



Государственное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне и  
чрезвычайным ситуациям Тульской области»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Практическое руководство  
«Справочник по безопасности»  
(для обучения населения  
в учебно-консультационных пунктах  
(УКП))



Тула  
2024

## Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Содержание обучения
  - 2.1 *Модуль 1 «Опасные и чрезвычайные ситуации»*
  - 2.2 *Модуль 2 «Опасности военного характера»*
  - 2.3 *Модуль 3 «Опасности террористических актов»*
  - 2.4 *Модуль 4 «Оказание первой помощи»*
3. Литература

### Условные обозначения



- Демонстрация мультимедийной презентации



- Демонстрация видеоролика



Демонстрация аудиоролика



Тренировка

## 1. Пояснительная записка

---

### **Актуальность**

В современных условиях из-за обострения существующих и появления новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряженности на приграничных территориях; продолжающегося распространения идей экстремизма и терроризма; существенного ухудшения медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушения экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значимость не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остается сохранение жизни и здоровья каждого человека.

В данных обстоятельствах огромное значение имеет подготовка всех категорий населения в области ГО и защиты от ЧС, в том числе подготовка неработающего населения, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенциями для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

**Цель занятий:** подготовка различных групп населения по вопросам защиты населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при ЧС и террористических актах.

### **Задачи занятий:**

**Образовательная** – способствовать освоению знаниями и формированию навыков поведения населения в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного, военного времени и при террористических актах.

**Воспитательная** - способствовать формированию активной жизненной позиции, осознанного понимания значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия общества и государства.

### **Методы, приемы и формы организации занятий:**

В реализации занятий используются традиционные методы обучения (словесные, наглядные, практические); интерактивные.

Форма организации занятий – групповая.

## 2. Содержание обучения

---

Методические материалы содержат четыре модуля:



### Модуль 1

**«Опасные и чрезвычайные ситуации»**



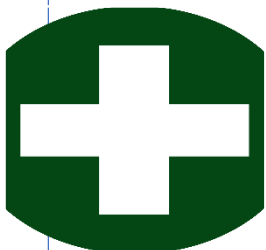
### Модуль 2

**«Опасности военного характера»**



### Модуль 3

**«Опасности террористических актов»**



### Модуль 4

**«Оказание первой помощи»**

## Модуль 1 «Опасные и чрезвычайные ситуации»

**Цель обучения:** способствовать формированию готовности населения к грамотным действиям при угрозах и чрезвычайных ситуациях.

**Задачи:**

**Образовательная** – понимание современных проблем безопасности.

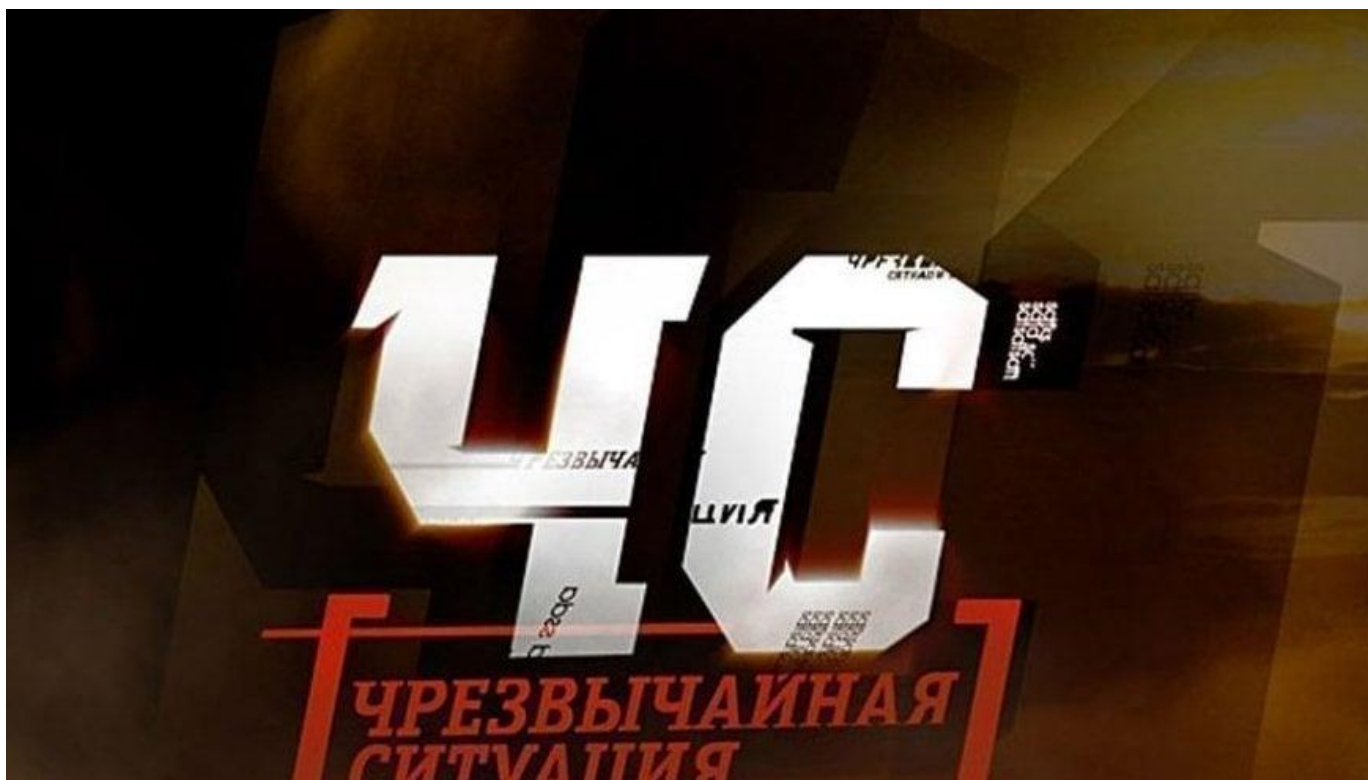
**Воспитательная** - способствовать развитию необходимых морально-волевых качеств.

**Метод:** лекции, беседы.

**Учебно-материальное обеспечение:** иллюстрации, мультимедийные презентации, видеоролики.

**Содержание модуля:**

1. Система предупреждения и оповещения населения о ЧС
2. Действия при пожаре



## Тема 1.1 Система предупреждения и оповещения населения о ЧС

### Введение

При угрозе возникновения или в случае возникновения экстремальной ситуации, а именно: аварии, катастрофы, стихийного бедствия, воздушной опасности, угрозы химического заражения, радиоактивного загрязнения и других опасных явлений во всех подверженных ЧС городах, населенных пунктах, объектах народного хозяйства включаются сирены, гудки, другие звуковые сигнальные средства, сирены специальных автомобилей. Это единый сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», привлекающий внимание населения, и означающий, что сейчас прозвучит важная информация.

### Основная часть



- Демонстрация мультимедийной презентации

### Порядок действий по сигналу оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

1. Немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренного сообщения.

