Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Южский технологический колледж

РАССМОТРЕН
методической комиссией №1

Протокол № 1
от « 31 » 08 2023 г.

Председатель
_____ / А.С. Рыбин/

УТВЕРЖДАЮ:
Зам.директора по УВР

_____ Т.В. Часовских

КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП 10 Основы безопасности жизнедеятельности 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов»

Южа 2023г

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по общеобразовательному учебному предмету **ОУП 10 Основы безопасности и защиты Родины** разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов», предназначены для студентов очной формы обучения.

Разработчик: Рыбин А.С. преподаватель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические указания включают в себя практические занятия по всем разделам курса, примерные практические задания для каждой темы раздела, фрагменты теоретического материала, образцы выполнения практических заданий, тесты, практические задания, контрольные вопросы для самопроверки.

Практические занятия служат связующим звеном между теорией и практикой. Они необходимы для закрепления теоретических знаний, полученных на уроках теоретического обучения, а также для формирования практических умений и навыков.

Зачет по каждой практической работе студент получает после её выполнения и предоставления отчета, а также ответов на вопросы преподавателя, если таковые возникнут при проверке выполненного задания.

1. Общие положения

Настоящие рекомендации определяют цели, задачи, структуру и порядок выполнения практических занятий по дисциплине ОБЖ.

Их цель – **сформировать у будущих IT-специалистов компетенции в области защиты человека и общества от опасностей, с акцентом на профессиональные и цифровые риски**.

Практические занятия призваны:

- Закрепить теоретические знания через моделирование реальных ситуаций.
- Выработать навыки безопасного поведения в быту, на производстве и в киберпространстве.
- Сформировать умения оказывать первую помощь, что критически важно в любой профессиональной среде.
- Развить способность к оценке обстановки и принятию решений в условиях ЧС.

2. Особенности подхода для профессии «Оператор информационных систем и ресурсов»

При выполнении практических работ необходимо делать **смысловые акценты**, связывая общие темы ОБЖ с будущей профессиональной деятельностью:

- **Чрезвычайные ситуации (ЧС):** Рассматривать не только природные и техногенные катастрофы, но и **кибер-инциденты, сбои критической информационной инфраструктуры** как источник социальных и экономических ЧС.
- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ):** Делать упор на **профилактику профессиональных заболеваний оператора ПК** (синдром запястного канала, нарушение зрения, гиподинамия, эмоциональное выгорание).
- **Основы обороны и военной службы:** Рассматривать **информационные операции и кибербезопасность** как компонент современной обороны государства.

• **Первая помощь:** Особое внимание уделять состояниям, которые могут возникнуть на рабочем месте (электротравма, обморок, стрессовая реакция, приступ эпилепсии).

3. Тематическая структура практических занятий (с примерами заданий)

№	Тема практического занятия	Цель и профессиональная связь	Примерная форма выполнения
1	Оказание первой помощи при неотложных состояниях.	Отработать алгоритмы базовой реанимации и помощи при травмах. Проф. связь: помощь при электротравме, обмороке от переутомления.	Работа в малых группах на тренажерах (манекенах). Кейс: «Коллега потерял сознание в серверной комнате».
2	Использование средств индивидуальной защиты (СИЗ).	Научиться правильно подбирать и применять СИЗ. Проф. связь: антистатическая одежда, защитные очки при длительной работе с мониторами.	Демонстрация и практическое надевание различных СИЗ. Сравнение обычной и антистатической одежды.
3	Действия в условиях ЧС техногенного характера (пожар, авария с выбросом АХОВ).	Выработать навыки эвакуации и применения средств пожаротушения. Проф. связь: тушение пожара в электроустановках (углекислотный огнетушитель), эвакуация из офисного центра.	Тренировочная эвакуация. Практическая работа с огнетушителями (тренировочными). Разработка плана эвакуации для условного офиса IT-компании.
4	Профилактика профессиональных заболеваний пользователя ПК.	Освоить комплексы упражнений для снятия зрительного и мышечного напряжения.	Составление и выполнение индивидуального «ИТ-дайджеста здоровья»: гимнастика для глаз, кистей, шеи, спины. Работа с таймерами для регламентации перерывов.
5	Безопасность в информационном пространстве (практикум).	Сформировать навыки защиты персональных и профессиональных данных. Проф. связь: прямая связь с будущей работой.	Анализ фишинговых писем. Настройка менеджера паролей (в симуляторе). Разбор кейса об утечке данных из-за действий сотрудника.
6	Оценка радиационной	Научиться пользоваться приборами РХБ разведки и	Решение ситуационных задач с использованием

№	Тема практического занятия	Цель и профессиональная связь	Примерная форма выполнения
	и химической обстановки (расчетно-графическая работа).	оценивать риск. Проф. связь: понимание физических основ работы оборудования, навык работы с измерительными приборами.	таблиц и номограмм. Работа с дозиметром-симулятором.
7	Психологические основы выживания в экстремальных ситуациях.	Развить навыки саморегуляции и работы в стрессе. Проф. связь: поведение при хакерской атаке на компанию, дедлайны, работа в режиме инцидента.	Тренинговые упражнения на командообразование и управление стрессом. Разбор конфликтных ситуаций в профессиональной среде.

4. Требования к организации и выполнению работ

1. **Подготовка:** Обучающийся обязан изучить теоретический материал по теме, ознакомиться с конспектом лекций и рекомендуемой литературой.
2. **Безопасность:** Неукоснительное соблюдение правил техники безопасности при работе с макетами, тренажерами и имитационными средствами.
3. **Документирование:** Результаты работы (расчеты, схемы, протоколы, выводы) оформляются в соответствии с указаниями преподавателя – в рабочей тетради или в электронном виде (связь с ИТ-спецификой).
4. **Отчетность:** Отчет по практическому занятию должен содержать цель, ход работы, ответы на контрольные вопросы и **аргументированные выводы**, отражающие личное понимание и профессиональный контекст.
5. **Критерии оценки:**
   - **«Зачтено»/«5»:** Полное и самостоятельное выполнение всех заданий, глубокие выводы с профессиональной интерпретацией, правильное применение инструментов/алгоритмов.
   - **«Зачтено»/«4»:** Задание выполнено с незначительными ошибками, выводы присутствуют, но недостаточно развернуты.
   - **«Зачтено»/«3»:** Задание выполнено частично, с помощью преподавателя, выводы поверхностны.
   - **«Не зачтено»/«2»:** Задание не выполнено, отсутствуют необходимые умения, нарушены правила безопасности.

5. Рекомендации обучающимся

- Подходите к предмету ОБЖ не как к абстрактной дисциплине, а как к **науке о вашей личной и профессиональной устойчивости**.

• Все практические навыки (от первой помощи до эвакуации) могут потребоваться вам **в любой момент**, в том числе на вашем будущем рабочем месте.

• Уделите особое внимание темам, связанным с **кибербезопасностью и охраной труда в офисе** – это ваша прямая профессиональная ответственность.

• Активно участвуйте в обсуждениях, предлагайте IT-решения для моделирования ситуаций или анализа данных в контексте ОБЖ.

Перечень тем практических занятий, предусмотренный рабочей программой по учебному предмету ОУП 10 ОБиЗР

№ Практического занятия	Тема практического занятия
1.	Понятие: опасности развития - это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек/общество - Жизнь» в определенных условиях препятствовать/нарушать закон сохранения жизни, дефицитами в развитии
2.	Алгоритм целе-и ценностного полагания в ситуации конфликта в развитии
3.	Понятие: опасности на дорогах - это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек-участник дорожного движения - среда дорожного движения» в определенных условиях причинять вред людям, среде и материальным ресурсам
4.	Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах
5.	Понятие: опасность пожара в общественном месте - это способность явлений, процессов горения, горючих материалов и объектов причинять вред людям и материальным ресурсам
6.	Алгоритм выявления и описание опасностей в ситуации пожара в общественном месте
7.	Понятие: опасности ситуации захвата заложников в общественном месте предметное действие: выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте
8.	Алгоритм выявления и описания опасностей в ситуации захвата заложников террористами, стрельбе в общественных местах
9.	Понятие: риски на дорогах - количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события/ДТП и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью
10.	Алгоритм оценки риска для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, мотоциклист)
11.	Понятие: риски в ситуации пожара в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) пожара
12.	Алгоритм оценки рисков опасных факторов пожара в общественном месте
13.	Понятие: риск захвата заложников в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) захвата заложников/стрельбы и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью
14.	алгоритм оценки рисков в ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте
15.	Понятие: риски для здоровья - количественная мера опасности заболеваний (в т.ч. смертельно опасных, инфекционных, нервно¬психологических) и смерти от других факторов, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью (заболевания, травмы, гибель)
16.	Алгоритм оценки рисков для жизни и здоровья подростков
17.	Понятие: защита жизни и здоровья - способы и методы снижения уровня действия вредных и опасных факторов для физического и психического здоровья

18.	Алгоритм выбора способа профилактики типичных/смертельно опасных для подростков заболеваний (инфекционных, психологических)
19.	Понятие: защита жизни и здоровья участников дорожного движения - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов дорожного движения
20.	Алгоритм выбора мер защиты жизни и здоровья участников дорожного движения
21.	Понятие: защита жизни и здоровья в условиях пожара - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов пожара за счет выведения объекта защиты из опасной зоны, применения средств пожаротушения и индивидуальной защиты
22.	Алгоритм выбора мер защиты жизни и здоровья при пожаре (в своем жилище, в колледже, в торговом центре, на рабочем месте) в разных условиях (задымления, активного огня, затруднений эвакуации)
23.	Понятие: защита жизни и здоровья в ситуации захвата заложников в общественном месте - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов теракта за счет выведения объекта защиты из опасной зоны, применения моделей безопасного поведения, включая способы психологической защиты
24.	Алгоритм применения моделей безопасного поведения
25.	Понятие о психологических основах взаимодействия военнослужащих в коллективе, совместной жизнедеятельности военнослужащих
26.	Понятие о способах бесконфликтного общения в условиях военной службы
27.	действий: Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Понятия об одиночной строевой подготовке и слаживания подразделений.
28.	Правила и алгоритмы предметных Равняйсь, Смирно, Вольно, Заправиться". Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении.
29.	Понятие о назначении и боевых свойствах оружия, его устройстве, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами, о неполной и полной разборке автомата, назначении частей, узлов и механизмов автомата.Правило и алгоритмы предметных действий: неполной разборки, сборки автомата
30.	Правила и приемы стрельбы, способов поиска целей и управления огнем, действиях по командам руководителя стрельб
31.	Понятие о неотложных состояниях в УК РФ Статья 124, Статья 125, Правила проведения диагностики и помощи в неотложных состояниях Алгоритм Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких Понятие об ДТП и ЧС на транспорте. Правила помощи при травмах рук, ног, головы, при переломах, вывихах, ушибах и т.д.
32.	Алгоритмы оказание первой помощи при травмах, ранениях, переломах. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте
33.	Понятие о видах кровотечений, средствах обеззараживания и дезинфекции. Правило остановки кровотечений способом наложение жгута и закрутки.
34.	Алгоритмы оказания первой помощи при кровотечениях
35.	Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях. Способы и особенности фиксации конечностей. Способы транспортировки пострадавших
36.	Способы согревания на открытой местности, Вынужденное автономное существование. Правило добычи: воды, пищи, огня. Временное жилище.
37.	Экскурсия, фронтальное. Классификация опасностей: по видам профессиональной деятельности, по причинам возникновения на раббочем месте, по опасным событиям вследствие воздействия опасностей
38.	Перечень примерных тем проектов/исследований: «Анализ связи вредных факторов на конкретном рабочем месте и заболеваний строителей» «Анализ источников опасностей на разных технологических этапах строительно-монтажных работ»

