

**Методические указания для обучающихся по выполнению
практических работ по учебной дисциплине
ОУД.07 Физическая культура**

**Автор: Проценко Гульнара
Ибрагимовна, ГБПОУ «Пермский
политехнический колледж имени Н.Г.
Славянова», преподаватель высшей
квалификационной категории**

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	2
2	Содержание практических занятий	3
	Практическая работа № 1 «Разработка режима дня и режима питания»	3
	Практическая работа №2 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения».	4
	Практическая работа №3 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии».	7
	Практическая работа №4 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».	9
	Практическая работа №5 «Изучение первичных средств пожаротушения. Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте».	10
	Практическая работа №6 «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции».	13
	Практическая работа №7 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки»	18
	Практическая работа №8 «Освоение основных приемов оказания первой помощи».	19
	Практическая работа №9 «Правила наложения давящей повязки, жгута и закрутки».	25
	Практическая работа №10 «Отработка навыков оказания первой помощи при производственных травмах с учётом специфики выбранной специальности»	27
3	Список источников и литературы	40

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для обучающихся по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по профессии, направлены на формирование следующих компетенций:

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

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

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

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

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Описание каждого практического занятия содержит: раздел, тему, количество часов, цели работы, что должен знать и уметь обучающийся, теоретическую часть, порядок выполнения работы, контрольные вопросы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На выполнение практических занятий по дисциплине ОУД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится *20 часов*.

Содержание практических занятий

Практическая работа №1

«Разработка режима дня и режима питания»

Раздел 1: Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Тема 1.1: Факторы, способствующие укреплению здоровья

Количество часов: 2

Цель: Овладеть навыками формирования режима дня и режима питания

Задача: Научиться составлять рацион питания с учетом энергозатрат организма обучающегося

Оборудование: Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретические основы:

Режим дня – это определенная очередность всей деятельности, которую нужно выполнять, чтобы оптимизировать свою жизнь и улучшить ее качество. Направлен он на то, чтобы рационализировать потраченное за день время. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте.

Порядок выполнения работы:

1. На основе принципов рационального питания составить свой недельный рацион, соответствующий энергозатратам организма

2. Результаты расчетов занести в таблицу, включающую в себя: содержание, режим питания, название продукта, масса белков, жиров и углеводов, энергетическая ценность

3. Сделать выводы, сравнив данные таблицы и реальный недельный рацион питания обучающегося

4. Составить режим дня

5. Ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Что называется, энергетической ценностью пищи?

2. Почему пищевые продукты имеют разную энергетическую ценность?

3. Какое питание называют рациональным, сбалансированным?

4. Каково значение режима дня и режима питания в жизни каждого человека

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа №2

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

Раздел 1: Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Тема 1.4. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения

Количество часов: 2.

Цель работы: рассмотрение обязанностей пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей, и их моделей поведения при организации дорожного движения.

Задача: Научиться принимать правильные решения в условиях дорожного движения

Оборудование: «Правила ПДД»; письменные принадлежности

Теоретические основы:

Каждый день вы являетесь участником дорожного движения, пешеходом, водителем или даже велосипедистом, поэтому знать ПДД вам **крайне необходимо**.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить общие обязанности пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей (Приложение к практическому занятию №2 «Правила ПДД»),

2. На предложенных моделях поведения для пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей оценить и указать правильное действие для решения данных моделей (Приложение к практическому занятию №2).

№ п/п	Варианты ответов
	Модели поведения пешеходов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
	Модели поведения велосипедистов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

	Модели поведения пассажиров
1.	
2.	
3.	
	Модели поведения водителей
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. Сравнить свои ответы с эталоном

4. Выполнить отчет

Отчет должен *быть выполнен в рабочей тетради*

Структура отчета:

Дата практического занятия:

Наименование занятия:

Цель:

Ход работы:

1. Водитель транспортного средства обязан:

Перед выездом проверить и в пути обеспечить _____ техническое состояние транспортного средства.

Запрещается движение при _____ рабочей тормозной системы, рулевого управления, сцепного устройства (в составе автопоезда), не горящих (отсутствующих) фарах и задних габаритных огнях в темное время суток или в условиях недостаточной видимости, недействующем со стороны водителя стеклоочистителе во время дождя или снегопада.

Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть _____ ими, а при поездке на мотоцикле быть в _____ мотошлеме;

- посадку и высадку производить со стороны _____ или обочины и только после полной _____ транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны или _____, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет _____ и не создает помех другим участникам движения.

Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления _____ средством во время его движения;

- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на _____ или на грузе выше бортов;

- открывать _____ транспортного средства во время его движения.

Записать ответы в таблицу.

№ п/п	Варианты ответов
ответ	Результат (+/-)
	Модели поведения пешеходов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
	Модели поведения велосипедистов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
	Модели поведения пассажиров
1.	
2.	
3.	
	Модели поведения водителей
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

5. Ответить на контрольные вопросы для закрепления теоретического материала.
6. В устной форме обосновать преподавателю выполненное решение.

Контрольные вопросы:

1. Как вы считаете, разрешен ли обгон на пешеходном переходе?
2. Какие изменения произошли в правилах дорожного движения с 1 июля 2015 года для пешеходов?
3. Как должны пересекать дорогу велосипедисты и водители мопедов?

Критерии оценки:

«Отлично»:

- свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий;
- выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;
- в письменном отчете по работе правильно и аккуратно выполнены все записи;
- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

«Хорошо»:

- выполнены требования к оценке «отлично», но допущены «-3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;
- в письменном отчете по работе делает незначительные ошибки;
- при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

«Удовлетворительно»:

- практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы;
- в ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки;
- студент умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму;
- в письменном отчете по работе допущены ошибки;
- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

«Неудовлетворительно»:

- практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена;
- в письменном отчете по работе допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует;
- на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями в соответствии с требованиями программы.

Практическая работа №3

«Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии»

Раздел 2: Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера

Количество часов: 2

Цель работы: Освоение моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Задача: Научиться принимать правильные решения в условиях вынужденной природной автономии

Оборудование: Информационные источники; письменные принадлежности

Теоретические основы:

Случается, что волей обстоятельств человек оказывается в критическом положении, один на один с природой. Нередко до прихода помощи, терпящим бедствие, приходится существовать автономно. Основа успеха в борьбе с силами природы — умение человека выжить.

Порядок выполнения работы:

- 1.Используя теоретический материал, записать формулировку следующих понятий:
Автономное существование - это ...
Выживание - это ...
- 2.Установить основные причины попадания человека в условия вынужденной автономии.
- 3.Определить факторы природной среды, способствующие развитию или возникновению экстремальных ситуаций.
- 4.Изучить основные модели поведения в условиях вынужденной автономии. Дать характеристику каждой из моделей, заполнив таблицу 1.

Таблица 1- Характеристика моделей поведения в условиях вынужденной автономии

Наименование	Краткая характеристика	Предостережения
Ориентирование на местности		
Акклиматизация (организацией внешних источников тепла (костров))		
Принятие решения оставаться на месте или двигаться в поисках жилья		
Временное укрытие		
Меры по обеспечению пищей и водой		
Подача сигналов бедствия		

5.Решить следующие ситуационные задачи:

А). Мальчик двенадцати лет, отдыхая в деревне у бабушки, пошел в лес за ягодами и заблудился. Погода пасмурная, солнца не видно. Впереди виднеется старая тропа. Подумайте и ответьте, что должен предпринять мальчик

Б). Группа туристов из пяти человек летом попала в экстремальную ситуацию. У одного из туристов подвернулась нога, у другого поднялась температура. Оба пострадавших самостоятельно двигаться не могут. Помощь может прибыть не ранее, чем через два-три дня. До ближайшего населенного пункта около двухсот километров. Палатки нет. Подумайте, что бы вы посоветовали предпринять старшему по группе.

В). Летом во время полета над тайгой отказал двигатель вертолета. Экипажу удалось посадить машину на поляне. Неисправность на месте устранить невозможно. Продукты питания и посуда отсутствуют. Поиски экипажа могут продлиться несколько дней. Подумайте и ответьте,

что должны предпринять члены экипажа.

Г). Группа туристов попала в экстремальную ситуацию и ожидают прибытие спасателей. Подумайте и ответьте, как и с помощью чего они могут помочь спасателям обнаружить их местонахождение и понять ситуацию.

Д). Группа ребят во время похода устроили игру в прятки. В результате двое ребят заблудились. Подумайте, что должны предпринять остальные ребята.

Е). Во время похода один из туристов отстал от группы. Его отсутствие заметили через 1,5 часа. Подумайте, что должны предпринять вся группа и оставший турист.

6. Сделайте вывод (исходя из цели практического занятия):

7. Ответить на контрольные вопросы:

Контрольные вопросы:

1. По каким местным предметам можно определить направление "север - юг"?

2. Как можно добыть огонь, если у вас нет спичек и зажигалки?

3. Какие предметы можно использовать для подачи сигналов бедствия?

4. Каким образом можно очистить воду в природных условиях?

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа №4

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

Раздел 2.: Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны

Количество часов: 2

Цель работы: Овладение навыками применения средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Задача: Научиться выполнять норматив надевания противогаза ГП-7(на время) и ОЗК

Оборудование: Противогаз ГП-7; ОЗК; письменные принадлежности

Теоретические основы:

В 1915 году немцы стали активно использовать хлор и другие ядовитые химические вещества во время боевых действий, и этому надо было немедленно как-то противодействовать. Наш соотечественник химик-органик академик Зелинский придумал и разработал угольный фильтр для использования в защитном устройстве. С тех пор противогазы стали применять для защиты органов дыхания, а их конструкция значительно улучшалась, и сейчас существуют много разных моделей противогазов и их модификаций.

Порядок выполнения работы:

1. Изучение теоретического материала по теме и ответы на вопросы.

Вопросы:

А. Дайте определение СИЗ.

Б. Перечислите СИЗОД.

В. Перечислите СИЗ кожи.

Г. Что такое противогаз?

- Д. Для чего предназначены фильтрующие противогазы и изолирующие?
 Е. Что входит в комплект противогаза ГП-7?
 Ж . Каков порядок надевания противогаза?
 3. Что такое респиратор?
 2. Определите свой размер противогаза с помощью сантиметровой ленты и таблицы.

Рост шлема – маски ГП - 5					
Измерения головы, см	До 63	63,5 – 65,5	66 -68	68,5 – 70,5	от 71

3.Выполните норматив по надеванию противогаз

Время надевания противогаза:

«Отлично» - 7 сек. ; «Хорошо» - 8 сек.; «Удовлетворительно» - 10 сек.