*Список теле- и радиоканалов,  
по которым осуществляется передача сообщения:*

**Телеканалы:** 1 канал, Россия 1, Матч ТВ, НТВ, Пятый канал, Россия – Культура, Россия – 24, Карусель, СТС, ТВ – Центр, ТНТ, Ren-TV, ОТР.

**Радиоканалы:** Дорожное радио, Радио рекорд, Пи ФМ, Ретро ФМ, Радио Энерджи, Наше Радио, Юмор ФМ, Милицейская волна, Авторадио, Европа плюс, Лав Радио, Радио Монте-Карло, Радио Дача, Радио Шансон.

2. Дождаться поступления речевой информации о сложившейся обстановке и порядке действий, которая прозвучит по окончанию звукового сигнала.

3. Внимательно прослушать речевую информацию.

4. Действовать в соответствии с полученными рекомендациями.

5. В течение всего периода ликвидации чрезвычайной ситуации (по возможности) держать постоянно включенными источники получения информации.

В каждом отдельном случае речевая информация будет соответствовать угрозе или сложившейся экстремальной ситуации на территории города (населенного пункта). В Туле звуковые сигналы будут доводиться при помощи наружных электросирен, уличных громкоговорителей и средств массовой информации:



Демонстрация видеоролика «Внимание всем!»

Виды опасности	Действия
<p>Авария с выбросом опасных химических веществ</p>	<p>1. После получения речевого сообщения об угрозе «Химическая тревога» прозвучит информация с рекомендациями дальнейших действий.</p> <p>2. Закрывать окна, форточки, вентиляционные каналы.</p> <p>3. <b><u>При принятии решения об эвакуации:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ перед выходом из помещения защитить органы дыхания повязкой из подручных тканевых материалов. Рекомендуется по возможности при выбросе хлора – смочить повязку в 2-х % растворе соды; при выбросе аммиака – смочить повязку в 2-х % растворе лимонной или уксусной кислоты;</li> <li>✓ эвакуироваться без паники;</li> <li>✓ до точки сбора (СЭП) передвигаться быстро, но не бежать;</li> <li>✓ дальнейшее перемещение осуществлять только по распоряжению администрации в соответствии с рекомендациями экстренных служб.</li> </ul> <p><b>Важно!</b> Движение в безопасную зону осуществляется перпендикулярно направлению ветра, удаляясь от источника опасности.</p> <p>4. <b><u>При нахождении в помещении:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ провести герметизацию внутренних помещений подручными средствами: заклеить (закрывать задвижки) вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой, щели оконных проёмов заклеить изнутри или уплотнить подручными материалами двери уплотнить влажными материалами;</li> <li>✓ отключить принудительную вентиляцию;</li> <li>✓ защитить органы дыхания повязкой из подручных тканевых материалов.</li> </ul> <p>Рекомендуется по возможности при выбросе хлора – смочить повязку в 2-х % растворе соды; при выбросе аммиака – смочить повязку в 2-х % растворе лимонной или уксусной кислоты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ следить за информацией, которую будут периодически передавать по ходу ликвидации последствий аварии по средствам массовой информации!</li> <li>✓ ждать указания «Отбой химической тревоги».</li> </ul> <p><b>Важно!</b> Лучшая защита от аммиака обеспечивается на нижних этажах здания. Лучшая защита от хлора обеспечивается на верхних этажах здания.</p>
<p>Ураган</p>	<p><b><u>В помещении:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ закройте все форточки и окна;</li> <li>✓ отключите электричество, газ;</li> <li>✓ отойдите подальше от окон;</li> <li>✓ не пользуйтесь лифтом</li> </ul> <p><b><u>На улице:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ укройтесь в подъезде или здании;</li> <li>✓ не стойте под деревьями;</li> <li>✓ не прячьтесь на остановках и около рекламных щитов;</li> <li>✓ не подходите близко к линиям электропередач</li> </ul> <p><b><u>За рулем:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выберите место вдали от деревьев, рекламных конструкций, монтируемых сооружений, линий электропередач. Остановитесь и включите сигнализацию;</li> <li>✓ при возможности покиньте автомобиль и укройтесь в безопасном здании</li> </ul>

## Тема 1.2 Действия при пожаре

### Введение

Пожароопасность сегодня возрастает, так как в промышленности, строительстве и в быту применяется множество легко воспламеняемых веществ и материалов.

Используется в огромных количествах нефть и нефтепродукты, природный газ. В производстве сохраняются и внедряются сложные и энергоемкие технологии, обладающие высокой потенциальной пожароопасностью.

Все это требует повышенного внимания к противопожарной защите, осторожности.

### Опасные факторы при пожаре

#### 1. Воздействие токсичных продуктов горения

Основной причиной гибели людей на пожарах (50-80%) является отравление угарным газом. Это опасное вещество реагирует с гемоглобином крови в 200-300 раз активнее, чем кислород, вследствие чего организм не снабжается кислородом. Вдыхая угарный газ в концентрации 1,1% в течение 6-10 минут, человек с большой вероятностью умирает сразу, не приходя в сознание.

Следует обратить особое внимание на горение синтетических материалов, которые широко используются в современных учреждениях и квартирах. Они не просто горят, но еще и выделяют целую гамму высокотоксичных веществ. Более того, сгорая, они испускают настоящие отравляющие вещества — до 100 видов.

#### 2. Пониженная концентрация кислорода в зоне пожара

В условиях пожара при сгорании различных веществ и материалов концентрация кислорода в помещении уменьшается (норма — 22-24%).

Понижение концентрации кислорода всего лишь на 3% от нормы вызывает ухудшение двигательных функций организма.

#### 3. Высокая температура окружающей среды

Пребывание на пожаре с температурой окружающей среды 70°C в течение 25-30 минут опасно, поскольку вызывает ожог дыхательных путей.

При температуре 140°C и содержании кислорода 6% смерть может наступить через несколько минут.

#### 4. Открытый огонь

Во-первых, в очаге сгорает все имущество;

Во-вторых, он уничтожает постройки (в первую очередь деревянные);

В-третьих, огонь вызывает ожоги.

#### 5. Падающие части строительных конструкций

Обрушения строительных конструкций под воздействием огня могут привести к гибели или нанесению увечья людям, оказавшимся в помещениях, охваченных огнем.



### Действия при пожаре

1. Сообщить о пожаре по городскому телефону - **01**, по мобильному телефону - **101, 112**.
2. Не поддаваться панике.
3. Внимательно слушать систему речевого оповещения (при наличии), четко следовать указаниям.
4. При перемещении по задымленному помещению защитить органы дыхания увлажненной тканью.
5. В сильно задымленном помещении надо двигаться ползком или пригнувшись.
6. Постараться как можно быстрее выйти на улицу и отойти подальше от здания. При покидании здания не пользоваться лифтом, а использовать запасные выходы, наружные и приставные лестницы.

**Важно!** Продукты горения (угарный газ, дым) концентрируются в верхней части помещения, поэтому на высоте от 0,5 до 1,0 метра от пола всегда имеется зона чистого для дыхания воздуха и, наклонившись ближе к полу, всегда можно выйти из задымленной зоны.