	«Анализ картины опасностей современной молодежи» «Создание презентации/видеоролика об историях травматизма/развития профессиональных заболеваний строителей»
39.	Возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание. Статистические данные по несчастным случаям на производстве. Определение вероятности наступления опасностей
40.	Перечень примерных тем проектов/исследований «Сравнительный анализ рисков в работе строителя в XIX, XX и XXI веках» «Оценить риск профессиональных заболеваний»
41.	Основные причины травматизма и профессиональных заболеваний: технические, организационные, санитарно-гигиенические, психофизиологические. Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты
42.	Перечень примерных тем проектов/исследований: «Обзорная статья об индивидуальных средствах защиты на стройплощадке» (средства по выбору) «Сравнительный анализ безопасности строительства в России и стране в Европе (на выбор)» «Создание видеоролика с обзором ассортимента индивидуальных средств защиты на стройплощадке на интернет-сайтах» «Разработка безопасной “бытовки” для строителей»
43.	Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части
44.	Примерные темы проектов/исследований Составление статьи-отчета об экскурсии в ВЧ (по плану); Статья - отчёт об экскурсии в музей воинской славы (по плану); «Разработка моего распорядка дня на военных сборах в ВЧ»; «Сравнительный анализ должностных инструкций/компетенций для специалиста гражданского-строительства и военного строительства»
45.	Тематическая экскурсия в Центр медицины и катастроф. С применением практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий. Выявление причин травмирования на производстве, в транспорте и в общественных местах. Самостоятельный выбор методов и средств помощи пострадавшим в ДТП, на производстве.
46.	примерные темы проектов/исследований: Проанализировать инструкции по технике безопасности на сварочном производстве с целью выявления видов травмирования. Проанализировать законы и иные нормативные правовые акты, содержащие государственные нормативные требования по охране труда, распространяющиеся на вид деятельности для специальности Составить/ разработать перечень средств для оказания первой помощи при травмировании в ходе строительно-монтажных работ Разработать обучающую презентацию по правилам безопасного поведения при пожарах на складе стройматериалов Разработать алгоритмы оказания помощи в офисе при неотложном состоянии (потере сознания, инсульте)

Практическое занятие 1

Понятие: опасности развития - это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек/общество - Жизнь» в определенных условиях препятствовать/нарушать закон сохранения жизни и дефицитами в развитии

Декомпозиция определения

1. Практическая суть (Что это такое?)

Опасности развития — это не просто угрозы, которые могут убить или покалечить здесь и сейчас. Это **системные дефекты, ограничения или "тормозы"**, которые мешают системе (человеку, организации, обществу) расти, эволюционировать и полноценно реализовывать свой потенциал в гармонии с окружающей средой.

Простая аналогия: Представьте себе растение.

- **Обычная опасность:** его может съесть гусеница или сломать буря.
- **Опасность развития:** оно посажено в бедную почву, лишено солнечного света или ему не хватает воды. Оно не погибнет сразу, но будет чахлым, не сможет цвести и плодоносить, то есть **реализовать свой жизненный потенциал**.

2. Ключевые элементы системы «человек/общество - Жизнь»

Эта система подразумевает, что мы рассматриваем опасности в контексте взаимосвязи человеческой деятельности и всей жизни на планете.

- **Объект, порождающий опасность:** Процессы, явления, объекты. Это может быть что угодно: от конкретного технологического процесса (объект) до социального неравенства (явление) или идеологии потребительства (процесс).
- **Субъект, на который направлена опасность:** Человек, общество, Жизнь как биосфера.
- **Условия проявления:** Опасность актуализируется только в определенных условиях. Например, знание само по себе не опасно, но в условиях дезинформации оно становится опасностью развития для общества.

3. Главный критерий опасности: «Препятствовать/нарушать закон сохранения жизни»

Это этический и фундаментальный императив. Опасность развития — это то, что действует против жизни, против ее укрепления и продолжения. Это может быть:

- **Прямое нарушение:** Уничтожение среды обитания, войны, производство смертоносного оружия.
- **Косвенное препятствование:** Создание условий, при которых жизнь деградирует — физически, интеллектуально, духовно. Например, культура, пропагандирующая гедонизм и избегание трудностей, косвенно препятствует сохранению и развитию жизни, делая ее более хрупкой.

4. Ключевой результат: «Дефицитами в развитии»

Это **самый важный и практический признак** опасности развития. Опасность проявляется не сразу катастрофой, а в виде хронического "недостатка" чего-то жизненно важного для роста.

Примеры опасностей развития на разных уровнях

Уровень системы	Пример опасности развития	Как она препятствует сохранению жизни?	Проявляющиеся дефи циты в развитии
Уровень человека	Цифровая зависимост ь, клиповое мышление	Препятствует развитию критического мышления и глубокой рефлексии, необходимых для адаптации к	Дефицит внимания, неспособность к долгосрочному планированию,

Уровень системы	Пример опасности развития	Как она препятствует сохранению жизни?	Проявляющиеся дефи циты в развитии
		сложному миру.	эмоциональная незрелость, слабая воля.
Уровень организации (компании)	Токсичная корпоратив ная культура, страх перед ошибками	Убивает инициативу, инновации и способность к обучению. Организация становится негибкой.	Дефицит инноваций, низкая лояльность сотрудников, неспособность адаптироваться к изменениям на рынке.
Уровень общества/госуд арства	Системный кризис образовани я	Подрывает интеллектуальный и культурный потенциал нации, ее способность решать сложные проблемы будущего.	Дефицит квалифицированных кадров, низкий уровень научных достижений, социальная напряженность.
Уровень «Человечество - Жизнь»	Изменение климата, истощение ресурсов	Нарушает фундаментальные условия существования жизни на планете для будущих поколений.	Дефицит стабильности, дефицит продовольственной и водной безопасности, потеря биоразнообразия.

Практический алгоритм для идентификации опасностей развития

На практическом занятии вы можете использовать эту схему для анализа конкретных ситуаций:

1. **Выберите объект анализа:** Ваша личная жизнь, рабочая команда, проект, город, общественный институт.
2. **Задайте диагностические вопросы:**
   - *Что здесь препятствует росту, обучению, адаптации?*
   - *Какие процессы ведут к стагнации или деградации, а не к прогрессу?*
   - *Какие "дефициты" мы наблюдаем? (Нехватка знаний? Нехватка мотивации? Нехватка доверия? Нехватка ресурсов для обновления?)*
   - *Нарушает ли это долгосрочную устойчивость и способность системы сохранять себя во времени?*
3. **Сформулируйте опасность:** Полученные ответы и будут описанием **конкретной опасности развития**.

Вывод:

Понятие **«опасности развития»** переводит анализ рисков из плоскости реактивного реагирования на уже случившиеся инциденты в плоскость **проактивного стратегического управления**. Оно заставляет смотреть в корень проблем и искать не симптомы, а системные причины будущих кризисов и неудач. Это инструмент для thinking in systems (системного мышления).

Практическое занятие 2

Алгоритм целе-и ценностного полагания в ситуации конфликта в развитии

Целе- и ценностное полагание в ситуации конфликта в развитии — это процесс определения главных ориентиров (ценностей) и желаемых результатов (целей) в условиях, когда разные пути развития или интересы сталкиваются, создавая "опасность развития".

Его суть — не в силовом разрешении конфликта, а в его **трансценденции** (выходе на новый уровень понимания) через нахождение объединяющих ценностей и целей более высокого порядка.

Алгоритм целе- и ценностного полагания в ситуации конфликта

Этот алгоритм можно представить как последовательность шагов.

ЭТАП 1: ДИАГНОСТИКА И ОСОЗНАНИЕ КОНФЛИКТА

Шаг 1. Идентификация "болевой точки"

- **Что делать:** Четко опишите ситуацию, которая воспринимается как тупик, кризис или непреодолимое противоречие.
- **Вопросы:**
  - Что именно мешает развитию? Где мы "застряли"?
  - Какие конкретные действия блокируются?
  - Кто вовлечен в конфликт? (индивиды, группы, системы)

Шаг 2. Анализ конфликта как "Опасности Развития"

- **Что делать:** Проанализируйте конфликт через призму понятия из Занятия 1.
- **Вопросы:**
  - **Каким "дефицитами в развитии" проявляется этот конфликт?** (Дефицит доверия? Дефицит ресурсов? Дефицит общего видения? Дефицит компетенций?)
  - **Какой "Закон Сохранения Жизни" (в широком смысле) он нарушает?** (Нарушает целостность коллектива? Подрывает долгосрочную устойчивость проекта? Угрожает экосистеме?)

Шаг 3. Декомпозиция позиций и интересов

- **Что делать:** Разведите в стороны **позиции** (что люди говорят, чего они хотят) и **интересы** (почему они этого хотят, какие глубинные потребности стоят за их позицией).
- **Вопросы:**
  - **Позиция А:** "Мы должны уволить неэффективных сотрудников".
  - **Интерес А:** "Повысить производительность, снизить издержки, обеспечить выживание компании".
  - **Позиция Б:** "Мы не можем увольнять людей, это наш коллектив".
  - **Интерес Б:** "Сохранить лояльность, корпоративный дух, избежать паники и недоверия".

Именно на уровне интересов часто находится почва для согласия.

ЭТАП 2: ЦЕННОСТНОЕ ПОЛАГАНИЕ (Определение "Во Имя Чего?")

Это ключевой этап, который отличает данный алгоритм от просто переговоров.

Шаг 4. Выход на уровень ценностей

- **Что делать:** Поднимитесь над сиюминутными интересами и спросите: "Какие фундаментальные ценности являются общими для всех сторон в этом конфликте? Что для нас всех свято и неприкосновенно?"
- **Вопросы:**
  - Что мы все вместе хотим сохранить, даже находясь в конфликте? (Например: "Развитие компании", "Благополучие сотрудников", "Репутация", "Инновации", "Справедливость").
  - Какая ценность более высокого порядка может объединить наши, казалось бы, противоречивые интересы? (Например, ценность "Устойчивого и Справедливого Развития" может объединить интересы экономии и сохранения коллектива).

Шаг 5. Формулирование ценностного императива

• **Что делать:** Сформулируйте краткое, ясное утверждение, которое описывает главный ценностный ориентир для выхода из конфликта.

• **Пример:** "Мы стремимся к **справедливой трансформации**, где эффективность компании достигается не за счет людей, а вместе с людьми, через их развитие и переобучение".

ЭТАП 3: ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ (Определение "Что делать?")

На этом этапе ценности переводятся в конкретные цели.

Шаг 6. Постановка надсистемной цели

• **Что делать:** Исходя из ценностного императива, сформулируйте общую цель, которая удовлетворяет глубинные интересы всех сторон и снимает сам конфликт.

• **Вопрос:** Какую новую, общую реальность мы хотим создать, чтобы конфликт потерял смысл?

• **Пример (продолжая историю):** Не "уволить/не уволить", а **"Создать гибкую систему перераспределения ролей и переобучения внутри компании, чтобы повысить общую эффективность, сохранив ядро коллектива"**.

Шаг 7. Декомпозиция цели на задачи и принципы

• **Что делать:** Разработайте конкретный план действий и правила его реализации, которые не будут нарушать утвержденный ценностный императив.

• **Пример:**

- **Задача 1:** Провести аудит компетенций всех сотрудников.
- **Задача 2:** Разработать программу переподготовки для сотрудников с устаревшими навыками.
- **Задача 3:** Создать внутренний "хаб" вакансий.
- **Принцип:** Приоритет на внутреннее замещение вакансий перед внешним наймом.
- **Принцип:** Прозрачность критериев эффективности для всех.

