхание отсутствуют, тоны сердца не выслушиваются. Ваши действия при оказании помощи?

Пострадавшего необходимо положить животом на согнутое колено таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки и любым куском материи удалить из полости рта, носа и глотки песок, ил, рвотные массы, которые попали туда вместе с водой. Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку удалить воду изтрахеи и бронхов.
После освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию одним из известных способов.
Одновременно с искусственным дыханием можно давать нюхать нашатырный спирт,растирать нижние конечности, щекотать заднюю часть глотки.
После того как пострадавший придет в сознание, нужно его хорошо согреть.

Задача № 10

В жаркий солнечный день молодой человек, находящийся на пляже, внезапно почувствовал себя плохо. Возникли головная боль, головокружение, рвота, одышка, дыхание поверхностное, пульс учащенный. Какова причина данного состояния и ваши действия?

Молодой человек получил тепловой удар. Его необходимо срочно перенести в прохладное место, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Область сердца и головуследует охлаждать с помощью компрессов с холодной водой, дать обильное прохладноепитье, для возбуждения дыхания поднести к носу ватку смоченную нашатырнымспиртом.
Если продолжается нарушение дыхания, то необходимо начать искусственное дыханиелюбым известным способом.

Задача № 11

В результате неосторожного поведения около пасеки молодого человека ужалило несколько пчел в различные участки тела и лица. Какую помощь вы окажете пострадавшему. Нужно ли его отправлять в лечебное учреждение?

При множественных укусах возможен смертельный исход.

Прежде всего следует извлечь из кожи жало, затем обработать рану любым антисептическим раствором, приложить гидрокартизоновую мазь. Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Задача № 12

Балуясь во время еды, один из подростков проглотил чайную ложку, а другой металлический шарик. По их ощущениям предметы застряли в пищеводе. Первого беспокоят боли за грудиной, дыхание не затруднено, голос ясный, у второго только испуг. Может ли инородное тело задержаться в пищеводе? Какую вы окажете помощь и нужно ли обратиться в больницу?

Первого подростка необходимо срочно доставить в лечебное учреждение, так как ложка может повредить органы, застрять в желудочно-кишечном тракте, вызвать кровотечение и тяжелые осложнения.
Ему нельзя давать ни воды, ни еды. Второму необходимо принимать пищу богатую клетчаткой: хлеб, картофель, капусту, морковь, свеклу, способствующие продвижению шарика по кишечному тракту, который через определенное время выйдет вместе с каловыми массами.

Список литературы:

1)Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Бондаренко В.А., Евтушенко С.И., Лепихова В.А. - Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 150 с. (СПО) (Обложка. КБС)ISBN 978-5-369-01794-4. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/995045
2)Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю. Н. Сычев. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 204 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015260-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1021141
3)Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2021. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-906923-11-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1069174