

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Бутакова Оксана Стефановна

Должность: директор

Дата подписания: 15.03.2025 13:15:30

Уникальный программный ключ:

92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Дисциплина: ОП. 06 «Безопасность жизнедеятельности»**

**Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование**

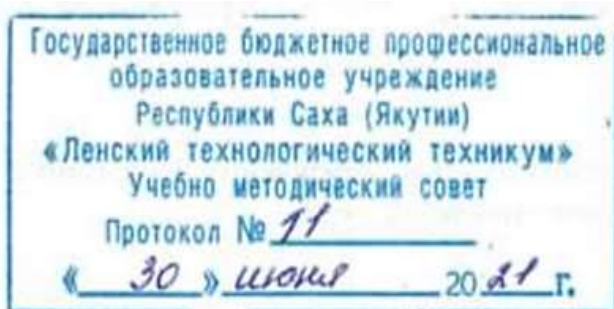
**г. Ленск, 2021**

Методические рекомендации по выполнению практических работ разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** и в соответствии с рабочей программой по дисциплине **ОП. 06 «Безопасность жизнедеятельности»**.

### **РЕКОМЕНДОВАНО**

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



### **РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК «Общепрофессиональных дисциплин»

Протокол № 10

от «29» июня 2021 г.

Председатель ПЦК: Проф. Гаршуткина ИА

Автор: Стариков В.А. преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

## Оглавление

Введение.....	4
Система оценивания практических работ.....	7
Перечень видов практических работ.....	8
Инструктивно-методические указания .....	10
Практическое занятие №1. Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту .....	10
Практическое занятие №2. Средства индивидуальной защиты и их применение. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения.....	12
Практическое занятие №3. Применение первичных средств пожаротушения.....	15
Практическое занятие №4. Промежуточная аттестация — другие формы контроля (тестовые задания по изученным темам).....	18
Практическое занятие №5. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте .....	20
Практическое занятие №6. Несение караульной службы — выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование .....	23
Практическое занятие №7. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста .....	26
Практическое занятие №8. Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, окапывание и маскировка.....	28
Практическое занятие №9. Выполнение упражнений начальных стрельб». .....	31
Практическое занятие №9. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом .....	33
Практическое занятие №11. Строевые приёмы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Построение подразделений в пешем порядке. Развёрнутый и походный строй взвода.....	38
Практическое занятие №12. Значение первой медицинской помощи. Общие принципы оказания первичной помощи. Первая помощь при ранениях. Десмургия .....	50
Практическое занятие №13. Первая помощь при переломе таза, бедра, костей голени, стопы. Первая помощь при растяжении связок, вывихах .....	74
Рекомендуемая литература: .....	81

## Введение

Методические рекомендации по выполнению практических работ составлены для студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование в соответствии с программой учебной дисциплины ОП. 06 «Безопасность жизнедеятельности». В основу методической разработки для проведения практических работ положен принцип развивающего обучения.

Выполнение практических работ позволяет студентам закрепить знания, полученные на занятиях, получить навыки и умения работы со справочным материалом. А также приобрести опыт практической деятельности, опыт познания и самопознания в процессе изучения дисциплины.

Практические работы реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

Результатом проверки уровня усвоения учебного материала является отметка. При оценке знаний студентов преподаватель обращает внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования географической терминологии, самостоятельность ответа. Оценка знаний предполагает учёт индивидуальных особенностей студентов, дифференцированный подход к организации работы в группе.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях обучающиеся овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

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

В результате изучения учебной дисциплины в области жизнедеятельности, обучающиеся должны:

### **уметь:**

- У1. организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

У2. предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

У3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

У4. применять первичные средства пожаротушения;

У5. ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

У6. применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

У7. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

У8. оказывать первую помощь пострадавшим;

**знать:**

3.1. принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

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

3.3. основы военной службы и обороны государства;

3.4. задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

3.5. меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

3.6. организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

3.7. основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

3.8. область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

3.9. порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть **общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен владеть **профессиональными компетенциями:**

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 1.4. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии.

ПК 2.1. Планировать различные виды деятельности и общения детей в течение дня.

ПК 2.2. Организовывать различные игры с детьми раннего и дошкольного возраста.

ПК 2.3. Организовывать посильный труд и самообслуживание.

ПК 2.4. Организовывать общение детей.

ПК 2.5. Организовывать продуктивную деятельность дошкольников (рисование, лепка, аппликация, конструирование).

ПК 2.6. Организовывать и проводить праздники и развлечения для детей раннего и дошкольного возраста.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения дошкольников.

ПК 4.1. Определять цели, задачи и планировать работу с родителями.

ПК 4.2. Проводить индивидуальные консультации по вопросам семейного воспитания, социального, психического и физического развития ребенка.

ПК 4.3. Проводить родительские собрания, привлекать родителей (лиц, их замещающих) к организации и проведению мероприятий в группе и в образовательной организации.

ПК 4.4. Оценивать и анализировать результаты работы с родителями, корректировать процесс взаимодействия с ними.

ПК 4.5. Координировать деятельность сотрудников образовательной организации, работающих с группой.

ПК 5.1. Разрабатывать методические материалы на основе примерных с учетом особенностей возраста, группы и отдельных воспитанников.

ПК 5.2. Создавать в группе предметно-развивающую среду.

ПК 5.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественно-научных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая ее связь с этими дисциплинами.

#### **Система оценивания практических работ**

**Отметка "5"** Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Студенты работали полностью самостоятельно: подобрали необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показали необходимые для проведения практических работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

**Отметка "4"** Практическая работа выполнена студентами в полном объеме и самостоятельно. Допускается отклонение от необходимой последовательности выполнения, не влияющее на правильность конечного результата (перестановка пунктов типового плана при

характеристике отдельных территорий или стран и т. д. ). Использованы указанные преподавателем источники знаний, включая страницы атласа, таблицы из приложения к учебнику, страницы из статистических сборников. Работа показала знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Допускаются неточности и небрежность в оформлении результатов работы.

**Отметка "3"** Практическая работа выполнена и оформлена студентами с помощью преподавателя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на "отлично" данную работу студентами. На выполнение работы затрачено много времени (можно дать возможность доделать работу дома). Студенты показали знания теоретического материала, но испытывали затруднения при самостоятельной работе с картами атласа, статистическими материалами, географическими инструментами.

**Отметка "2"** Выставляется в том случае, когда студенты оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны преподавателя и хорошо подготовленных студентов неэффективны из-за плохой подготовки студентов.

#### **Перечень видов практических работ**

<b>Номер и наименование темы</b>	<b>Наименование (содержание) практической работы</b>	<b>Кол-во час</b>	<b>Коды формируемых компетенций, знаний, умений</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1. Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту.</b>				
Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту	Практическое занятие №1. Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту		У1, З.1, З.2	Проверка заполненной таблицы. Анализ презентаций/устных отчетов. Оценка качества составленного алгоритма.
	Практическое занятие №2. Средства индивидуальной защиты и их применение. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения		У3, З.4	Проверка практических навыков, тестирование



	Практическое занятие №3. Применение первичных средств пожаротушения		У4, 3.5	Проверка практических навыков, выполнение заданий
<b>Раздел 3 Учебные сборы.</b>				
Тема 3.1. Общевойсковые уставы	Практическое занятие №5. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте		У6, 3.3, 3.6, 3.7	Анализ практических действий, проверка знаний
	Практическое занятие №6. Несение караульной службы — выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование		У6, 3.3, 3.6	Проверка практических навыков, анализ действий
Тема 3.1. Тактическая подготовка	Практическое занятие №7. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста		У6, 3.7	Проверка практических навыков, анализ действий
	Практическое занятие №8. Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытое расположение на нем для наблюдения и ведения огня, окапывание и маскировка		У6, 3.7	Проверка практических навыков, анализ действий
Тема 3.2. Огневая подготовка	Практическое занятие №9. Выполнение упражнений начальных стрельб		У6, 3.7	Практическая проверка, оценка точности действий
Тема 3.3. Строевая подготовка	Практическое занятие №10. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом		У6, 3.3	Проверка практических навыков, анализ действий
	Практическое занятие №11. Строевые приёмы и		У6, 3.3	Проверка практических

	движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Построение подразделений в пешем порядке. Развёрнутый и походный строй взвода. Построения, перестроения, повороты, смена направления движения. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении			навыков, анализ действий
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний.</b>				
Тема 4.2. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях	Практическое занятие №12. Значение первой медицинской помощи. Общие принципы оказания первичной помощи. Первая помощь при ранениях. Десмургия		У8, 3.9	Проверка практических навыков, анализ действий
	Практическое занятие №13. Первая помощь при переломе таза, бедра, костей голени, стопы. Первая помощь при растяжении связок, вывихах		У8, 3.9	Проверка практических навыков, анализ действий

### **Инструктивно-методические указания**

#### **Практическое занятие №1. Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту**

##### **Цели занятия:**

- Познакомить студентов с основными видами чрезвычайных ситуаций (ЧС) и их последствиями.
- Обучить методам снижения рисков возникновения ЧС и способам действий при их реализации.
- Развивать навыки анализа потенциальных опасностей в профессиональной деятельности и быту.

##### **Задачи занятия:**

1. Определить основные типы ЧС и их классификацию.
2. Изучить способы прогнозирования развития событий и оценки последствий ЧС.
3. Научить студентов методам снижения вероятности реализации опасностей.
4. Разработать алгоритм действий при различных ЧС.

##### **Ход выполнения задания:**

### 1. Подготовительный этап (5 минут):

- Прочитайте теоретический материал по теме:
- Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики при ЧС.
- Основные виды потенциальных опасностей и их последствия.
- Методы снижения уровня опасностей различного вида.

### 2. Теоретическая часть (10 минут):

- Заполните таблицу, отражающую классификацию ЧС:

Тип ЧС	Описание	Возможные причины	Последствия
Природные	Стихийные бедствия	Катастрофические изменения в природе	Жертвы, разрушения
Техногенные	Аварии на производстве	Нарушение технологических процессов	Экологический ущерб
Биологические	Пандемии	Распространение инфекций	Угроза здоровью населения
Социальные	Терроризм	Дестабилизация общества	Потери жизней, паника

### 3. Практическая часть (30 минут):

#### Упражнение 1. Анализ потенциальных опасностей (15 минут):

- Разделитесь на группы по 3–4 человека.
- Каждой группе выдать сценарий чрезвычайной ситуации (например, пожар в учебном корпусе, производственная авария, наводнение в населённом пункте).
- Задание:
- Определить возможные последствия данной ЧС.
- Разработать план действий для минимизации рисков.
- Представить результаты в виде презентации или устного отчета.

#### Упражнение 2. Алгоритм действий при ЧС (15 минут):

- Составьте алгоритм действий при конкретной чрезвычайной ситуации (например, при пожаре или землетрясении).
- Алгоритм должен включать:
- Первичные действия (вызов экстренных служб, оповещение окружающих).
- Способы защиты (использование средств индивидуальной защиты, поиск безопасного выхода).
- Последующие шаги (оказание первой помощи, информирование ответственных лиц).

#### Критерии оценки:

**Оценивается:**

**1. Правильность заполнения таблицы (теоретическая часть):**

- Комплектность данных.
- Логичность и обоснованность информации.

**2. Групповая работа (упражнение 1):**

- Актуальность предложенного плана действий.
- Качество презентации/устного отчета.
- Вклад каждого участника группы.

**3. Алгоритм действий (упражнение 2):**

- Полное соответствие алгоритма требованиям безопасности.
- Практическая применимость предложенных мер.

**Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов
Групповая работа	10 баллов
Алгоритм действий	10 баллов
Итого	25 баллов

**Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

- Проверка заполненной таблицы.
- Анализ презентаций/устных отчетов.
- Оценка качества составленного алгоритма.

**Практическое занятие №2. Средства индивидуальной защиты и их применение. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения**

**Цели занятия:**

- Познакомить студентов с основными средствами индивидуальной защиты (СИЗ) от воздействия радиации, химических веществ и биологических агентов.

- Научить правильно использовать СИЗ и выполнять действия при угрозе заражения.
- Развивать навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

**Задачи занятия:**

1. Определить виды средств индивидуальной защиты и их назначение.
2. Изучить способы применения СИЗ в различных чрезвычайных ситуациях.
3. Отработать практические навыки использования СИЗ.
4. Разработать алгоритм действий при радиационном, химическом и биологическом заражении.

**Ход выполнения задания:**

**1. Подготовительный этап (5 минут):**

- Прочитайте теоретический материал по теме:
- Виды средств индивидуальной защиты.
- Методы защиты от радиационного, химического и биологического воздействия.
- Алгоритмы действий при заражении.

**2. Теоретическая часть (10 минут):**

- Заполните таблицу, отражающую основные характеристики средств индивидуальной защиты:

Тип заражения	Вид СИЗ	Назначение	Особенности применения
Радиационное	Защитный костюм, противогаз	Защита органов дыхания и кожи от радиоактивных частиц	Использовать в сочетании с средствами дезактивации
Химическое	Противогаз, защитный костюм	Защита от токсичных веществ	Обеспечить герметичность костюма
Биологическое	Противочумный костюм, респиратор	Защита от биологических агентов	Строгое соблюдение правил одевания/снятия

**3. Практическая часть (30 минут):**

**Упражнение 1. Работа со средствами индивидуальной защиты (15 минут):**

- Разделитесь на группы по 3–4 человека.
- Каждой группе выдать комплект средств индивидуальной защиты (противогаз, защитный костюм).
- Задание:

- Демонстрируйте последовательность надевания и снятия СИЗ.
- Объясните правила использования каждого элемента защиты.
- Выполните проверку герметичности средств защиты.

**Упражнение 2. Алгоритм действий при заражении (15 минут):**

• Составьте алгоритм действий при различных типах заражения (радиационном, химическом, биологическом).

- Алгоритм должен включать:
- Первичные действия (одевание СИЗ, оповещение окружающих).
- Меры самозащиты (поиск укрытия, использование средств дезактивации).
- Последующие шаги (информирование экстренных служб, оказание первой помощи).

**Критерии оценки:**

**Оценивается:**

**1. Правильность заполнения таблицы (теоретическая часть):**

- Комплектность данных.
- Логичность и обоснованность информации.

**2. Работа со средствами индивидуальной защиты (упражнение 1):**

- Правильность надевания/снятия СИЗ.
- Соблюдение техники безопасности.
- Качество демонстрации процесса.

**3. Алгоритм действий (упражнение 2):**

- Полное соответствие алгоритма требованиям безопасности.
- Практическая применимость предложенных мер.

**Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов
Работа со средствами индивидуальной защиты	10 баллов
Алгоритм действий	10 баллов
Итого	25 баллов

**Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

- Проверка заполненной таблицы.
- Анализ работы со средствами индивидуальной защиты.
- Оценка качества составленного алгоритма.

**Материалы и оборудование:**

- Презентация с теоретическим материалом.
- Комплекты средств индивидуальной защиты (противогазы, защитные костюмы).
- Инструкции по использованию СИЗ.
- Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

По завершении занятия студенты должны:

- Знать основные виды средств индивидуальной защиты и их назначение.
- Владеть навыками правильного использования СИЗ.
- Уметь разрабатывать алгоритмы действий при различных видах заражения.