ЭТАП 4: РЕФЛЕКСИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Шаг 8. Проверка на экологичность и развитие

• **Что делать:** Оцените, устранена ли "опасность развития".

• **Вопросы:**

- Устраняют ли наши цели и планы выявленные "дефициты развития"?
- Способствуют ли они сохранению и укреплению системы в долгосрочной перспективе?
- Не создаем ли мы новые "опасности развития" своим решением?

Шаг 9. Установление механизма обратной связи и корректировки

• **Что делать:** Заранее договоритесь, как будете следить за выполнением плана и при необходимости корректировать его, не отказываясь от базовых ценностей.

Практический пример (схематично)

Ситуация: Конфликт между отделом маркетинга (хочет запустить "виральную" провокационную рекламу) и отделом PR (боится репутационных рисков).

1. **Диагностика:** Дефицит — общее понимание стратегии бренда. Опасность — подрыв доверия к компании.
2. **Интересы:** Маркетинг — привлечение внимания, рост продаж. PR — сохранение стабильной позитивной репутации.
3. **Ценностное полагание:** Ценность — "Доверие клиентов как основа долгосрочного роста".
4. **Целеполагание:** Цель — "Разработать смелую, но не провокационную маркетинговую кампанию, которая усиливает доверие к бренду, а не ставит его под удар".
5. **Задачи:** Создать совместную рабочую группу (маркетинг + PR), разработать четкие критерии "допустимой смелости", протестировать концепцию на фокус-группах.

Итог: Конфликт "креатив vs. безопасность" трансформировался в совместную задачу по достижению цели более высокого уровня — "усиление доверия", что является антиподом "опасности развития".

Практическое занятие 3

Понятие: опасности на дорогах - это способность явлений, процессов, объектов в системе «человек-участник дорожного движения - среда дорожного движения» в определенных условиях причинять вред людям, среде и материальным ресурсам

Декомпозиция определения

1. Практическая суть (Что это такое?)

Опасности на дорогах — это не сами аварии, а **потенциальная возможность** их возникновения. Это скрытые "дефекты" в системе, которые при определенных условиях реализуются в причинение вреда. Ключевая фраза — **"способность... причинять вред"**.

2. Ключевые элементы системы «человек-участник дорожного движения - среда дорожного движения»

Эта система состоит из трех взаимосвязанных элементов, каждый из которых является источником опасностей:

- **Объект, порождающий опасность:** Явления, процессы, объекты.
  - **Объекты:** Автомобиль, дорожное ограждение, пешеход, дерево у обочины.
  - **Процессы:** Обгон, торможение, переход дороги, ремонт дороги.
  - **Явления:** Гололед, туман, листопад, солнечный свет, ослепляющий водителя.
- **Субъекты системы:**
  - **Человек-участник дорожного движения:** Водитель, пассажир, пешеход, велосипедист.
  - **Среда дорожного движения:** Дорога, ее инфраструктура (знаки, светофоры), погодные условия, другие участники движения.
- **Объект, которому причиняется вред:**
  - **Людям:** Жизнь и здоровье.
  - **Среде:** Экология (загрязнение от ДТП), разрушение инфраструктуры.
  - **Материальным ресурсам:** Транспортные средства, грузы, здания.

3. Условия проявления опасности

Опасность актуализируется только при сочетании определенных условий. Например:

- **Высокая скорость (объект/процесс) + мокрое покрытие (явление/среда) + резкое торможение (действие человека) = реализация опасности** (занос, ДТП).
- **Пешеход, переходящий в неположенном месте (человек) + ограниченная видимость из-за припаркованных машин (среда) + водитель, отвлекшийся на телефон (человек) = реализация опасности** (наезд).

Связь с концепцией "Опасностей Развития"

Хотя данное определение сфокусировано на прямом причинении вреда, его можно рассмотреть и в контексте "опасностей развития":

- **Опасность на дороге** (в классическом понимании): Возможность попасть в ДТП сегодня.
- **Опасность развития для системы дорожного движения:** Системные "дефициты", которые мешают ей становиться безопаснее и эффективнее. Например:
  - **Дефицит в развитии инфраструктуры:** Устаревшие стандарты дорог, отсутствие велодорожек, что препятствует созданию безопасной многомодальной среды.
  - **Дефицит в правовой культуре:** Система, которая наказывает за последствия, а не за создание опасного поведения, не способствует развитию ответственности.

- **Дефицит в образовании:** Устаревшая методика подготовки водителей, не развивающая навыки прогнозирования и предотвращения опасностей.
- **Дефицит в технологиях:** Отсутствие массового внедрения систем активной безопасности (ESP, ABS) в старом автопарке.

Таким образом, **борьба с "опасностями развития" в транспортной системе** (устранение системных дефицитов) является главным способом **снижения количества "опасностей на дорогах"** (прямых угроз).

Практический алгоритм анализа опасностей на дороге

На практическом занятии вы можете использовать эту схему для разбора конкретных дорожных ситуаций.

1. Идентификация потенциальной опасности:

- *Что* (объект, процесс, явление) обладает "способностью причинить вред"?
- *Где* в системе "человек-среда" оно находится?

2. Анализ условий реализации:

- При *каких условиях* эта способность превратится в реальный вред?
- Какое *время* и *место* наиболее рискованны? (ночь, гололед, перекресток).

3. Оценка возможного ущерба:

- *Кому/чему* будет причинен вред? (водитель, пешеход, автомобиль, окружающая среда).
- *Какой* это будет вред? (тяжесть травм, размер материального ущерба).

4. Разработка мер защиты (на основе исключения элемента или условия):

- **Воздействие на источник опасности:** Улучшить тормозную систему автомобиля (объект), запретить опасный маневр (процесс), своевременно убирать снег (явление).
- **Защита человека:** Использовать ремни безопасности, шлемы, повышать квалификацию водителей.
- **Изменение среды:** Установить светофор, лежачего полицейского, освещение, улучшить дорожное покрытие.

Пример применения алгоритма

Ситуация: Проселочная дорога с ограниченной видимостью на повороте.

1. **Идентификация опасности:** Сам поворот (объект среды) и процесс движения по нему на скорости.
2. **Условия реализации:** Встречный автомобиль, выезжающий на свою полосу (процесс); высокая скорость (действие человека); мокрая дорога (явление).
3. **Возможный ущерб:** Лобовое столкновение → вред жизни/здоровью водителей и пассажиров, материальный ущерб автомобилям.
4. **Меры защиты:**
   - **Источник/Среда:** Установить зеркало для обзора, предупреждающий знак "Опасный поворот", ограждение. *(Устранение дефицита информации в среде)*
   - **Человек:** Снизить скорость перед поворотом, держаться своей полосы, быть готовым к появлению встречного автомобиля. *(Компенсация дефицита безопасности среды за счет поведения)*

Вывод: Данное определение задает системный взгляд на безопасность дорожного движения, где опасность — это свойство системы, а не только следствие ошибки отдельного человека. Такой подход позволяет разрабатывать более эффективные и комплексные стратегии предотвращения ДТП.

Практическое занятие 4

Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах

Цель алгоритма: Системно идентифицировать, проанализировать и описать потенциальные источники вреда в дорожной среде для последующей разработки мер защиты.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА И ОСМОТР

Шаг 1. Выбор и предварительное знакомство с участком

- **Действие:** Выберите конкретный участок дороги для анализа (перекресток, пешеходный переход, участок трассы, зона ремонтных работ и т.д.).
- **Инструменты:** Изучите карты, планы, статистику ДТП на этом участке, если она доступна.

Шаг 2. Многократный осмотр в разных условиях

- **Действие:** Проведите наблюдение за участком в разное время суток, в разную погоду и с разной интенсивностью движения.
- **Принцип:** Опасность часто проявляется только при определенных условиях. То, что безопасно днем, может быть смертельно опасно ночью или в дождь.

ЭТАП 2: СИСТЕМНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

На этом этапе мы последовательно анализируем все элементы системы «Человек – Среда».

Шаг 3. Анализ опасностей со стороны «Среды дорожного движения» (Дорога и инфраструктура)

- **Вопросы для анализа:**
  - **Дорожное покрытие:** Есть ли ямы, выбоины, неровности, скользкое покрытие (от листьев, масляных пятен)?
  - **Геометрия дороги:** Резкие повороты с ограниченной видимостью, слепые подъемы, сужение полос?
  - **Организация движения:** Отсутствуют ли необходимые знаки/разметка? Знаки нечитаемы (закрыты ветками, стерты)? Некорректная работа светофора?
  - **Элементы обустройства:** Отсутствуют ли тротуары, освещение, ограждения? Представляют ли опасность сами элементы (например, небезопасные ограждения или столбы вблизи проезжей части)?
  - **Придорожная зона:** Объекты, находящиеся слишком близко к дороге (деревья, столбы, здания), ограничивающие обзор или пространство для маневра?

Шаг 4. Анализ опасностей со стороны «Участников дорожного движения» (Человек и ТС)

- **Вопросы для анализа:**
  - **Типичное поведение водителей:** Часты ли обгоны в неположенном месте? Превышение скорости? Несоблюдение дистанции? Непропуск пешеходов?
  - **Типичное поведение пешеходов:** Переход в неположенном месте? Внезапное появление из-за препятствий? Использование телефонов при переходе?
  - **Конфликтные точки:** Где траектории движения разных участников (автомобилей, пешеходов, велосипедистов) постоянно пересекаются?
  - **Состояние транспортных средств:** Наличие неисправных ТС (с негорящими фарами, неработающими стоп-сигналами) – это тоже опасность.

Шаг 5. Анализ опасностей со стороны «Внешних условий» (Явления и процессы)

- **Вопросы для анализа:**
  - **Погодные условия:** Как участок ведет себя в дождь, туман, гололед, при ярком солнце (ослепление)?
  - **Сезонные факторы:** Листопад, снежные заносы, наледь?

- **Временные процессы:** Ремонтные работы, парковка на проезжей части, проведение массовых мероприятий?

ЭТАП 3: ОПИСАНИЕ И ДОКУМЕНТИРОВАНИЕ

Для каждой выявленной опасности необходимо заполнить следующую карточку-описание.

Шаг 6. Заполнение Карточки Опасности

Элемент описания	Вопрос для описания	Пример
1. Наименование опасности	Как кратко назвать эту опасность?	"Слепой поворот с риском лобового столкновения"
2. Локализация	Где именно находится? (адрес, километр, ориентир)	"ул. Ленина, поворот перед домом №50"
3. Источник опасности	Какой элемент системы является источником? (Объект, процесс, явление)	**Объект:** Геометрия дороги. **Процесс:** Движение на встречных полосах. **Явление:** Сужение проезжей части после поворота.
4. Условия реализации	При каких условиях опасность превращается в аварию?	Высокая скорость, выезд на встречную полосу при обгоне, мокрое покрытие.
5. Вид возможного ДТП	Какое происшествие может произойти?	Лобовое столкновение, съезд в кювет.
6. Характер возможного вреда	Каковы последствия?	**Людям:** Тяжелые травмы, смерть. **Материальные ресурсам:** Разрушение ТС. **Среде:** Повреждение ограждения.
7. Вероятность и тяжесть	Оцените риск (качественно: высокая/средняя/низкая).	**Вероятность:** Средняя. **Тяжесть:** Высокая. **Общий риск:** Высокий.
8. Рекомендуемые меры	Что можно сделать для устранения/снижения опасности?	Установить знак "Опасный поворот" и "Ограничение скорости", нанести противоскользящую разметку, вырубить кусты для улучшения обзора.

ЭТАП 4: ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯ И ОБОБЩЕНИЕ

Шаг 7. Анализ и составление плана действий

• **Действие:** Проанализируйте все заполненные карточки опасностей.