4.Наденьте ОЗК без учета времени

5.Ответьте на контрольные вопросы:

- Классификационные признаки СИЗ.
- Команды при надевании противогаза.
- Подручные средства которые можно использовать для защиты организма

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа №5

«Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»

Раздел 2: Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1. Аварийно - спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС

Количество часов: 2

Цель работы: Овладение навыками применения средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Задача: научиться пользоваться ОУ- 2

Оборудование: ОУ-2, письменные принадлежности

Теоретические основы:

Ежегодно в России происходит в среднем около 260 тысяч пожаров. Согласно официальной статистике, более 50 тысяч из них тушится первичными средствами пожаротушения еще до прибытия пожарных подразделений. Сегодня среднее по России время следования подразделений к месту пожара составляет почти 12 минут. В этих условиях вопрос

использования населением первичных средств пожаротушения приобретает особую значимость.

Порядок выполнения работы:

1. Ответить на вопросы:

А. Характеристика и классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические, лесные пожары), техногенные (авария на транспорте и объектах экономики)

Б. Аварии на радиационно - опасных объектах

С. Аварии на пожаро - и взрывоопасных объектах

Д. Аварии и пожары на транспорте: на железнодорожном транспорте, на автомобильном транспорте, на воздушном транспорте, на водном транспорте. Аварии и пожары в метро

2. Изучение первичных средств пожаротушения

3. Изучение правил использования огнетушителей для тушения возгораний:

-углекислотные ОУ-2, ОУ-5 (используются для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением до 380 В , различных веществ, горючих материалов и жидкостей, возгораний на автомашинах. Продолжительность действия - 25 - 40 сек).

Последовательность действий при использовании углекислотных огнетушителей:

1. Снимите огнетушитель и левой рукой возьмитесь за рукоятку.

2. Правой направьте струю огнетушителя в сторону очага возгорания.

3. Вращая маховичок вентиля против часовой стрелки, пустить струю углекислоты на огонь.

4. В момент работы огнетушителя ни в коем случае не беритесь рукой за раструб, т.к. температура здесь резко понижается и можно обморозить кожу.

Устройство углекислого огнетушителя:

1- баллон; 2 - сифонная трубка; 3- рукоятка; 4 - предохранитель;

5 - вентиль; 6 - маховичок; 7 - раструб.

Устройство порошкового огнетушителя:

- **порошковые** ОП-Т «Момент», ОП-2 (используются для тушения горючих газов и жидкостей, зажигательных веществ, электроустановок и проводов под напряжением. Продолжительность действия - 40сек.).

Принцип действия порошкового огнетушителя:

Рабочий газ закачан непосредственно в корпус огнетушителя. При срабатывании запорно-пускового устройства порошок вытесняется газом по сифонной трубке в шланг и к стволу-насадке или в сопло. Порошок можно подавать порциями. Он попадает на горящее вещество и изолирует его от кислорода и воздуха.

Последовательность действий при использовании порошковых огнетушителей:

1. Снимите огнетушитель и левой рукой возьмитесь за рукоятку

2. Откройте вентиль газового баллончика

3. Направьте струю порошка в очаг горения.

- **пенных** ОВП-5, ОВП-10, ОХП-10, ОХВП-10 (используются для тушения загораний различных материалов и разлитых горючих жидкостей на небольших площадях. Запрещено их применять для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением. Продолжительность действия - 40-70 секунд).

Последовательность действий при использовании пенных огнетушителей:

1. Поднесите огнетушитель к очагу горения на возможно близкое расстояние.

2. Прочистите шпилькой отверстие спрыска.

3. Отбросьте вверх до отказа ручку запорного устройства.

4.левой рукой возьмитесь за днище огнетушителя, правой рукой — за боковую ручку, переверните огнетушитель спрыском вниз и направьте струю пены в огонь.

5. Если пена не пошла, переверните огнетушитель spryskom вверх, несколько раз встряхните его и вновь переверните spryskom вниз.

Ход работы:

1 этап: (применения теоретических знаний)

Задание 1 (уровень А):

1. Указать устройство углекислотного огнетушителя ОУ - 2.
2. Указать устройство порошкового огнетушителя ОП-2.

Задание 2 (уровень В):

Определить порядок действия при использовании:

4. Пенного огнетушителя ОХВП-10;
5. Порошкового огнетушителя ОП-2;
6. Углекислотного огнетушителя ОУ - 5.

Задание 3 (уровень С):

Укажите ваши действия в перечисленных ситуациях:

1. Ситуация: Возгорание в квартире

Ваши действия:

2. Ситуация: Запах дыма (гари) на лестничной площадке

Ваши действия:

3. Ситуация: Загорелся телевизор (любой другой электроприбор)

Ваши действия:

4. Ситуация: Загорелась одежда на человеке *Ваши действия:* (практическое применение знаний)

5. Изучите организацию работы по противопожарной безопасности в образовательном учреждении.

Для выполнения данного задания проводится экскурсия по образовательному учреждению (после сигнала «Пожар!»). Определяется, как выполняется обучающимися алгоритм действия (план эвакуации) при пожаре;

Цель экскурсии — ознакомление с местами расположения первичных средств пожаротушения и отработка модели поведения при пожаре. Во время экскурсии необходимо внимательно рассмотреть план эвакуации студентов и персонала образовательного учреждения (во время пожара на это не будет времени), изучить маршрут эвакуации от кабинета безопасности жизнедеятельности до аварийного выхода, пройти по этому маршруту и запомнить его.

Обучающимся следует обратить внимание на следующие моменты:

- вид огнетушителя и правила приведения его в действие;
- место расположения пожарного крана (при наличии), ближайшего к учебному кабинету ОБЖ, и его комплектацию;
- место расположения пожарного щита (при наличии) и его комплектацию;
- порядок действия в случае возникновения пожара в образовательном учреждении.
- план эвакуации;
- места расположения эвакуационных выходов.

6. Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие графы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

Правильно	Неправильно

- 1 При возгорании сковороды необходимо залить ее водой
- 2 Если загорелась мебель, пытайтесь тушить ее водой.
- 3 Загоревшийся компьютер или телевизор нельзя тушить водой.
- 4 Если загорелась занавеска, сбивайте огонь мокрой тряпкой, шваброй или метлой.
- 5 Токсичные продукты, выделяемые при горении, не опасны для человека.
- 6 Чтобы быстрее выбраться из горящего здания, воспользуйтесь лифтом.

- 7 Если вы почувствовали запах дыма, постарайтесь не покидать комнату.
- 8 Возгорание необходимо начать тушить как можно раньше.
- 9 Мебель с трудом воспламеняется и легко тушится.
- 10 Короткое замыкание внутри корпуса может привести к возгоранию компьютера или телевизора.
- 11 При обнаружении пожара надо сразу перекрыть газ, выключить электричество.
- 12 При вызове МЧС при пожаре необходимо четко сообщить точный адрес, место пожара (помещение, этаж), время возгорания, цвет дыма, свою фамилию, номер своего телефона.
- 13 Лучше не сообщать о пожаре людям, работающим по соседству, чтобы избежать паники.
- 14 При пожаре надо распахнуть все окна и двери, чтобы не задохнуться от дыма.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа № 6

«Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции».

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.1. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Количество часов: 2

Цель: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции, освоение способов разрешения конфликта и саморегуляции

Задача: Научиться способам и методам бесконфликтного общения и саморегуляции

Оборудование: Информационные источники, письменные принадлежности

Теоретические основы:

В современной военной действительности — в подразделениях ежедневно возникает до десяти конфликтных ситуаций. В конфликтах оказываются не только солдаты срочной службы, прапорщики, но и высший офицерский состав. Опросы, проведенные среди молодых офицеров, свидетельствуют о том, что они расценивают конфликты как нежелательные явления воинской деятельности.

Порядок выполнения работы:

1. Заполнить таблицу «Технологии, позволяющие регулировать конфликт», дав краткую характеристику каждой технологии.

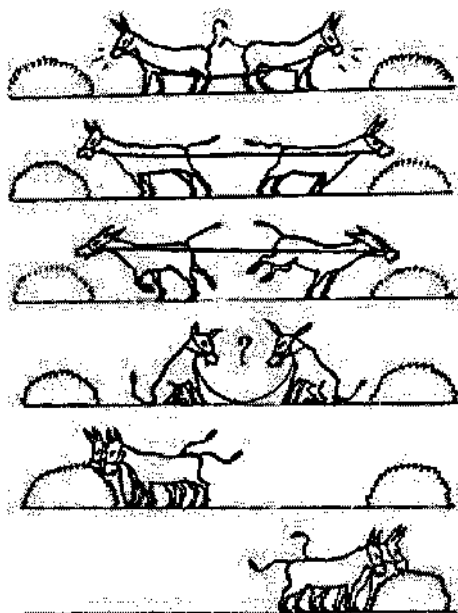
Технологии	Характеристика
Информационные	
Коммуникативные	
Социально-	
Организационные	I

2. Опираясь на исследования отечественных психологов (Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк; В.П. Захаров, Ю.А. Симоненко), описать 6 основных типов конфликтных личностей. Заполнить таблицу «Типы конфликтных личностей», дать краткую характеристику каждому типу и

определить тактику взаимодействия с данным типом конфликтной личности.

Типы конфликтных личностей	Краткая характеристика	Тактика взаимодействия с данным типом конфликтной личности
демонстративный		
ригидный		
неуправляемый		
исверточный		
бесконфликтный		
рационалист		

3. Изучить основные стратегии поведения в конфликте. Заполнить схему: «Стратегии поведения в конфликтной ситуации».



1. определение вторичных причин конфликта
2. реализация намеченного плана
3. оценка эффективности предпринятых усилий
4. поиск возможных способов разрешения конфликта
5. принятие общего решения о выходе из конфликта
6. определение основной проблемы

5. Решите следующие ситуационные задачи:

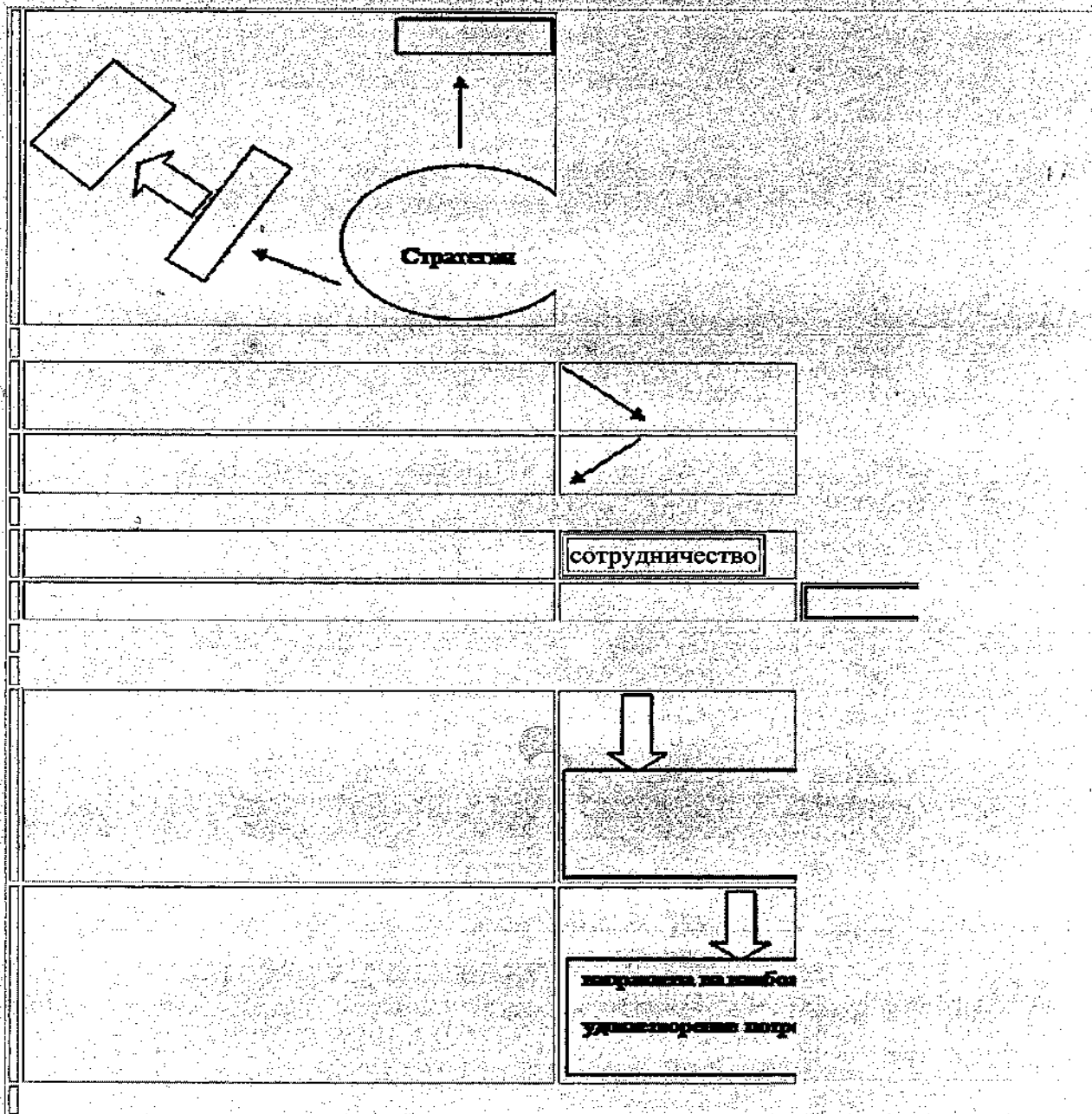
1. Студент начал пропускать занятия в колледже, увлекшись играми в компьютерном клубе. Он стал агрессивным и озлобленным. Староста покрывает его, боится конфликта, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и преподавателей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрал староста? Правильно ли он поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее

эффективна?

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

3. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

№ п/п 1	№ п/п 2
Конфликт - это	уход от конфликтной ситуации
Стратегия поведения человека - это	ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия, конфликт
Стратегия поведения в конфликтной ситуации зависит от	одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать
Стратегии поведения в конфликтной ситуации, выделяемые современной конфликтологией:	уравновешивание интересов, признание ценности межличностных отношений

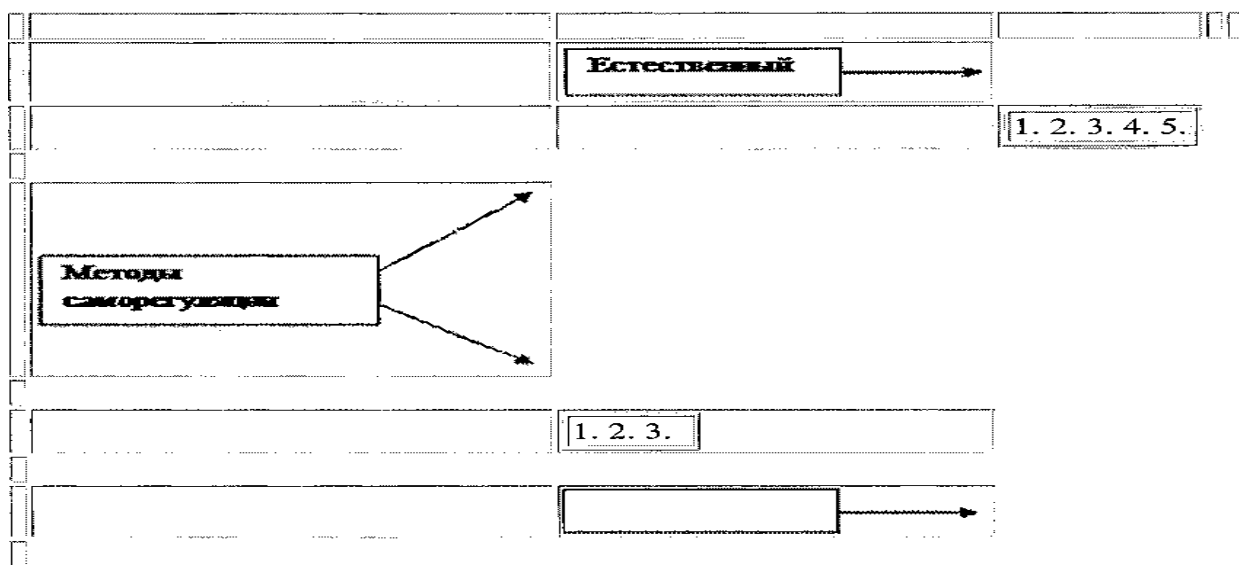


4. Расставьте в правильном порядке этапы преодоления конфликта

Соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации - это	совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, когда разногласия регулируются путем взаимных уступок
Избегание как стратегия поведения в конфликтной ситуации - это	соперничество, приспособление, избегание, компромисс; сотрудничество
Приспособление как стратегия поведения в конфликтной ситуации выражается в том, что	устойчивый комплекс действий (то есть привычные, автоматизированные действия), предпочитаемый человеком для решения различных задач
Компромисс как стратегия поведения в конфликтной ситуации - это	активное противостояние другой стороне
Конфликтная ситуация - это	острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе социального взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Обычно он сопровождается негативными эмоциями и выходит за рамки правил и норм
Сотрудничество - это	индивидуальных свойств человека (его пола, общих способностей) и от его окружения

6. Записать формулировку следующего понятия: Саморегуляция-это

7. Определите основные методы саморегуляции. Заполните схему «Методы саморегуляции»



Контрольные вопросы:

1. Как строить общение с трудным, конфликтным человеком?
2. В чем заключается предупреждение конфликта?
3. Почему молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации?
4. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?
5. В чем заключается естественный метод саморегуляции?

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа № 7**«Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки»****Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность****Тема 3.1: Призыв на военную службу****Количество часов: 2**

Цель: Ознакомить обучающихся с особенностями службы в армии и изучить и освоить методики проведения строевой подготовки.

Задача: Привить студентам первоначальные навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте. Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.

Порядок выполнения работы:

Учебные вопросы: 1. Строевые приёмы и движение без оружия

- 1.1 Занятие №1 Одиночные строевые приёмы
- 1.2 Занятие №2 Движение строевым шагом
- 1.3 Занятие №3 Воинское приветствие

Введение

Строевая подготовка является одним из важнейших элементов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, образцовый внешний вид, умение быстро и чётко выполнять строевые приёмы прививает обучаемым аккуратность, ловкость и выносливость.

Строевое обучение, является составной частью курса «Основы безопасности жизнедеятельности» оказывает влияние на все стороны учебно - воспитательного процесса. Строевая подготовка - дело сугубо практическое. Каждый приём или действие нужно отрабатывать многократным и правильным повторением. При отработке каждого приема или действия необходимо придерживаться следующей методической последовательности : - назвать приём (действие) и подать команду, по которой он выполняется ; - показать образцовое выполнение приёма (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким

объяснением правил и порядка выполнения приёма ; - научить обучаемых технике выполнения приёма (действия) сначала по разделениям , затем в целом, добиваясь правильного его выполнения; - тренировать обучаемых в выполнении приёма (действия), добиваясь ловкости, быстроты и чёткости действия. Личный пример преподавателя ОБЖ в сочетании с высокой методической подготовкой, постоянная требовательность к обучаемым в точном выполнении строевых приёмов - вот путь успешной строевой подготовки обучаемых.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок освоил приемы строевой подготовки

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент допустил некоторые ошибки при освоении приемов строевой подготовки

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент не в полном объеме освоил приемы строевой подготовки

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил задания практической подготовки, не освоил приемы строевой подготовки

Практическая работа № 8
«Освоение основных приемов оказания первой помощи»

Раздел 4: Основы медицинских знаний

Тема: Общие правила оказания первой помощи

Количество часов: 2

Цель:

- познакомиться с мерами по профилактике осложнения ранений;
- изучить виды кровотечений;
- познакомиться с комплексом мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при кровотечениях;
- приобрести первоначальные умения и навыки временной остановки кровотечения с помощью наложения кровоостанавливающей закрутки и (или) подручных средств;
- приобрести первоначальные умения и навыки наложения первичной асептической повязки: на голову, верхние и нижние конечности с использованием табельных и подручных средств.

Материальное обеспечение работы

- 1.Табельные средства (бинты, стерильные салфетки, вата).
2. Антисептические средства...
3. Подручные средства для наложения кровоостанавливающей закрутки и косыночной повязки.

Порядок выполнения работы

- 1.Изучить теоретический материал
- 2.Выполнить практическую часть работы в соответствии с предложенным заданием
- 3.Ответить на контрольные вопросы

Теоретические сведения

Виды ранений и их характеристика

В условиях ЧС одним из самых распространенных видов травм, получаемых пострадавшими, являются ранения.

01: Рана-это повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей и сопровождающееся болью,

кровотечением и зиянием.

В зависимости от механизма травмы и характера ранящего предмета различают следующие виды ран:

а) резаные раны имеют ровные края, сильно кровоточат и в меньшей мере подвергаются инфицированию;

б) колотые раны характеризуются небольшой зоной поражения тканей, но могут быть глубокими и сопровождаться повреждением жизненно важных внутренних органов и заноса в них инфекции, следствием чего может явиться перитонит[1] и сепсис[2];

в) рубленые раны окружены травмированными ушибами, часто размозженными, мягкими тканями;

г) раны от ушибов (их разновидности - рваные и рвано - ушибленные раны) возникают под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью в результате ударов, зажимов, резких воздействий жестких предметов при землетрясениях, смерчах, ураганах, автомобильных катастрофах; их форма неправильная, края неровные; обычно они сильно загрязнены, что в сочетании с наличием в ране большого количества омертвевших ушибленных тканей делает их особенно опасными в отношении развития раневой инфекции;

д) огнестрельные раны возникают в результате пулевого или осколочного ранения, характеризуются обширными разрушениями мягких тканей и костей. Они могут быть сквозными, когда имеются входное и выходное раневые отверстия; слепыми, когда пуля или осколок застревает в тканях; касательными, при которых пуля или осколок, пролетая по касательной, повреждает кожу и мягкие ткани, не застревая в них;

е) укусы наносят представители морского животного мира (рыбы, медузы и др., они болезненно жалят или колют), насекомые (пчелы, шмели, муравьи; их укусы бывают весьма болезненными, но редко приводят к смертельному исходу), в том числе клещи (укус зараженного клеща может вызвать развитие болезни Лайма), змеи, собаки, реже - дикие животные, например, лисы, полевые мыши и др., а также люди. Раны бывают неправильной формы, загрязненные слюной, в том числе и слюной животных, что особенно опасно.