**Практическое занятие №3. Применение первичных средств пожаротушения**

**Цели занятия:** Научить студентов правильно использовать первичные средства пожаротушения. Развивать навыки безопасного поведения при пожаре и умение действовать в экстренных ситуациях. Обеспечить знания о мерах пожарной безопасности и правилах предотвращения возгораний.

**Задачи занятия:**

1. Ознакомить студентов с видами первичных средств пожаротушения и их назначением.
2. Отработать практические навыки применения огнетушителей различных типов.
3. Разработать алгоритм действий при обнаружении очага возгорания.
4. Закрепить знания о мерах пожарной безопасности.

**Ход выполнения задания:**

**1. Подготовительный этап (5 минут):**

- Прочитайте теоретический материал по теме:
- Виды первичных средств пожаротушения.
- Правила использования огнетушителей.

- Алгоритм действий при пожаре.

## 2. Теоретическая часть (10 минут):

- Заполните таблицу, отражающую основные характеристики первичных средств пожаротушения:

Тип огнетушителя	Действующее вещество	Назначение	Особенности применения
Порошковый	Химический порошок	Тушение электрических установок, твердых веществ	Не рекомендуется для помещений с документацией
Газовый	Углекислый газ	Тушение электрооборудования, легковоспламеняющихся жидкостей	Безопасен для оборудования
Пенные	Пена на водной основе	Тушение горючих жидкостей, твердых материалов	Не подходит для электроустановок

## 3. Практическая часть (30 минут):

### Упражнение 1. Работа с первичными средствами пожаротушения (15 минут):

- Разделитесь на группы по 3–4 человека.
- Каждой группе выдать комплект первичных средств пожаротушения (огнетушители различных типов).

Задание:

- Демонстрируйте последовательность использования каждого типа огнетушителя.
- Объясните правила подготовки огнетушителя к работе.
- Выполните проверку работоспособности средств пожаротушения (при наличии тренировочного оборудования).

### Упражнение 2. Алгоритм действий при пожаре (15 минут):

- Составьте алгоритм действий при обнаружении очага возгорания.
- Алгоритм должен включать:
  - Первичные действия (вызов пожарной службы, оповещение окружающих).
  - Меры самозащиты (использование средств пожаротушения, поиск безопасного выхода).
  - Последующие шаги (информирование экстренных служб, оказание первой помощи пострадавшим).

**Критерии оценки:**

**Оценивается:**



**1. Правильность заполнения таблицы (теоретическая часть):**

- Комплектность данных.
- Логичность и обоснованность информации.

**2. Работа с первичными средствами пожаротушения (упражнение 1):**

- Правильность использования огнетушителей.
- Соблюдение техники безопасности.
- Качество демонстрации процесса.

**3. Алгоритм действий (упражнение 2):**

- Полное соответствие алгоритма требованиям безопасности.
- Практическая применимость предложенных мер.

**Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов
Работа с первичными средствами пожаротушения	10 баллов
Алгоритм действий	10 баллов
Итого	25 баллов

**Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

Проверка заполненной таблицы.

Анализ работы с первичными средствами пожаротушения.

Оценка качества составленного алгоритма.

**Материалы и оборудование:**

Презентация с теоретическим материалом.

Комплекты первичных средств пожаротушения (огнетушители различных типов).

Инструкции по использованию огнетушителей.

Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

По завершении занятия студенты должны:

Знать основные виды первичных средств пожаротушения и их назначение.

Владеть навыками правильного использования огнетушителей.

Уметь разрабатывать алгоритмы действий при пожаре.

**Практическое занятие №4. Промежуточная аттестация — другие формы контроля  
(тестовые задания по изученным темам)**

**Цели занятия:** Проверить уровень усвоения теоретического материала по разделу «Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту». Оценить знания студентов о принципах защиты от чрезвычайных ситуаций, способах применения средств индивидуальной защиты и правилах безопасного поведения при пожаре. Выявить пробелы в знаниях и определить направления дальнейшей работы.

**Задачи занятия:**

1. Провести тестирование по ключевым темам раздела.
2. Проанализировать результаты тестирования и дать обратную связь студентам.
3. Обсудить сложные вопросы и закрепить важные моменты.

**Ход выполнения задания:****1. Подготовительный этап (5 минут):**

- Ознакомится с информацией о целях и задачах промежуточной аттестации.
- Вспомните основные темы раздела:
- Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики при чрезвычайных ситуациях.

- Основные виды потенциальных опасностей и их последствия.
- Методы снижения уровня опасностей различного вида.
- Задачи гражданской обороны и способы защиты населения.
- Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.

**2. Теоретическая подготовка (10 минут):**

- Краткий обзор ключевых понятий и терминов, которые будут проверяться в ходе тестирования:

- Чрезвычайные ситуации (ЧС) и их классификация.
- Средства индивидуальной защиты и их применение.
- Алгоритмы действий при различных типах заражений.
- Первичные средства пожаротушения и их использование.

**3. Практическая часть (30 минут):**

### **Упражнение 1. Тестирование (25 минут):**

- Раздайте тестовые задания, состоящие из вопросов по всем изученным темам раздела.
- Вопросы могут быть как теоретическими, так и практическими:
- Какие действия необходимо предпринять при обнаружении очага возгорания?
- Что входит в состав первичных средств пожаротушения?
- Перечислите основные виды средств индивидуальной защиты.
- Какие меры профилактики помогают снизить риск возникновения ЧС?

### **Примерные вопросы для тестирования:**

1. Что такое чрезвычайная ситуация?
  - А) Планомерное развитие событий.
  - Б) Непредвиденное событие, создающее угрозу жизни и здоровью людей.
  - В) Регулярные тренировки.
2. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при работе с химическими веществами?
  - А) Использование средств индивидуальной защиты.
  - Б) Работа без перчаток.
  - В) Отказ от использования защитной одежды.
3. Что входит в состав противогаза?
  - А) Фильтрующий элемент и маска.
  - Б) Только маска.
  - В) Только фильтрующий элемент.
4. Какие действия необходимо предпринять при пожаре?
  - А) Немедленно покинуть помещение.
  - Б) Попытаться самостоятельно потушить пламя.
  - В) Остаться на месте и ждать помощи.
5. Какие первичные средства пожаротушения применяются для тушения электроустановок?
  - А) Порошковый огнетушитель.
  - Б) Пенный огнетушитель.
  - В) Вода.

### **Упражнение 2. Анализ результатов (5 минут):**

- После завершения тестирования соберите работы студентов.
- Проведите быстрый анализ результатов и выделите наиболее сложные вопросы для дальнейшего обсуждения.

### **Критерии оценки:**

**Оценивается:**

- Количество правильно выполненных заданий в тесте.
- Умение применять полученные знания на практике.

**Система оценивания:**

<b>Количество правильных ответов</b>	<b>Оценка</b>
90–100%	Отлично (5)
75–89%	Хорошо (4)
60–74%	Удовлетворительно (3)
Меньше 60%	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

Тестирование по изученным темам.

Анализ результатов теста.

Обсуждение сложных вопросов.

**Материалы и оборудование:**

Тестовые задания по теме.

Листы для записи ответов.

Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

По завершении занятия студенты должны:

Демонстрировать устойчивые знания по теме «Чрезвычайные ситуации и опасные факторы в профессиональной деятельности и быту».

Владеть навыками применения теоретических знаний на практике.

Понимать свои сильные и слабые стороны для дальнейшего совершенствования.

**Практическое занятие №5. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте**

**Цели занятия:** Ознакомить студентов с основными обязанностями лиц суточного наряда. Научить правильно организовывать работу суточного наряда, определять его состав и вооружение. Развивать навыки выполнения функций дневального по роте.

**Задачи занятия:**

1. Изучить назначение и задачи суточного наряда.
2. Определить состав суточного наряда и его вооружение.
3. Разобрать порядок подчиненности лиц суточного наряда.
4. Отработать практические навыки выполнения обязанностей дневального по роте.

**Ход выполнения задания:**

**1. Подготовительный этап (5 минут):**

Прочитайте теоретический материал по теме:

Назначение и задачи суточного наряда.

Состав суточного наряда и его вооружение.

Обязанности дневального по роте.

**2. Теоретическая часть (10 минут):**

Заполните таблицу, отражающую основные аспекты работы суточного наряда:

Показатель	Характеристика
Назначение суточного наряда	Обеспечение безопасности объекта, контроль режима несения службы, предотвращение правонарушений
Задачи суточного наряда	Контроль порядка в части, обеспечение сохранности имущества, выполнение распоряжений командира
Состав суточного наряда	Дежурный по части, дневальные, часовые, другие лица по необходимости
Виды вооружения	Автоматическое оружие, средства связи, документация для учета событий
Подчиненность дневального по роте	Дневальный подчиняется дежурному по роте, который, в свою очередь, подчиняется дежурному по части

**3. Практическая часть (30 минут):**

**Упражнение 1. Анализ обязанностей суточного наряда (15 минут):**

Разделитесь на группы по 3–4 человека.

Каждая группа получает сценарий действий суточного наряда (например, проверка режима несения службы, реагирование на инцидент).

Задание:

Проанализируйте обязанности каждого участника суточного наряда.

Определите последовательность действий при возникновении различных ситуаций.

Представьте результаты в виде презентации или устного отчета.

**Упражнение 2. Отработка обязанностей дневального по роте (15 минут):**

Выполните практическое задание по моделированию действий дневального по роте:

Прием дежурства от предыдущего дневального.

Контроль порядка в помещении.

Реагирование на запросы личного состава.

Сдача дежурства следующему дневальному.

Алгоритм действий должен включать:

Первичные действия (осмотр помещения, проверка документов).

Меры контроля (учет происшествий, соблюдение распорядка дня).

Последующие шаги (сдача дежурства, составление отчета).

### **Критерии оценки:**

#### **Оценивается:**

#### **1. Правильность заполнения таблицы (теоретическая часть):**

- Комплектность данных.
- Логичность и обоснованность информации.

#### **2. Анализ обязанностей суточного наряда (упражнение 1):**

- Актуальность предложенных решений.
- Качество презентации/устного отчета.
- Вклад каждого участника группы.

#### **3. Отработка обязанностей дневального по роте (упражнение 2):**

- Полное соответствие алгоритма требованиям регламента.
- Практическая применимость предложенных мер.

#### **Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов
Анализ обязанностей суточного наряда	10 баллов
Отработка обязанностей дневального по роте	10 баллов
Итого	25 баллов

#### **Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

Проверка заполненной таблицы.

Анализ презентаций/устных отчетов.

Оценка качества выполнения практических действий.

**Материалы и оборудование:**

Презентация с теоретическим материалом.

Бланки для заполнения таблицы.

Инструкции по действиям суточного наряда.

Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

По завершении занятия студенты должны:

Знать назначение и задачи суточного наряда.

Владеть навыками организации работы суточного наряда.

Уметь выполнять обязанности дневального по роте в соответствии с установленным регламентом.

**Практическое занятие №6. Несение караульной службы — выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование**

**Цели занятия:** Ознакомить студентов с основами несения караульной службы. Научить правильно выполнять обязанности часового и организовывать работу поста. Развивать навыки выполнения функций караульного и соблюдения дисциплины.

**Задачи занятия:**

1. Изучить состав караула и его задачи.
2. Разобрать обязанности часового и порядок несения службы.
3. Определить требования к оборудованию поста.
4. Отработать практические навыки организации работы караульной службы.

**Ход выполнения задания:**

**1. Подготовительный этап (5 минут):**

Прочитайте теоретический материал по теме: Состав караула и его задачи. Обязанности часового и правила несения службы. Требования к оборудованию поста.

**2. Теоретическая часть (10 минут):**

Заполните таблицу, отражающую основные аспекты караульной службы:

<b>Показатель</b>	<b>Характеристика</b>
-------------------	-----------------------

Показатель	Характеристика
Состав караула	Командир караула, начальник караула, часовые, караульные
Задачи караула	Обеспечение безопасности объекта, предотвращение правонарушений, контроль режима
Обязанности часового	Контроль территории, соблюдение распорядка, реагирование на инциденты
Требования к оборудованию поста	Наличие средств связи, оружия, освещения, укрытия

### 3. Практическая часть (30 минут):

#### Упражнение 1. Анализ обязанностей часового (15 минут):

Разделитесь на группы по 3–4 человека.

Каждой группе выдать сценарий действия часового (например, проверка проходящих лиц, реагирование на попытку проникновения).

Задание:

Проанализируйте обязанности часового в данной ситуации.

Определите последовательность действий при возникновении различных ситуаций.

Представьте результаты в виде презентации или устного отчета.

#### Упражнение 2. Отработка оборудования поста (15 минут):

Выполните практическое задание по моделированию оборудования поста:

Определите необходимые элементы оборудования (средства связи, оружие, освещение).

Разработайте план размещения оборудования на посту.

Объясните правила использования каждого элемента.

Алгоритм действий должен включать:

Первичные действия (осмотр территории, проверка работоспособности оборудования).

Меры контроля (учет происшествий, соблюдение режима дня).

Последующие шаги (сдача дежурства, составление отчета).

#### Критерии оценки:

##### Оценивается:

#### 1. Правильность заполнения таблицы (теоретическая часть):

- Комплектность данных.
- Логичность и обоснованность информации.

#### 2. Анализ обязанностей часового (упражнение 1):

- Актуальность предложенных решений.



- Качество презентации/устного отчета.
  - Вклад каждого участника группы.
3. **Отработка оборудования поста** (упражнение 2):
- Полное соответствие алгоритма требованиям регламента.
  - Практическая применимость предложенных мер.

**Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов
Анализ обязанностей часового	10 баллов
Отработка оборудования поста	10 баллов
Итого	25 баллов

**Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

- Проверка заполненной таблицы.
- Анализ презентаций/устных отчетов.
- Оценка качества выполнения практических действий.

**Материалы и оборудование:**

- Презентация с теоретическим материалом.
- Бланки для заполнения таблицы.
- Инструкции по действиям часового и оборудованию поста.
- Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

- По завершении занятия студенты должны:
- Знать состав караула и его задачи.
- Владеть навыками выполнения обязанностей часового.
- Уметь правильно организовать работу поста в соответствии с установленным

регламентом.

## **Практическое занятие №7. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста**

**Цели занятия:** Ознакомить студентов с обязанностями наблюдателя при выполнении боевых задач. Научить правильно выбирать место наблюдения, оборудовать и маскировать наблюдательный пост. Развивать навыки организации работы наблюдательного пункта.

### **Задачи занятия:**

1. Изучить основные обязанности наблюдателя.
2. Определить критерии выбора места для наблюдательного поста.
3. Разобрать методы оборудования и маскировки наблюдательного поста.
4. Отработать практические навыки оснащения наблюдательного поста необходимым оборудованием.

### **Ход выполнения задания:**

#### **1. Подготовительный этап (5 минут):**

Прочитайте теоретический материал по теме:

Обязанности наблюдателя в различных ситуациях.

Критерии выбора места для наблюдательного поста.

Методы оборудования и маскировки наблюдательного поста.