При пожаре нельзя прятаться в помещении.



 Демонстрация видеоролика «Пожарная безопасность»

## Модуль 2 «Опасности военного характера»

**Цель обучения:** подготовить население к четким и быстрым действиям в случае оповещения об опасностях военного характера.

**Задачи:**

**Образовательная** – понимание современных проблем безопасности и формирование навыков поведения в условиях военного времени.

**Воспитательная** - способствовать развитию необходимых морально-волевых качеств.

**Метод:** лекции, беседы.

**Учебно-материальное обеспечение:** мультимедийные презентации, видеоролики, аудиоролик.

**Содержание модуля:**

1. Сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!».
2. Порядок действий при угрозе «Воздушная тревога!».



## Тема 2.1 Сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

### Введение

Сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» подается способом включения сирен, прерывистых гудков.

Передача голосовой информации населению осуществляется через радиовещательные и телевизионные каналы, установки громкоговорящей связи, в том числе установленной на автомобилях службы охраны общественного порядка и ГАИ.

### Основная часть занятия

 Демонстрация мультимедийной презентации

 Демонстрация аудиоролика: сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

### Действия по сигналу оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» в зависимости от местонахождения

<b>Дома</b>	По окончании звукового сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»: ✓ немедленно включите телевизор или радиоприемник, дождитесь смс-сообщения с экстренной информацией на мобильный телефон; ✓ после прослушивания экстренной информации, необходимо выполнить все рекомендации; ✓ при необходимости покинуть помещение, в первую очередь надо взять документы, деньги, по возможности запас еды и питьевой воды на сутки, медикаменты, приём которых для вас обязателен, средства связи.
<b>На улице города или населенного пункта</b>	По окончании звукового сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»: прослушайте экстренную информацию через уличные установки громкоговорящей связи, в том числе, установленные на автомобилях службы охраны, общественного порядка и ГАИ. Используйте мобильный телефон для получения смс-оповещений или подключения к радиовещанию. Выполните все рекомендации.

## Тема 2.2 Порядок действий при угрозе «Воздушная тревога!»

### Введение

В современных условиях, каждый должен знать, как действовать в случае угрозы «Воздушная тревога!». Это поможет сохранить жизнь и здоровье.

### Основная часть

#### Демонстрация мультимедийной презентации

Порядок действий при угрозе «Воздушная тревога!»:

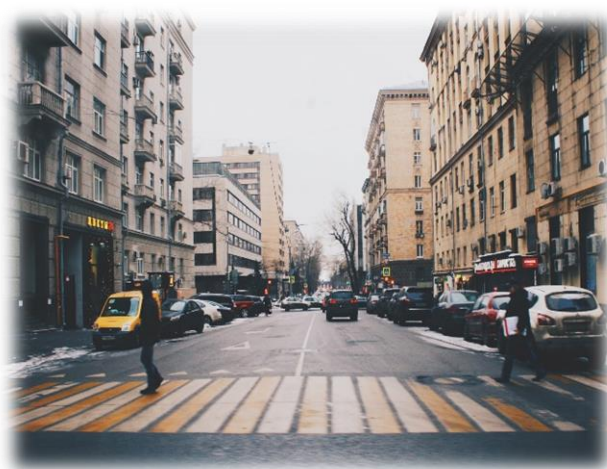
#### На улице:

1. Проследуйте в ближайшее укрытие, заглубленное помещение, капитальное строение.

2. Если нет такой возможности, быстро лечь на дно канавы, котлована, придорожного кювета и других естественных укрытий.

3. Если взрыв произошел недалеко от вас:

- ✓ сразу падайте на землю, защитите голову и шею сумкой, портфелем, любым другим предметом;
- ✓ при наличии какого-либо выступа, бордюра тротуара, канавы, или углубления в земле - воспользуйтесь этой естественной защитой;
- ✓ если рядом есть какая-то бетонная конструкция - лечь рядом с ней.



#### В общественном транспорте:

1. Немедленно покинуть транспорт после его остановки.
2. Следовать согласно рекомендациям действий на улице.

## В доме:



подушками (большими, плотными), закрыть массивной мебелью, но не пустой (плотно набить вещами).

1. Если в доме есть подвал - спуститься в подвал.

2. Если нет такой возможности, переместиться в кладовую, ванную комнату (чем больше бетона вокруг, тем лучше).

3. Ни в коем случае не находиться напротив окон!

4. Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то выбрать самую удаленную комнату с противоположной стороны.

5. В том месте, что будет выбрано, сесть на пол у стены. Окна можно заложить диванными

## Опасные места в здании при взрыве:

- ✓ лестничные марши,
- ✓ лифт,
- ✓ нависшие строительные конструкции,
- ✓ подвесные полки,
- ✓ антресоли,
- ✓ неустойчивая мебель,
- ✓ перекрытия с большими трещинами,
- ✓ застеклённые поверхности (окна, лоджии, шкафы, двери)

## В подвале:

1. Оставить на видном месте большой, бросающийся в глаза плакат «Во время бомбежек мы в подвале» и указать, где находится подвал.

2. Взять с собой телефоны, радио на батарейках, воду.

3. Не впадать в панику.

4. Не поднимайте с земли никаких незнакомых вам предметов: авиабомба, ракета или снаряд могли быть кассетными, их боевые элементы часто разрываются при падении, но могут взорваться позже, в руках - от малейшего движения или прикосновения.



**Демонстрация видеоролика «Порядок действий при угрозе «Воздушная тревога!»**

## Модуль 3 «Опасности террористических актов»

**Цель обучения:** формирование у населения грамотного поведения, обеспечивающего собственную безопасность и безопасность окружающих в случае угроз террористических актов.

**Задачи:**

**Образовательная** – понимание современных проблем безопасности и формирование у населения базового уровня безопасного поведения.

**Воспитательная** - способствовать развитию у граждан необходимых морально-волевых качеств.

**Метод:** лекции, беседы.

**Учебно-материальное обеспечение:** мультимедийные презентации, видеоролики.

**Содержание модуля:**

1. Как не стать жертвой или заложником террористов.
2. Действия при угрозе совершения террористического акта с применением взрывных устройств.



## Тема 3.1 Как не стать жертвой или заложником террористов

### Введение

Сегодня терроризм превратился в одну из опаснейших глобальных проблем современности, серьезную угрозу безопасности всего мирового сообщества. К сожалению, Россия оказалась в числе стран, столкнувшихся с наиболее агрессивными его проявлениями. Он быстро приспосабливается к изменениям обстановки, совершенствуется в проявлениях коварства, изощренной жестокости, подлости и вероломства. Для успеха в противостоянии этому злу необходимо деятельное участие всего общества. Требуется понимание, доверие и всесторонняя поддержка мер безопасности, предпринимаемых правоохранительными органами для предупреждения террористических актов. Каждому гражданину необходимо обладать знаниями и навыками обеспечения личной и общественной безопасности в условиях террористической опасности.