Ранения могут быть поверхностными или проникающими в полость черепа, груди, живота. Проникающие ранения наиболее опасны для жизни. Проникающие ранения груди часто сопровождаются повреждением легких, что вызывает кровохарканье, кровотечение в полость плевры и подкожную эмфизему[4]. Проникающие ранения живота могут быть с повреждением и без повреждения внутренних органов: печени, желудка, кишечника, почек и др., с их выпадением или без выпадения из брюшной полости. Признаками проникающих ранений живота, кроме раны, являются наличие разлитых болей в животе, напряжение мышц брюшной стенки, вздутие живота, жажда, сухость во рту. Повреждение внутренних органов брюшной полости может быть и при отсутствии раны, в случаях закрытых травм живота.

**ОСТРАЯ ПОТЕРЯ 1 - 2 ЛИТРОВ КРОВИ,
ОСОБЕННО ПРИ ТЯЖЕЛЫХ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОРАЖЕНИЯХ, МОГУТ
ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ!**

Профилактика осложнения ран

Рана, даже самая небольшая, может стать источником заражения различными микробами, а также сопровождаться сильными кровотечениями. Основной мерой профилактики этих осложнений при оказании ПМП является:

- соблюдение правил асептики и антисептики;

- наиболее раннее наложение стерильной повязки на рану;
- остановка кровотечения.

ОЗ: Асептика - это совокупность мероприятий, направленных на предупреждение попадания микробов в рану.

Асептика является методом профилактики раневой инфекции. Асептика достигается соблюдением основного правила: все, что соприкасается с раной, должно быть стерильным, то есть не иметь микробов.

ПОМНИТЕ!

НЕЛЬЗЯ РУКАМИ ТРОГАТЬ РАНУ,

Способы асептики и антисептики дополняют друг друга в борьбе с инфекционным заражением ран.

ПОМНИТЕ!

ВСЯКАЯ, ДАЖЕ САМАЯ НЕБОЛЬШАЯ, РАНА ПРЕДСТАВЛЯЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ЖИЗНИ ПОСТРАДАВШЕГО!

Первая медицинская помощь при ранениях

Мерой профилактики заражения ран является наиболее раннее наложение на нее асептической повязки, предупреждающей дальнейшее поступление микробов в рану.

ПМП при ранениях заключается в следующем:

- при наличии сильного кровотечения прежде всего следует его остановить;
- кожу вокруг раны обрабатывают спиртом или 5 %-м раствором йода;
- рану закрывают стерильной повязкой (салфетка или ватно-марлевая подушка);
- накладывают перевязку.

Все приемы ПМП должны выполняться бережной быть щадящими.

ПОМНИТЕ!

ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ И УХУДШИТЬ ЕГО СОСТОЯНИЕ!

Если ПМП оказывает не один, а двое или несколько человек, то надо действовать слаженно, - в этом случае один из оказывающих помощь должен быть старшим и руководить выполнением всех приемов первой медицинской помощи.

ПОМНИТЕ!

ИМЕЕТ РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ТЕЧЕНИЯ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ ЖГУТА

Артериальное и венозное кровотечение можно также остановить с помощью кровоостанавливающего жгута (брючный ремень) или закрутки (веревка, скрученный платок, полоски ткани).

При артериальном кровотечении жгут накладывают выше раны, а при венозном ниже раны.

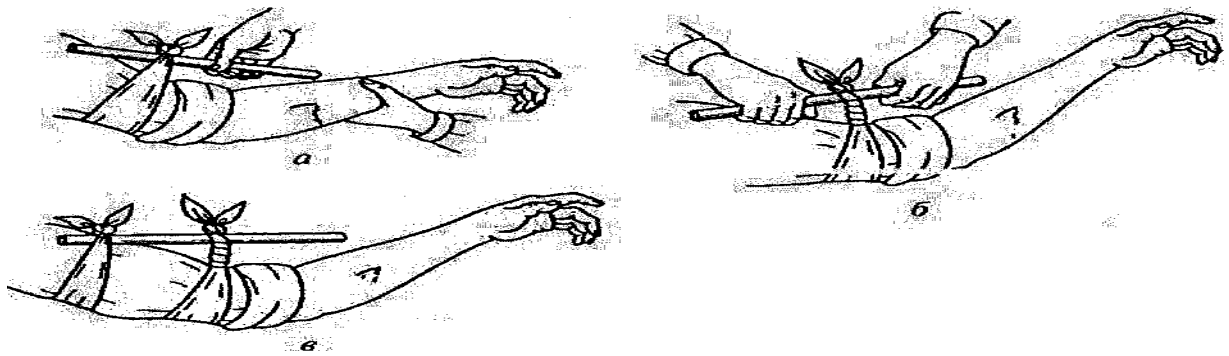


Рис. 1 Остановка артериального кровотечения закруткой: а-в- последовательность операций

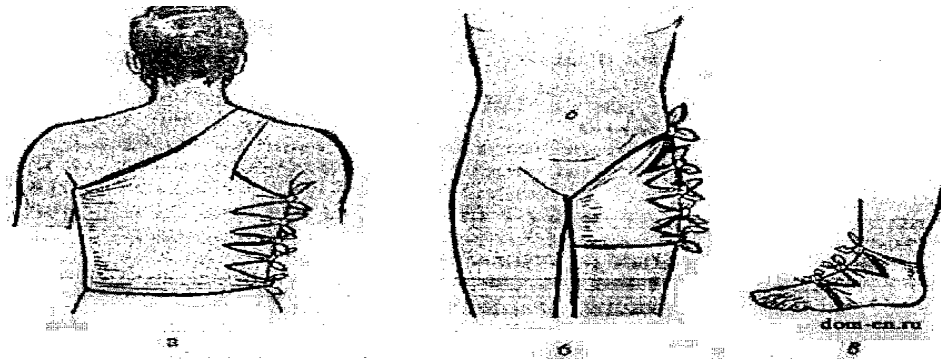


Рис. 2 Повязка по Маштпафарову из подручных средств: а —на спину; б —на бедро; в —на стопу

Время наложения жгута:
зимой 30-60 минут; летом 60-120 минут.

Правила наложения жгута:

- Перед наложением жгута (закрутки) обнажить конечность;
- Место наложения жгута (закрутки) обернуть тканью;
- Жгут (закрутку) следует накладывать с усилием, которое не будет чрезмерно сильным или слабым;
- Под жгут положить записку с временем наложения жгута.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл:

Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

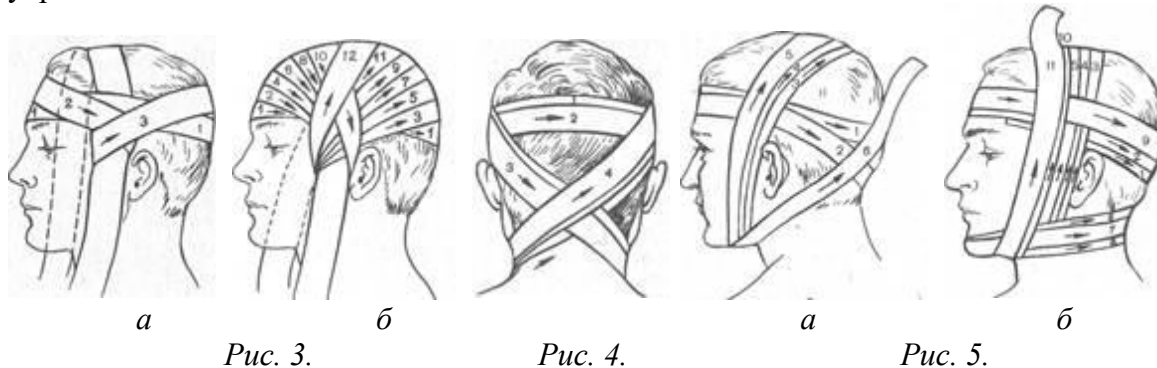
Задание:

Пользуясь рисунками, выполните все действия указанные при наложении повязок на голову и грудь.

Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

При травмах головы могут накладываться различные типы бинтовых повязок, повязок с использованием косынок, стерильных салфеток и лейкопластыря. Выбор типа, повязки зависит от расположения и характера раны.

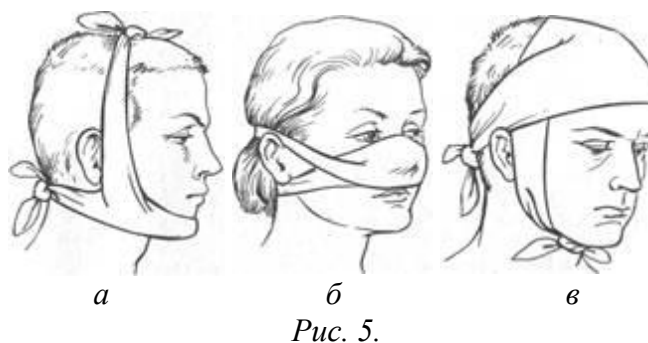
На раны волосистой части головы накладывается повязка в виде «чепца» (рис. 3), которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть.



От бинта отрывают кусок размером до 1 м и кладут серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей рану, на область темени, концы его спускают вертикально вниз впереди ушей и удерживают в натянутом состоянии. Вокруг головы (рис. 3, а) делают круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт оборачивают вокруг нее и ведут косо на затылок (3). Чередую ходы бинта через затылок и лоб (2-12), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы (рис. 3, б). После этого 2-3 круговыми ходами укрепляют повязку. Концы завязки завязывают бантом под подбородком.

При ранении шеи, гортани или затылка, накладывают крестообразную повязку (рис. 4). Круговыми ходами бинт сначала укрепляют вокруг головы (1, 2), а затем выше и позади левого уха его спускают в косом направлении вниз на шею (3).

Далее бинт идет по правой боковой поверхности шеи, закрывает ее переднюю поверхность и возвращается на затылок (4), проходит выше правого и левого уха, повторяет сделанные ходы. Повязка закрепляется ходами бинта вокруг головы.



При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «уздечки» (рис. 5).

Повязку 2-3 закрепляющих круговых ходов через лоб (1) бинт ведут по затылку (2) на шею и подбородок, делают несколько вертикальных ходов (3-5) через подбородок и темя, затем из-под подбородка бинт идет по затылку (6). Чтобы закрыть шею, гортань и подбородок, повязка накладывается, как показано на рис. 5, б. На нос, лоб и подбородок накладывают пращевидную повязку (рис. 6). Под повязку на раневую поверхность подкладывают стерильную салфетку или бинт.