#### **2. Теоретическая часть (10 минут):**

Заполните таблицу, отражающую основные аспекты работы наблюдателя:

<b>Показатель</b>	<b>Характеристика</b>
Обязанности наблюдателя	Ведение наблюдения за местностью, передача информации о ситуации, обеспечение безопасности
Критерии выбора места	Удобство обзора, защита от внешних факторов, доступность для эвакуации
Методы маскировки	Использование естественных укрытий, применение специальных материалов для слияния с окружающей средой
Оснащение поста	Средства связи, оптические приборы, документация для учета событий

#### **3. Практическая часть (30 минут):**

##### **Упражнение 1. Анализ выбора места для наблюдательного пункта (15 минут):**

- Разделитесь на группы по 3–4 человека.

- Каждой группе выдать сценарий размещения наблюдательного пункта (например, в лесной местности, в городской зоне).

- Задание:
- Проанализируйте критерии выбора места для данного сценария.
- Определите преимущества и недостатки предложенного варианта.
- Представьте результаты в виде презентации или устного отчета.

### **Упражнение 2. Отработка оборудования и маскировки поста (15 минут):**

- Выполните практическое задание по моделированию оборудования и маскировки наблюдательного поста:

- Определите необходимые элементы оборудования (средства связи, оптические приборы).

- Разработайте план маскировки поста с использованием естественных укрытий или специальных материалов.

- Объясните правила использования каждого элемента.
- Алгоритм действий должен включать:
  - Первичные действия (осмотр территории, выбор места).
  - Меры защиты (оборудование укрытия, маскировка).
  - Последующие шаги (сдача дежурства, составление отчета).

### **Критерии оценки:**

#### **Оценивается:**

1. **Правильность заполнения таблицы** (теоретическая часть):

- Комплектность данных.
- Логичность и обоснованность информации.

2. **Анализ выбора места для наблюдательного поста** (упражнение 1):

- Актуальность предложенных решений.
- Качество презентации/устного отчета.
- Вклад каждого участника группы.

3. **Отработка оборудования и маскировки поста** (упражнение 2):

- Полное соответствие алгоритма требованиям регламента.
- Практическая применимость предложенных мер.

#### **Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Анализ выбора места для наблюдательного поста	10 баллов
Отработка оборудования и маскировки поста	10 баллов
Итого	25 баллов

**Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

- Проверка заполненной таблицы.
- Анализ презентаций/устных отчетов.
- Оценка качества выполнения практических действий.

**Материалы и оборудование:**

- Презентация с теоретическим материалом.
- Бланки для заполнения таблицы.
- Инструкции по оборудованию и маскировке наблюдательного поста.
- Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

По завершении занятия студенты должны:

- Знать основные обязанности наблюдателя.
- Владеть навыками выбора места для наблюдательного поста.
- Уметь правильно организовать работу наблюдательного пункта, включая его оборудование и маскировку.

**Практическое занятие №8. Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, окапывание и маскировка**

**Цели занятия:** Научить студентов правильно выполнять движения на поле боя.

Развивать навыки выбора безопасного места для наблюдения и ведения огня. Отработать практические навыки окапывания и маскировки.

**Задачи занятия:**

1. Изучить основные правила передвижения на поле боя.
2. Определить критерии выбора места для наблюдения и ведения огня.
3. Разобрать методы окапывания и маскировки.
4. Отработать практические навыки выполнения указанных действий.

**Ход выполнения задания:**

**1. Подготовительный этап (5 минут):**

Прочитайте теоретический материал по теме:

- Правила передвижения на поле боя.
- Критерии выбора места для наблюдения и ведения огня.
- Методы окапывания и маскировки.

**2. Теоретическая часть (10 минут):**

Заполните таблицу, отражающую основные аспекты работы солдата на поле боя:

Показатель	Характеристика
Правила передвижения на поле боя	Соблюдение укрытий, использование естественного рельефа, движение группами
Критерии выбора места	Защита от обстрела, удобство обзора, возможность маскировки
Методы окапывания	Использование инструментов, соблюдение размеров и глубины
Методы маскировки	Использование естественных материалов, применение специальных средств

**3. Практическая часть (30 минут):**

**Упражнение 1. Анализ правил передвижения на поле боя (15 минут):**

Разделитесь на группы по 3–4 человека.

Каждой группе выдать сценарий передвижения по полю боя (например, движение по открытой местности, преодоление препятствий).

Задание:

- Проанализируйте правила передвижения для данного сценария.
- Определите преимущества и недостатки предложенного маршрута.
- Представьте результаты в виде презентации или устного отчета.

**Упражнение 2. Отработка окапывания и маскировки (15 минут):**

Выполните практическое задание по моделированию окапывания и маскировки:

- Определите необходимые инструменты и материалы.

- Разработайте план окопа с учетом защиты и маскировки.
- Объясните правила использования каждого элемента.

Алгоритм действий должен включать:

- Первичные действия (осмотр территории, выбор места).
- Меры защиты (окапывание, маскировка).
- Последующие шаги (сдача дежурства, составление отчета).

**Критерии оценки:**

**Оценивается:**

1. **Правильность заполнения таблицы** (теоретическая часть):
  - Комплектность данных.
  - Логичность и обоснованность информации.
2. **Анализ правил передвижения на поле боя** (упражнение 1):
  - Актуальность предложенных решений.
  - Качество презентации/устного отчета.
  - Вклад каждого участника группы.
3. **Отработка окапывания и маскировки** (упражнение 2):
  - Полное соответствие алгоритма требованиям регламента.
  - Практическая применимость предложенных мер.

**Система оценивания:**

<b>Критерий оценки</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Заполнение таблицы	5 баллов
Анализ правил передвижения на поле боя	10 баллов
Отработка окапывания и маскировки	10 баллов
Итого	25 баллов

**Перевод баллов в оценки:**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
23–25 баллов	Отлично (5)
18–22 балла	Хорошо (4)
13–17 баллов	Удовлетворительно (3)

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка</b>
Меньше 13 баллов	Неудовлетворительно (2)

**Формы контроля:**

Проверка заполненной таблицы.

Анализ презентаций/устных отчетов.

Оценка качества выполнения практических действий.

**Материалы и оборудование:**

Презентация с теоретическим материалом.

Бланки для заполнения таблицы.

Инструкции по окапыванию и маскировке.

Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

**Ожидаемые результаты:**

По завершении занятия студенты должны:

Знать основные правила передвижения на поле боя.

Владеть навыками выбора места для наблюдения и ведения огня.

Уметь правильно организовать работу по окапыванию и маскировке.

**Практическое занятие №9. Выполнение упражнений начальных стрельб».**

Цель: Упражнения начальных стрельб предназначены для выработки первоначальных умений и навыков в стрельбе из стрелкового оружия по неподвижным (появляющимся) и движущимся целям.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ**

Руководитель стрельбы на участке приказывает очередной смене стреляющих получить на пункте боепитания боеприпасы. Боеприпасы выдаются обучаемым в магазинах по раздаточно-сдаточной ведомости. При необходимости боеприпасы могут выдаваться раздатчиком боеприпасов в исходном положении только снаряженными в магазины.

Руководитель стрельбы на участке уточняет каждому стреляющему порядок выполнения упражнения (огневую позицию, место и положение для стрельбы, сектор стрельбы).

Убедившись в готовности смены обучаемых и участка к стрельбе, руководитель стрельбы на участке приказывает поднять на участковом пункте управления красный флаг и докладывает о готовности к стрельбе старшему руководителю стрельбы.

По готовности всех участков к стрельбе старший руководитель стрельбы приказывает поднять на командном пункте красный флаг и дает распоряжение на подачу сигнала «Слушайте все».

По этому сигналу и по команде руководителя стрельбы «Огневая позиция там-то на указанную огневую позицию перебежкой - вперед» стреляющие в соответствии с полученной задачей выходят (размыкаются) в исходное положение на свои направления для стрельбы. Убедившись в готовности обучаемых и в безопасности стрельбы, старший руководитель стрельбы отдает распоряжение на подачу сигнала «Огонь».

Руководитель стрельбы на участке, получив сигнал «Огонь», подает команду «К бою!»; обучаемые действуют следующим образом:

при выполнении упражнений, где предусмотрена стрельба с места (со сменой огневых позиций), обучаемые занимают указанные огневые позиции на рубеже открытия огня, изготавливаются к стрельбе, заряжают оружие и докладывают: «Такой-то, к бою готов»; руководитель стрельб, приняв доклады, подает команду «Огонь» обучаемым; действуя в соответствии с полученной задачей, обучаемые наблюдают в указанном секторе стрельбы и при обнаружении целей самостоятельно открывают огонь из положений для стрельбы, предусмотренных условиями упражнений;

По окончании выполнения упражнения стреляющие докладывают: «Такой-то, стрельбу закончил» - и ставят оружие на предохранитель. По команде руководителя стрельбы на участке «Разряди» стреляющие разряжают оружие и докладывают: «Такой-то, оружие разряжено, поставлено на предохранитель». Руководитель стрельбы на участке, подходя к стреляющим, осматривает оружие или при необходимости подает команды «Встать, середина рядовой Иванов, к середине (влево, вправо) сомкнись, оружие к осмотру» и после осмотра оружия возвращает смену в исходное положение, дает распоряжение заменить на участковом пункте управления красный флаг белым

Норматив выполнения упражнения: Стрельба с места по неподвижной цели днем

Название упражнения

Стрельба с места по неподвижной цели днем

Вид оружия АК-74 (РПК)

Цели грудная фигура с кругами (мишень №4) на щите 0,75x0,75 м

Дальность до цели, м 200м

Количество патронов шт.6 (2 серии по 3) Время на стрельбу неограниченное Положение для стрельбы лежа с упора (с сошек)

Оценка: «отлично» выбить 25 очков «хорошо» выбить 20 очко «удовлетворительно» выбить 15 очков

Особенности выполнения упражнения

Стрельба ведется из штатного оружия. Упражнение выполняется двумя сериями выстрелов по три патрона в каждой. В первой серии выстрелов после каждого выстрела



руководитель стрельбы подводит обучаемого к мишени, указывает на допущенные ошибки и отмечает попадание. Во второй серии выстрелов обучаемый выполняет упражнения на оценку, при этом осмотр мишени производится по окончании стрельбы.

**Практическое занятие №9. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом**

Цель: Выполнение одновременно всеми группами учащихся или отдельными учениками строевых упражнений формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.

Основные правила произношения команд.

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную "Шагом - Марш!", "Напра- Во!" Но есть команды только исполнительные "Равняйся!", "Смирно!".

2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".

3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения. «В две шеренги - Стройся»

Строевые упражнения классифицируются на 4 группы:

1. Строевые приёмы
2. Построения и перестроения
3. Передвижения
4. Размыкания и смыкания

Строевые приёмы

1. Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встаёт в строй, принимая строевую (основную) стойку.

2. Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

3. Команды «Равняйся!», «Равнение Налево!», «Равнение На середину ».

4. Команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение.

5. Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места ослабляет одну ногу в колене и встаёт свободно.

6. Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произвольно.

7.Расчёт. Команды «По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», расчёт начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и.п.

8.Повороты на месте (команды «Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кру-Гом!», «Пол-Оборота нале-Во!»).

Построения и перестроения

1.Построения – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – Становись!»

Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает её, затем подаёт команду «Смирно! Равнение Направо (налево! на середину!») Не доходя строевым шагом 2-3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! .....» Затем, кратчайшим путём пройдя на линию расположения преподавателя, встаёт лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа класса дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и встаёт на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – становись!»

2.Перестроения – переходы из одного строя в другой.

-перестроения из одной шеренги в две.

После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»).

Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу – стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

После предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом – марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа – стой!».

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру-Гом!»

2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом – марш!»
3. «Группа – Стой!»

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

-перестроение из одной колонны в три уступом.

После предварительного расчёта по три подаётся команда «Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – марш!». Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – марш!». Перестроение выполняется приставными шагами.

-перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.

При движении группы налево в обход (передвижение вдоль границ зала) подаётся команда «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-Во!»
2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»

-перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

-перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр – марш!» (как правило, подаётся на одной из середин)

2.«В колонны по одному направо и налево в обход – марш!». Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. «В колонну по два через центр – марш!». Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1.«В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!». По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. «В колонну по одному через центр – марш!»

## Передвижения

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню); движения руками выполняются вперёд (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки.

Команда: «Строевым шагом – Марш!»

Походный (обычный) шаг – отличается от строевого большей свободой движений.

Команды:

1. «Шагом – Марш!» - подаётся для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).
2. «Обычным шагом (бегом) – Марш!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение на месте выполняется по команде:

1. «На месте шагом (бегом) – Марш!»
2. «Направляющий, на месте!» - подаётся тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, т.к. при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению.

Команды:

1. «Прямо!» (подаётся под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперёд.
2. «Два (3, 4 и т.д.) шага вперёд (назад, вправо, влево) – Марш!»

Прекращение движения

Команда: «Группа (класс) – стой!» - подаётся под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды: «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчёт до выполнения её всей группой (классом)).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды:

«Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!» (команда подаётся под левую ногу через счёт), «Полный шаг!», «Полшага!»

Движение бегом.

Команда: «Бегом – Марш!» - при переходе с движения шагом к движению бегом исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом

Повороты в движении.

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперёд, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги. Исполнительная команда для поворота налево подаётся под левую ногу; поворот выполняется на правом носке. Для выполнения поворота кругом подаётся команда «Кругом – Марш!». Исполнительная команда «Марш!» подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперёд, полшага правой вперёд, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении. При выполнении поворотов в движении целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперёд шагом – Марш!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «Прямо!» (подаётся под левую ногу), «На месте!» или «Группа (класс) – Стой!».

Движение в обход.

Команда «Налево (направо) в обход шагом – Марш!». Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается.

Движение по диагонали.

Команда: «По диагонали – Марш!»

Движение по кругу.

Команда «По кругу – Марш!». Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

Размыкания и смыкания

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приёмы уплотнения разомкнутого строя.

1. Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов Разом-Кнись!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведёт подсчёт по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подаётся команда «Влево (вправо, к середине) Сом-Кнись!», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами Разом-Кнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчёт по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счёта, вступают остальные. Для смыкания подаётся команда

«К середине (вправо, влево) приставными шагами Сом-Кнись!». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведёт подсчёт по два до окончания смыкания.

3. Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнись на вытянутые руки» и т.д.

4. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

### **Практическое занятие №11. Строевые приёмы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Построение подразделений в пешем порядке. Развёрнутый и походный строй взвода.**

Цель занятий — изучить основные положения строевого устава и отработка, выполнение строевых приёмов.

Строй – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей, для их совместного действия в пешем порядке и на машинах.

Шеренга – строй в котором военнослужащие размещаются один возле другого на одной линии, на установленных интервалах.

Фланг – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт – сторона строя в которую военнослужащие обращены лицом (машины – лобовой частью).

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими, машинами,

подразделениями и частями.

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими, машинами, подразделениями и частями.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги (впередистоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего).

Двух шеренговый строй – строй в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащему другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки положенной ладонью на плечо впередистоящего военнослужащего). Шеренги называют: «первой», «второй». При повороте строя название шеренги не меняется. Ряд – двое военнослужащих, стоящих в двух шеренговом строе в затылок один к другому.

Колонна – строй в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машин) одно за другим на дистанции установленной уставом или командиром. Колонны применяются для подразделений и частей в развернутом или походном строю.