### Основная часть занятия

#### Демонстрация мультимедийной презентации

### **Поведение при появлении вооруженного человека на улице или в здании**

При обнаружении подозрительного вооружённого человека или получении сообщения по системе локального оповещения «ВНИМАНИЕ! ВООРУЖЕННОЕ НАПАДЕНИЕ!»

#### **Действия населения:**

**При нахождении вне здания** немедленно уйти в сторону от опасности, по возможности покинуть территорию.

#### **При нахождении в здании:**

При малейшей возможности покинуть здание через безопасные эвакуационные выходы.

#### **При невозможности покинуть здание:**

- ✓ переместиться в ближайшее помещение, которое можно будет заблокировать изнутри;
- ✓ заблокировать входы, в том числе с помощью мебели;
- ✓ разместиться наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели;

- ✓ сохранять спокойствие, разговаривать тихо;
- ✓ переключить средства связи в бесшумный режим либо их выключить;
- ✓ оказать помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается;
- ✓ разблокировать выходы и выходить из помещения только тогда, когда угроза совершения террористического акта предотвращена.



### **При проведении операции по пресечению вооруженного нападения:**

- а) лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;
- б) по возможности держаться подальше от проемов дверей и окон;
- в) при ранении постараться не двигаться с целью уменьшения потери крови;
- г) не бежать навстречу сотрудникам, проводящим операцию по пресечению вооруженного нападения, или от них, так как они могут посчитать бегущих за преступников.

### **Демонстрация видеоролика «Если ты оказался в заложниках»**

#### **Если скрыться от преступников не удалось, и вы оказались в заложниках:**

- ✓ постарайтесь соблюдать спокойствие и не показывать своего страха;
- ✓ не оказывайте террористам сопротивление;
- ✓ не пытайтесь вступить с ними в беседу, не стремитесь разжалобить их или отговорить от выполнения намеченного ими плана;
- ✓ выполняйте их требования и не реагируйте на их действия в отношении других заложников;
- ✓ не следует высказывать свое возмущение;
- ✓ не нарушайте установленных террористами правил, чтобы не спровоцировать ухудшения условий вашего содержания;
- ✓ не следует пробовать связаться с родными или правоохранительными органами. Это может быть воспринято как неповиновение.
- ✓ знайте - вы не одни. Помните: специалисты уже спешат к вам на помощь.
- ✓ не пытайтесь убежать, вырваться самостоятельно - террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайтесь успокоиться и ждите освобождения.

#### **Запомните:**

1. Настройтесь на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить вас. Они не теряют ни минуты, но должны всё предусмотреть.
2. Постарайтесь мысленно отвлечься от происходящего: вспоминайте содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решай в уме задачи. Если верите в Бога, молитесь.



3. Старайтесь не раздражать террористов: не кричите, не плачьте, не возмущайтесь. Не требуйте также немедленного освобождения - это невозможно.

4. Не вступайте в споры с террористами, выполняй все их требования. Помните: это вынужденная мера, вы спасаете себя и окружающих.

5. Помните, что, возможно, вам придётся долгое время провести без воды и пищи - экономьте свои силы.

6. Если в помещении душно, постарайтесь меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.

7. Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делайте нехитрые физические упражнения - напрягайте и расслабляйте мышцы рук, ног, спины. Не делайте резких движений.

8. Помните: если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. Это очень опасная ошибка!

Знайτε: в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва! У них не может быть общих целей!

### **Если началась операция по вашему освобождению (штурм), необходимо:**

✓ упасть на пол и закрыть голову руками, при этом старайтесь занять позицию подальше от окон и дверных проемов;

✓ держаться подальше от террористов, потому что в ходе операции по ним могут стрелять снайперы;

✓ определить для себя места возможного укрытия от поражающих элементов, которые возможны при подрыве стен, дверей, окон, возгорания и задымления;

✓ не брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами;

✓ если рядом с вами или непосредственно на вас установлено взрывное устройство, по возможности, голосом или движением руки дайте понять об этом сотрудникам спецслужб, которые могут приблизиться к вам в ходе спецоперации;

✓ фиксировать в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов.

### **Демонстрация видеоролика «Что такое терроризм»**

## Тема 3.2 Действия при угрозе совершения террористического акта с применением взрывных устройств

### Введение

Терроризм – война без правил, война без линии фронта, жестокая и бесчеловечная, потому что главный удар противник наносит по мирному населению. Терроризм страшен уже тем, что он непредсказуем. Крайне сложно предположить, когда, где и насколько чудовищный по своей жестокости удар нанесут террористы в следующий раз.

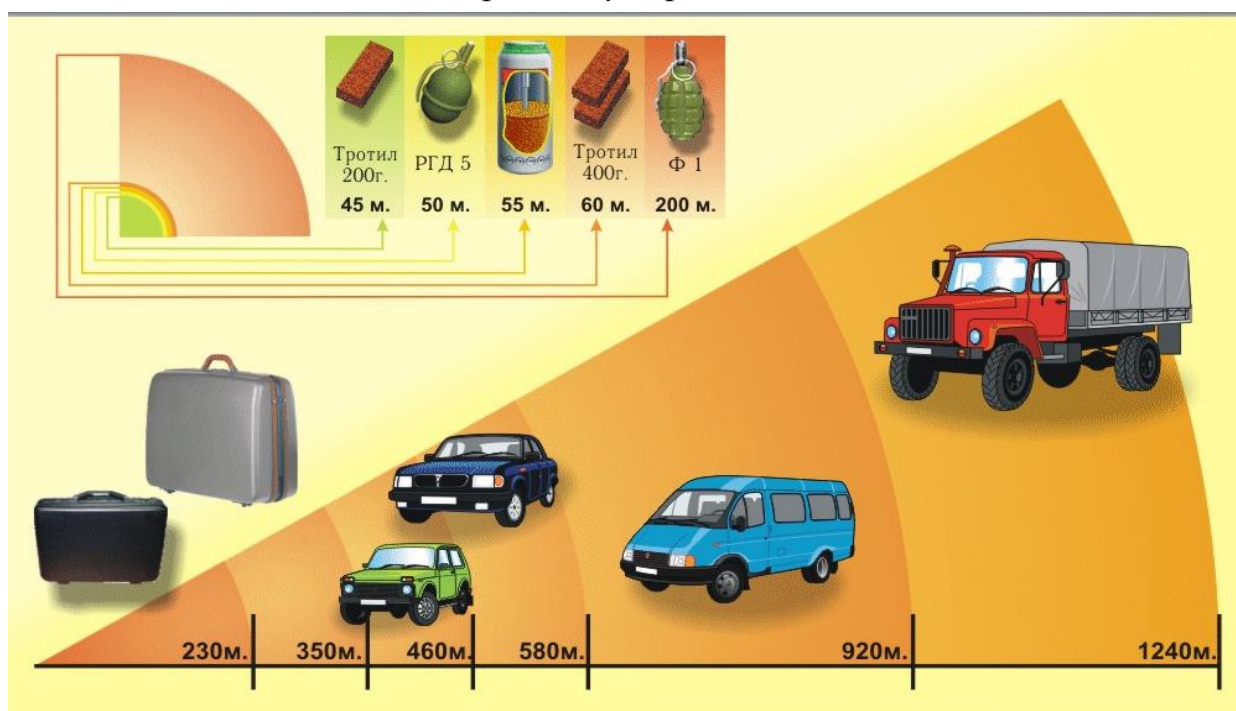
### Основная часть занятия

#### Демонстрация мультимедийной презентации

#### **Внешние признаки предметов, по которым можно судить о наличии в них взрывных устройств:**

- ✓ наличие связей предмета с объектами окружающей обстановки в виде растяжек, прикрепленной проволоки и т.д.;
- ✓ необычное размещение обнаруженного предмета;
- ✓ шум из обнаруженного подозрительного предмета (характерный звук, присущий часовым механизмам, низкочастотные шумы);
- ✓ установленные на обнаруженном предмете различные виды источников питания, проволока, по внешним признакам, схожая с антенной;
- ✓ остатки упаковочных материалов, изоляционной ленты, обрезков проводов и т.д.