• **Критерии приоритизации:**

1. **Риск = Вероятность × Тяжесть.** Начинайте с опасностей с наивысшим риском.
2. **Эффективность мер.** Сначала устраняйте те опасности, которые можно ликвидировать с минимальными затратами, но с максимальным эффектом.

• **Результат:** Составьте перечень мероприятий по повышению безопасности на обследованном участке в порядке их важности.

Пример заполнения карточки для пешеходного перехода:

• **Наименование:** "Неосвещенный нерегулируемый пешеходный переход в темное время суток".

• **Локализация:** "пр. Мира, напротив дома №15".

• **Источник: Объект:** Пешеходный переход. **Явление:** Отсутствие освещения, темное время суток.

• **Условия:** Темное время суток, пешеход в темной одежде, скорость автомобиля > 50 км/ч.

• **Вид ДТП:** Наезд на пешехода.

• **Вред:** Здоровью пешеца (тяжелые травмы), материальный ущерб автомобилю.

• **Риск:** Вероятность (средняя), Тяжесть (высокая). Общий риск – высокий.

• **Меры:** Установить искусственное освещение перехода, нанести светоотражающую разметку, установить предупреждающий знак с мигающим светодиодным элементом.

Этот алгоритм позволяет структурировано и доказательно подходить к анализу аварийно-опасных участков, переводя интуитивные ощущения "здесь страшно" в конкретный перечень проблем и решений.

Практическое занятие 5

Понятие: опасность пожара в общественном месте - это способность явлений, процессов горения, горючих материалов и объектов причинять вред людям и материальным ресурсам

Декомпозиция определения

1. Практическая суть (Что это такое?)

Опасность пожара в общественном месте — это не сам пожар, а **потенциальная возможность** его возникновения и развития, которая при определенных условиях реализуется в причинение вреда. Ключевая фраза — **"способность... причинять вред"**. Это свойство системы "общественное место" до того, как началось горение.

2. Ключевые элементы системы

Определение четко называет источники опасности:

- **Объекты, порождающие опасность:**
  - **Горючие материалы и объекты:** Мебель, отделка, одежда, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости (ЛВЖ), оборудование. Это "топливо" для пожара.
  - **Процессы горения:** Сам химический процесс окисления, сопровождающийся выделением тепла и пламени. Это "двигатель" пожара.
  - **Явления, сопутствующие пожару:** Быстрое распространение дыма, обрушение конструкций, паника, выделение токсичных веществ при горении. Это "усилители" вреда.
- **Субъект/Объект, которому причиняется вред:**
  - **Людям:** Жизнь и здоровье (отравление угарным газом, ожоги, травмы при панике и эвакуации).
  - **Материальным ресурсам:** Здание, оборудование, товары, инфраструктура.
- **Ключевой контекст: "Общественное место"**
  - Это места с массовым пребыванием людей (торговые центры, кинотеатры, вокзалы, школы, больницы).
  - Особенности, **усугубляющие опасность**:
    - Большое количество незнакомых с планировкой людей.
    - Высокая паникогенность обстановки.
    - Сложность управления эвакуацией.
    - Наличие большого количества горючих нагрузок (отделка, товары).

Связь с концепцией "Опасностей Развития"

Как и в случае с дорогами, здесь также можно выделить системные "дефициты развития", которые создают почву для реализации прямых опасностей пожара.

- **Опасность пожара** (в классическом понимании): Возможность возгорания и причинения вреда здесь и сейчас.
- **Опасность развития для системы пожарной безопасности:** Системные "дефициты", которые мешают системе предотвращать и противостоять пожарам.
  - **Дефицит в нормативной базе:** Устаревшие противопожарные нормы, допускающие использование горючих отделочных материалов.
  - **Дефицит в культуре безопасности:** Низкий уровень знаний населения о правилах поведения при пожаре, игнорирование инструкций.
  - **Дефицит в управлении:** Отсутствие регулярных тренировок по эвакуации, халатность ответственных лиц.
  - **Дефицит в технологиях:** Неисправные системы пожарной сигнализации и автоматического пожаротушения.

Таким образом, **устранение "опасностей развития"** (системных дефицитов) является главным способом **снижения "опасности пожара"** (прямой угрозы).

Практический алгоритм выявления и описания опасностей пожара

Этот алгоритм аналогичен предыдущему, но адаптирован для конкретной задачи.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА И ОСМОТР

Шаг 1. Выбор и изучение объекта

• **Действие:** Выберите конкретное общественное место (офис, магазин, кафе, школа).

• **Инструменты:** Изучите план эвакуации, инструкцию по пожарной безопасности, техническую документацию на системы противопожарной защиты.

Шаг 2. Комплексный осмотр

• **Действие:** Проведите осмотр объекта в рабочее и нерабочее время, обращая внимание на разные зоны.

ЭТАП 2: СИСТЕМНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

Шаг 3. Анализ источников зажигания и процессов, которые могут их инициировать

• **Вопросы:**

- **Электрооборудование:** Неисправная проводка, перегруженные сети, использование несертифицированных приборов.
- **Технологические процессы:** Горячие работы (сварка), кухонное оборудование, системы отопления.
- **Человеческий фактор:** Неосторожное обращение с огнем (курение, спички), умышленные поджоги.

Шаг 4. Анализ горючей нагрузки (материалов и объектов)

• **Вопросы:**

- **Отделка:** Используются ли горючие материалы на путях эвакуации (настенные покрытия, ковролин)?
- **Мебель и интерьер:** Из каких материалов изготовлена мебель, шторы, декорации?
- **Хранение:** Правильно ли хранятся ЛВЖ, ветошь, бумага, товары? Есть ли скопление горючих отходов?

Шаг 5. Анализ факторов, способствующих распространению опасности

• **Вопросы:**

- **Распространение огня и дыма:** Открытые проемы, незакрываемые двери, вентиляционные каналы, горючие фасады.
- **Усложнение эвакуации:** Загроможденные или заблокированные выходы, отсутствие или неисправность освещения и знаков эвакуации, сложная планировка.
- **Усложнение тушения:** Неисправность или отсутствие систем АПС и АУПТ, недоступность пожарных кранов, отсутствие пожарных водоемов.

ЭТАП 3: ОПИСАНИЕ И ДОКУМЕНТИРОВАНИЕ

Шаг 6. Заполнение Карточки Опасности Пожара

Элемент описания	Пример заполнения для торгового центра
1. Наименование опасности	"Загромождение основного эвакуационного выхода складскими паллетами"
2. Локализация	"Запасной выход №3 со стороны склада, 1-й этаж"
3. Источник опасности	**Объект:** Складские паллеты (горючий материал). **Процесс:** Неправильная организация складирования.
4. Условия реализации	Возникновение пожара в основной части здания, паника, попытка эвакуации через запасной выход.
5. Вид возможного вреда	**Людям:** Травмы и гибель людей в давке, невозможность покинуть горящее здание. **Материальные ресурсам:** Ущерб от блокировки выхода не

Элемент описания	Пример заполнения для торгового центра
	применим, так как вред людям первичен.
6. Вероятность и тяжесть	**Вероятность:** Низкая (пожар случается редко). **Тяжесть:** Катастрофическая. **Общий риск:** Высокий.
7. Рекомендуемые меры	Немедленно освободить эвакуационный выход. Внедрить регламент ежедневной проверки путей эвакуации. Установить предупреждающие таблички и антипаник-ручки.

ЭТАП 4: ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯ И ВЫВОДЫ

Шаг 7. Анализ рисков и составление плана

- **Действие:** Проанализируйте все выявленные опасности, присвоив приоритеты на основе оценки риска (Вероятность × Тяжесть).
- **Результат:** Сформируйте план мероприятий по устранению нарушений и снижению уровня риска (например: "Замена горючей отделки на негорючую", "Проведение внеплановой тренировки по эвакуации", "Установка дополнительных огнетушителей").

Вывод: Данное определение задает основу для proactive (упреждающего) подхода к пожарной безопасности. Вместо того чтобы ждать пожара, мы системно выявляем свойства системы, которые могут к нему привести, и устраняем их.

Практическое занятие 6

Алгоритм выявления и описания опасностей в ситуации пожара в общественном месте

Алгоритм выявления и описания опасностей при пожаре

Цель: Быстро и системно оценить обстановку, идентифицировать критические угрозы для людей и материальных ценностей и передать точную информацию для организации эффективных действий по спасению и тушению.

ЭТАП 1: ОПЕРАТИВНАЯ ОЦЕНКА ОБСТАНОВКИ (На месте происшествия)

Этот этап проводится максимально быстро, часто на основе первичного осмотра и докладов.

Шаг 1. Определение основных параметров пожара (Что горит? Где? Как?)

• **Локализация очага:** Точно определить место возникновения пожара (этаж, помещение, зона).

• **Характер горения:** Установить, что именно горит (мебель, электропроводка, ЛВЖ, отделочные материалы). От этого зависит токсичность дыма и скорость распространения.

• **Площадь и интенсивность:** Оценить размеры очага и скорость распространения огня.

Шаг 2. Оценка факторов, непосредственно угрожающих жизни людей

• **Распространение дыма и токсичных продуктов горения:** Определить направление и скорость распространения дыма, этажи и помещения, уже заполненные дымом.

• **Распространение огня:** Выявить основные пути распространения (коридоры, вентиляция, оконные проемы).

• **Угроза обрушения конструкций:** Оценить признаки деформации несущих конструкций, потолков, возможность взрыва.

ЭТАП 2: СИСТЕМНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

На этом этапе мы структурируем информацию по ключевым группам риска, используя мнемонику **"Дым-Огонь-Паника-Конструкции" (ДОПК)**.

Шаг 3. Анализ опасностей по группам

Группа опасностей	Ключевые вопросы для анализа	Примеры выявленных опасностей
1. Опасные факторы пожара (Дым и Огонь)	• Каковы пути распространения огня? • Какие помещения уже заполнены дымом? • Какова температура и видимость в зонах эвакуации? • Есть ли угроза взрыва?	• Огонь распространяется по подвесному потолку в сторону главного выхода. • Холл 1-го этажа полностью задымлен, видимость менее 1 метра. • В подсобке находятся баллоны с пропаном, есть угроза взрыва.
2. Опасности, связанные с людским фактором (Паника)	• Где находятся люди? • Сколько их? • Каково их состояние? (паника, апатия, неспособность к самостоятельной эвакуации) • Знают ли они путя	• Группа из ~20 человек заблокирована в ресторане на 2-м этаже. • В кинотеатре на 3-м этаже паника, люди пытаются выйти через главный вход, который отрезан огнем.

Группа опасностей	Ключевые вопросы для анализа	Примеры выявленных опасностей
	эвакуации?	• В санузле находится человек с ограниченной мобильностью.
3. Опасности, связанные со средой и конструкциями (Конструкции)	• Есть ли угроза обрушения? • Работает ли система дымоудаления и пожарная сигнализация? • Заблокированы ли пути эвакуации? • Отключены ли электричество и газ?	• Обвалилась часть декоративного фасада у центрального входа. • Система дымоудаления в восточном крыле не работает. • Запасной выход с цокольного этажа заблокирован изнутри.

ЭТАП 3: ОПИСАНИЕ И ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ

Шаг 4. Формирование оперативной сводки об опасностях

Информация структурируется по принципу **"Что? Где? Чем угрожает?"** для передачи руководителю тушения пожара (РТП) или для собственного принятия решения.