Повязка на один глаз начинается с закрепленного хода вокруг головы. Далее бинт ведут с латылка под правое ухо на правый глаз или под левое ухо на левый глаз. Затем ходы бинта чередуют: один – через глаз, второй – вокруг головы. Повязка на оба глаза состоит из сочетания двух повязок, накладываемых на левый и правый глаз.



a



б

Рис. 7.



Рис. 8.

На грудь накладывают спиральную или крестообразную повязку. Для спиральной повязки (рис. 7, а) отрывают конец бинта длиной около 1,5 м, кладут его на здоровое надплечье и оставляют висеть (1) косо на груди. Бинтом, начиная снизу со спины, спиральными ходами (2-9) бинтуют грудную клетку. Свободно висящие концы куска бинта связывают.

Крестообразную повязку на грудь (рис. 7, б) накладывают снизу круговыми, фиксирующими 2-3 ходами бинта (1-2), далее со спины справа на левое надплечье (3), фиксирующим круговым ходом (4), снизу через правое надплечье (5), опять вокруг грудной клетки; конец бинта последнего кругового хода закрепляют булавкой.

При проникающих ранениях грудной клетки (пневмотораксе) на рану надо наложить внутренней стерильной поверхностью прорезиненную оболочку, а на нее стерильные подушечки пакета перевязочного индивидуального и туго забинтовать. При отсутствии пакета герметичная повязка может быть наложена с использованием лейкопластыря, как показано на рис. 8. Полоски пластыря, начиная на 1-2 см выше раны, черепицеобразно приклеивают к коже, закрывая таким образом всю раневую поверхность. На лейкопластырь кладут стерильную салфетку или стерильный бинт в 3-4 слоя, далее слой ваты и туго забинтовывают.

Особую опасность для пораженного представляют ранения, сопровождающиеся пневмотораксом со значительным кровотечением. В этих случаях наложить герметичную повязку с помощью лейкопластыря, как правило, не удастся. Наиболее целесообразно рану закрыть воздухонепроницаемым материалом (клеенкой, целлофаном) и наложить повязку, с утолщенным слоем ваты или марли. Транспортировка пораженных с наличием пневмоторакса должна производиться на санитарных носилках. Больные Рис. 8. Наложение повязки лейкопластырем находятся в полусидячем положении.

При обширных ожогах головы или груди наиболее щадящей является косыночная повязка. Ожоговую поверхность закрывают стерильными салфетками, которые фиксируются косынками.

3. Работа выполняется в паре (один студент выполняет роль пострадавшего, второй – оказывает помощь).

4. Сделайте выводы.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключаются основные меры профилактики при ранении
2. Перечислить отличительные признаки колотых, рубленых, огнестрельных и резаных ран.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа № 9**«Правила наложения давящей повязки, жгута и закрутки».****Раздел 3: Основы медицинских знаний****Тема 3.4: Понятие и виды кровотечений****Количество часов: 2**

Цель: закрепление теоретических знаний о видах кровотечений и совершенствование навыков оказания первой помощи (ПП) при кровотечениях.

Дидактическое оснащение практического занятия:

Методические указания по выполнению практической работы, дидактический материал по теме, учебник, учебные пособия, жгут, бинты.

Порядок выполнения работы:

1 . Изучить виды кровотечений и правила оказания первой помощи при наружном и внутреннем кровотечениях

2 . Отработать способы остановки кровотечений в паре (наложение жгута, закрутка, максимальное сгибание конечности, давящая повязка).

3. Провести соответствие между понятиями и определениями.

№	Понятие	№	Определение
1.	Кровотечение	1.	Опасна для жизни
2.	Временная остановка наружного кровотечения часто является	2.	смертельна для пострадавшего
3.	При задержке оказания первой помощи в течение 1ч	3.	кровь вытекает равномерной струей, имеет темновишневую окраску
4.	Основные цели первой помощи:	4.	применение при венозном кровотечении; наложение на голое тело без защиты мягкими тканями; наложение слишком далеко от места кровотечения; слишком слабое или слишком сильное перетягивание; отсутствие
5.	Наружное кровотечение	5.	изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, бьет сильной прерывистой струей (фонтаном), выбросы крови соответствуют

6.	Кровотечение называют внутренним,	6.	шум в ушах, головокружение, потемнение и мелькание (мушек) в глазах, жажда и тошнота, возможна рвота. Кожа бледнеет, дыхание частое, возможны потеря сознания,
7.	Потеря 20-25% общего объема крови	7.	прикрепляется к одежде пострадавшего на самом видном месте
8.	Потеря 30% и более от общего объема крови	8.	производится при оказании первой помощи на месте
9.	При артериальном кровотечении	9.	одновременное повреждение артерий, вен и капилляров
10.	При венозном кровотечении	10.	кровь поступает в грудную, брюшную и другие полости организма или полую органы (полость желудка).
11.	Смешанное кровотечение	11.	погибает 30 % пострадавших с тяжелыми и крайне тяжелыми травмами
12.	Симптомы внутреннего кровотечения:	12.	необходимо прижать артерию выше места повреждения пальцами одной руки и двумя большими пальцами, или кулаком с силой, достаточной для остановки кровотечения
13.	Временная остановка кровотечения	13.	кровь вытекает из раны наружу
14.	Ошибки, совершаемые при наложении жгута	14.	первоочередной мерой первой помощи при ЧС
15.	Записка с указанием точного времени наложения жгута при артериальном кровотечении	15.	применяют метод максимального сгибания конечности в суставе. На место сгиба подкладывают подушечку из ваты или ткани, подушечка давит на сосуд и останавливает кровотечение, Конечность фиксируют в
16.	Для временной остановки кровотечения из крупной артерии на ноге или руке пострадавшего методом пальцевого прижатия	16.	сохранение жизни пострадавшего; предупреждение тяжелых последствий; прекращение или ослабление действия травмирующих факторов; остановка наружного кровотечения; подготовка
17.	Для временной остановки артериального кровотечения в паховой, подмышечной области, в области предплечья	17.	потеря крови из кровеносной системы

4. Контрольные вопросы:

1. Кровотечения по виду поврежденного кровеносного сосуда.
2. Способы остановки артериального кровотечения.
3. Способы остановки венозного кровотечения.
4. Способы остановки внутреннего кровотечения.

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Практическая работа № 10

«Отработка навыков оказания первой помощи при производственных травмах с учетом специфики выбранной специальности»

Раздел 4: Основы медицинских знаний

Тема 4.12: Первая помощь при отсутствии сознания

Количество часов: 2.

Цель: отработка навыков оказания первой помощи пострадавшим при электротравмах и несчастных случаях на производстве

Порядок и последовательность действий при оказании первой помощи

1. Система организации оказания помощи пострадавшим в производственных помещениях. 2. Освобождение от действия электрического тока; оценка состояния пострадавшего.

3. Действия с пострадавшим, находящимся в бессознательном состоянии; способы оживления организма при клинической смерти.

4. Первая помощь при ранениях, тепловых и химических ожогах, отравлении газами и в других случаях.

5. Комплектование, хранение и пользование аптечками первой помощи на рабочих местах и в электроустановках

Порядок выполнения работы:

1. Изучить систему организации оказания помощи пострадавшим в производственных помещениях.

2. Отработать приемы освобождения от действия электрического тока; оценка состояния пострадавшего.

3. Отработать действия с пострадавшим, находящимся в бессознательном состоянии; способы оживления организма при клинической смерти.

4. Оказать первую помощь при ранениях, тепловых и химических ожогах, отравлении газами и в других случаях. ?

5. Комплектование, хранение и пользование аптечками первой помощи на рабочих местах и в электроустановках.

6. Ответить на контрольные! вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Перечислить оборудование, необходимое при оказании первой помощи на производстве

2. Назвать основные признаки клинической смерти

3. Назвать причины возникновения ранений, тепловых и химических ожогов, отравление газом в условиях производства

4. Что входит в состав аптечки для оказания первой помощи пострадавшему в условиях производства ,

Критерии оценки:

«Отлично» - выполнены все задания практической работы, студент четко и без Ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«Хорошо» - выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Удовлетворительно» - выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Порядок и последовательность действий при оказании первой помощи:

1. Система организации оказания помощи пострадавшим в производственных помещениях.

2. Освобождение от действия электрического тока; оценка состояния пострадавшего.

3. Действия с пострадавшим, находящимся в бессознательном состоянии; способы оживления организма при клинической смерти.

4. Первая помощь при ранениях, тепловых и химических ожогах, отравлении газами и в других случаях.

5. Комплектование, хранение и пользование аптечкой первой помощи на рабочих местах и в электроустановках.

1. Система организации оказания помощи пострадавшим в производственных помещениях.

Первая медицинская помощь пострадавшим при несчастных случаях и внезапных заболеваниях - это комплекс срочных мероприятий, направленных на прекращение действия повреждающего фактора, на устранение угрозы жизни, на облегчение страданий потерпевшего и подготовку его к отправке в лечебное учреждение

Оптимальным считается оказание первой медицинской помощи пострадавшему - в течение 30 минут после травмы.

Обязанность работодателя - организовать обучение с проверкой практических навыков оказания первой медицинской помощи пострадавшим от наиболее характерных для данного вида производства опасных и вредных производственных факторов и обязательное присутствие обученного персонала на каждом участке работ в каждой рабочей смене.

Программа оказаний первой помощи содержит следующие основные элементы:

Оборудование, системы снабжения и средства

- оборудование, используемое при спасении пострадавшего на месте происшествия и предотвращающее дополнительный ущерб его здоровью (например, в случае пожара, отравления газом, поражения электрическим током);

- наборы, аптечки или аналогичные упаковки, содержащие достаточное количество материалов и средств, необходимых для оказания основных видов первой помощи;

- специализированное оборудование и средства, которые могут потребоваться на предприятиях, связанных со специфическими или необычными профессиональными опасностями;

- соответствующим образом промаркированная комната для оказания первой помощи или аналогичное помещение, в котором может оказываться первая помощь;

- средства эвакуации и экстренной транспортировки пострадавших к месту оказания первой помощи и к учреждению, в котором должна оказываться дальнейшая медицинская помощь;

- средства подачи сигнала тревоги и передачи предупреждений об опасности.

Человеческие ресурсы:

- подбор, обучение и переобучение лиц, которым может быть поручено проведение мероприятий по оказанию первой помощи; разъяснение им их обязанностей и размещение их на важнейших участках предприятия, а также обеспечение постоянной доступности этих лиц и их готовности к оказанию помощи;
- Обучение, включающее практические учения, имитирующие экстренные ситуации, с учетом конкретных профессиональных рисков, свойственных предприятию: Оказывающий помощь должен уметь: быстро и правильно оценить ситуацию: оценить состояние пострадавшего, диагностировать вид и распознать особенности травмы; определить вид необходимой первой медицинской помощи, последовательность проведения мероприятий по ее оказанию; правильно осуществить весь комплекс экстренной реанимационной помощи с учетом состояния пострадавшего; временно останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящей повязки, пальцевого прижатия сосуда; выполнять искусственное дыхание и закрыты массаж сердца; накладывать повязки, транспортные шины, оказывать помощь при ожогах, отравлениях, обморожениях, при поражении электрическим током и др.