Развернутый строй – строй в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одно или двух шеренговом строю (в линию машин или колонн) на установленных уставом или командиром интервалах). Применяются для проведения проверок, смотров, а также в других случаях.

Походный строй – строй в котором подразделения построены в колонну или подразделения в колоннах, построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

На первом занятии по строевой подготовке надо показать элементы строя, дать уставные определения, рассказать о незнании элементов строя и основных команд по управлению строем.

Строй — установленное уставом размещение учащихся, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке (рис. 1) и на машинах.

После построения в развернутый одно шереножный строй командир объясняет, показывает и дает определения флангу и фронту строя, тыльной стороне строя, интервалу и ширине строя.

Тыльная сторона строя — сторона, противоположная фронту. Интервал — расстояние по фронту между студентами, под разделениями и частями.

Командиру необходимо подчеркнуть, что в сомкнутом строю, в котором сейчас находятся обучаемые, интервал между локтями рядом стоящих должен быть равен ширине ладони.

Ширина строя — расстояние между флангами.

Одно шереножный строй (шеренга) и его элементы

После объяснения и показа элементов одно шереножного строя командир выстраивает отделение в двух шереножный строй и дает его определение.

Двух шереножный строй учащиеся одной шеренги расположены в затылок учащимся другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего).

Двух шереножный строй и его элементы

Командир предлагает проверить дистанцию между шеренгами, для чего обучаемый второй шеренги, вытянув левую руку кладут ладонь на плечо впереди стоящего. Если за обучаемым первой шеренги не стоит в затылок обучаемый второй шеренги, такой ряд называется полным; последний ряд всегда должен быть полным.

При повороте двух шереножного строя кругом, учащийся полного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

Четыре человека и менее всегда строятся в одну шеренгу, чтобы показать разомкнутый строй, командир размыкает двух.

Двух шереножный строй и поясняет, что в разомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или же на интервалах, указанных командиром.

Затем командир ставит перед обучаемыми вопросы, проверяя, как они усвоили пройденный материал. Убедившись в том, что обучаемые усвоили положения развернутого строя и его элементы, командир приступает к тренировке.

В ходе тренировки, убедившись, что отработанные положения усвоены, командир приступает к показу и пояснению походного строя.

Походный строй — подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

Походный строй в колонну по два

Командир, построив обучаемых в колонну, объясняет, что колонна — это строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре человека и более. Колонны применяются для построения подразделений и частей в походный или развернутый строй. Командир указывает, что отделение строится в колонну по одному, по два, взвод — по одному, по два, по три, а взвод из четырех отделений — в колонну по четыре.

Направляющий — учащийся (подразделение, машина), движущийся головным в колонне в указанном направлении. По направляющему соблюдают свое движение остальные.

Замыкающий — учащийся (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

Глубина строя — расстояние от первой шеренги до последней шеренги, а при действиях



на машинах — расстояние от первой линии машин до последней линии машин.

Для наглядности при показе элементов строя целесообразно построить одно из отделений перед строем взвода (роты) и показать на нем все элементы строя.

После показа походных строев и их элементов командир проверяет усвоение изучаемого материала, задавая контрольные вопросы. Убедившись, что подчиненные усвоили данный раздел, командир переходит к изучению следующего вопроса.

Строевой расчет. При формировании сборных команд производится их строевой расчет на подразделения. Строевой расчет заключается в расчете учащихся на подразделения (батальоны, роты, взводы и отделения) и в определении места каждого студента в строю.

Расчет производится по команде «По порядку — РАССЧИТАЙСЬ». По этой команде расчет начинается с правого фланга: каждый называет свой номер, быстро поворачивая голову к стоящему слева от него, и быстро ставит ее прямо; левофланговую голову не поворачивает.

Строевой расчет во взводах производится в следующем порядке: командиры отделений выстраиваются в одной шеренге перед серединой строя лицом к нему. Остальной личный состав взвода выравнивается, и производится расчет по общей нумерации, как указано ранее, после чего командир взвода производит расчет по отделениям, называя, например, пятый ряд — левый фланг первого отделения, десятый ряд — левый фланг второго отделения и т.д. Левофланговые первых шеренг в отделениях при наименовании отделений вытягивают руку вперед. Затем по команде командира взвода: «Первое и второе отделение, НАПРАВО, первое — десять, второе — пять шагов вперед, ШАГОМ — МАРШ», отделения принимают указанный интервал (дистанцию).

По команде командира взвода «Командиры отделений ВСТАТЬ В СТРОЙ», назначенные командиры отделений становятся на правых флангах своих отделений и поворачиваются кругом. Затем производится расчет взвода в отделениях на первый второй. Командиры отделений в расчет не входят.

Строевые приемы в движении и без оружия.

Задание 2.

1. Ознакомиться с правилами выполнения воинского приветствия.
2. Научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», повороты на месте, движение строевым шагом.

Порядок выполнения работы:

1. Прослушать устно разъяснения преподавателя по данной теме;
2. Дополнить фразы: Строевая подготовка –Строй –Шеренга –Фланг –Фронт –Тыльная сторона строя –Интервал –Дистанция –Ширина строя –Глубина строя –Одношереножный строй –Двухшереножный строй –Ряд –Колонна –Разомкнутый строй –

Сомкнутый строй –Развернутый строй –Свернутый строй –Походный строй –  
Направляющий –Замыкающий .

3. Сдать работу;

4. Выполнить команды:

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», повороты на месте: «Напра-ВО!» «Нале-ВО», «Кру- ГОМ», «Строевым шагом - МАРШ!», повороты в движении: «Напра-ВО!» «Нале-ВО», «Кругом – МАРШ!». Выполнить воинское приветствие на месте и в движении.

«Выполнение строевых приемов и движение без оружия»

Строевая подготовка – это предмет обучения военнослужащих, целью которого является выработка у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях. Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ.

Строи и управление ими

Строй – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт – сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины – лобовой частью).

Тыльная сторона строя – сторона, противоположная фронту.

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя – расстояние между флангами. Глубина строя – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах – расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней (позади стоящей машины).

Двух шереножный строй – строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего).

Шеренги называются первая и вторая. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд – двое военнослужащих, стоящих в двух шереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

Одно шереножный и двух шереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Колонна – строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) – одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Развернутый строй – строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одно шереножном или двух шереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

Походный строй – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

Направляющий – военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотнобразуют свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий – военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

#### Строевая стойка

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подогнуть; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

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

По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».

Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор) - СНЯТЬ», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) - НАДЕТЬ ». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед .

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.

Положение снятого головного убора:

а- фуражки;

б - фуражки полевой хлопчатобумажной;

в - шапки-ушанки

Повороты на месте

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

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди стоящую ногу;

второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту. Размер шага — 70—80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165—180 шагов в минуту. Размер шага — 85—90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем;

при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом — МАРШ» (в движении «Строевым — МАРШ»), а движение походным шагом — по команде «Шагом — МАРШ».

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

Движение строевым шагом.

Повороты в движении

Повороты в движении выполняются по командам: "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кругом-МАРШ".

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

Воинское приветствие выполняется четко, молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения. Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора необходимо за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правой руки к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча (рис. 1). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения.

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

В Строевом уставе отмечается, что для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги необходимо прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и смотреть ему в лицо. Пройдя: начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю следует повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра ; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполняется с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову необходимо поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащей руки заняты ношей, воинское приветствие выполняется поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

В Строевом уставе по этому вопросу записано: «Для выполнения воинского приветствия в строю на месте, когда начальник подойдет на 10-15 шагов, командир отделения командует: «Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО, на-СРЕДИНУ)».

По этой команде военнослужащие отделения принимают строевую стойку, одновременно поворачивают голову направо (налево) и провожают начальника взглядом, поворачивая вслед за ним голову.

При подходе начальника с тыльной стороны строя командир отделения поворачивает отделение кругом, а затем подает команду для выполнения воинского приветствия.

Командир отделения, подав команду для выполнения воинского приветствия, прикладывает руку к головному убору, подходит строевым шагом к начальнику, за два-три

шага до него останавливается и докладывает.

На пример: «Товарищ лейтенант. Второе отделение занимается тем-то. Командир отделения сержант Петров».

Начальник, которого приветствуют, прикладывает руку к головному убору после подачи команды для выполнения воинского приветствия.

Окончив доклад, командир отделения, не опуская руку от головного убора, делает левой (правой) ногой шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и, пропустив начальника вперед, следует за ним в одном-двух шагах сзади и с внешней стороны строя.

По прохождении начальника или по команде «ВОЛЬНО» командир отделения командует: «ВОЛЬНО» - и опускает руку.

Если начальник обратится к военнослужащему, находящемуся в строю, по воинскому званию и фамилии, он отвечает: «Я», а при обращении только по воинскому званию военнослужащий в ответ называет свою должность, звание и фамилию.

На завершающий этап занятия приходится наиболее сложная его часть - отработка воинского приветствия в строю в движении. В Строевом уставе по этому поводу отмечается: «Для выполнения воинского приветствия в строю в движении за 10-15 шагов до начальника командир отделения командует: «Отделение, СМІРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)». По команде «СМІРНО» все военнослужащие переходят на строевой шаг, а по команде «Равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)» одновременно поворачивают голову в сторону начальника и прекращают движение руками. Командир отделения, повернув голову, прикладывает руку к головному убору».

По прохождении начальника или по команде «ВОЛЬНО» командир отделения командует; «ВОЛЬНО» - и опускает руку.

После объяснения и показа преподаватель приступает к отработке команд. Для этого он строит группу в колонну по три или четыре, напоминает старшему группы о его командах и действиях, становится от группы на удалении примерно 20 шагов и подает команду «Группа, шагом - МАРШ». При прохождении группы мимо преподавателя он делает замечания отдельным учащимся и всей группе.

Строевой устав содержит положения и на случай обращения начальника к строю во время его прохождения мимо него. В нем указывается: «На приветствие начальника или при объявлении благодарности военнослужащие отвечают громко, ясно, согласованно. В движении все военнослужащие начинают ответ с постановкой левой ноги на землю, произнося последующие слова на каждый шаг».

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил

строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правой руки к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча (рис. 8). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения.

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

Выполнение воинского приветствия в движении

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра ; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона.

Со вторым шагом голову поставить прямо, и правую руку опустить.

Если у военнослужащей руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Задание 3. Выход из строя и возвращение в строй. подход к начальнику и отход от него

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например, «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или «Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевого шага подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о



прибытии.

На пример: «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл» или «Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из строя с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который при начале движения берется в положение «к ноге».

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например, «Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ».

По команде «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «СТАТЬ В СТРОЙ», если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОЙ», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии (ст. 69). По окончании доклада руку опускает.

При подходе к начальнику с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который берется в положение «к ноге» после остановки военнослужащего перед начальником. Рука к головному убору не прикладывается, за

исключением случая, когда оружие находится в положении «за спину».

При отходе от начальника, получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

При отходе от начальника с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина, который из положения «к ноге», если необходимо, берется военнослужащим в другое положение после ответа «Есть».

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.

## **Практическое занятие №12. Значение первой медицинской помощи. Общие принципы оказания первичной помощи. Первая помощь при ранениях. Десмургия**

Цель: Значение первой медицинской помощи состоит в том, чтобы путем проведения простейших мероприятий спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развития возможных осложнений, облегчить тяжесть ушиба травмы или заболевания.

ТЕМА: Первая помощь при ранениях.

Первая медицинская помощь может быть оказана на месте поражения самим пострадавшим (самопомощь), его товарищем (взаимопомощь), санитарными дружинниками.

Основные принципы первой помощи

Осуществить 4 основных принципа оказания первой помощи, которых следует придерживаться:

Задание.

1. Осмотреть места происшествия. Убедиться в безопасности при оказании помощи.
2. Произвести первичный осмотр пострадавшего и оказание первой помощи при состояниях, угрожающих жизни.
3. Вызвать врача или скорой помощи.
4. Произвести вторичный осмотр пострадавшего и при необходимости оказание помощи при выявлении других повреждений, болезней.

1 Понятие о ранении. Классификация и виды ранений.

Кровь — универсальная жидкость, обеспечивающая насыщение каждого органа и ткани нашего организма кислородом. Помимо этой основной транспортной функции (вместе с кислородом кровью доставляются питательные вещества, ферменты, гормоны, витамины и др.) кровь выполняет еще и другие: это и терморегулирующая (поддержание постоянной

температуры тела за счет циркуляции крови по всему организму), и защитная (выработка антител и защита от инфекции).

Именно поэтому любое нарушение целостности сосуда и сосудистой системы вообще в результате преимущественно внешнего воздействия может привести к серьезным «поломкам» внутри нашего организма и даже угрожать жизни.

Задание.

Такая ситуация возникает в результате ранения.

Понятие о ранении.

Итак, ранение (или рана) – это любое нарушение целостности кожных покровов и подлежащих тканей (в том числе и сосудов) в результате внешнего, преимущественно механического, воздействия.

Соответственно, признаками ранений будут являться следующие:

- кровотечение (как следствие нарушения целостности сосуда);
- зияние (или расхождение краев раны, примерно повторяющее контур ранящего предмета);
- нарушение функции травмированной (раненой) части тела.

Кроме того, пострадавший будет испытывать болевые ощущения, так как дополнительно травмируются и нервные стволы. Боль при серьезных (обширных) ранениях бывает настолько интенсивна, что может привести к развитию болевого шока.

Характерным для ранений, помимо вышеперечисленных признаков, является наличие раневого канала — полости, образованной в результате прохождения ранящего предмета в глубину тела. Именно по расположению раненого канала, его направлению, длине и т. д. можно судить о каких-либо свойствах ранящего предмета.

Таким образом, для ранений характерно наличие кровотечения, зияния и раневого канала.

Классификация и виды ранений.

Все ранения подразделяются на две большие группы:

- проникающие (когда нарушается целостность внутренних оболочек и ранящий предмет попадает в одну из полостей тела человека
  - черепа, грудной клетки, живота или суставов);
- непроникающие (все остальные ранения).

По механизму получения травмы все ранения можно разделить на следующие виды:

- колотые (при малом диаметре наружного отворстия характерна достаточно большая глубина раненого канала);
- резанные (достаточно обширные внешние повреждения при малой глубине раненого

канала);

— рубленые (характерно широкое разможнение краев и обширные внутренние повреждения);

— укушенные (характерно наличие контура/рисунка зубов) — могут сочетаться со следующим видом

— рваные (обширные внешние повреждения звездчатой формы);

— скальпированные (при этом виде ранений кожа с подкожной основой полностью отделяется от подлежащих тканей);

— огнестрельные (в результате воздействия огнестрельного снаряда — пули, дроби, картечи и т.п.).

В свою очередь, огнестрельные ранения подразделяются на:

- слепые (когда имеется только входное отверстие и ранащий снаряд находится в глубине тела);

- сквозные (имеются входное и выходное отверстия; как правило, выходное отверстие несколько больше входного);

- касательные (поверхностные повреждения кожного покрова).

## 2. Виды кровотечений.

### Виды кровотечений

Само истечение крови из раны (кровотечение) может быть представлено следующими видами или их сочетаниями:

— артериальное (кровь алого цвета, фонтанирует согласно сердечным сокращениям — пульсу);

— венозное (кровь вишневого цвета равномерно истекает из раны);

— капиллярное (кровь как бы пропитывает поврежденные ткани).