*Среднерасчетные дистанции безопасного удаления, которые необходимо соблюдать при обнаружении взрывного устройства или предмета, похожего на взрывное устройство*

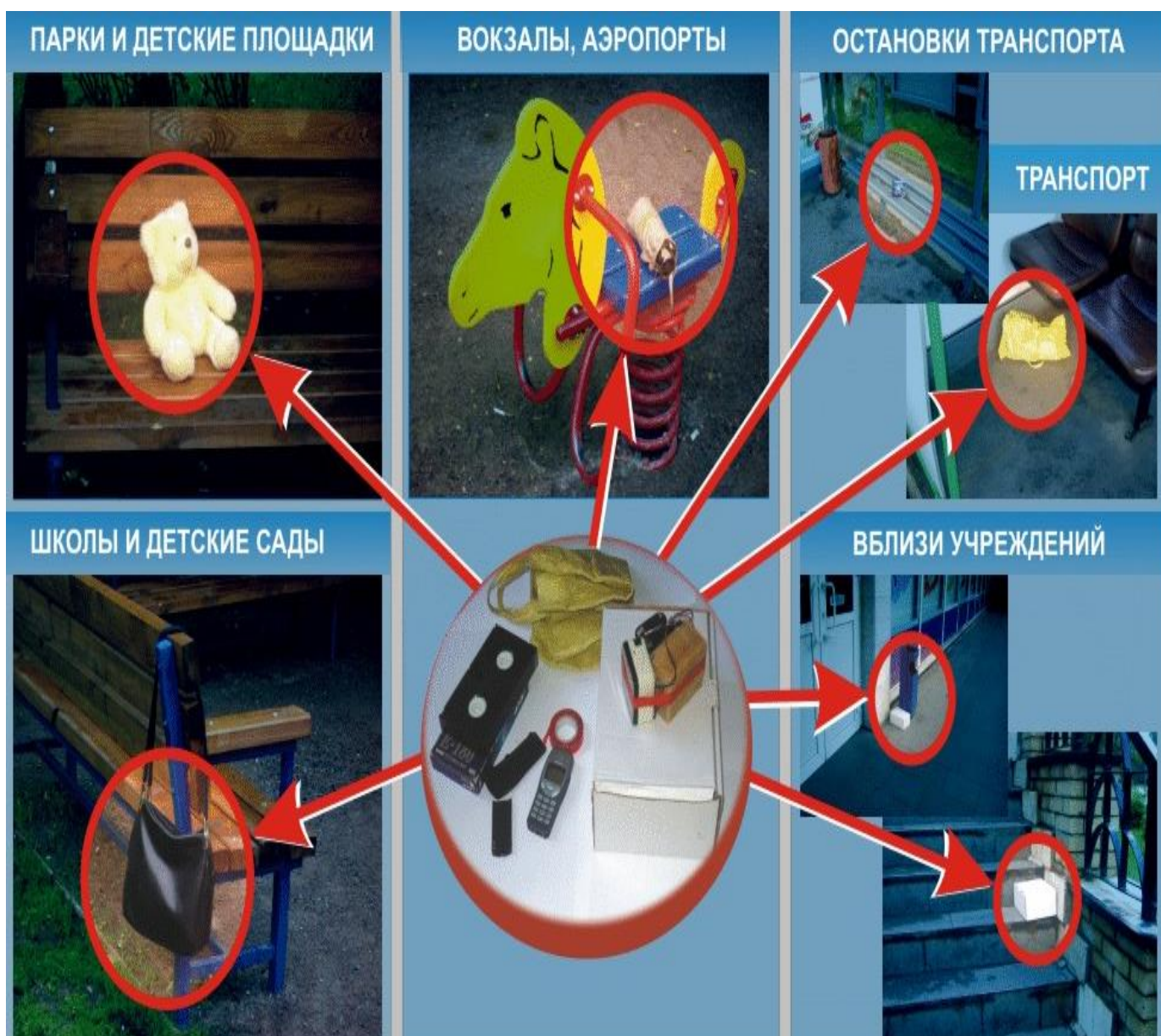


## Вероятные места закладок ВУ и совершения диверсионно-террористических актов:

- ✓ государственные учреждения, органы власти и управления;
- ✓ учреждения здравоохранения;
- ✓ образовательные организации;
- ✓ культурно-досуговые места;
- ✓ объекты жизнеобеспечения;
- ✓ места массового скопления людей (метро, рынки, супермаркеты и т. д.).

### Террористические акты, сопровождающиеся взрывами

Что необходимо знать гражданам, чтобы максимально возможно обезопасить свою жизнь в таких ситуациях?



## **Правила поведения при получении информации об угрозе взрыва или обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный**

### **Заметив подозрительные предметы:**

- ✓ вещь без хозяина;
- ✓ предмет, не соответствующий окружающей обстановке;
- ✓ устройство с признаками взрывного механизма;
- ✓ натянута проволока, шнур;
- ✓ провода, изолирующая лента, свисающие из-под машины.

**1. НЕ ПОДХОДИТЕ И НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ** к подозрительному предмету.

**2. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ** окружающим прикасаться к предмету.

**3. По возможности отведите окружающих** на удаление до 50—100 метров от подозрительного предмета.

**4. ИСКЛЮЧИТЕ** использование средств радиосвязи, мобильных телефонов и других приборов, способных вызвать срабатывание взрывателя.

Соблюдая все меры безопасности, необходимо сообщить о подозрительном предмете по телефону **112**.

Нельзя предпринимать никаких самостоятельных действий с подозрительными предметами. Это может привести к взрыву и многочисленным жертвам.

По прибытии экстренных служб действовать в соответствии с их указаниями.

### **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- ✓ самостоятельно предпринимать действия, нарушающие состояние подозрительного предмета, трогать или перемешать подозрительный предмет и другие предметы, находящиеся с ним в контакте;
- ✓ заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать обнаруженный предмет тканевыми и другими материалами;
- ✓ пользоваться электро-, радиоаппаратурой, переговорными устройствами или рацией вблизи обнаруженного предмета, проезжать на автомобиле;
- ✓ оказывать температурное, звуковое, световое, механическое воздействие на взрывоопасный предмет;
- ✓ прикасаться к взрывоопасному предмету.