Прочее:

- утверждение плана мероприятий по оказанию первой помощи, согласованного с соответствующими организациями здравоохранения, предоставляющих дальнейшую медицинскую помощь;
- обучение и предоставление всем работникам предприятия информации о мерах по предотвращению аварий и травм, а также о действиях, которые должны быть предприняты самими работниками после получения травмы (например, немедленно промыть большим количеством воды места контакта с химическими веществами, вызывающими ожоги);
- предоставление работникам информации по вопросам организации первой помощи и периодическое ее обновление;
- обеспечение наглядности информации с использованием, например, плакатов, стендов и инструкций по вопросам оказания первой помощи, а также перспективных планов оказания последующей медицинской помощи;
- ведение документации (протоколы случаев оказания первой помощи являются элементом системы внутренней отчетности; они содержат информацию о состоянии здоровья потерпевших и способствуют повышению эффективности мер по улучшению техники безопасности труда; данные протоколы должны содержать сведения об авариях (время, место и характер), о виде и степени тяжести травмы, оказанной первой помощи, потребовавшейся дополнительной медицинской помощи, имя и фамилию пострадавшего, имена и фамилии свидетелей происшествия и других работников, имевших к нему отношение, в частности, лиц, принимавших участие в транспортировке пострадавшего).

2. Освобождение от действия электрического тока; оценка состояния пострадавшего. Первая помощь при несчастных случаях от электрического тока состоит из двух этапов: освобождение пострадавшего от действия тока и оказание ему медицинской помощи. Поскольку исход поражения током зависит от длительности прохождения его через человека, очень важно быстро освободить пострадавшего от тока. Наиболее верный и простой способ, который надо использовать в первую очередь, — это быстрое отключение той части электроустановки, которой касается человек. Отключение электроустановки производится с помощью рубильника, выключателя, а: также путем снятия или вывертывания: пробок, разъема штепсельного соединения и т.п.

Если по какой-либо причине невозможно прорвать цепь тока через Пострадавшего указанными способами, необходимо отделить пострадавшего от токоведущих частей.

У Правила освобождения пострадавшего от действия электрического тока при

напряжении свыше 1000 В

При нахождении в распределительном устройстве сначала отключить электрооборудование.

При нахождении, под, ЛЭП или. перед оказанием помощи пострадавшему на опоре надеть диэлектрические перчатки и боты или галоши не ближе чем за 8 метров от касания провода земли.

Взять изолирующую штангу или изолирующие клещи. Если нет диэлектрических бот или галош, к пострадавшему можно приблизиться «гусиным шагом».

Замкнуть провода ВЛ 6 - 20 кВ накоротко методом наброса согласно Инструкции РД 34.03.701.

Сбросить провод с пострадавшего изолирующей штангой или любым токонепроводящим предметом.

Оттащить пострадавшего за одежду не менее чем на 8 метров от места касания проводом земли или от оборудования, находящегося под напряжением.

В помещении, используя электрозащитные средства, оттащить пострадавшего не менее чем на 4 метра от источника тока.

Передвигаться в зоне шагового напряжения следует в диэлектрических галошах либо «гусиным шагом» - пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги. Нельзя приближаться бегом или большими шагами к лежащему на земле проводу и приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока. Для освобождения пострадавшего от токоведущих частей напряжением до 1000 В следует пользоваться канатом, палкой, доской. Можно также оттянуть пострадавшего за одежду (если она сухая и отстает от тела).

Правила освобождения пострадавшего от действия электрического тока при напряжении до 1000 В. Надеть диэлектрические перчатки. Отключить электрооборудование.

Освободить пострадавшего от контакта с электрооборудованием или электрическими проводами.

Подложить под пострадавшего диэлектрический коврик.

Если в пределах видимости находятся все необходимые средства защиты, обязательно воспользоваться ими.

Нельзя брать за мокрую одежду или открытые участки тела пострадавшего.

Только в крайнем случае можно ограничиться лишь одним из перечисленных выше действий.

Правила эвакуации пострадавшего, из зоны действия электрического тока

Во избежание поражения током за пострадавшего следует брать только одной рукой и только за сухую одежду.

Под ЛЭЦ пострадавшего следует оттащить не менее чем на 8 метров от лежащего на земле провода. В помещениях достаточно переместить пострадавшего не менее чем на 4 метра от источника тока.



Правила спуска пострадавшего с высоты и его дальнейшего расположения у основания опоры

Если пострадавший попал под напряжение электрического тока на высоте, необходимо сначала обесточить место происшествия только затем приступить к экстренному спуску

Нельзя приступать к любым действиям без предварительного обесточивания места происшествия.

X Правила спуска пострадавшего с высоты и его дальнейшего расположения на расстоянии от опоры

Во время экстренного спуска пострадавшего не следует забывать о собственной безопасности.



Действия с пострадавшим, находящимся в бессознательном состоянии; способы оживления организма при клинической смерти.

Для определения состояния пострадавшего необходимо уложить на спину и проверить наличие дыхания и пульса.

Проверка дыхания определяется на глаз по подъему и опусканию грудной клетки во время самостоятельного вдоха и выдоха пострадавшего.

Наличие пульса проверяют на руке, на лучевой артерии у основания большого пальца или на сонной артерии, на шее с правой и левой сторон выступа щитовидного хряща. ¹ tПроверка состояния пострадавшего должна производиться быстро - в течение 15 - 20 секунд.

Если пострадавший без сознания, но с устойчивым дыханием и пульсом, его следует удобно уложить на подстилку, обеспечить приток свежего воздуха и принять меры к приведению его в сознание (давать нюхать нашатырный спирт, опрыскивать лицо холодное Водой и т.д.).

Если пострадавший плохо дышит - редко, судорожно, а работа сердца нарушена, необходимо делать искусственное дыхание.

При отсутствии признаков жизни (нет дыхания и пульса, зрачки расширены и не реагируют на свет) надо считать пострадавшего в состоянии клинической смерти и немедленно приступить к производству искусственного дыхания и массажу сердца.

Правила определения признаков клинической смерти

Чтобы сделать вывод о наступлении клинической смерти у неподвижно лежащего пострадавшего, достаточно убедиться в отсутствии сознания и пульса на сонной артерии.

Не следует терять время на определение сознания путем ожидания ответов на вопросы: «Все ли у тебя в порядке? Можно ли приступить к оказанию помощи?» Надавливание на шею в области сонной артерии является сильным болевым раздражителем.

Не следует терять время на определение признаков, дыхания. Они трудноуловимы, и на их определение С помощью ворсинок ватки, зеркала или наблюдения за движением грудной клетки можно потерять неоправданно много времени. Самостоятельное дыхание без пульса на

сонной артерии продолжается не более минуты, а Вдох искусственного дыхания взрослому человеку ни при каких обстоятельствах не может причинить вреда.

Если подтвердились признаки клинической смерти?

Быстро освободить грудную клетку от одежды и нанести удар по груди, При его неэффективности приступить к сердечно-легочной реанимации.

СПравила определения пульса на сонной артерии

Расположить четыре пальца на шее пострадавшего и убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.

Определять пульс следует не менее 10 секунд *реанимации*.



Расстегнуть пуговицы рубашки и освободить грудную клетку. Джемпер, свитер или водолазку приподнять и сдвинуть к шее. Майку, футболку или любое нательное белье из тонкой ткани можно не снимать. Но прежде чем наносить удар по груди или приступать к непрямому массажу сердца, следует убедиться, что под тканью нет нательного крестика или кулона.

Поясной ремень обязательно расстегнуть или ослабить. Известны случаи, когда во время проведения непрямого массажа сердца печень повреждалась о край жесткого ремня.

В случаях, когда на женщине надет бюстгальтер? его надо сдвинуть ближе к шее.

В случае клинической смерти, особенно после поражения электрическим током, первое, с чего необходимо начать помощь, - нанести удар по груди пострадавшего.

Если удар нанесен в течение первой минуты после остановки сердца, то вероятность оживления превышает 50%.

Правила нанесения удара по груди

Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.

Прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток.

Нанести удар кулаком выше своих пальцев, прикрывающих мечевидный отросток.

После удара проверить пульс на сонной артерии. В случае отсутствия пульса сделать еще одну-две попытки.

Если после нескольких ударов не появился пульс на сонной артерии следует приступить к непрямому массажу сердца.

Правила нанесения прекардиального удара в ограниченном пространстве

Удар можно наносить в положении пострадавшего сидя или полулежа.

Прежде чем наносить удар, следует убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и прикрыть мечевидный отросток двумя пальцами

Правила проведения непрямого массажа сердца и безвентиляционной реанимации

Расположить основание правой ладони выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец был направлен на подбородок или живот пострадавшего. Левую ладонь расположить на

ладони правой руки.

Переместить центр тяжести на грудину пострадавшего и проводить непрямой массаж сердца прямыми руками.

Продавливать грудную клетку не менее чем на 3 - 5 см с частотой не реже 60 раз в минуту.

Каждое следующее надавливание начинать только после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

Оптимальное соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственной вентиляции легких - 30:2, независимо от количества участников реанимации.

По возможности приложить холод к голове.

При каждом надавливании на грудную клетку происходит активный выдох, а при её возвращении в исходное положение - пассивный вдох. Чтобы непрямой массаж сердца был эффективным, его необходимо проводить на ровной жесткой поверхности. Если под ладонью появился неприятный хруст, (признак перелома ребер) следует уменьшить не глубину и силу, а ритм надавливаний и ни в коем случае не прекращать непрямой массаж сердца.

Правила проведения вдоха искусственной вентиляции легких способом «изо рта в рот»

Для проведения искусственного дыхания необходимо уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стесняющую грудную клетку одежду и обеспечить свободную проходимость дыхательных путей. Проводящий реанимацию, сделав глубокий вдох и плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего, вдует в его легкие выдыхаемый воздух. При этом рукой, находящейся у лба пострадавшего, необходимо зажать нос. Число дыханий в минуту должно быть не менее 16 -20. Вдувание надо проводить быстро и резко, чтобы продолжительность вдоха была в 2 раза меньше времени выдоха.

Правой рукой обхватить подбородок так, чтобы пальцы, расположенные на нижней челюсти и щеках пострадавшего, смогли разжать и раздвинуть его губы.левой рукой зажать нос. Запрокинуть голову пострадавшего и удерживать ее в таком положении до окончания проведения вдоха.