Кровотечение, кроме того, может быть наружным (вызывается повреждением кровеносных сосудов с выходом крови на поверхность кожи) и внутренним (когда кровь из поврежденного сосуда изливается внутрь организма).

Наружное кровотечение легче диагностировать, однако очень сложно точно определить объем потерянной крови: так примерное количество вытекшей крови хорошо видно на выложенном плиткой, в то время как большее количество может быть совершенно незаметно, если кровь льется на землю и впитывается в нее.

Поэтому для примерного определения объема потерянной крови в этих случаях можно воспользоваться следующим правилом: если пульс у пострадавшего составляет 100 ударов в минуту и более, с высокой долей вероятности можно утверждать, что пострадавший потерял как минимум 1000 мл, что, в свою очередь, может быть самостоятельной причиной развития

Важно! При потере одного-двух литров крови (25% и более от общего объема) вероятность развития шока и, соответственно, гибели пострадавшего повышается в несколько раз!

Серьезное внутреннее кровотечение может произойти при переломе крупных костей (когда острыми краями кости повреждаются артерии или внутренние органы), направленной тупой травме (при транспортных авариях), язвенной болезни желудка; поэтому при оказании первой помощи необходимо следить за появлением внешних признаков шока:

1 бледная, прохладная и липкая кожа,

2 частый пульс,

3 общая слабость,

4 частое поверхностное дыхание,

5 тошнота,

6 головокружение,

7 сужение сознания -

чтобы своевременно принять экстренные меры.

Безусловно, наиболее опасным для жизни является наружное артериальное кровотечение, возникающее при ранениях крупных сосудов, когда кровь, истекая под давлением, не успевает свертываться. При этом происходит быстрое уменьшение объема циркулирующей крови, что приводит к кислородному голоданию жизненно важных органов нашего организма. Гипоксия стремительно нарастает и, без оказания своевременной и грамотной медицинской помощи, неизбежно приведет к смерти.

3 Общие принципы оказания первой помощи при ранениях (остановка кровотечения, дезинфекция раны, фиксирование конечности, обезболивание, безопасная транспортировка).

Вначале рассмотрим общие принципы оказания первой медицинской помощи (ПМП) при ранениях, чтобы ориентироваться на них, разбирая частные случаи.

Прежде всего, необходимо помнить о мерах собственной безопасности при общении с пострадавшим.

Кровь пострадавшего может таить в себе определенную опасность.

Большую опасность для пострадавшего в результате ранения имеет не объем потерянной крови, а скорость ее истечения.

Так, при артериальных кровотечениях, как было отмечено выше, возможность развития шока и скорой смерти при несвоевременно оказанной помощи повышается в несколько раз.

Задание: окажите первую помощь при ранениях остановите кровотечения любым доступным на данный момент способом.

Способов временной остановки кровотечения достаточно много, и в реальной ситуации

нужно применить наиболее адекватный обстановке:

- прямое давление на рану — по возможности, пострадавшего необходимо уложить на спину и приподнять раненую конечность выше уровня сердца, затем осуществить прижатие салфетки к ране пальцами своей руки;

- пальцевое прижатие артерий (одновременно с вышеизложенным способом, постараться осуществить прижатие магистральной артерии (височной, сонной, плечевой, бедренной к кости)

— этот способ дает возможность если не остановить кровотечение, то хотя бы максимально уменьшить его интенсивность и спокойно, без суеты, разобраться в сложившейся ситуации, чтобы перейти на более надежный способ временной остановки кровотечения;

- при большом зиянии можно попытаться свести вместе края раны, сжав их с обеих сторон;

- тампонада (этот способ остановки кровотечения может быть использован при достаточно большой глубине раневого канала, когда рана тампонируется чистым, а лучше стерильным материалом, но только не ватой; при этом происходит сдавливание поврежденных сосудов, уменьшение интенсивности кровотечения и скорейшее образование в них тромбов);

- максимальное сгибание конечности в суставе (локтевом, тазобедренном, коленном), при этом для достижения результата необходимо подложить валик в суставную ямку — этот способ хотя и причиняет определенные неудобства пострадавшему, но дает неплохой эффект временной остановки кровотечения только при условии отсутствия переломов костей;

- давящая повязка (тоже преследует цель сдавливания поврежденных сосудов и уменьшения интенсивности кровопотери), при этом перед наложением повязки нужно убедиться в том, что в ране нет осколков стекла, металла и т. п., чтобы не спровоцировать дополнительное кровотечение; если повязка пропитывается кровью ни в коем случае не следует удалять ее, а добавить еще одну, поверх первой;

- наложение жгута (в качестве такового, помимо специального, могут выступать ремень, галстук кашне, подтяжка и т. п.) — сразу следует оговориться, что эта манипуляция весьма травматична и поэтому используется только в двух случаях: при сильных артериальных кровотечениях, когда другие способы временной остановки кровотечения оказались неэффективны, и при травматической ампутации конечности.

Здание. наложения жгута:

- 1 Перед наложением жгута конечность, по возможности, постарайтесь приподнять (для венозного оттока) на 5 — 7 секунд.

- 2 Защитите кожные покровы, на которые будет наложен жгут, обязательно должны быть защищены материалом (бинтовая повязка, одежда и т. д.).

3 При кровотечении из артерий верхней конечности жгут наложите на верхнюю треть плеча, при кровотечении из артерий нижней конечности — на среднюю треть бедра (именно в этих местах находится, как известно, одна кость — плечевая или бедренная, в других местах накладывать жгут просто бесполезно).

4 Сделайте Первые два витка делают с максимальным усилием, и именно они являются кровоостанавливающими.

5 Накладывают жгут при отрыве части конечности, даже при отсутствии кровотечения.

6 Максимальные сроки, на которые может быть наложен жгут, следующие:

— в теплое время года — не более 90 минут;

— в холодный период — не более 60 минут.

По истечении этого срока (если госпитализация пострадавшего по каким-то причинам затягивается по времени) жгут слегка ослабляют и на 10—15 минут переходят на пальцевое прижатие магистральной артерии, после чего жгут вновь накладывают, но несколько выше или ниже предыдущего места.

Детям, при прочих равных условиях жгут накладывается не более чем на 60 минут.

7 Информация о времени наложения жгута фиксируется пострадавшему на лоб или любое другое видное место.

**ВАЖНО!** Если жгут наложен правильно, то:

— кровотечение прекращается;

— конечность белеет и холодеет на ощупь,

— периферический пульс не прощупывается.

II. Вторым принципом оказания ПМП при ранениях является так называемая дезинфекция раны, защита области ранения от инфицирования дезинфекция раны достигается следующим:

- обработка краев раны любым доступным в данной ситуации дезинфекционным средством (спирт, водка, спиртовой раствор йода, одеколон, лосьон и др.);

- работать по возможности чистыми руками (или в перчатках), предварительно обработав их вышеперечисленными средствами;

- наложите чистую (лучше стерильный) материала, поверх раненой поверхности (перед бинтованием);

- Выполните бинтование поврежденной области, которое производят таким образом, чтобы повязка надежно прикрывала место ранения, была надежной и одновременно не слишком тугой, чтобы не причинять дополнительные страдания пострадавшему (фиксирующий в конце бинтования должен располагаться на противоположной ране стороне).

III. После этого раненую конечность лучше всего зафиксировать, например, подвесив на

косынке или при помощи шин, что является третьим принципом оказания помощи при ранениях.

Здание

IV. Выполните обезболивание

— необходимое условие профилактики болевого шока. В качестве обезболивающих могут быть использованы следующие средства:

1 таблетки анальгина (и его аналоги);

2 капсулы трамадола (трамала);

3 также обезболивающим эффектом обладает холод (пакеты или пузыри со льдом, снегом, холодной водой), который или непосредственно прикладывается к месту ранения, или накладывается через уже наложенную повязку.

IV. Пятый и последний принципы оказания ПМП при ранениях — безопасная транспортировка тоже имеет немаловажное значение для профилактики возможных осложнений ведь при транспортировке в медицинское учреждение или, во время ожидания приезда СМП пострадавший должен находиться в таком положении, которое устранил возможную угрозу для жизни пострадавшего и максимально уменьшит его страдания.

Так, при ранениях нижних конечностей, а также при ранениях живота пострадавший должен находиться в положении лёжа на спине или на боку; при ранениях грудной клетки — сидя или полусидя (слегка наклонившись вперед); при ранениях головы, в зависимости от тяжести состояния пострадавшего, — полулежа или лежа на спине, на боку. Таким образом, представляется возможным сформулировать общие принципы оказания первой медицинской (доврачебной) помощи пострадавшему при ранениях.

Задание

1 Остановите кровотечение.

2 Дезинфекция раны.

3 Зафиксируйте поврежденную часть тела.

4 Обезбольте.

5 Обеспечить безопасную транспортировку пострадавшего.

Именно соблюдение последовательности оказания первой медицинской помощи при ранениях (в рамках вышеизложенных общих принципов) позволит избежать ошибок и надеяться на дальнейший успех лечения.

Задание.

1 Выполнить. Если кровотечение сильное, не терять время на обработку ваших рук, действуйте быстро и грамотно во избежание шока.

2 Не поднимать конечность, если есть подозрение на перелом кости.



3 Проверить. Если пострадавший потерял много крови (пульс 100 ударов в минуту и более, кожные покровы бледные и (или) с синюшным оттенком, может быть спутанное сознание, частое поверхностное дыхание, жажда), после остановки кровотечения необходимо уложить его, приподняв по возможности нижние конечности (для притока крови к головному мозгу), напоить его водой или сладким чаем (если он в сознании) и принять меры к срочной госпитализации.

4 Если повязка пропитывается кровью, необходимо наложить еще одну поверх первой, но, ни в коем случае не снимая ее.

5 При кровотечении из сонной артерии следует немедленно сдавить рану пальцами или кулаком и после этого произвести тампонирование (попросту говоря — набить рану большим количеством чистой марли или салфеток) или наложить давящую повязку.

6 При наличии в ране инородных предметов — ни в коем случае не извлекайте их ; используя стерильные марлевые тампоны, необходимо делать кольцо вокруг основания инородного тела до тех пор, пока кольцо не станет выше, чем само инородное тело . Затем, начиная со стороны предмета, наиболее удаленной от сердца, крепко прибинтовать защитное кольцо, оставляя свободным сам инородный предмет. Закрепить повязку нужно на противоположной от инородного предмета стороне. Сверху наложите стерильную марлю или другой чистый материал и закрепите его булавками или пластырем. Однако если инородное тело находится неглубоко и свободно сидит в ране, вы можете попытаться избавиться от него, промыв рану проточной водой.

Задание

7 Вызвать СМП, попросив кого-нибудь либо самостоятельно после оказания первой помощи.

8 Постоянно разговаривать с пострадавшим, объясняйте все свои действия, всячески ободряйте его и успокаивайте, следите за его состоянием.

9 Сделать. Одежду в области ранения перед оказанием помощи разрезают. Начинать снимать одежду целесообразнее со здоровой конечности, а надевать — в обратной последовательности. Рассмотренные выше общие принципы оказания первой медицинской помощи при ранениях могут быть применимы практически во всех случаях ранений и повреждений различных участков тела человека: головы, грудной клетки, живота, конечностей. Разберем подробнее основные моменты оказания ПМП при этих видах повреждений.

Задание.

4 Основные правила наложения бинтовых повязок. Пакет перевязочный индивидуальный (ППИ).

Основные правила наложения бинтовых повязок.

Бинтовая повязка, на какую бы часть тела она ни накладывалась, может быть качественно выполнена только при соблюдении следующих основных правил:

1 Выполнить. Больного следует уложить или усадить в удобное положение, чтобы бинтуемая область тела была неподвижна и доступна.

2 Ранения головы, шеи, груди, верхних конечностей, если позволяет состояние раненого, повязку удобнее накладывать, усадив пострадавшего. При ранении в живот, область таза и верхних отделов бедра, повязка накладывается в положении лежа на спине, а таз пострадавшего следует приподнять, подложив под крестец сверток из одежды.

3 Бинтуем часть конечности она должна находиться в таком положении, в котором она будет находиться после наложения повязки. Для плечевого сустава – это слегка отведенное положение плеча, для локтевого сустава – согнутое под прямым углом предплечье. Область тазобедренного сустава бинтуют при выпрямленном положении конечности, коленного сустава – конечность слегка согнута в суставе, голеностопного сустава – стопа устанавливается под углом  $90^\circ$  к голени.

Выполнить задание по перевязки.

4 Бинтующий стоит лицом к пострадавшему, чтобы иметь возможность вести наблюдение за его состоянием и избегать дополнительного травмирования при наложении повязки.

5 Ширина бинта выбирается соответственно размерам раны и бинтуемого сегмента тела.

6 Бинт раскатывают слева направо, против часовой стрелки. Голову бинта, как правило, держат в правой руке, а свободный конец – в левой. Исключение составляют: повязка на левый глаз, повязка Дезо на правую руку, колосовидные повязки на правый плечевой и тазобедренный суставы и первый палец правой стопы. При наложении этих повязок бинт раскатывают справа налево.

7 Бинтование всегда проводят от периферии к центру (снизу вверх).

8 Бинтование начинают с 2-3 закрепляющих туров (круговых витков) бинта. Закрепляющие туры накладываются на наиболее узкую неповрежденную область тела около раны.

9 Каждый последующий оборот бинта должен перекрывать предыдущий на  $1/2$  или на  $2/3$  его ширины.

10 Бинт раскатывают, не отрывая его головы от поверхности тела, что обеспечивает равномерное натяжение бинта на всем протяжении повязки.

11 Если бинт израсходован, а бинтование необходимо продолжить, тогда под конец бинта подкладывают начало нового и укрепляют круговым туром; затем бинтование продолжают.

12 Бинтование рекомендуется завершать 2-3 круговыми турами, наложенными в проекции закрепляющих туров, с которых начиналось бинтование.

13 Повязка завершается надежным закреплением конца бинта. Конец бинта разрезают (разрывают) продольно, полученные полосы перекрещивают между собой, затем обводят вокруг бинтуемого сегмента и завязывают узлом. Закрепить конец бинта можно также английской булавкой, полосками лейкопластыря, прошить нитками, либо протернуть кровоостанавливающим зажимом сквозь туры бинта и завязать узлом.

14 Узел, которым закреплен конец бинта, не должен находиться в проекции раны (другого повреждения), на затылочной и височной области, на спине, на подошвенной поверхности стопы.

Задание.

Ошибки при наложении бинтовых повязок.

1 Убедиться и устранить. Если повязка наложена туго, либо давление туров бинта неравномерно в разных частях повязки, то возникает нарушение кровообращения в периферических отделах конечности. Сдавление повязкой проявляется синюшностью кожных покровов и отеком конечности ниже повязки, болезненными ощущениями, пульсирующей болью в ране, онемением, покалыванием, усилением кровотечения из раны (феномен венозного жгута). При транспортировке в зимнее время это может привести к отморожению периферических отделов конечности. В случае появления перечисленных признаков повязку рассекают ножницами на 1-2 см по краю или меняют.