 **Демонстрация видеоролика «Правила поведения при взрыве»**

## Модуль 4. «Оказание первой помощи»

**Цель обучения:** способствовать освоению основ оказания первой помощи, подготовить к четким действиям в случае происшествия с наличием пострадавших.

### **Задачи:**

**Образовательная** - способствовать формированию знаний и получению навыков по выявлению состояний, при которых оказывается первая помощь и приемов оказания первой помощи.

**Воспитательная** - способствовать развитию у обучающихся необходимых для оказания первой помощи морально-волевых качеств, в том числе повысить мотивацию к ее оказанию.

**Метод:** беседы, тренировки, ситуационные задачи.

**Учебно-материальное обеспечение:** мультимедийные презентации, видеоролики, учебные тренажеры.

### **Содержание модуля:**

1. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Оценки обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи.

2. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях.

3. Оказание первой помощи при ранах и травмах.



## Тема 4.1 Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи

### Введение

Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь или имеющими соответствующую подготовку.

В связи с тем, что жизнь человека провозглашается высшей ценностью, попытка сохранить жизнь и здоровье пострадавшему ставится выше возможной ошибки в ходе оказания первой помощи.

### Основная часть



#### Демонстрация мультимедийной презентации

**Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь** (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 03.05 2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи»):

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и (или) остановка кровообращения.
3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом.
4. Наружные кровотечения.
5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.
6. Отравления.
7. Укусы или ужаливания ядовитых животных.
8. Судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания.
9. Острые психологические реакции на стресс.

**Перечень мероприятий и последовательность их выполнения** (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 03.05 2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи») при указанных состояниях представлены в Приложении «Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи».

**Важно! Оказание первой помощи всегда должно начинаться с проведения оценки обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи:**

- ✓ определение и устранение факторов, представляющих непосредственную угрозу для собственной жизни и здоровья, жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших) и окружающих лиц;
- ✓ обеспечение собственной безопасности, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты (перчатки медицинские, маска медицинская);

- ✓ оценка количества пострадавших;
- ✓ устное информирование пострадавшего и окружающих лиц о готовности оказывать первую помощь, а также о начале проведения мероприятий по оказанию первой помощи;
- ✓ устранение воздействия повреждающих факторов на пострадавшего;
- ✓ извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- ✓ обеспечение проходимости дыхательных путей при их закупорке инородным телом;
- ✓ перемещение пострадавшего в безопасное место.

### Обеспечение проходимости дыхательных путей при закупорке инородным телом

#### Частичное нарушение проходимости верхних дыхательных путей:

- ✓ пострадавший отвечает на вопрос;
- ✓ может кашлять.

При частичном нарушении проходимости следует предложить пострадавшему покашлять.



#### Полное нарушение проходимости верхних дыхательных путей:

- ✓ не может говорить;
- ✓ не может дышать;
- ✓ может хватать себя за горло;
- ✓ может кивать.

При полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей необходимо предпринять меры по удалению инородного тела:

1. Встать сбоку и немного сзади пострадавшего.

2. Придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперёд, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути.



3. Нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего.

4. Проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости.

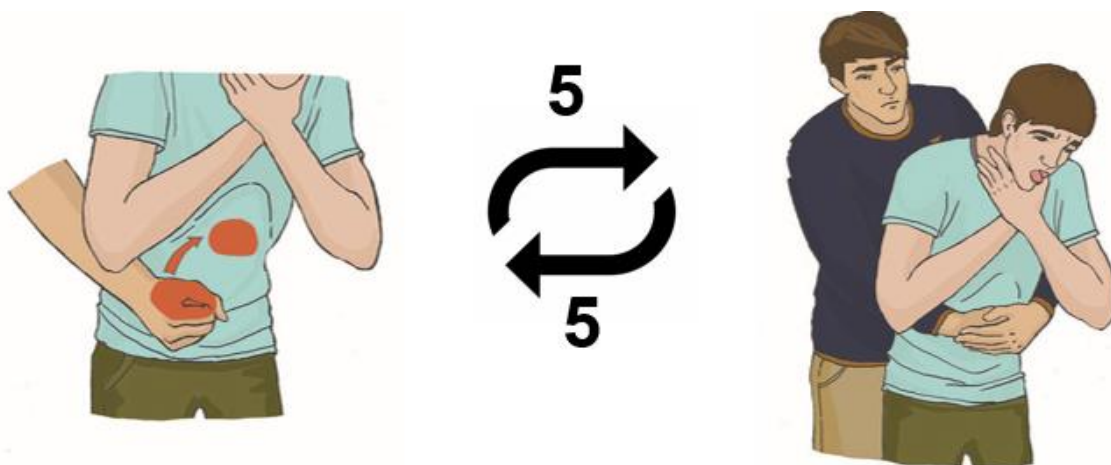
5. Если после 5 ударов инородное тело не удалено, то следует:

- встать позади пострадавшего и обхватить его обеими руками на уровне верхней части живота;

- сжать кулак одной из рук и поместить его над пупком большим пальцем к себе

- обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и кверху;

- при необходимости надавливания повторить до 5 раз.



Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая пять ударов по спине с пятью надавливаниями на живот.

### Практическая часть

№ занятия	Метод занятия	Наглядные средства обучения	Особенности проведения занятия
1	Тренировка по отработке приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего (отрабатывается на тренажере)	Тренажер-манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	Использование четырёхступенчатого метода обучения. В ходе отработки практических навыков преподаватель постоянно контролирует их выполнение обучающимися, своевременно делая замечания и исправляя неточности



## Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи



## Тема 4.2 Оказание первой помощи при наружных кровотечениях

### Введение

Под кровотечением понимают ситуацию, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего в результате травмы) покидает сосудистое русло, что приводит к острой кровопотере – безвозвратной утрате части крови. Это сопровождается снижением функции системы кровообращения по переносу кислорода и питательных веществ к органам, что ведет к ухудшению или прекращению их деятельности.

### Основная часть

#### Демонстрация мультимедийной презентации

#### Как понять, что у пострадавшего наружное кровотечение?

Обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.

Для обнаружения наружного кровотечения необходимо провести обзорный осмотр пострадавшего в течение 1-2 секунд, с головы до ног.

Основные признаки наружного кровотечения:

- одежда, пропитанная кровью;
- лужа крови;
- бледная, влажная и холодная кожа;
- резкая общая слабость.

#### Способы остановки кровотечения:

1. Прямое давление на рану;
2. Наложение давящей повязки;
3. Наложение кровоостанавливающего жгута.

#### Правила наложения кровоостанавливающего жгута (демонстрируется на тренажере):

1. Жгут необходимо накладывать между раной и сердцем, на 5-7 см выше раны. Если место наложения жгута приходится на среднюю треть плеча и на нижнюю треть бедра, следует наложить жгут выше.

2. Нельзя накладывать жгут на голое тело.