Шаблон оперативной сводки:

- **"На участке №1 (холл 1-го этажа):** Выявлена **опасность** – полное задымление. **Угроза** – отравление людей и потеря видимости на главном пути эвакуации. **Необходимо** – организовать дымоудаление и провести разведку в СИЗОД."
- **"На участке №2 (ресторан на 2-м этаже):** Выявлена **опасность** – группа людей (~20 чел.) отрезана огнем. **Угроза** – травмы от огня и дыма. **Необходимо** – подать ствол на прикрытие эвакуации и организовать спасение через окно с помощью автолестницы."
- **"На участке №3 (подсобное помещение):** Выявлена **опасность** – наличие баллонов с пропаном. **Угроза** – взрыв и обрушение конструкции. **Необходимо** – установить запрещающую зону и принять меры к охлаждению баллонов."

ЭТАП 4: ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Шаг 5. Расстановка приоритетов и выполнение задач

Опасности ранжируются по степени немедленной угрозы для жизни. Используется принцип **"Спасение жизни -> Локализация пожара -> Спасение имущества"**.

1. **Высший приоритет (НЕМЕДЛЕННАЯ УГРОЗА ЖИЗНИ):**
   - Люди в непосредственной близости от огня.
   - Люди в задымленных помещениях с высокой концентрацией токсинов.
   - Угроза взрыва или обрушения в зонах скопления людей.
2. **Высокий приоритет (РАЗВИВАЮЩАЯСЯ УГРОЗА):**
   - Распространение огня на новые площади.
   - Блокировка основных путей эвакуации.
   - Паническое поведение больших групп людей.
3. **Средний приоритет (СТАБИЛИЗАЦИЯ ОБСТАНОВКИ):**
   - Защита материальных ценностей.
   - Обеспечение работы вспомогательных систем.

Пример приоритизации:

1. **Сначала** – эвакуировать людей из задымленного ресторана (непосредственная угроза удушья).
2. **Затем** – подать стволы на защиту путей эвакуации и не дать огню отрезать оставшихся людей.
3. **Параллельно** – организовать охлаждение баллонов с пропаном для предотвращения взрыва.

4. **В последнюю очередь** – спасать имущество из не затронутых огнем помещений.

Вывод: Данный алгоритм позволяет перевести хаотичную и стрессовую ситуацию пожара в структурированный процесс оценки и принятия решений, где главным критерием является сохранение человеческой жизни.

Практическое занятие 7

Понятие: Опасности ситуации захвата заложников в общественном месте

Опасности ситуации захвата заложников в общественном месте — это способность действий преступников, их психофизиологического состояния, используемых средств, а также ответных действий силовых структур и поведения заложников в определенных условиях причинять вред жизни и здоровью людей, нарушать общественный порядок и причинять материальный ущерб.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это не просто факт захвата, а **совокупность динамических и взаимосвязанных угроз**, каждая из которых может в любой момент привести к гибели людей. Ситуация является высоковолатильной и управляется не только логикой, но и эмоциями.

2. Ключевые элементы системы

- **Источники опасности:**
  - **Преступники:** Их намерения, психическое состояние, подготовленность, число.
  - **Используемые средства:** Огнестрельное оружие, взрывные устройства, холодное оружие.
  - **Ответные действия:** Штурм, переговоры, действия снайперов.
  - **Поведение заложников:** Паника, неподчинение, героизм.
  - **Внешняя среда:** Ограниченность пространства, наличие укрытий, освещенность.
- **Объект, которому причиняется вред:**
  - **Заложники:** Жизнь и здоровье (физические и психологические травмы).
  - **Общество:** Нарушение правопорядка, чувство безопасности.
  - **Материальные ресурсы:** Ущерб объекту, где происходит захват.

3. Условия реализации опасности

Опасность перерастает в причинение вреда при:

- Попытке штурма или побега.
- Невыполнении требований преступников.
- Провокационном поведении заложников.
- Ухудшении психологического состояния преступников (паника, агрессия, употребление ПАВ).

Предметное действие: Выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте

Для выполнения этого действия используется следующий алгоритм, аналогичный предыдущим, но адаптированный под специфику террористического акта.

ЭТАП 1: ОПЕРАТИВНЫЙ СБОР ИНФОРМАЦИИ

Цель: Получить максимально возможный объем данных для анализа.

Шаг 1. Определение ключевых параметров инцидента

- **Место и время:** Какой именно объект, планировка, время суток.
- **Количество и состав преступников:** Вооружение, внешние признаки, психическое состояние, наличие лидера.
- **Количество и состав заложников:** Примерное число, есть ли дети, больные, беременные, иностранцы.

• **Требования и мотивация:** Каковы требования, их реалистичность, идеологическая или криминальная подоплека.

ЭТАП 2: СИСТЕМНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

Цель: Структурировать угрозы по источникам их возникновения. Используется модель "Преступник - Заложник - Среда - Ответ" (ПЗСО).

Шаг 2. Анализ опасностей по группам

Группа опасностей	Ключевые вопросы для анализа	Примеры выявленных опасностей
1. Опасности со стороны ПРЕСТУПНИКОВ	• Какое оружие и в каком количестве? • Каков их психологический портрет (агрессивны, депрессивны, под воздействием наркотиков)? • Есть ли у них план? • Насколько они готовы применить оружие?	• **Опасность №1:** Наличие у преступников самодельных взрывных устройств с дистанционным управлением. • **Опасность №2:** Нестабильное психическое состояние главаря, склонного к импульсивным действиям.
2. Опасности со стороны ЗАЛОЖНИКОВ	• Каково физическое и психологическое состояние людей? • Есть ли среди них провокаторы или "герои"? • Наблюдается ли массовая паника?	• **Опасность №3:** Наличие в группе заложников человека с сердечным приступом, что может спровоцировать преступников на жестокость. • **Опасность №4:** Паническое поведение группы людей у заднего выхода, которое может быть воспринято как попытка побега.
3. Опасности со стороны СРЕДЫ	• Каковы особенности помещения (выходы, окна, укрытия, вентиляция)? • Есть ли поблизости легковоспламеняющиеся материалы или опасные вещества? • Какие погодные условия?	• **Опасность №5:** Заблокированные запасные выходы изнутри, что затрудняет экстренную эвакуацию. • **Опасность №6:** Большие витринные окна, не обеспечивающие укрытие от возможной перестрелки.
4. Опасности со стороны ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ	• Каковы риски при штурме? • Как действия снайперов или переговорщиков могут спровоцировать преступников? • Как освещение в СМИ может повлиять на ситуацию?	• **Опасность №7:** Высокий риск случайного поражения заложников при штурме из-за плотного их размещения в одном помещении. • **Опасность №8:** Прямая трансляция с места событий, позволяющая преступникам получать информацию о расположении сил снаружи.

ЭТАП 3: ОПИСАНИЕ И ОЦЕНКА РИСКА

Шаг 3. Заполнение Карточки Опасности

Элемент описания	Пример заполнения для опасности №1
1. Наименование опасности	"Наличие у преступников самодельных взрывных устройств (СВУ)"
2. Локализация	"Зал ожидания, центральная часть. Удерживаются одним из преступников."
3. Источник опасности	**Объект:** СВУ. **Действие:** Возможность его приведения в действие.
4. Условия реализации	Попытка штурма, отказ в выполнении требований, паника среди заложников, сбой в связи с преступником.
5. Характер возможного вреда	**Людям:** Массовые жертвы и травмы от взрыва и разлетающихся осколков. **Материальные ресурсам:** Разрушение конструкции здания.
6. Вероятность и тяжесть	**Вероятность:** Средняя (зависит от развития событий). **Тяжесть:** Катастрофическая. **Общий риск:** Чрезвычайно высокий.
7. Рекомендуемые меры	**Немедленно:** Изолировать зону возможного поражения, обеспечить бесперебойный канал связи с преступниками. **При штурме:** Первоочередная нейтрализация преступника с СВУ, применение спецсредств (шумовых, световых) для дезориентации.

ЭТАП 4: ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯ И ВЫВОДЫ

Шаг 4. Формирование сводки и определение приоритетов

Опасности ранжируются по принципу **"Непосредственная угроза массовой гибели -> Угроза жизни отдельных заложников -> Угроза срыва операции"**.

- **Высший приоритет:** Опасности, связанные с СВУ или немедленной расправой над заложниками.
- **Высокий приоритет:** Опасности, связанные с ухудшением состояния заложников (отсутствие воды, медикаментов) или эскалацией агрессии преступников.
- **Средний приоритет:** Опасности, связанные с материальным ущербом или внешними факторами.

Итог: Такой системный анализ позволяет силовым структурам и кризисным менеджерам не действовать импульсивно, а иметь четкую картину угроз, что является основой для разработки плана операции по освобождению заложников с минимальными потерями.

Практическое занятие 8

Алгоритм выявления и описания опасностей в ситуации захвата заложников террористами, стрельбе в общественных местах

Этот алгоритм предназначен для оперативного анализа обстановки в условиях **активного насилия (Active Shooter)** и **террористического акта**. Цель — быстрая идентификация угроз для жизни с последующей передачей точной информации и принятием решений.

Алгоритм выявления и описания опасностей

Цель: Мгновенно оценить обстановку, идентифицировать критические угрозы для жизни и принять решения по их минимизации в условиях хаоса и непосредственной смертельной опасности.

ЭТАП 1: МГНОВЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОЦЕНКА (Первые секунды)

Этот этап проводится на уровне инстинктов и базового тренинга (принцип «Беги, Прячься, Борись»).

Шаг 1. Идентификация источника угрозы

- **Что происходит?** Определить характер события: стрельба, взрыв, захват заложников.
- **Где источник?** Локализовать направление выстрелов/место нападения.
- **Сколько преступников?** По возможности оценить количество нападающих.

Шаг 2. Принятие базового решения о действиях

- **БЕГИ:** Если есть безопасный путь покинуть зону поражения.
- **ПРЯЧЬСЯ:** Если убежать невозможно. Найти укрытие, забаррикадироваться, отключить звук телефона.
- **БОРИСЬ:** Как крайняя мера, когда жизнь под непосредственной угрозой.

ЭТАП 2: ОПЕРАТИВНЫЙ АНАЛИЗ ОБСТАНОВКИ (Для тех, кто прячется или координирует действия)

Этот этап проводится максимально быстро и тихо, с целью сбора информации для себя и для передачи спецслужбам.

Шаг 3. Оценка ключевых параметров инцидента

- **Локализация:** Ваше точное местоположение (этаж, кабинет, ориентиры). Локализация преступников.
- **Вооружение:** Тип оружия (автомат, пистолет, взрывчатка).
- **Поведение преступников:** Целенаправленные действия или хаотичная стрельба? Выдвигаются ли они?
- **Состояние заложников/пострадавших:** Количество людей вокруг, есть ли раненые.

ЭТАП 3: СИСТЕМНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

*Цель: Структурировать угрозы для четкого понимания обстановки. Используется модель **"Преступник - Среда - Люди - Время" (ПСЛВ)**.*

Шаг 4. Анализ опасностей по группам

Группа опасностей	Ключевые вопросы для анализа	Примеры выявленных опасностей
1. Опасности со стороны ПРЕСТУПНИКОВ (П)	• Тип и количество оружия? • Их количество и перемещение? • Тактика действий (зачистка помещений, минирование)? • Психическое состояние (агрессия, апатия)?	• **ОПАСНОСТЬ П1:** Два преступника с автоматами перемещаются по коридору 2-го этажа, методично проверяя кабинеты. • **ОПАСНОСТЬ П2:** У одного из террористов на поясе закреплен пояс смертника.