2 Целостность повязки легко нарушается, либо повязка сползает, если не сделаны или сделаны неправильно первые закрепляющие туры. Повязку необходимо подбинтовать, либо сменить.

3 При неправильном положении пострадавшего во время бинтования, мышцы поврежденной части тела находятся в напряженном состоянии, что увеличивает ее объем и повязка быстро сползает. В этом случае повязку рекомендуется сменить. Основными видами бинтовых повязок по технике бинтования являются:

1 Круговая (циркулярная) повязка.

2 Спиральная повязка.

3 Ползучая повязка.

4 Крестообразная (восьмиобразная) повязка.

5 Черепашья повязка.

6 Колосовидная повязка.

7 Возвращающаяся повязка.

ППИ состоит из бинта (10 см х 7 м) и двух прошитых ватно-марлевых подушечек (16 х

18 см), сложенных в два раза. Одна из подушечек укреплена на бинте неподвижно, другую можно легко перемещать.

Пакет упакован в две оболочки: наружную прорезиненную, и внутреннюю бумажную (пергамент в три слоя). В складках бумажной оболочки находится английская булавка. Содержимое пакета стерильно. Предназначен ППИ для оказания само- и взаимопомощи на месте ранения.

Задание.

5 Порядок использования шприц-тюбика.

Устранение боли, страха, возбуждения при тяжелой травме обычно является одной из основных задач. Некупируемый болевой синдром ведет к утяжелению состояния, развитию травматического шока и терминального состояния. Главными факторами, приводящими к возникновению, углублению шока и развитию нарушения кровообращения являются кровопотеря и болевой синдром. Поэтому адекватное обезболивание имеют большое значение.

Обезболивание в очаге поражения проводят всем раненым, травмированным и обожженным при наличии у них сознания с помощью противоболевого средства в шприц - тюбике.

Выполнить.

Методику введения противоболевого средства из шприца тюбика:

- а) шприц-тюбик с противоболевым средством;
- б) взять большим и указательным пальцами одной руки за ребристый ободок, а другой за корпус тюбика и энергичным вращательным движением повернуть его до упора по ходу часовой стрелки, тем самым проколоть внутреннюю мембрану тюбика;
- в) снять колпачок с иглы, удерживая ее вверх;
- г) ввести иглу резким колющим движением на всю длину в мягкие ткани ягодицы, наружной стороны бедра или плеча и выдавить все содержимое шприца; извлечь иглу не разжимая пальцев;

В срочных случаях противоболевое средство можно вводить через одежду. Для контроля за количеством введённого промедола пустой шприц – тюбик прикалывают к нагрудному карману пострадавшего.

Задание.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

1. Сестра рядом с «пострадавшим» со стороны головы и применяет его шприц тюбик. По команде: «ПОДГОТОВИТЬ ШПРИЦ ТЮБИК И ВВЕСТИ АНТИДОТ!» обучаемый готовит шприц тюбик и делает прокол на муляже бедра одетого на «пострадавшего» иглой.

2. Наложить спиральную повязки. Спиральная повязка на предплечье. Используют бинт

шириной 10 см. Бинтование начинают с круговых закрепляющих туров в нижней трети предплечья и нескольких восходящих спиральных туров.

3. Плотное прилегание бинта к поверхности тела обеспечивается бинтованием в виде спиральных туров с перегибами до уровня верхней трети предплечья.

4. Для выполнения перегиба нижний край бинта придерживают первым пальцем левой руки, а правой рукой делают перегиб по направлению к себе на 180 градусов. Верхний край бинта становится нижним, нижний – верхним. При следующем туре перегиб бинта повторяют. Повязку фиксируют циркулярными турами бинта в верхней трети предплечья.

## Десмургия

### 2. Понятие

Десмургия – учение о повязках

Повязка – это комплекс средств, используемых в целях защиты ран и патологически измененных поверхностей кожи от воздействия внешней среды.

Перевязка — это лечебная процедура, состоящая из нескольких последовательных манипуляций: снятия повязки, манипуляции в зоне раны (туалет окружности раны, обработка самой раны, снятие швов), покрытия раны стерильным перевязочным материалом, закрепления перевязочного материала в зоне раны.

### 3. Виды повязок

По виду перевязочного материала: Марлевые (бинтовые и безбинтовые) Тканевые Гипсовые Шинирование Специальные повязки (цинк-желатиновая повязка Унна)

4. Виды повязок По назначению: Асептическая (защитная) Лекарственная Гемостатическая (давящая) Имобилизирующая Корректирующая Оклюзионная

5. Виды повязок По способу фиксации перевязочного материала Безбинтовые (клеевая, лейкопластырная, пращевидная, т-образная, повязка из трубчатого эластичного бинта) Бинтовые (циркулярная, спиральная, ползучая, крестообразная, черепашья, возвращающаяся, колосовидная, повязка Дезо, повязки на голову)

6. Безбинтовые повязки Косыночные повязки: на лоб, верхнюю конечность, промежность

7. Безбинтовые повязки Пращевидные повязки

8. Безбинтовые повязки Повязка из трубчатого эластичного бинта

9. Бинтовые повязки – правила наложения

I. Требования к пациенту:

Если позволяет состояние, пациент должен находиться в положении, обеспечивающем максимально допустимое мышечное расслабление и свободный доступ к бинтуемой части тела. Удобнее бинтовать сидящего пациента с несколько приподнятой верхней или нижней

конечностью (в зависимости от участка повреждения). Горизонтальное положение более выгодно только при бинтовании живота, таза и верхней трети бедра. Конечность должна находиться в среднефизиологическом положении или в положении, в котором она может быть использована в периоде лечения, а именно:

Бинтуемая часть в процессе наложения повязки должна быть совершенно неподвижна. Недопустимы как активная помощь со стороны пациента, так и незаметные для него движения, возникающие за счет утомления отдельных мышечных групп. Поэтому при необычном положении конечности в момент наложения повязки желательна помощь постороннего человека, фиксирующего конечность в нужном положении.

При бинтовании грудной клетки, живота, таза и верхней трети бедра пациента, находящегося в горизонтальном положении, необходимо при помощи валиков приподнять бинтуемую часть тела над плоскостью стола.

Бинтуемая часть тела пациента должна находиться примерно на уровне груди бинтующего.

#### 10. Бинтовые повязки – правила наложения

II. Требования, относящиеся к оператору, производящему бинтование: Оператор должен находиться перед лицом пациента для того, чтобы по выражению его лица оценивать причиняемую перевязкой боль, избежать ненужного травмирования и своевременно оказать ему нужную помощь при обморочном состоянии. Исключение: наложение повязки на затылок, заднюю поверхность грудной клетки и туловища и на крестец.

Повязка накладывается от периферии конечности по направлению к туловищу (во избежание венозного застоя и лимфостаза), слева направо, за исключением специальных повязок, и начинается с фиксирующего тура, закрепляющего конец бинта на бинтуемой поверхности. Первый и последний туры являются закрепляющими, их накладывают на наиболее узкие части конечности и туловища

Бинтовать надо обеими руками: одной рукой раскатывать головку бинта, другой расправлять его ходы, равномерно натягивая бинты.

Бинт должен накладываться без складок при равномерном натяжении в течение всего периода бинтования для предупреждения венозного стаза и отеков конечности.

Задание.

#### 11. Бинтовые повязки – правила наложения

Бинт должен катиться по бинтуемой части тела без предварительного отматывания. Бинтование размотанным бинтом приводит, как правило, к неравномерному натяжению и появлению болевых ощущений в конечности. Если конфигурация бинтуемой части не позволяет ложиться бинту гладко, без карманов и складок, то следует бинт либо перегибать на

180°, либо надрезать его на стороне, противоположной образуемому карману

При наложении повязки на части тела, имеющие конусовидную форму (бедро, голень, предплечье), для лучшего облегания повязки необходимо через каждые 1 –2 оборота бинта делать его перекрут.

При типичном наложении повязки начало бинта находится в левой руке, головка бинта – в правой. Исключение делается только для повязок, накладываемых справа налево (повязка на левый глаз, повязка Дезо на правую верхнюю конечность и т. д.).

При наложении повязки каждый последующий тур должен прикрывать от половины до двух третей ширины предыдущего тура.

Узел не должен располагаться над раной, на затылке и на задней поверхности конечностей и туловища, так как это может вызвать местное давление на ткани.

При наложении второго слоя повязки давление на ткани может быть увеличено  
Задание.

12. Бинтовые повязки – правила наложения

III. Требования, относящиеся к готовой повязке непосредственно :

Повязка должна надежно прикрывать пораженный участок, прочно держаться, не мешать больному, не нарушать крово- и лимфообращение, прочно фиксировать перевязочный материал в течение всего времени до следующей перевязки (как правило, не менее суток). Повязка должна быть по возможности красивой, не уродующей пациента.

13. Выполнить наложения бинтовой повязки.

Основные ошибки при наложении мягкой бинтовой повязки. Слишком туго наложенная повязка может вызвать нарушение кровообращения: боль, отек, цианоз, вплоть до некроза тканей. При появлении таких признаков повязку надо ослабить или сменить, придать пораженному участку возвышенное положение. Тугая повязка может быть причиной развития неврита, а в холодное время транспортировка больного с туго наложенной повязкой может привести к отморожению из-за недостаточного кровоснабжения пораженного участка.

При слабом натяжении бинта повязка быстро сползает. Это возможно, если больной напрягает мышцы, например, при неправильном положении конечности во время бинтования; при расслаблении мышц повязка становится слишком свободной. Такую повязку надо сменить, обеспечив при бинтовании полное расслабление мышц. Повязка быстро приходит в негодность, если не были сделаны первые закрепляющие туры и если одни туры бинта были наложены туго, а другие – слабо. В этом случае повязку надо подбинтовать или прошить ниткой, а при значительном нарушении целостности – заменить ее.

14. Выполнить задание. Циркулярная повязка

Наложить для закрытия небольших ран в области лба, нижней трети плеча, бедра и

голеностопного сустава, реже на шею. Не допустить вращения и смещения перевязочного материала. Это в свою очередь приведет к инфицированию раны.

#### 15. Выполнить задание. Спиральная повязка

Накладывает на конечности, туловище, грудную клетку для закрытия больших по протяженности дефектов или ран. После закрепляющего хода каждый последующий тур прикрывает предыдущий на 1/2 или на 2/3. Повязка очень проста и быстро накладывается, но легко может сползнуть во время ходьбы или движений. Поэтому закреплять конец бинта необходимо тщательно и там, где форма тела по объему меньше бинтуемой части. Если спиральный ход бинта не соответствует неровностям бинтуемого участка, накладывают спиральную повязку с перегибами: поворачивают бинт нижней стороной вверх, придерживая его нижний край. Перегибы следует располагать в стороне от раны

#### 16. Выполнить задание. Ползучая повязка

Фиксация большого по протяженности перевязочного материала на конечностях, например при ожогах или скальпированных ранах. Ползучая повязка не является окончательным вариантом, а только предварительным этапом перед наложением спиральной или какой-либо другой повязки. Использование ползучей повязки устраняет необходимость в лишнем помощнике, позволяет предупредить загрязнение перевязочного материала в процессе наложения повязки, способствует более правильной адаптации перевязочного материала. Начинается она с циркулярной повязки и накладывается в проксимальном направлении. Между отдельными турами остается свободное пространство, равное примерно ширине бинта.

Задание

#### 17. Повязку «Чепец»

Простая и удобная. • Может быть наложена без помощника. • Не сползает, оказывает хорошее • давление на рану.

Недостатки:

- лямки видны из-под головного убора, и их приходится развязывать во время приема пищи для уменьшения болей.

Оснащение:

- бинт средней ширины (10 см) и бинтовая
- полоска длиной 80 – 90 см

#### 18. Выполнить задание. Повязка «Чепец»

1. Взять отрезок бинта длиной 80 – 90 см. 2. Расположить середину отрезка бинта на теменную область головы; концы бинта удерживает пациент или помощник. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта – в правую.

3) Сделать закрепляющий тур вокруг головы.



- 4) Провести бинт по лобной поверхности до завязки.
- 5) Обогнуть ее в виде петли и вести бинт на затылок до противоположной стороны к другой завязке.
- 6) Обернуть бинт снова вокруг завязки и вести по лобной части головы выше закрепляющего тура.
- 7) Аналогично вести бинт по затылочной части головы.
- 8) Повторить циркулярные ходы вокруг головы, прикрывая предыдущий ход на 1/2 или 2/3 до полного покрытия головы.
- 9) Закрывать полностью повторными ходами бинта волосистую часть головы.
- 10) Обернуть бинт вокруг одного из концов завязки и закрепить узлом. Завязать под подбородком отрезок бинта, концы которого удерживал пациент.

Задание.

#### 19. «Шапочка Гиппократата»

Повязка накладывается из двуглавого бинта или двух скрепленных между собою бинтов шириной 10 см.

Подготовка бинта с двумя головками:

- взять 2 бинта, развернуть их на длину 15 см,
- наложить конец одного бинта на конец другого (свернуть один навстречу другому);

#### 20. Выполнить задание. Шапочка Гиппократата

1. Усадить пациента лицом к себе, взять бинт с двумя головками в левую и правую руку. Приложить бинт к затылочной части головы и вести обе головки бинта к лобной области. Сделать перегиб и вести обе головки бинта к затылочной области. Сделать перегиб.

2. Переложить головки бинта: левую головку – в правую руку, а правую головку – в левую руку. Бинт в левой руке вести через теменную область головы к лобной, бинт в правой руке вести вокруг головы к лобной части.

3. Сделать перегиб в области лба. Бинт в правой руке вести через теменную область головы к затылку (закрывая 1/2 предыдущего тура), бинт в левой руке ведем вокруг головы к затылку. Переложить головки бинта из правой руки в левую и наоборот.

4. Бинтовать так до тех пор, пока не закроется теменная область головы.

5. Зафиксировать бинт в левой руке в области затылка; бинтом в правой руке сделать закрепляющий тур вокруг головы.

6. Сделать перегиб в области затылка, вести бинт правой и левой рукой навстречу друг другу к лобной части.

7.Завязать на узел. Срезать остатки бинта.

Задание

21. «Уздечка»

Показания

- повреждения лица, нижней челюсти, лобной части головы.

Оснащение:

- бинт шириной 7 – 10 см,
- булавка или лейкопластырь,
- ножницы.

22. Выполнить задание «Уздечка»

1. Усадить пациента лицом к себе.

2. Первый тур, закрепляющий, наложить циркулярно вокруг головы через лобные и затылочные бугры

3. Провести бинт косо по затылочной области, под ушной раковиной к подбородку и вертикально вверх на противоположной стороне лица спереди от противоположной ушной раковины.

4. Сделать несколько вертикальных круговых ходов через теменную и подбородочную области, спереди ушных раковин.

5. Из-под подбородочной области вывести бинт на затылок, провести косо вверх, выйти на лоб.

6. Сделать циркулярные ходы вокруг головы через затылочные и лобные бугры.

7. Зафиксировать конец бинта на лобной части головы вне раневой поверхности.

23. Повязка на один глаз (монокулярная)

Показания:

- закрепление перевязочного материала в области
- глаза при его повреждениях и заболеваниях.

Приготовить: бинт шириной 15 – 20 см, ватно-марлевую

- прокладку, ножницы, лейкопластырь или булавку.