3. Перед наложением жгут следует завести за конечность и растянуть.

4. Кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, все последующие (фиксирующие) туры накладываются так, чтобы каждый последующий тур примерно наполовину перекрывал предыдущий.

5. Жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой.

6. Записку со временем наложения жгута поместить под жгут.

7. Максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 120 минут.

8. После наложения жгута конечность следует обездвижить доступными способами.

### **Признаки правильного наложения жгута:**

Побледнение кожных покровов конечности.

Отсутствие периферического пульса.

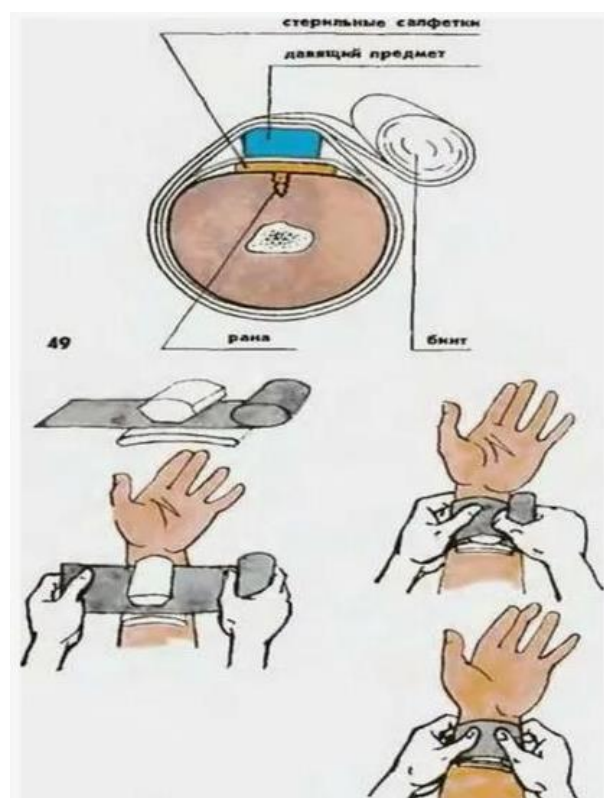
Остановка кровотечения.

### **Оказание первой помощи при носовом кровотечении:**

1. Если пострадавший находится в сознании, необходимо усадить его.
2. Слегка наклонить вперед голову пострадавшего.
3. Зажать нос в районе крыльев носа на 15-20 минут.
4. Положить холод на переносицу.
5. Вызвать скорую медицинскую помощь.
6. Если пострадавший с носовым кровотечением находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, вызвать скорую медицинскую помощь.

### **Тренировка наложения давящей повязки при наружном неинтенсивном кровотечении**

Условие задачи: упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает темная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеется аптечка для оказания первой помощи.

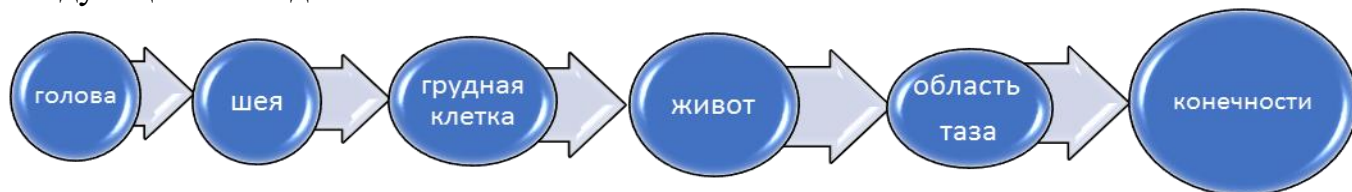


## Тема 4.3 Оказание первой помощи при ранах и травмах

### Введение

В результате происшествий могут травмироваться различные части тела пострадавшего. Оказание первой помощи при травмировании имеет определенные особенности, которые следует учитывать для более эффективных действий.

Для выявления наличия ран и травм проводится подробный осмотр, в следующей последовательности:



### Основная часть

#### Демонстрация мультимедийной презентации

#### Виды ран:

- ✓ Колотые (штыком, иглой и т.п.).
- ✓ Резаные (ножом, стеклом и т.п.).
- ✓ Рубленые (топором, шашкой и т.п.).
- ✓ Рваные (следствие воздействия относительно острого твердого предмета).
- ✓ Ушибленные (следствие воздействия твердого предмета).
- ✓ Укушенные (нанесены зубами животного или человека).
- ✓ Сочетанные (колото-резанные, рублено-рваные).
- ✓ Огнестрельные (пулями, осколками и т.п.).
- ✓ Отравленные (раны, в которые попадает яд).

#### Основные правила оказания первой помощи при ранах:

- ✓ Обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.
- ✓ Прекращение действия травмирующих факторов.
- ✓ Остановка кровотечения.
- ✓ Наложение стерильной повязки.
- ✓ При инородном теле в ране: зафиксировать его в ране («бублик»), наложить нетугую повязку.
- ✓ Обездвиживание раневой части тела подручными средствами.
- ✓ Передача пострадавшего БСМ.

#### Первая помощь при травме головы:

1. Обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.
2. Если пострадавший находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение.
3. При наличии кровотечения из волосистой части головы необходимо выполнить прямое давление на рану и наложить давящую повязку.
4. При наличии раны – наложить стерильную повязку.

5. При нарушении целостности костей черепа, необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку.

6. При нахождении в ране инородного предмета нужно зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку.

Извлекать инородный предмет запрещено!

### **Первая помощь при травме глаз:**

1. Обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.

2. Наложить стерильную марлевую повязку на оба глаза - бинокулярная повязка.

3. Запрещается:

Тереть или давить на пораженный глаз.

Трогать или пытаться удалить торчащее из глаза инородное тело.

Промывать глаз, когда существует вероятность проникающего ранения.

Использовать в качестве повязки вату.