Группа опасностей	Ключевые вопросы для анализа	Примеры выявленных опасностей
2. Опасности со стороны СРЕДЫ (С)	• Где безопасные укрытия? • Какие пути отступления? • Есть ли заблокированные выходы? • Легко ли простреливается помещение?	• **ОПАСНОСТЬ С1:** Дверь в кабинет не имеет замка и открывается наружу, ее невозможно забаррикадировать. • **ОПАСНОСТЬ С2:** Большая стеклянная стена в офисе не обеспечивает укрытия от пуль.
3. Опасности со стороны ЛЮДЕЙ (Л)	• Поведение людей (паника, истерика)? • Есть ли раненые, требующие помощи? • Есть ли дети, люди с ограниченными возможностями?	• **ОПАСНОСТЬ Л1:** Один из заложников впал в истерику и может выбежать в коридор. • **ОПАСНОСТЬ Л2:** Группа людей заблокирована в соседнем кабинете, не знает о приближении преступников.
4. Опасности со стороны ВРЕМЕНИ (В)	• Как долго продолжается инцидент? • Приближаются ли преступники? • Слышны ли сирены (приближение помощи)?	• **ОПАСНОСТЬ В1:** Преступники находятся в соседнем кабинете, через 1-2 минуты будут в этом. • **ОПАСНОСТЬ В2:** У раненого в ногу открылось сильное артериальное кровотечение, без помощи он может погибнуть в течение 5-10 минут.

ЭТАП 4: ОПИСАНИЕ И ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ

Шаг 5. Формирование оперативной сводки

*Информация передается в службу спасения (112) или спецназу, если есть безопасная связь. Структура: **"Что? Где? Чем угрожает?"***

Шаблон оперативной сводки:

• **"Сообщаю из офиса 205:** Выявлена **ОПАСНОСТЬ П1** – два террориста с автоматами в коридоре 2-го этажа, движутся на восток. **Угроза** – непосредственный штурм помещений. **Необходимо** – предупредить всех в чате, забаррикадировать двери."

• **"Раненый в офисе 204:** Выявлена **ОПАСНОСТЬ Л2** – группа в 204 не знает о приближении террористов. **Угроза** – захват и гибель. **Необходимо** – срочно передать им сообщение любым способом."

• **"Для штурмовой группы:** Выявлена **ОПАСНОСТЬ П2** – у одного террориста пояс смертника. **Угроза** – детонация. **Учтите при штурме.**"

ЭТАП 5: ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Шаг 6. Расстановка приоритетов и выполнение задач

Опасности ранжируются по степени **немедленной угрозы для жизни**.

1. **КРИТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ (Действовать немедленно):**
   - Непосредственное приближение преступника к вашему укрытию **(ОПАСНОСТЬ В1)**.
   - Необходимость оказания неотложной медицинской помощи для спасения жизни **(ОПАСНОСТЬ В2)**.
2. **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ (Действовать быстро):**
   - Угроза, которую можно нейтрализовать (забаррикадировать дверь, успокоить истеричного человека) **(ОПАСНОСТЬ С1, Л1)**.

- Необходимость предупредить других **(ОПАСНОСТЬ Л2)**.

3. **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ (Учитывать, но не действовать в ущерб безопасности):**
   - Общая информация о преступниках и их вооружении **(ОПАСНОСТЬ П1, П2)**, которая критически важна для спецназа, но для вас, как для заложника, является фоновой.

Пример приоритизации для человека в кабинете 205:

1. **Немедленно (Критический уровень):** Забаррикадировать дверь тяжелой мебелью **(нейтрализация ОПАСНОСТИ С1)**.
2. **Быстро (Высокий уровень):** Тихо сообщить в соседний кабинет 204 об опасности через стену или мессенджер **(нейтрализация ОПАСНОСТИ Л2)**.
3. **Передать информацию (Средний уровень):** Позвонить в 112 и четко сообщить: "Два armed men на втором этаже, офис 205, у одного пояс смертника. Дверь забаррикадирована" **(передача информации об ОПАСНОСТИ П1, П2, С1)**.

Вывод: Данный алгоритм позволяет в условиях крайнего стресса и дефицита времени перевести хаос в структурированный план выживания, где главным критерием является нейтрализация самых непосредственных угроз для жизни.

Практическое занятие 9

Понятие: риски на дорогах - количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события/ДТП и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью

Понятие: Риски на дорогах

Риск на дорогах — это количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая:

1. **Риск вероятности (или частоты)** негативного события/ДТП.
2. **Риск тяжести** его ущерба жизни и здоровью.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Риск — это не сама опасность, а её **измеренная и оцененная величина**. Он отвечает на вопросы: «Насколько вероятно попасть в ДТП в этой ситуации?» и «Насколько серьезными могут быть последствия?». Это основа для принятия обоснованных решений.

2. Ключевые компоненты риска

- **Вероятность (Частота):**
  - **Что это:** Шанс того, что опасность реализуется в ДТП.
  - **Как измеряется:** Количество ДТП на определенном участке за период времени (например, 5 ДТП/год на перекрестке), или статистическая вероятность для водителя (1 случай на 20 000 часов вождения).
  - **Пример:** Вероятность столкновения на регулируемом перекрестке ниже, чем на нерегулируемом.
- **Тяжесть (Ущерб):**
  - **Что это:** Масштаб последствий, если ДТП все же произошло.
  - **Как измеряется:** Шкала тяжести последствий (от материального ущерба до летального исхода), стоимость нанесенного ущерба.
  - **Пример:** Риск столкновения на скорости 50 км/ч и 100 км/ч может иметь одинаковую *вероятность*, но тяжесть последствий во втором случае будет на порядок выше.

3. Формула риска (Упрощенно)

Риск = Вероятность × Тяжесть

Эта формула позволяет сравнивать разные опасности между собой.

Классификация рисков на дороге (Матрица рисков)

Для наглядности риски можно оценивать по матрице, где одна ось — вероятность, а вторая — тяжесть.

Вероятность	Легкие травмы (низкая тяжесть)	Тяжелые травмы (средняя тяжесть)	Летальный исход (высокая тяжесть)
Высокая	**СРЕДНИЙ РИСК** Наезд на обочину на мокрой дороге	**ВЫСОКИЙ РИСК** Столкновение на перекрестке	**КРИТИЧЕСКИЙ РИС** Лобовое столкновение н трассе
Средняя	**НИЗКИЙ РИСК** Незначительное ДТП на парковке	**СРЕДНИЙ РИСК** Наезд на пешехода у пешеходного перехода	**ВЫСОКИЙ РИСК** Столкновение с деревом на скорости
Низкая	**МИНИМАЛЬНЫЙ РИСК** Падение с велосипеда на пустой дороге	**НИЗКИЙ РИСК** Возгорание автомобиля из-за неисправности	**СРЕДНИЙ РИСК** Падение в кювет из-за обрыва тормозного шланга

Алгоритм оценки рисков на дорогах

Этот алгоритм позволяет перейти от интуитивного ощущения опасности к ее количественной оценке.

ЭТАП 1: ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТИ

- **Шаг 1. Выбор объекта анализа:** Участок дороги, тип маневра, поведение участника движения.
- **Шаг 2. Определение опасности:** Четко сформулируйте, что является источником вреда (например, «Обгон в условиях ограниченной видимости»).

ЭТАП 2: ОЦЕНКА ВЕРОЯТНОСТИ

- **Шаг 3. Анализ частоты события:**
  - **Методы:** Анализ статистики ДТП, экспертная оценка, моделирование.
  - **Шкала (пример):**
    - **Высокая:** Событие происходит регулярно на этом участке.
    - **Средняя:** Событие происходит время от времени.
    - **Низкая:** Событие маловероятно.

ЭТАП 3: ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ

- **Шаг 4. Анализ возможных последствий:**
  - **Методы:** Анализ медицинских последствий ДТП, экспертиза повреждений ТС.
  - **Шкала (пример):**
    - **Высокая:** Летальный исход, инвалидность.
    - **Средняя:** Тяжелые травмы, длительное лечение.
    - **Низкая:** Легкие травмы, материальный ущерб.

ЭТАП 4: РАСЧЕТ И КАРТИРОВАНИЕ РИСКА

- **Шаг 5. Определение уровня риска:** Используйте матрицу рисков, чтобы по полученным значениям вероятности и тяжести определить итоговый уровень риска (Критический, Высокий, Средний, Низкий).
- **Шаг 6. Заполнение Карточки Риска:**

Элемент описания	Пример: "Проезд перекрестка на желтый сигнал светофора"
1. Идентификация	Возможность столкновения с ТС, начинающим движение с

Элемент описания	Пример: "Проезд перекрестка на желтый сигнал светофора"
опасности	перпендикулярного направления.
2. Оценка Вероятности	**Высокая.** Маневр совершается часто, пересечение траекторий движени
3. Оценка Тяжести	**Высокая.** Высокая вероятность бокового столкновения на скорости, что часто приводит к тяжелым травмам.
4. Уровень Риска	**КРИТИЧЕСКИЙ** (Высокая Вер. × Высокая Тяж.)
5. Меры по снижению риска	**Отказ от маневра.** Остановка на желтый сигнал светофора. Повышени внимания при смене сигналов.

ЭТАП 5: ПРИОРИТИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ

• **Шаг 7. Приоритизация:** Меры безопасности в первую очередь должны быть направлены на снижение **критических и высоких** рисков.

• **Шаг 8. Выбор стратегии снижения риска:**

○ **Снижение Вероятности:** Улучшение инфраструктуры (светофоры, освещение), обучение водителей.

○ **Снижение Тяжести:** Использование ремней безопасности, подушек безопасности, создание безопасной дорожной среды (ударопоглощающие ограждения).

Вывод: Понятие риска позволяет перейти от констатации опасностей к управлению ими. Оно дает возможность объективно сравнить, что опаснее: «разговор по телефону за рулем» или «превышение скорости на 20 км/ч», и направить ресурсы на борьбу с наиболее значимыми угрозами.

Практическое занятие 10

Алгоритм оценки риска для разных участников дорожного движения

Этот алгоритм позволяет количественно и качественно оценить уровень риска для конкретной категории участников движения (пешеход, водитель, велосипедист, пассажир) в определенной дорожной ситуации.

Цель алгоритма: Выявить и ранжировать риски для конкретного участника движения, чтобы разработать адресные меры по повышению его безопасности.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА К ОЦЕНКЕ

Шаг 1. Выбор объекта оценки

• Определите, для кого оценивается риск:

○ **Категория участника:** Пешеход, водитель легкового автомобиля, водитель грузовика, велосипедист, мотоциклист, пассажир, ребенок-пешеход, пожилой человек.

• Определите **контекст** оценки:

○ **Конкретная ситуация:** Переход дороги по нерегулируемому переходу, движение по загородной трассе, поездка в качестве пассажира в такси.

○ **Локация:** Конкретный перекресток, участок дороги, район города.

Шаг 2. Сбор исходных данных

• Соберите доступную информацию: статистику ДТП с участием выбранной категории, особенности инфраструктуры, типичные модели поведения.

ЭТАП 2: ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО УЧАСТНИКА

Цель: Выявить все потенциальные источники вреда, с которыми сталкивается выбранный участник.

Шаг 3. Анализ опасностей по компонентам системы (адаптированный под категорию участника)

Сфокусируйтесь на том, как каждый элемент системы угрожает именно вашему объекту оценки.