Прикрыть глаз защитной или лечебной ватно-марлевой прокладкой. Бинтовать левый глаз слева направо, правый – справа налево.

24. Выполнить задание. Повязку на один глаз (монокулярная)

1.Сделать циркулярный закрепляющий ход вокруг головы через лобные и затылочные бугры, начиная со стороны больного глаза.

2.Опустить бинт вниз по направлению к затылку и вести его под мочкой ушной раковины с больной стороны, закрывая этим ходом больной глаз.

3. Сделать закрепляющий тур бинта вокруг лобной и затылочной области головы.

4. Повторить циркулярные ходы вокруг головы и через область глаза несколько раз, закрывая больной глаз.

5. Зафиксировать повязку, разрезав конец бинта и завязав на узел (с другой стороны от поврежденного глаза).

25. Повязка на оба глаза (бинокулярная)

Показания:

- закрепление перевязочного материала в области глаз при их повреждениях и заболеваниях, послеоперационный период. Оснащение: бинт шириной 10 – 20 см, изоляционные ватномарлевые прокладки, ножницы, лейкопластырь или булавка.

26. Выполнить. Повязку на оба глаза (бинокулярная)

1. Сделать циркулярный закрепляющий тур вокруг головы через лобные и затылочные бугры. Бинтовать слева направо.

2. Провести бинт сзади косо вниз по затылку.

3. Затем вести бинт под мочкой уха, косо через лицевую область и правый глаз на лоб.

4. Сделать циркулярный ход вокруг головы и вести бинт через лицевую область косо вниз через левый глаз под мочку уха на затылок

5. Чередовать туры до закрепления перевязочного материала. Зафиксировать повязку, разрезав конец бинта и завязав на узел на лобной части головы

27. Крестообразная повязка на затылок и шею

Показания:

- для фиксации перевязочного материала на шее и затылке, например, при фурункулах и карбункулах.

Требования:

- хорошо фиксировать перевязочный материал
- не стеснять дыхание и не сдавливать кровеносные сосуды, особенно вены.

28. Выполнить задание. Крестообразную повязку на затылок и шею

Круговыми ходами (1 и 2) бинт укрепляют вокруг головы, затем над левым ухом бинт спускают косо вниз на шею (3), далее ведут вокруг шеи и по задней поверхности ее вновь возвращают на голову (4).

Проведя бинт через лоб, повторяют третий ход (5), затем четвертый (6).

В дальнейшем повязку продолжают, повторяя эти же ходы, перекрещивающиеся на затылке. Два последних круговых тура закрепляют повязку вокруг головы.

29. Выполнить задание Крестообразную повязку на грудь

1. Начинается с кругового хода, закрепляющего бинт вокруг грудной клетки (1).

2. Затем по передней поверхности груди бинт ведут вверх в косом направлении справа на левое над плечье (2),

3. через спину поперечно на право-надплечье

4. и спускают косо (3) в левую подмышечную впадину.

5. Затем ведут поперечно через спину в правую подмышечную впадину,

6. отсюда через левое над плечье, повторяя второй и третий ходы.

7. Повязку закрепляют вокруг груди.

### 30. Повязка Дезо

Показания: фиксация верхней конечности к грудной клетке при переломах и вывихах плеча и ключицы. Повязка может быть также выполнена гипсовыми бинтами.

При наложении повязки Дезо верхней конечности придается физиологическое положение. Сначала фиксируется плечо к туловищу, затем удерживается лучезапястный сустав и, наконец, локтевой сустав поврежденной стороны. Суставы здоровой верхней конечности остаются свободными, и пациент может производить любые движения здоровой рукой. Оснащение: бинт шириной 20 см, ватно-марлевый валик, ножницы, булавка или лейкопластырь.

Примечание: Закрепляющий тур бинта всегда проводят к больной руке вокруг туловища, плотно прижимая им плечо к грудной клетке.

### 31. Выполнить задание. Повязка Дезо

1. Вложить в подмышечную впадину валик из ваты, обернутый марлей.

Очень осторожно согнуть поврежденную конечность в локтевом суставе, привести и прижать к груди.

2. Сделать два закрепляющих тура бинта по груди, больной руке в области плеча, спине и подмышечной впадине со стороны здоровой конечности.

3. Вести бинт через подмышечную впадину здоровой стороны по передней поверхности груди косо на надплечье больной стороны.

4. Опустить бинт вниз по задней поверхности большого плеча под локоть.

5. Обогнуть локтевой сустав и, поддерживая предплечье, направить бинт косо в подмышечную впадину здоровой стороны. Вести бинт из подмышечной впадины по спине на большое надплечье.

6. Вести бинт с надплечья по передней поверхности большого плеча под локоть и обогнуть предплечье. Направить бинт по спине в подмышечную впадину здоровой стороны. Повторять туры бинта до полной фиксации плеча.

7. Закончить повязку двумя закрепляющими турами по груди, больной руке в области плеча, спины. Заколоть конец повязки булавкой. Если повязка наложена на длительное время, туры бинта следует прошить.

### 32. Колосовидная повязка на плечевой сустав

Показания:

- закрытые травмы и ранения плечевого сустава;
- гнойно-воспалительные заболевания плечевого пояса подмышечной области и верхней трети плеча;
- артрозы, артриты плечевого сустава;
- раневая поверхность в области плеча.

Эту повязку следует всегда производить по направлению к больной стороне.

- Оснащение: бинт шириной 20 см, булавка.

### 33. Выполнить задание. Колосовидная повязка на плечевой сустав

1. Усадить пациента лицом к себе. Опустить конечность вдоль туловища.
2. Сделать два тура бинта вокруг грудной клетки.
3. Вести бинт по спине через здоровую подмышечную впадину на переднюю поверхность грудной клетки.
4. Перевести бинт на плечо и, перекрещивая ранее наложенный тур, сделать петлю вокруг плечевой кости с внутренней стороны.
5. После перехлеста в области плечевого сустава бинт снова наложить на предыдущий тур, закрывая его на 2/3 ширины.
6. Вести бинт по спине в подмышечную впадину на здоровой стороне.
7. Повторять ходы бинта, пока не закроется весь сустав.
8. Закрепить конец бинта на груди булавкой

### 34. Спиральная повязка на грудную клетку

1. Отрывают от бинта кусок длиной около 1 м и кладут его серединой на левое надплечье
2. После этого спиральными ходами по направлению вверх обвивают всю грудную клетку до подмышечных впадин и здесь закрепляют круговым ходом.
3. Свободно висящую часть бинта перекидывают через правое плечо и связывают с концом, висящим на спине.
4. Спиральная повязка будет держаться прочнее, если наложить по полоске бинта на каждое надплечье. При связывании полосок получаются две лямки, удерживающие повязку.

### 35. Выполнить задание .Повязка, поддерживающая молочную железу

При накладывании на правую молочную железу бинт ведут обычно слева направо, при повязке на левую железу — в обратном направлении.

1. Начинать с круговых ходов ниже молочной железы,

2. доходить спиральными ходами до правой молочной железы, а затем, охватив нижнюю и внутреннюю часть ее, ведут бинт на левое надплечье,

3. косо сзади по спине в правую подмышечную впадину, отсюда, охватывая нижнюю часть железы ,

4. и далее опять вверх через большую железу, повторяя ходы — второй и т. д.

5. Закрепляют повязку круговым ходом ниже железы.

36. Выполнить задание .Повязка, поддерживающая обе молочные железы

1. Начинать с кругового тура.

2. Дойдя до основания правой железы, бинт направляют косо вверх на левое надплечье,

3. затем через спину в косом направлении к правой подмышечной впадине и по боковой поверхности груди переходят в горизонтальноенаправление .

4. Пройдя под левой молочной железой, бинт ведут косо через спину на правое надплечье и спускают вниз, в промежуток между молочными железами, прикрывая левую, изакрепляют горизонтальнымиходами.

5. Все эти обороты чередуются, пока не будут закрыты обе железы.

37. Выполнить задание. Повязку на подмышечную область.

Наложить перевязочный материал, всю подмышечную область прикрывают слоем ваты, причем вата переходит за границы ее, и прикрывают частично верхнюю часть грудной стенки с боков и внутреннюю поверхность плеча в верхнем отделе.

1. Повязку начинают двумя круговыми турами в нижней трети плеча,

2. затем делают несколько ходов колосовидной повязки

3. и ведут косой ход по спине и груди через надплечье здоровой стороны в большую подмышечную область.

4. Затем делают круговой ход, охватывающий грудную клетку и удерживающий вату.

5. Последние два хода по грудной клетке — косой и круговой — чередуются несколько раз.

6. Повязку закрепляют несколькими ходами колосовидной повязки плеча.

38. «Варежка»

Показания

- ранения, ожоги всех пальцев кисти. Повязка на всю кисть — тип возвращающейся повязки.

- Сначала накладывается вместе на четыре пальца, а затем на большой палец отдельно.

- Эта повязка очень проста по технике исполнения и занимает мало времени, ее

накладывают бинтом шириной 7-10 см.

• Примечание. При наложении повязки уложить стерильные салфетки между пальцами для предупреждения опрелостей.

39. Выполнить задание «Варежка»

1. Сделать циркулярный закрепляющий ход вокруг запястья.  
2. Провести бинт косо к концевым фалангам по тыльной поверхности кисти. Перекинуть бинт через пальцы, и провести бинт по ладонной поверхности кисти к запястью.

3. Сделать несколько возвращающихся ходов, полностью закрывая пальцы (одной рукой бинтовать, другой придерживать повязку со стороны ладони).

4. Направить бинт косо к концевым фалангам и поменять направление бинта.

5. Вести бинт спиральными ходами от лучезапястного сустава к концам пальцев.

6. Сделать несколько поперечных циркулярных ходов к запястью, кисти.

7. Провести бинтование большого пальца руки.

8. Закрепить бинт вокруг запястья.

40. Выполнить задание. Повязка на палец.

Наложить спиральную повязку на палец начинать и заканчивать следует на кисти для предотвращения сползания повязки

• Туры с пальца на запястье должны идти только по тыльной поверхности кисти

41. «Перчатка»

Показания: отморожение, ранения, ожоги нескольких пальцев кисти.

Повязка «перчатка» объединяет «спиральные повязки», наложенные на каждый палец.

Правую кисть начинают бинтовать с I пальца, левую – с V.

Оснащение: узкий бинт, ножницы.

42. Выполнить задание «Перчатка»

1. Наложить 2 – 3 циркулярных тура вокруг кисти и направить бинт косо по тыльной поверхности кисти к ногтевой фаланге первого пальца (в данном случае большого).

2. Закрывать ногтевую фалангу возвращающимся ходом бинта. Вести бинт спиральными турами от ногтевой фаланги к основанию пальца.

3. Направить бинт на тыльную поверхность кисти косо к лучезапястному суставу. Закрепить бинт циркулярным ходом в области лучезапястного сустава и вести на следующий палец.

4. Таким же образом забинтовать все пальцы и закрепить бинт в области лучезапястного сустава.

5. При правильном наложении повязки ладонь остается свободной.

#### 43. Сходящаяся «черепашья» повязка на локтевой сустав

Показания:

- ранения выше или ниже локтевого сустава.

Оснащение:

- бинт шириной 20 см. На коленный сустав повязка накладывается аналогичным образом

#### 44. Выполнить задание. Сходящаяся «черепашья» повязка на локтевой сустав

1. Согнуть конечность в локтевом суставе.
2. Наложить 2 – 3 закрепляющих тура бинта вокруг нижней трети плеча.
3. Косо пересечь бинтом сгибательную поверхность локтевого сустава и перевести его на верхнюю треть предплечья.
4. Сделать горизонтальный тур вокруг предплечья.
5. Наложить ходы бинта на плечо и предплечье друг на друга, постепенно сближаясь после восьмиобразных перекрестов над сгибательной поверхностью локтевого сустава.
6. Закрыть локтевой сустав, опустившись в область предплечья.
7. Зафиксировать повязку, разрезать конец бинта и завязать концы на узел.

#### 45. Выполнить задание . Повязку на культю верхней конечности

1. При ампутации плеча повязка накладывается по типу колосовидной повязки на плечевой сустав с возвращающимися ходами бинта через культю и закрепляется спиральными турами на плече
2. При ампутации предплечья повязка начинается круговым туром в нижней трети плеча, затем бинт спускается вдоль предплечья через культю его, возвращается вверх и закрепляется круговыми турами на предплечье.

46. Выполнить задание. Колосовидная повязка таза. Закрывает нижнюю часть живота, верхнюю часть бедра, область ягодицы, наружную поверхность верхней трети бедра и таза и паховую область.

1. Круговым ходом укрепить бинт вокруг живота,
2. потом бинт ведут сзади наперед по боковой и по передней поверхности бедра,
3. затем обводят бедро сзади и в паховой области пересекают им предыдущий ход.
4. Поднимая бинт по передней поверхности таза, им обводят туловище сзади ведут опять в паховую область, повторяя второй и четвертый ходы.
5. Повязка закрепляется круговыми ходами вокруг живота. Перекрест туров нужно располагать по одной линии, при этом ходы бинта образуют рисунок колоса

#### 47. Выполнить. Колосовидную повязку на оба паха

1. Начать круговым ходом вокруг живота.



2. Бинт вести по передней поверхности живота через левый пах,
3. затем делают первые ходы колосовидной повязки левого паха.
4. Обойдя туловище, делают несколько оборотов колосовидной повязки правого паха,
5. возвращаются в левый пах,
6. затем опять в правый пах и т. д.
7. Повязку укрепляют круговыми ходами вокруг живота.

48. Выполнить задание. Восьмиобразная повязка на промежность

Выполнить несколько восьмиобразных перекрещивающихся на промежности ходов вокруг верхних частей бедер.

49. Сходящаяся «черепашья» повязка на коленный сустав

Показания:

- Воспалительные процессы и повреждения коленного сустава

При повреждениях коленного сустава в последнем нередко скапливается кровь. Поэтому повязка должна оказывать давление спереди и не вызывать сдавливания сосудов сзади в подколенной ямке.

Аналогичным образом повязка может быть наложена на локтевой сустав

Оснащение: бинт шириной 20 см.

50. Выполнить задание. Сходящаяся «черепашья» повязка на коленный сустав

1. Согнуть коленный сустав под углом 160°.
2. Сделать 2 закрепляющих тура бинта вокруг коленного сустава.
3. Пересечь сгибаемую поверхность коленного сустава и перейти на верхнюю треть голени.
4. Обернуть бинт вокруг голени.
5. Обернуть бинт вокруг голени через подколенную ямку, вывести на бедро, прикрывая предыдущий тур на  $\frac{1}{2}$ .
6. Обернуть бинт вокруг бедра и через подколенную ямку вывести на голень, прикрывая предыдущий тур на  $\frac{1}{2}$ .
7. Туры бинта попеременно укладывать ниже и выше, перекрещивая в подколенной ямке.
8. Закрепить повязку в нижней трети бедра.

51. Выполнить задание. Расходящаяся «черепашья» повязка на коленный сустав.

При повреждениях коленного сустава в последнем нередко скапливается кровь.

- Поэтому повязка должна оказывать давление спереди и не вызывать сдавливания сосудов сзади в подколенной ямке.
- Аналогичным образом повязка может быть наложена на локтевой сустав

Оснащение: бинт шириной 20 см.