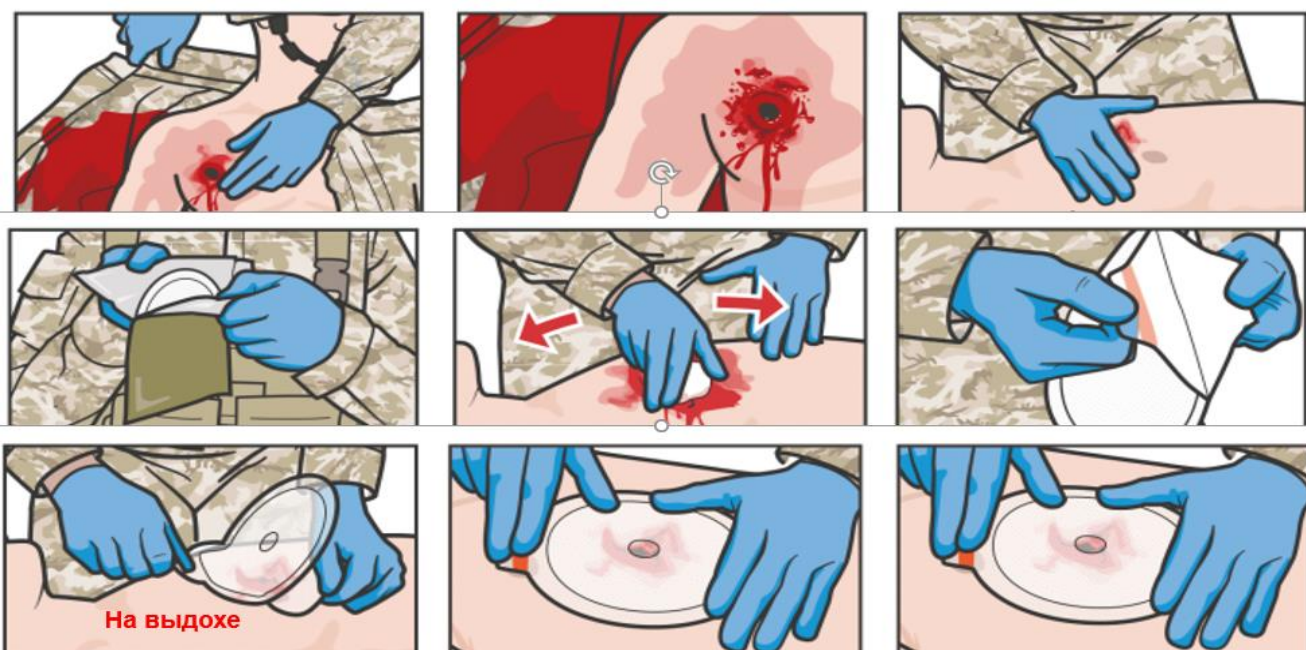
Передать БСМ.

### **Первая помощь при проникающей травме груди:**

1. Обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.

2. Первичная герметизация раны ладонью в одноразовой перчатке.

3. Наложить герметизирующую (окклюзионную) повязку.

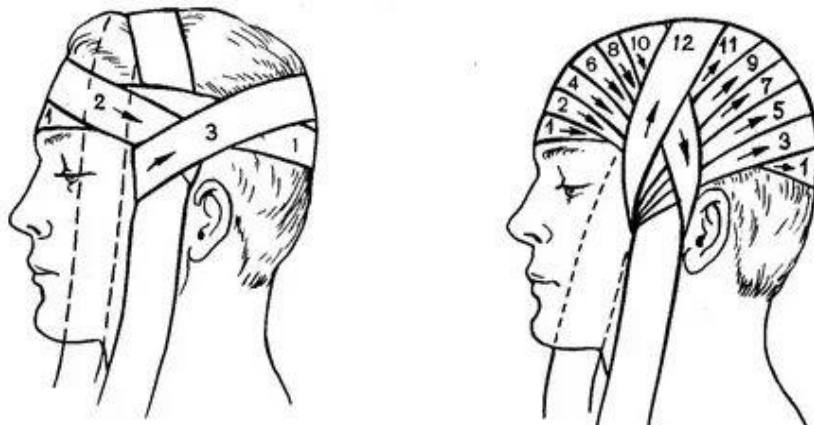


**Демонстрация обучающих фильмов по десмургии (по выбору):** «Бинокулярная повязка», «Повязка Дезо», «Чепец».

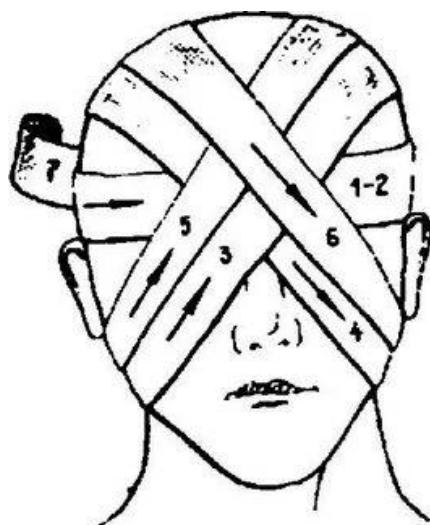
**Тренировка по наложению повязок** (Приложение. Схема наложения повязок)

### Схема наложения повязок

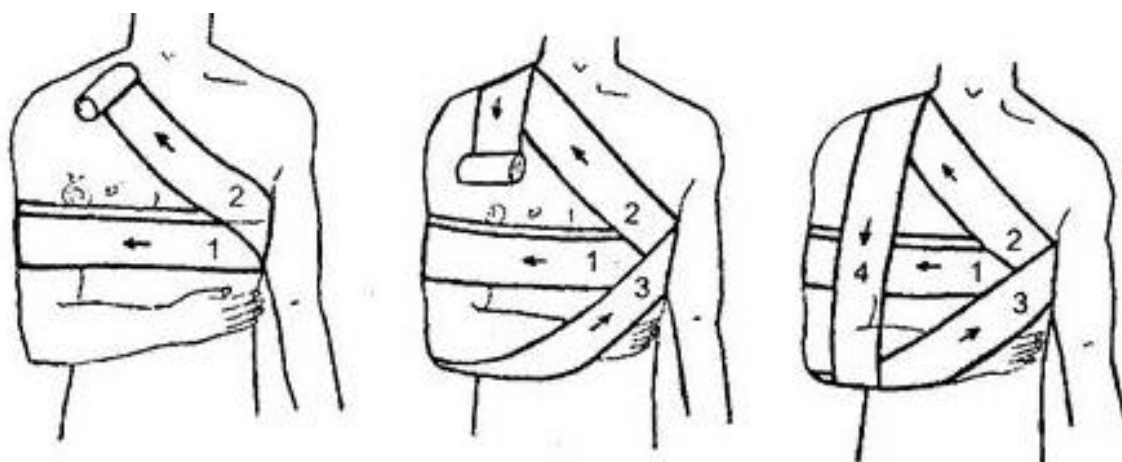
#### 1. Повязка «Чепец»



#### 2. Биноккулярная повязка



#### 3. Повязка Дезо



## Литература

1. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».
2. Федеральный закон № 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ от 15.02.2006 № 116 «О мерах по противодействию терроризму».
4. Указ Президента РФ от 19.10.2022 № 757 «О мерах, осуществляемых в субъектах Российской Федерации в связи с Указом Президента Российской Федерации от 19 октября 2022 г. № 756».
5. Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024 - 2028 годы (утв. Президентом РФ В. Путиным 30 декабря 2023 г. № Пр-2610).  
Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 № 220 н
7. Бастрыкин А.И. Современные способы противодействия терроризму и экстремизму / А.И. Бастрыкин // Консультант Плюс. Актуальные проблемы российского права. – 2021. – № 6.
8. Терроризм: понятие и противодействие. – 2023 // Консультант Плюс. Артемова И.В. Антитеррористическая безопасность образовательного учреждения в 2023 году / И.В. Артемова // Консультант Плюс. Советник в сфере образования. – 2023. – № 3.
9. Первая помощь: учебное пособие для преподавателей, обучающихся лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь / Л.И. Дежурный [и др.] – М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Министерства России, 2018. - 136 с.
10. Мобильное приложение «МЧС России».