Компонент Системы	Вопросы для пешехода	Вопросы для водителя	Вопросы для велосипедиста
Другие участники движения	Все ли водители меня пропускают? Есть ли агрессивные водители?	Не подрежет ли меня другой автомобиль? Не выйдет ли пешеход внезапно?	Не откроют ли передо мной дверь припаркованного автомобиля? Не собьет ли меня автобус?
Инфраструктура и среда	Скользкий ли тротуар? Хорошо ли виден пешеходный переход?	Разбито ли дорожное покрытие? Ослепляю ли я солнцем?	Есть ли велодорожка? Не занесен ли выезд с нее снегом?
Собственное состояние и поведение	Я тороплюсь и могу побежать? Я в капюшоне и плохо слышу?	Я устал за рулем? Я отвлекаюсь на навигатор?	У меня исправны тормоза? Я двигаюсь без света в темное время суток?
Внешние условия	Темно ли на улице? Идет ли дождь, делая меня менее заметным?	Ухудшился ли обзор из-за дождя?	Сильный ли боковой ветер, который может меня сдуть?

ЭТАП 3: ОЦЕНКА РИСКА (ВЕРОЯТНОСТЬ И ТЯЖЕСТЬ)

Цель: Для каждой выявленной опасности определить количественную меру риска.

Шаг 4. Оценка вероятности (P) реализации опасности

Используйте шкалу, например:

- **3 — Высокая:** Событие происходит очень часто/регулярно в подобных ситуациях.
- **2 — Средняя:** Событие происходит время от времени.
- **1 — Низкая:** Событие маловероятно.

Шаг 5. Оценка тяжести (S) возможных последствий

Используйте шкалу, например:

- **3 — Катастрофическая:** Летальный исход, тяжелые необратимые травмы.
- **2 — Критическая:** Тяжелые травмы, длительное лечение.
- **1 — Значительная:** Легкие травмы, материальный ущерб.

Шаг 6. Расчет и классификация уровня риска

- **Формула: Уровень Риска (R) = Вероятность (P) × Тяжесть (S)**
- **Матрица рисков:**
  - **R = 6-9 (Высокий/Критический риск):** Неприемлем. Требует немедленных мер.
  - **R = 4-5 (Средний риск):** Допустим при контроле. Требует плановых мер по снижению.
  - **R = 1-3 (Низкий риск):** Приемлем. Не требует дополнительных мер.

ЭТАП 4: ЗАПОЛНЕНИЕ КАРТОЧКИ ОЦЕНКИ РИСКА

Шаг 7. Документирование оценки

Элемент описания	Пример для ПЕШЕХОДА (переход по нерегулируемому переходу)	Пример для ВОДИТЕЛЯ (движение в плотном потоке)
1. Опасность	Водитель не уступает дорогу на пешеходном переходе.	Внезапное экстренное торможение впереди идущего автомобиля.
2. Вероятность (P)	**3 (Высокая)** - происходит часто.	**2 (Средняя)** - в плотном потоке вероятно.
3. Тяжесть (S)	**3 (Катастрофическая)** - наезд на пешехода.	**2 (Критическая)** - тяжесть ДТП зависит от скорости.
4. Уровень Риска (R=PxS)	**9 (Критический)**	**4 (Средний)**
5. Меры по снижению риска	**Снижение Вероятности:** Установить светофор или "лежачего полицейского". **Снижение Тяжести:** Невозможно. **Защита:** Пешеходу убедиться в остановке машин перед выходом.	**Снижение Вероятности:** Соблюдение дистанции. **Снижение Тяжести:** Использование ремней безопасности, подушек безопасности. **Защита:** АБС, система экстренного торможения.

ЭТАП 5: АНАЛИЗ И ВЫВОДЫ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО УЧАСТНИКА

Шаг 8. Сравнительный анализ и приоритезация

- Составьте список всех оцененных рисков для выбранного участника.
- Отсортируйте их по уровню риска (от критического к низкому).
- Сформулируйте **персональные рекомендации** для этой категории участников.

Пример выводов для разных участников в одной и той же ситуации (городская улица):

- **Для пешехода:** Наибольший **критический риск** — переход в неположенном месте и переход на запрещающий сигнал. **Мера:** Воспитание дисциплины и использование световозвращателей.
- **Для велосипедиста:** Наибольший **высокий риск** — проезд в непосредственной близости от грузового автомобиля, который может не заметить велосипедиста в "слепой" зоне. **Мера:** Избегание движения рядом с крупным ТС, использование фонарей.
- **Для водителя:** Наибольший **средний риск** — наезд на внезапно выскочившего пешехода. **Мера:** Снижение скорости в зонах повышенной вероятности появления пешеходов, повышенное внимание.

Итог: Данный алгоритм позволяет перейти от общих рассуждений о безопасности к персональному управлению рисками. Он наглядно показывает, что один и тот же элемент дорожной среды представляет разную угрозу для разных людей, что является основой для целевого обучения и эффективной пропаганды безопасности дорожного движения.

Практическое занятие 11

Понятие: риски в ситуации пожара в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) пожара и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью от опасных факторов пожара

Риск пожара в общественном месте — это количественная мера опасности для посетителя, сочетающая:

1. **Риск вероятности (или частоты)** возникновения пожара в данном месте.
2. **Риск тяжести** ущерба жизни и здоровью от опасных факторов пожара.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Понятие позволяет перейти от качественного описания опасностей («здесь может быть пожар») к количественной оценке («насколько вероятен пожар и насколько катастрофичны последствия»). Это основа для сравнения рисков разных объектов и принятия управленческих решений по распределению ресурсов на безопасность.

2. Ключевые компоненты риска

- **Вероятность (Частота) возникновения пожара:**
  - **Что это:** Статистическая возможность возгорания в конкретном общественном месте (торговом центре, кинотеатре, ресторане) за определенный период.
  - **От чего зависит:**
    - Наличие и состояние потенциальных источников зажигания (электропроводка, оборудование).
    - Количество и пожарная опасность горючих материалов (отделка, мебель, товары).
    - Человеческий фактор (нарушение правил, неосторожность).
    - Качество противопожарного режима и обслуживания систем.
- **Тяжесть ущерба от опасных факторов пожара:**
  - **Что это:** Масштаб последствий для людей, если пожар все же начался.
  - **От чего зависит:**
    - **Скорость распространения огня и дыма.**
    - **Токсичность продуктов горения** (определяется материалами отделки и мебели).
    - **Эффективность систем противопожарной защиты** (автоматическое пожаротушение, дымоудаление, оповещение).
    - **Сложность и скорость эвакуации** (планировка, количество и ширина выходов, подготовленность персонала).
    - **Количество людей** в зоне поражения.

3. Формула риска (Упрощенно)

Риск = Вероятность пожара × Тяжесть последствий

Алгоритм оценки риска пожара в общественном месте

Этот алгоритм позволяет системно оценить уровень риска для конкретного объекта.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА И ОБСЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕКТА

- **Шаг 1. Выбор объекта оценки:** Определите конкретное общественное место (например, "Торговый центр 'Весна', 3-й этаж, фудкорт").
- **Шаг 2. Сбор исходных данных:** Изучите планировку, материалы отделки, состояние систем противопожарной защиты (АПС, АУПТ, СОУЭ), инструкции, графики тренировок.

ЭТАП 2: ОЦЕНКА ВЕРОЯТНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА (P)

- **Шаг 3. Анализ потенциальных источников возгорания и горючей нагрузки.**
  - **Методы:** Визуальный осмотр, проверка документации, экспертный опрос.
  - **Шкала оценки Вероятности (P):**
    - **3 — Высокая:** Наличие большого количества горючих материалов и постоянных источников зажигания (кухни, старая электропроводка), слабый контроль.

- **2 — Средняя:** Стандартная обстановка, риски контролируются, но есть отдельные нарушения.
- **1 — Низкая:** Минимальная горючая нагрузка, современные системы, строгий противопожарный режим.

ЭТАП 3: ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ ПОСЛЕДСТВИЙ (S)

- **Шаг 4. Анализ условий, влияющих на масштаб трагедии.**
  - **Методы:** Анализ путей эвакуации, проверка работоспособности систем, моделирование развития пожара.
  - **Шкала оценки Тяжести (S):**
    - **3 — Катастрофическая:** Быстрое распространение огня/дыма, токсичные материалы, заблокированные выходы, неработающие системы защиты, большое скопление людей.
    - **2 — Критическая:** Возможны трудности с эвакуацией, системы защиты работают ограниченно.
    - **1 — Значительная:** Легкие последствия, быстрая и безопасная эвакуация обеспечена.

ЭТАП 4: РАСЧЕТ УРОВНЯ РИСКА И ЗАПОЛНЕНИЕ КАРТОЧКИ

- **Шаг 5. Расчет уровня риска (R) и классификация.**
  - **R = P x S**
  - **Матрица рисков:**
    - **R = 6-9 (Критический риск):** НЕПРИЕМЛЕМ. Требует немедленного вмешательства и крупных инвестиций в безопасность. Возможно, временное закрытие объекта.
    - **R = 4-5 (Высокий риск):** НЕЖЕЛАТЕЛЕН. Требует разработки и выполнения плана мероприятий по снижению риска в краткосрочной перспективе.
    - **R = 1-3 (Умеренный/Низкий риск):** ДОПУСТИМ при условии постоянного контроля и выполнения стандартных требований.
- **Шаг 6. Заполнение Карточки Оценки Риска Пожара.**

Элемент описания	Пример для ТОРГОВОГО ЦЕНТРА (фудкорт)	Пример для ОФИСА (открытое пространство)
1. Объект оценки	Фудкорт на 3-м этаже ТЦ "Весна"	Офис "Альфа", 2-й этаж бизнес-центра
2. Опасность	Пожар на кухне ресторана с быстрым распространением дыма по атриуму.	Возгорание серверного шкафа.
3. Вероятность (P)	**3 (Высокая)** - постоянная работа плит, скопление жира, возможные нарушения.	**2 (Средняя)** - вероятность есть, но оборудование обслуживается.
4. Тяжесть (S)	**3 (Катастрофическая)** - открытое пространство, быстрое задымление всех этажей через атриум, паника, массовое скопление людей.	**2 (Критическая)** - задымление офиса, возможное отравление людей, прерывание работы. Но локальный характер.
5. Уровень Риска (R=PxS)	**9 (Критический)**	**4 (Высокий)**

Элемент описания	Пример для ТОРГОВОГО ЦЕНТРА (фудкорт)	Пример для ОФИСА (открытое пространство)
6. Меры по снижению риска	**Снижение Вероятности (P):** Установка автоматических систем пожаротушения на кухнях, строгий контроль. **Снижение Тяжести (S):** Устройство противодымной защиты атриума, установка современной системы оповещения, регулярные тренировки персонала.	**Снижение Вероятности (P):** Монтаж системы автоматического газового пожаротушения в серверной. **Снижение Тяжести (S):** Устройство герметичных дверей в серверную, наличие первичных средств пожаротушения.

ЭТАП 5: ПРИОРИТИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ

- **Шаг 7. Разработка плана мероприятий.**
  - Мероприятия в первую очередь должны быть направлены на объекты с **критическим и высоким** уровнем риска.
  - Стратегия должна комбинировать меры по снижению как **вероятности**, так и **тяжести** последствий.

Вывод: Использование количественной оценки риска позволяет владельцам и контролирующим органам объективно ответить на вопрос: «Насколько безопасно это общественное место?». Это инструмент для целевого и экономически обоснованного вложения средств в безопасность, где каждый рубль направляется на устранение самых серьезных угроз.

Практическое занятие 12

Алгоритм оценки рисков опасных факторов пожара в общественном месте

Цель алгоритма: Количественно и системно оценить риск для жизни и здоровья людей от каждого конкретного опасного фактора пожара (ОФП) в общественном месте. Это позволяет прицельно направлять ресурсы на нейтрализацию самых смертоносных угроз.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА К ОЦЕНКЕ

Шаг 1. Выбор и осмотр объекта

- Определите конкретное общественное место (кинотеатр, торговый зал, ресторан, офис).
- Изучите планировку, материалы отделки, наличие и состояние систем противопожарной защиты (АПС, АУПТ, СОУЭ, дымоудаление).