52. Крестообразная (8-образная) повязка на голеностопный сустав

Показания:

- фиксация перевязочного материала и иммобилизация голеностопного сустава (особенно при растяжениях).

Повязка фиксирующая и накладывается очень туго.

- При этом необходимо следить, чтобы стопа в процессе бинтования находилась под прямым углом по отношению к голени.

- Оснащение: бинт средней ширины, ножницы.

53. Выполнить задание. Крестообразная (8-образная) повязка на голеностопный сустав.

1. Сделать закрепляющий тур бинта на нижней трети голени выше лодыжек.

2. Направить бинт по тыльной поверхности голеностопного сустава на стопу.

3. Сделать оборот бинта вокруг стопы.

4. Вывести бинт по тыльной поверхности сустава на голень.

5. Повторять ходы бинта до полной фиксации сустава.

6. Закрепить бинт вокруг лодыжки.

54. Повязка на пяточную область. Область пятки можно закрыть по типу расходящейся черепашьей повязки

1. Повязку начинают круговым ходом через наиболее выступающую часть,

2. затем к нему прибавляют ходы выше.

3. и ниже первого.

4. Эти ходы желательно укрепить косым ходом сбоку, идущим сзади вперед и под подошву, чтобы затем продолжить ходы бинта выше и ниже предыдущих.

55. Повязка на культю нижней конечности. Наложение повязок на культю бедра:

Сверху — по типу возвращающейся,

Снизу — колосовидная.

Для прочности ее фиксируют выше близлежащего сустава.

Например, при ампутации бедра накладывают колосовидную повязку, захватывающую паховую область, при

ампутации голени повязку фиксируют выше коленного сустава и т. д.

### **Практическое занятие №13. Первая помощь при переломе таза, бедра, костей голени, стопы. Первая помощь при растяжении связок, вывихах**

Травматический перелом костей таза

Травматический перелом костей таза возникает при попадании пострадавшего в завал, под камнепад, при дорожно-транспортных авариях, падении с большой высоты, сдавлении в области таза, прямых сильных ударах. Обычно это тяжелая травма, сопровождаемая повреждением внутренних органов (мочевого пузыря, прямой кишки, уретры и др.) с развитием шока. Признаком является резкая боль в области травмы. Исследуя таз, особое внимание надо обратить на состояние и функцию тазовых органов – мочевого пузыря и прямой кишки. Наличие крови в моче может указать на повреждение мочевого пузыря или мочеиспускательного канала. При некоторых повреждениях костей таза у больного может быть нарушение мочеиспускания и акта дефекации, что является результатом рефлекторной задержки мочи или повреждении мочеиспускательного канала и прямой кишки. Пострадавший не может сесть и встать, лежит на спине с полусогнутыми и полуразведенными ногами, не может поднять вытянутую ногу, а сгибая ее в коленном суставе, волочит стопу по земле симптом «прилипшей пятки».

Выполнить задание.

При переломах костей таза шины накладывать нельзя!

1. Пострадавшего уложить на спину на твердый щит (фанеру, доски), придав ему положение с полусогнутыми и слегка разведенными нижними конечностями, что дает расслабление мышц и уменьшение болей.

2. Под коленные суставы подложить валик (одеяло, одежда, свернутая подушка и т.п.) высотой 25-30 см,

3. Создать «положение лягушки». При транспортировке пострадавшего фиксируют к щиту.

Травматические переломы нижних конечностей

Травматический перелом бедренной кости у лиц молодого и среднего возраста возникает при дорожно-транспортных авариях, падении с высоты.

У пожилых людей причинами переломов может стать прямой удар или падение на область тазобедренного сустава. Перелом бедренной кости, особенно открытый, – очень тяжелая травма, нередко сопровождающаяся кровотечениями и шоком. Обычно это переломы со смещением. Пострадавший не может не только самостоятельно встать, но и поднять поврежденную ногу. При переломе бедренной кости отмечается резкая болезненность в области перелома. На месте повреждения появляется припухлость, наблюдается деформация и укорочение конечности.

Иммобилизацию проводят с помощью стандартной деревянной шины русского хирурга Дитерихса, которая обеспечивает не только фиксацию, но и вытяжение по длине, поэтому её называют дистракционной. Она состоит из двух деревянных раздвижных планок различной

длины шириной 8 см, деревянной подставки под стопу для вытяжения и палочки-закрутки со шнуром.

При одновременных с переломом бедра переломах лодыжки, повреждениях голеностопного сустава и стопы шины Дитерихса накладывать нельзя!

Иммобилизацию бедра можно проводить с помощью трех лестничных шин.

Выполнить задание.

Сделать. Сначала заднюю шину слегка сгибают на уровне коленного сустава и под углом 90° на уровне голеностопного сустава, делая изгиб книзу в области пятки, в который кладут вату, чтобы не было давления на пяточную кость, а также делают небольшое углубление для икроножных мышц. Данную шину накладывают от уровня лопатки до кончиков пальцев. Затем одну боковую шину накладывают на наружную поверхность ноги (от подмышечной впадины до подошвы стопы), а другую на внутреннюю поверхность (от паховой области до подошвы стопы). Под прямым углом их концы поворачивают на подошвенную поверхность стопы, где они соприкасаются и фиксируются с помощью тесьмы снаружи от задней шины. В результате стопа фиксируется под углом 90° по отношению к голени (обездвижены три сустава: тазобедренный, коленный, голеностопный).

Помнить, что шины предварительно необходимо обеспечить мягкими подкладками и только потом фиксировать к конечности бинтами!

При отсутствии вышеуказанных шин иммобилизацию можно проводить с помощью подручных средств (например, двух досок), придерживаясь указанного принципа. Следует подчеркнуть, что наружная и внутренняя шины должны выступать за край подошвы стопы на 10-12 см.

При отсутствии подручных средств поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой. Но нужно помнить, что такая иммобилизация не является надежной! При этом фиксирующие бинты (лямки, полотенца и др.) следует наложить выше и ниже места перелома. Кроме того, целесообразны фиксация нижней трети бедра вокруг коленного сустава, а также фиксация стопы восьмиобразной повязкой на голеностопный сустав через подошву. Наложение данной повязки осуществляется следующим образом: начинают ее круговым ходом выше лодыжек, спускаясь наискось через тыл стопы, затем делают тур вокруг стопы, поднимаясь вверх на голень по тылу, пересекают второй тур.

Таковыми восьмиобразными ходами прикрывают весь тыл стопы. При открытом переломе необходимо остановить кровотечение и наложить асептическую повязку. Шины накладываются поверх повязки.

Травматический перелом костей голени возникает при сильном ударе по ноге.

Чаще всего повреждается большая берцовая кость, реже обе берцовые кости. При

переломе без смещения костей пострадавший может наступать на поврежденную ногу и даже самостоятельно передвигаться. Однако чаще происходит смещение костей голени и повреждение связок коленного сустава, а также коленных сосудов и нервов. Быстро нарастает отек ноги и сустава, появляется резкая боль, заметна деформация и укорочение конечности. Произвольные движения невозможны, больной не может поднять ногу и наступить на нее.

Перелом костей голени фиксируется по тому же принципу, что при переломе бедренной кости. Сначала накладывается задняя шина, затем Побразная так, чтобы перекладина буквы «П» располагалась на подошве, а длинные её стороны шли по внутренней и наружной поверхностям ноги.

Шины накладываются от кончиков пальцев до средней трети бедра. В результате фиксируется два сустава (коленный и голеностопный).

При иммобилизации голени фанерными шинами и подручными средствами (дощечками) их накладывают обычно на боковые стороны голени (от середины бедра до стопы). Причем, кроме фиксации шин, необходимо зафиксировать стопу под прямым углом к голени тугой восьмиобразной повязкой.

Если по близости не оказалось никаких подручных средств для иммобилизации, то тогда поврежденную конечность можно прибинтовать к здоровой, пользуясь теми же приемами, что и при повреждении бедренной. Транспортировка в лечебное учреждение осуществляется в положении лежа.

Травматический перелом костей стопы и повреждение голеностопного сустава.

Переломы костей стопы нередко возникают при падении на ногу тяжелых предметов. В этих случаях больные жалуются на резкие боли в стопе, которая очень отечна и увеличена в объеме, может наблюдаться деформация.

Для иммобилизации используют лестничные шины или подручные средства. Если есть только одна лестничная шина, тогда её сгибают таким образом, чтобы можно было положить на подошву стопы от кончиков пальцев и заднюю поверхность голени до ее верхней трети. При наличии двух лестничных шин накладывается не только задняя шина, но и боковая, изогнутая в виде буквы «П».

Шины из подручных материалов накладываются с двух или трех сторон). Помните, что стопа должна быть зафиксирована под прямым углом к голени! Транспортировка в лечебное учреждение осуществляется в положении лежа.

Первая помощь при ушибах, растяжениях и вывихах

Наиболее частое повреждение мягких тканей и органов – ушиб. Его признаки: несильные боли в области ушиба, небольшая или более распространенная, разлитая припухлость – кровоизлияние, движения ушибленной части тела ограничены и болезненны.

При ушибах живота с повреждением органов брюшной полости бывают сильные боли, рвота; при повреждении печени, селезенки появляются признаки внутреннего кровотечения (бледность кожных покровов и слизистых оболочек, головокружение, потеря сознания, общая резко выраженная слабость, частый, малый пульс). При повреждении легкого возможно кровохаркание.

В большинстве случаев ушибов пострадавший обходится без оказания медицинской помощи. Но в некоторых случаях возникшая при этом гематома является признаком серьезной травмы, перелома или повреждения внутренних органов. Поэтому, если в течение 24 ч после получения травмы симптомы ушиба нарастают, следует обратиться за медицинской помощью, а пока, чтобы облегчить состояние пострадавшего, сначала на ушибленное место следует положить холодный или ледяной компресс. Для этого намочить в холодной воде большой кусок ткани и поместить на ушибленное место; можно воспользоваться льдом из холодильной камеры, завернув его в целлофановый пакет, а затем обернуть тканью или полотенцем; можно использовать замороженные овощи или кусок замороженного мяса, также рекомендуется менять и оставлять на месте ушиба до тех пор, пока оно не потеряет чувствительность и покраснеет, для чего необходимо около 15–20 мин: если кожа на месте ушиба побелела, то компресс следует немедленно убрать. Через некоторое время компресс накладывают вновь, пока не наступит облегчение, но не более 16 ч.

Чтобы ограничить кровообращение и уменьшить отек, травмированного места следует держать в покое. Через 0,5–1 сутки (но не ранее, иначе может развиваться отек), когда произошла смена цвета ушиба на сине-фиолетовый, следует провести разогревание места ушиба. Прогревание проводится с помощью горячих компрессов или йодной сетки, можно использовать местные разогревающие кремы, но нельзя сочетать горячие компрессы и грелки с разогревающими кремами. Не следует пользоваться обезболивающими препаратами (аспирин, ибупрофен или др.), так как они снижают скорость свертывания крови. При ушибах живота и груди, подозрениях на повреждение внутренних органов, сопровождающихся кровохарканием, пострадавшего необходимо срочно отправить в медицинское учреждение. Запрещается давать пострадавшему воду и пищу.

Повреждения связок при резких, чрезмерных движениях в области суставов, чаще всего в области голеностопного сустава.

Признаки: резкая, острая боль в месте прикрепления поврежденной связки и области суставов, движения в области сустава ограничены и болезненны, возможна припухлость в области сустава (кровоизлияние и полость сустава).

Первая помощь – холод на область повреждения и припухлости, давящая повязка, тугая фиксирующая повязка или даже наложение на конечность транспортной шины.

Для уменьшения болей пострадавшему можно дать 0,25—0,5 таблетки анальгина и амидопирина. При свежих ушибах и растяжениях нельзя прогревать область травмы – это только усугубит ее состояние.

Вывих – повреждение сустава, при котором происходит смещение суставных поверхностей костей. Вывихи могут происходить от резких, чрезмерных движений в суставе, падения с высоты на вытянутую конечность, в результате удара в область сустава и т. п. Наиболее часты вывихи в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Нередко вывихи сочетаются с переломами.

Признаки: боли в области пострадавшего сустава; утрата обычной нормальной подвижности в суставе (конечность при попытках двигать ею как бы пружинит); вынужденное положение конечности; изменение формы конечности в области сустава.

Задание.

Все вывихи подлежат срочному вправлению в лечебных учреждениях (травмпунктах, поликлиниках, больницах). Запрещается пытаться самому вправлять вывих – это может привести к дополнительной травме и ухудшению состояния пострадавшего.

Первая помощь при вывихе заключается в проведении мероприятий, направленных на уменьшение болей:

Положите холод на область поврежденного сустава,

Дайте обезбол. средство (анальгина, амидопирина и др.).

Перед направлением пострадавшего в лечебное учреждение на поврежденную конечность в том положении, которое она приняла после травмы, наложите транспортную шину или надежно фиксирующую бинтовую повязку.

Верхнюю конечность подвешать на косынке, нижнюю иммобилизируют при помощи шин или других подручных средств.

Первая помощь при вывихах различной локализации заключается в создании покоя поврежденной части тела и быстрой доставки в лечебное учреждение для оказания специализированной помощи – вправления вывиха. При таких травмах нельзя осуществлять какие-либо манипуляции на месте происшествия, так как диагноз без осмотра специалиста может быть неточным. Вправление вывиха на месте происшествия, попытки дергать конечность, производить движения в поврежденном суставе недопустимы. Вправлять кости, вышедшие из сустава, может только врач!

Перед транспортировкой пострадавшего вывихнутую руку фиксируют косыночной повязкой с мягким валиком в подмышечной впадине, ногу – с помощью проволочных стандартных шин, подручных иммобилизирующих средств или прибинтовыванием «нога к ноге».

Больного с вывихом в суставах верхней конечности транспортируют в положении сидя, с вывихом нижней конечности – только в положении лежа. Помним, что транспортировку затягивать нельзя, так как вправление вывиха может быть затруднено в связи с сопутствующими изменениями в мягких тканях сустава (отек, сдавление, разрыв).

До прибытия врача или до доставки пострадавшего в лечебное учреждение следует обездвижить конечность в том положении, в котором она оказалась после вывиха, и приложить к суставу холод.

Вопросы для контроля

- 1 Дайте определение понятия «вывих».
- 2 Чем отличается простой вывих от сложного?
- 3 По давности травмы вывихи бывают?



## **Рекомендуемая литература:**

### **Основные источники:**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для учреждений нач. проф. образов. Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова – М: Издательский центр «Академия», 2019г.

2. Косолапова Н. В. , Прокопенко Н. А. , Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. М. : Академия, 2018 г.

### **Дополнительные источники:**

1. А. Т. Смирнов, В. А. Васнев Основы военной службы, Москва, «Дрофа», 2019.

2. А. Т. Смирнов, В. А. Васнев, Б. И. Мишин Основы военной службы, Москва, «Академия», 2019.

3. В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова Основы медицинских знаний, М, АСТ. Астрель, 2019.

4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, Ростов на Дону, «Феникс», 2018.

5. С. В. Белов Безопасность жизнедеятельности, Москва, Высшая школа, 2019.

6. С. И. Хвалюскин Гражданская оборона объектов водного транспорта, М, Транспорт, 2018.