Плотно прижаться губами к губам пострадавшего и сделать в него максимальный выдох. Если во время проведения вдоха ИВЛ пальцы правой руки почувствуют раздувание щек, можно сделать безошибочный вывод о неэффективности попытки вдоха.

Если невозможно открыть рот пострадавшего, то искусственное дыхание производится по способу «изо рта в нос». Вдувание воздуха производят через нос, при этом рот пострадавшего должен быть закрыт рукой, которой одновременно смещают челюсть кверху для предупреждения западания языка.

При появлении у пострадавшего первых слабых вдохов искусственный вдох приурочивается к началу самостоятельного вдоха. Искусственное дыхание проводится до восстановления собственного глубокого, ритмичного дыхания.

Если первая попытка вдоха ИВЛ _ оказалась неудачной, следует увеличить угол запрокидывания головы и сделать повторную попытку.

Если вторая попытка вдоха ИВЛ оказалась неудачной, то необходимо сделать 30 надавливаний на грудину, повернуть пострадавшего на живот, очистить пальцами ротовую полость и только затем сделать вдох ИВЛ.

Нет необходимости разжимать челюсти пострадавшего, так как зубы не препятствуют прохождению воздуха. Достаточно разжать только губы.

Если невозможно преодолеть чувство брезгливости или выделения изо рта пострадавшего представляют угрозу для здоровья спасателя, следует использовать специальную пластиковую маску для проведения ИВЛ способом «изо рта в рот».

Правила использования защитной маски для безопасного проведения ИВЛ

Когда контакт с выделениями из ротовой полости пострадавшего представляет угрозу

инфицирования, отравления ядовитыми газами, искусственное дыхание можно проводить только через специальную защитную маску.

Правильно взять маску в правую руку. Захватить ее пальцами правой руки так, чтобы большая часть ладони осталась свободной.

Свободной частью ладони обхватить подбородок. Придерживая пальцами маску на лице, запрокинуть голову пострадавшего.

Левой рукой прижать маску к лицу.

Когда проведение ИВЛ «изо рта в рот» представляет угрозу для здоровья спасателя, а защитной маски нет, необходимо проводить непрямой массаж сердца - безвентиляционную реанимацию - до прибытия медицинского персонала или появления защитной маски.

3. Первая помощь при ранениях, тепловых и химических ожогах, отравлении газами и в других случаях

Правила оказания помощи в случаях ранения мягких тканей головы

Усадить или уложить пострадавшего (при всех видах кровопотери очень велика вероятность обморока). Прижать к ране сложенную в несколько слоев чистую ткань (носовой 12 платок, салфетку) или бинт.

Зафиксировать бинт шапкой-ушанкой, косынкой или платком.

Нельзя использовать пальцевое прижатие при артериальном кровотечении, особенно в области височных костей.

Кровотечение из артерий мягких тканей головы прекращается в течение 10 - 15 минут и не опасно для жизни. Но вместе с этими артериями часто повреждаются кости черепа. Очень опасно использовать пальцевое прижатие, особенно в области височных костей.

Венозное кровотечение из ран головы представляет смертельную опасность. В просвет поврежденных вен всасывается воздух, что может привести к мгновенной смерти от воздушной эмболии, а длительное обильное кровоистечение часто приводит к опасной для жизни кровопотере. Вот почему на объектах с угрозой ранения мягких тканей головы необходимо находиться в защитных касках. Любая безобидная на вид ссадина может привести к смерти.

Независимо от характера кровотечения из раны головы (артериального или венозного), пострадавшего следует сначала усадить или уложить, а к ране прижать бинт или сложенную в несколько слоев чистую ткань, которая, пропитавшись кровью, станет непроницаемой для воздуха, и в то же время будет способствовать образованию тромба в поврежденном сосуде.

Если из раны головы торчит инородный предмет?

Ни в коем случае нельзя извлекать его из раны. Следует осторожно зафиксировать его между двумя плотными валиками бинта с помощью лейкопластыря или скотча. Волосы в местах приклеивания желательно состричь.

Правила оказания помощи в случаях ранения шеи

Усадить пострадавшего. Прижать рану пальцем. Если есть возможность использовать воротник, следует прижать рану через ткань воротника.

Подложить под палец многослойную ткань или валик из бинта для герметизации раны.

С помощью жгута прижать валик из бинта к ране. Жгут, наложенный таким образом, можно держать, не снимая, в течение нескольких часов и даже суток. При ранении шеи смерть может наступить в течение 5-7 секунд из-за попадания воздуха в вены, имеющие отрицательное давление.

Правила оказания помощи в случаях ампутации пальцев кисти

Усадить пострадавшего и приподнять его руку. Приложить к ране тампон из скатки бинта или толстого слоя марли. Наложить давящую повязку до локтевого сустава. Зафиксировать руку косынкой. Если нет аллергии на лекарства, предложить 2-3 таблетки анальгина.

Ампутированные пальцы положить в целлофановый пакет, герметично его завязать и опустить в другой, наполненный холодной водой или льдом.

При ампутации кисти наложить жгут на 3 - 4 см выше окончания культы предплечья и затем стерильную повязку.

Правила оказания помощи в случаях сильного кровотечения из ран плеча, предплечья и ладони

Усадить пострадавшего и пережать рукой плечевую артерию выше раны. Наложить жгут на поднятую вверх руку до исчезновения пульса на лучевой артерии. Убедиться в отсутствии пульса на лучевой артерии.

Наложить на рану стерильную повязку. Вложить записку о времени наложения жгута и еще раз проконтролировать пульс. Предложить 2 - 3 таблетки анальгина при отсутствии аллергии на лекарства.

Зафиксировать руку косынкой. Если прибытие медицинского персонала ожидается в течение нескольких часов, то через каждые 30 минут следует снимать жгут на 20 - 30 секунд. Таким образом, можно поступать в течение нескольких часов. Время, указанное в записке, не изменять.

Правила оказания помощи в случаях сильного кровотечения из раны на бедре

Бездействие в течение 2 - 3 минут в случае ранения бедренной артерии неминуемо приведет к смерти пострадавшего от невосполнимой потери крови.

Наложить жгут на бедренную артерию невозможно без помощника, который должен приподнять ногу. При его отсутствии не следует терять время на попытки наложить жгут самостоятельно. Потерянное время обязательно приведет к смерти.

Прижать бедренную артерию кулаком чуть ниже паховой складки.

Наложить жгут на бедро через гладкий твердый предмет, например скатку бинта, и убедиться, что лужа крови перестала увеличиваться в диаметре.

Наложить на рану стерильную повязку. Предложить 2-3 таблетки анальгина при отсутствии аллергических реакций на лекарства. Вложить записку с указанием времени наложения жгута.

Если во время давления кулаком на бедренную артерию продолжается кровотечение из раны следует продолжать давить кулаком на бедро с максимальным усилием и ждать, пока кровотечение полностью не остановится. Ни в коем случае нельзя прекращать давление.

Правила оказания помощи в случаях ранения грудной клетки Проникающее ранение грудной клетки приводит к попаданию воздуха в плевральную полость, что значительно ухудшает состояние раненого.

Усадить пострадавшего и прижать ладонь к ране, закрыв в нее доступ воздуха.

Наложить пластырь или скотч, чтобы избежать поступления воздуха в плевральную полость.

Предложить 2-3 таблетки анальгина при отсутствии аллергических реакций на лекарства.

Правила оказания помощи при наличии в ране грудной клетки инородного предмета

Нельзя извлекать из раны инородные предметы. Зафиксировать предмет между двумя скатками бинта и прикрепить их лейкопластырем или скотчем к коже.

Правило третье. Предложить 2 - 3 таблетки анальгина при отсутствии аллергических реакции на лекарства. Извлечение инородного предмета или холодного оружия из раны может привести к мгновенной смерти.

Если на место происшествия не могут прибыть спасательные службы, а из раны торчит длинный предмет нужно осторожно перепилить предмет между кулаками помощника, фиксирующего его для уменьшения вибрации.

Правила оказания помощи в случаях ранения живота

Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень. Прикрыть содержимое раны чистой салфеткой. -

С помощью лейкопластыря закрепить салфетку, полностью прикрывающую края раны, и приложить к животу холод.

Нельзя предлагать обезболивающие и давать пить. Можно время от времени протирать губы мокрой ваткой или салфеткой.

Нельзя вправлять выпавшие из раны внутренние органы. Выступающие из раны фрагменты внутренних органов следует накрыть чистой тканью.

Нельзя извлекать инородный предмет из раны

Использование холода уменьшает боль и страдание раненого, снижает скорость внутреннего кровотечения и значительно увеличивает шансы на спасение.

Правила наложения повязок на раны

Накрыть рану (полностью прикрыв ее края) чистой салфеткой. Закрепить салфетку бинтом или лейкопластырем. Нельзя промывать рану водой. Нельзя вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.

Правила оказания помощи в случаях переломов плечевой кости

Так как пострадавший не может самостоятельно удерживать поврежденную конечность, а малейшие движения причиняют сильнейшие страдания и боль, следует сначала зафиксировать поврежденную руку к груди и только затем предложить 2 -3 таблетки анальгина.

Прибинтовать руку к туловищу. Предложить 2 - 3 таблетки анальгина при отсутствии аллергий на лекарства. Приложить к месту перелома холод. Если у пострадавшего есть аллергия на лекарства, то можно предложить 50 мл водки при условии, что нет запаха алкоголя изо рта, и обязательно отметить, что алкоголь дан для оказания помощи после получения травмы.

Правила оказания помощи в случаях переломов костей предплечья

Наложить шину и зафиксировать руку косынкой. Предложить 2-3 таблетки анальгина при отсутствии аллергии на лекарства. Приложить холод к месту перелома.

Для ускорения действия таблетки ее следует растолочь и дать в виде порошка. Если не давать запить в течение 3-5 минут, обезболивающий эффект наступит через 10-15 минут.

Если у пострадавшего перелом плечевой кости или костей предплечья сочетается с сильным кровотечением из раны на плече, или предплечье следует сначала наложить кровоостанавливающий жгут на плечо и только затем повязку на рану. После этого наложить шину на поврежденную конечность и зафиксировать руку косынкой.

Правила оказания помощи в случаях повреждения голеностопного сустава

Предложить 2-3 таблетки анальгина при отсутствии аллергии на лекарства. Приложить к месту повреждения холод. Наложить шину. Нельзя ощупывать конечность с целью уточнения места перелома. Нельзя снимать с поврежденной ноги одежду и обувь до того, как подействует обезболивающее.

Нельзя накладывать повязки и шины без обезболивания.

Прежде чем накладывать транспортную шину, необходимо сформировать ее по форме и размеру здоровой ноги и выждать 10 -15 минут до начала действия обезболивающего.

Очень важно, чтобы один участник осторожно, но как можно плотнее прижимал створки шины к конечности, а другой фиксировал ее завязками.

Прежде чем предлагать обезболивающее, необходимо узнать, нет ли у пострадавшего аллергии на лекарственные Средства.

Шину следует накладывать вдвоем. Первый участник фиксирует поврежденную ногу. Второй участник формирует шину и, удерживая ее, заводит под приподнятую конечность.

Правила оказания помощи при переломе бедренной кости, повреждении коленного сустава и костей голени

Когда из-за сильных болей в поврежденной ноге пострадавший не может встать или даже пошевелить ногой в положении лежа, следует заподозрить перелом бедренной кости, повреждение коленного сустава, перелом костей голени. Предложить 2-3 таблетки анальгина,

при отсутствии аллергии на лекарства. Приложить к месту повреждения холод. Положить между ног валик из мягкой ткани. Наложить шину.

Если из раны в области перелома обильно вытекает кровь и видны отломки костей, то сначала следует наложить жгут, затем предложить таблетки анальгина и только затем наложить повязку на рану и шину на конечность?

Накладывать шины следует только в том случае, когда на место происшествия невозможно вызвать скорую помощь или спасательные службы. Если есть возможность вызвать спасательные службы, то поврежденную конечность необходимо зафиксировать в таком устойчивом положении, которое причиняет наименьшую боль

Сначала следует зафиксировать шины завязками на груди, затем на стопах.

Правила оказания помощи в случаях повреждения костей таза и позвоночника

Если после падения с высоты или удара автомобилем пострадавший лежит в позе «лягушки»: ноги согнуты в коленях и стопы развернуты наружи - следует заподозрить повреждения костей таза, бедренных костей и позвоночника.

Сначала следует подложить валик под колени и только затем предложить пострадавшему таблетки анальгина.

Прежде чем предлагать обезболивающее; необходимо узнать, нет ли у пострадавшего аллергической реакции на любые лекарственные средства.

Приложить холод к животу. Нельзя прикладывать к животу грелки и предлагать обильное питье.

Повреждения костей таза и позвоночника часто сопровождаются травмами внутренних органов и опасными внутренними кровотечениями. Использование холода значительно уменьшит скорость кровопотери, обезболит и облегчит состояние пострадавшего. Если в течение 40 минут не будет подложен валик под колени или пострадавший не будет зафиксирован в вакуумном матрасе, он неминуемо погибнет в Первые трое суток от осложнений шока и жировой эмболии.

При крайней необходимости транспортировать пострадавшего с повреждениями костей таза, позвоночника можно только на щите, с подложенным под колени валиком, или в вакуумном матрасе.

Если у пострадавшего в состоянии комы отмечается поза «лягушки», то следует немедленно повернуть пострадавшего на живот, так как смерть может наступить в любую минуту от попадания содержимого желудка в дыхательные пути.

Правила оказания помощи в случаях термических ожогов без повреждения целостности кожи и ожоговых пузырей

Подставить под струю холодной воды на 10 - 15 минут или приложить холод. Предложить обильное теплое питье и при отсутствии аллергии 2 - 3 таблетки анальгина.

Нельзя смазывать обожженную поверхность маслами и жирами. Нельзя сдирать с обожженной поверхности остатки одежды, вскрывать ожоговые пузыри.

Нельзя туго бинтовать обожженную поверхность, присыпать порошками или крахмалом.

Правила оказания помощи в случаях термических ожогов с повреждением целостности кожи и ожоговых пузырей

Накрыть обожженную поверхность сухой чистой тканью. Поверх сухой ткани на 20 - 30 минут приложить холод. Предложить обильное теплое питье и при отсутствии аллергических реакций 2 - 3 таблетки анальгина. Нельзя смазывать ожог йодом, зеленкой, мазями. Нельзя предлагать пострадавшему газированную воду. Нельзя промывать место ожога водой или прикладывать на поврежденную кожу снег или холод.

Правила оказания первой помощи в случаях ранения глаз

Уложить пострадавшего на спину? Накрыть глаз чистой салфеткой. Зафиксировать салфетку повязкой и обязательно прикрыть этой же повязкой второй глаз для прекращения

движения глазных яблок. Нельзя промывать водой колотые и резаные раны глаз и век. Нельзя удалять из глаза торчащие инородные предметы. Если в глаз попала окалина или металлическая стружка нужно прикрыть оба глаза салфеткой и доставить пострадавшего в ближайший медпункт.

Правила оказания первой помощи в случаях попадания в глаза едких химических веществ

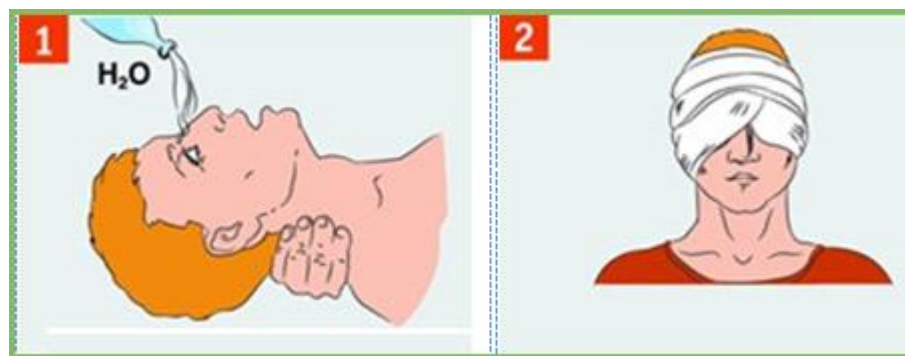
Уложить пострадавшего и повернуть его голову в сторону пораженного глаза. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от носа кнаружи.

Нельзя применять нейтрализующие жидкости при попадании в глаза едких химических веществ?

Нельзя промывать глаза водой в случае попадания в них карбида кальция, перманганата калия. Можно только удалять твердые частички марлевым тампоном или носовым платком.

Если в глаз попал песок нужно промыть глаз обильной струей холодной воды или погрузить лицо в воду и под водой часто поморгать.

В случаях ультрафиолетового ожога глаз следует прикрыть глаза темной тканью, промыть крепким холодным чаем и обратиться к врачу.



Действия в случаях поражения кожи агрессивными химическими веществами

Немедленно снять одежду, пропитанную химическим веществом.

Обильно промывать пораженные участки холодной водой до прибытия врача. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

При отсутствии аллергических реакций предложить 2-3 таблетки анальгина

Нельзя использовать растворы кислот или щелочей для реакции нейтрализации на коже пострадавшего.

Если на кожу попала негашеная известь, то следует удалить известь сухой тканью. Ни в коем случае не мочить и не промывать водой.

Если на Кожу попал фосфор нужно немедленно опустить обожженное место в холодную воду на 15 - 20 минут и палочкой удалить частицы фосфора.

4. Комплектование, хранение и пользование аптечками первой помощи на рабочих местах и в электроустановках

Аптечки соответствуют приказу Минздравсоцразвития РФ «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой¹ помощи работникам» № 169н от 05.03.2011. Приняты к оснащению подразделений организаций, предприятий и учреждений с 1 января 2012 года. Производится в четырех исполнениях: в пластиковом чемоданчике, пластиковых и металлических шкафах, в сумке.

Приказом Минздравсоцразвития России от 05.03.2011 № 169н регламентируются требования к комплектации изделий медицинского назначения, в том числе аптечек для оказания первой помощи работникам. Документ⁴ зарегистрирован в Минюсте России 11 апреля и вступает в силу с 1 января 2012 года. В приказе указывается количество, форма выпуска и нормативный

документ ГОСТ на все комплектующие аптечки.

Аптечка должна комплектоваться изделиями медицинского назначения, зарегистрированными на территории РФ. В состав аптечки включаются специальные рекомендации с рисунками, которые должны помочь неквалифицированному сотруднику оказать первую медицинскую помощь пострадавшему - остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание и т.д.

Аптечки первой помощи являются обязательным аварийное – спасательным комплектом, они всегда должны содержать все средства, указанные в списке, в указанном количестве, не истекшим сроком годности и храниться в подходящих условиях.

Состав аптечки первой помощи на рабочих местах и в электроустановках:

1. Дезинфицирующая жидкость для дезинфекции рук, кожи вокруг ран и медицинского оборудования;
2. Кровоостанавливающий жгут для остановки обильных кровотечений, а также при синдроме длительного сдавливания;
3. Защитная пластиковая маска для проведения искусственного дыхания;
4. Резиновый баллончик для удаления жидкости и слизи из верхних дыхательных путей и промывания глаз водой;
5. Бинты для наложения повязок на раны и тугого бинтования при синдроме длительного сдавливания;
6. Стерильная пеленка для прикрытия ожоговой поверхности;
7. Лейкопластырь для фиксирования повязок;
8. Пузырь для льда при ушибах, ожогах, внутренних кровотечениях;
9. Складная шина «рука-нога» для фиксации при повреждении костей предплечья, голени и т.д.
10. Таблетки анальгина для обезболивания при травмах;
11. Таблетки валидола при болях в груди.

Список источников и литературы

Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники

1. Микрюков, В. Ю., Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2022. — 290 с. — ISBN 978-5-406-11971-6. — URL: <https://book.ru/book/950156>. — Текст : электронный.
2. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : Учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Лыняная, М.В. Маслов; под. ред. С.Н. Егоров — Москва : Просвещение, 2022. — 392 с. — ISBN 978-5-09-103468-4. — URL: <https://book.ru/book/951362> . — Текст : электронный.
3. Косолапова Н.В., и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности учреждений СПО.— М., 2020.
4. Косолапова Н.В., и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО— М., 2020.
5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности. СПО.- М., 2020.
6. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
8. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности. СПО.- М., 2017.
9. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
10. Косолапова Н.В., и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО— М., 2017.
11. Косолапова Н.В., и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности учреждений СПО.— М., 2017.
12. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
13. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
14. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
15. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

16. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
17. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.
18. Микрюков В.Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности Приложение: учебник. -М.:КноРус, 2020

Дополнительные источники:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в редакции от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
5. Приказ Министерства образования и науки от 31 декабря 2015г. №1578 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413.
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
7. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.
8. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.
9. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.
10. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.
11. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.
12. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.

13. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
14. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
15. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.
16. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
17. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
18. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 19. 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
20. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.
21. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
22. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
23. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
24. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012.
25. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).
26. Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.
27. Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009.
28. Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.
29. Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.
- Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009.
30. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012.

31. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности:

32. Микрюков В.Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. В 2-х книгах.

Кн. 1. Личная безопасность: уч. пос.- М.: ВШ, 2004

Кн. 2. Коллективная безопасность: уч. пос.-М.: ВШ, 2004

33. Митяев А. Книга будущих командиров. — М., 2010.

34. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.

35. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013.

Справочники, энциклопедии

36. Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.

37. Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009.

38. Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.

39. Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.
Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009.

Интернет-ресурсы

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).

2. www.mvd.ru (сайт МВД РФ). www.mil.ru (сайт Минобороны).

3. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ). www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).

4. www.booksgid.com (BooksGid. Электронная библиотека).
www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

5. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

6. www.ru/book (Электронная библиотечная система).

7. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил). www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность). www.militera.lib.ru (Военная литература).