Шаг 2. Идентификация доминирующих опасных факторов пожара (ОФП)

- Выявите, какие из перечисленных ниже ОФП будут наиболее критичны на данном объекте.
- **Ключевые ОФП:**

1. **Повышенная температура** (тепловой поток, горячий воздух).
2. **Дым и токсичные продукты горения** (угарный газ, цианистый водород и др.).
3. **Снижение видимости** в дыму.
4. **Пламя и искры.**
5. **Высокая концентрация кислорода** (в чистом виде не бывает при пожаре, но оценивается его **снижение**).

ЭТАП 2: ОЦЕНКА РИСКА ДЛЯ КАЖДОГО ОПАСНОГО ФАКТОРА

Для каждого выявленного доминирующего ОФП проводится отдельная оценка по двум критериям.

Шаг 3. Оценка Вероятности воздействия ОФП на людей (P)

• **Вопрос:** Какова вероятность того, что люди в зоне пожара окажутся под воздействием этого фактора?

• **Критерии оценки:**

○ **3 — Высокая:** Фактор возникает и распространяется очень быстро, охватывая основные пути эвакуации (например, быстрое задымление через открытый атриум).

○ **2 — Средняя:** Фактор распространяется с умеренной скоростью, у людей есть небольшой запас времени.

○ **1 — Низкая:** Фактор локализован или медленно распространяется.

Шаг 4. Оценка Тяжести последствий от воздействия ОФП (S)

• **Вопрос:** Насколько серьезным будет ущерб жизни и здоровью при воздействии этого фактора?

• **Критерии оценки:**

○ **3 — Катастрофическая:** Быстрое наступление смерти (2-3 вдоха угарного газа высокой концентрации, мгновенные ожоги дыхательных путей).

○ **2 — Критическая:** Тяжелые травмы, приводящие к потере сознания и летальному исходу без немедленной помощи (отравление средней тяжести, ожоги).

○ **1 — Значительная:** Временная потеря трудоспособности, травмы, не угрожающие жизни (легкое отравление, паника).

ЭТАП 3: РАСЧЕТ И КАРТИРОВАНИЕ РИСКОВ

Шаг 5. Расчет уровня риска для каждого ОФП

• **Формула: Уровень Риска (R) = Вероятность (P) × Тяжесть (S)**

• **Матрица рисков:**

○ **R = 6-9 (Критический риск):** Неприемлем. Требует немедленных мер.

○ **R = 4-5 (Высокий риск):** Нежелателен. Требует плановых мер.

○ **R = 1-3 (Умеренный/Низкий риск):** Приемлем при контроле.

Шаг 6. Заполнение Карточки Оценки Риска ОФП

Элемент описания	**Пример: ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР С АТРИУМОМ**
1. Опасный фактор пожара	**Дым и токсичные продукты горения**
2. Локализация воздействия	Все этажи, прилегающие к атриуму. Основные пути эвакуации.
3. Вероятность воздействия (P)	**3 (Высокая)**. При пожаре на любом этаже дым мгновенно заполнит атриум и лестницы.
4. Тяжесть последствий (S)	**3 (Катастрофическая)**. Высокотоксичные продукты горения современной отделки и товаров приводят к потере сознания и смерти за 1-2 минуты.
5. Уровень Риска (R=PxS)	**9 (Критический)**
6. Меры по снижению риска	**Снижение Вероятности (P):** Запрет на использование горючих материалов в отделке атриума. **Снижение Тяжести (S):** Обязательное устройство системы **противодымной вентиляции (дымоудаления)** для атриума.

ЭТАП 4: СВОДНЫЙ АНАЛИЗ И ПРИОРИТИЗАЦИЯ

Шаг 7. Составление реестра рисков и определение приоритетов

На основе заполненных карточек составляется общая таблица, которая наглядно показывает, с какими факторами бороться в первую очередь.

Пример реестра рисков для торгового центра:

Опасный фактор пожара (ОФП)	Вероятность (P)	Тяжесть (S)	Уровень Риска (R)	**Приоритет**
1. Дым и токсичные продукты горения	3	3	**9**	**Наивысший**
2. Снижение видимости в дыму	3	2	**6**	**Высокий**
3. Повышенная температура	2	3	**6**	**Высокий**
4. Пламя и искры	2	2	**4**	**Средний**
5. Снижение концентрации O_2	2	2	**4**	**Средний**

Шаг 8. Разработка целевых мер защиты

Меры фокусируются на нейтрализации ОФП с наивысшим приоритетом.

- **Для дыма и токсичности (R=9):**
  - **Технические меры:** Установка систем дымоудаления, использование нетоксичных материалов.
  - **Организационные меры:** Обучение персонала правилам эвакуации в задымленной среде.
- **Для снижения видимости (R=6):**
  - **Технические меры:** Установка световых указателей эвакуации, автономных фонарей.
  - **Организационные меры:** Регулярные тренировки по эвакуации "вслепую".
- **Для повышенной температуры (R=6):**
  - **Технические меры:** Огнезащитная обработка конструкций, система автоматического пожаротушения для охлаждения очага.

Вывод: Данный алгоритм позволяет не бороться с пожаром "вообще", а целенаправленно воздействовать на его самые смертоносные проявления. Такой подход является основой для проектирования эффективных и экономически обоснованных систем безопасности, где главный приоритет — не дать людям задохнуться и отравиться в первые минуты пожара.

Практическое занятие 13 Понятие: риск захвата заложников в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) захвата заложников/стрельбы и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью

Практическое занятие 13

Понятие: Риск захвата заложников в общественном месте

Риск захвата заложников в общественном месте — это количественная мера опасности для посетителя, сочетающая:

1. **Риск вероятности (или частоты)** возникновения ситуации захвата заложников или стрельбы в данном месте.
2. **Риск тяжести** ущерба жизни и здоровью в случае реализации такой ситуации.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это понятие позволяет перейти от эмоциональной оценки угрозы («здесь страшно») к объективному расчету, определяющему, насколько целесообразны и какие именно меры безопасности необходимы. Оно отвечает на вопросы: «Насколько вероятен инцидент здесь?» и «Если он произойдет, насколько катастрофичны будут последствия?».

2. Ключевые компоненты риска

- **Вероятность (частота) возникновения инцидента:**
  - **Что это:** Статистическая или экспертная оценка возможности совершения теракта или нападения в конкретном общественном месте.
  - **От чего зависит:**
    - **Социально-политическая обстановка** в регионе и мире.
    - **Символический статус объекта** (правительственное здание, международный аэропорт vs. районный торговый центр).
    - **Количество посетителей** и известность места.
    - **Эффективность работы правоохранительных органов** и спецслужб.
    - **Уровень защищенности объекта** (наличие охраны, систем контроля доступа, видеонаблюдения).
- **Тяжесть ущерба жизни и здоровью:**
  - **Что это:** Масштаб возможных последствий для людей, если инцидент все же произойдет.
  - **От чего зависит:**
    - **Количество людей** в зоне поражения.
    - **Тип применяемого оружия** (холодное оружие, огнестрельное, взрывные устройства, СВУ).
    - **Тактика и мотивация преступников** (цель — максимальные жертвы или шантаж).
    - **Время до прибытия и эффективность действий** спецподразделений.
    - **Наличие и отработанность планов эвакуации**, укрытий.

3. Формула риска (Упрощенно)

Риск = Вероятность инцидента × Тяжесть последствий

Алгоритм оценки риска захвата заложников/стрельбы в общественном месте

Этот алгоритм позволяет системно оценить уровень угрозы для конкретного объекта и разработать адекватные меры противодействия.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА И АНАЛИЗ ОБЪЕКТА

- **Шаг 1. Выбор объекта оценки:** Определите конкретное общественное место (например, "Школа №1", "Торговый центр "Центральный", "Станция метро "Вокзальная").
- **Шаг 2. Сбор исходных данных:** Проанализируйте статистику подобных инцидентов в регионе, архитектурно-планировочные решения объекта, пропускной режим, наличие и подготовленность охраны.

ЭТАП 2: ОЦЕНКА ВЕРОЯТНОСТИ (P)

- **Шаг 3. Анализ факторов, влияющих на вероятность.**

- **Методы:** Экспертная оценка, анализ угроз, моделирование.
- **Шкала оценки Вероятности (P):**
  - **3 — Высокая:** Объект является символической или стратегической мишенью, находится в регионе с нестабильной обстановкой, слабая физическая защита.
  - **2 — Средняя:** Объект привлекателен из-за массовости скопления людей, но не является ключевой мишенью. Защита на базовом уровне.
  - **1 — Низкая:** Объект малопривлекателен для атаки, находится в спокойном регионе, имеет высокий уровень защищенности.

ЭТАП 3: ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ (S)

- **Шаг 4. Анализ факторов, влияющих на масштаб трагедии.**
  - **Методы:** Расчет максимального количества людей, анализ уязвимости помещений, оценка времени реакции служб.
  - **Шкала оценки Тяжести (S):**
    - **3 — Катастрофическая:** Возможность массовой гибели людей (десятки/сотни), использование взрывчатки, сложность проведения операции по спасению.
    - **2 — Критическая:** Возможны многочисленные жертвы (единицы/десятки), тяжелые травмы, длительный кризис.
    - **1 — Значительная:** Локальный инцидент с ограниченным числом жертв или травм.

ЭТАП 4: РАСЧЕТ УРОВНЯ РИСКА И ЗАПОЛНЕНИЕ КАРТОЧКИ

- **Шаг 5. Расчет уровня риска (R) и классификация.**
  - **R = P x S**
  - **Матрица рисков:**
    - **R = 6-9 (Критический риск):** Неприемлем. Требует немедленного развертывания максимального комплекса охранных мер.
    - **R = 4-5 (Высокий риск):** Нежелателен. Требует разработки и финансирования целевой программы безопасности.
    - **R = 1-3 (Умеренный/Низкий риск):** Приемлем при условии выполнения стандартных мер предосторожности.
- **Шаг 6. Заполнение Карточки Оценки Риска.**

Элемент описания	Пример для КРУПНОГО ВОКЗАЛА	Пример для РАЙОННОЙ ШКОЛЫ
1. Объект оценки	Центральный железнодорожный вокзал	Средняя общеобразовательная школа №5
2. Вероятность (P)	**3 (Высокая)** - стратегический объект, массовое скопление людей, высокая проходимость, символический статус.	**2 (Средняя)** - объект потенциально привлекателен для сведения счетов или психически нездоровых лиц, но не является ключевой террористической мишенью.
3. Тяжесть (S)	**3 (Катастрофическая)** - тысячи людей в зоне поражения, возможность подрыва СВУ, паника, массовые жертвы.	**3 (Катастрофическая)** - высокое скопление детей в замкнутом пространстве, максимальная уязвимость и общественный резонанс.
4. Уровень Риска (R=PxS)	**9 (Критический)**	**6 (Критический)**

Элемент описания	Пример для КРУПНОГО ВОКЗАЛА	Пример для РАЙОННОЙ ШКОЛЫ
5. Меры по снижению риска	**Снижение Вероятности (P):** Режимный объект с контролем доступа, круглосуточное вооруженное охранение, патрулирование, видеонаблюдение с аналитикой, проверка багажа. **Снижение Тяжести (S):** Четкие планы эвакуации, оповещения, укрепленные комнаты-убежища, тренировки персонала, оснащение медпунктов.	**Снижение Вероятности (P):** Контролируемый доступ в здание, система видеонаблюдения, тревожная кнопка, психологическое тестирование персонала. **Снижение Тяжести (S):** Регулярные тренировки по экстренной эвакуации и укрытию ("забаррикадироваться в классе"), обучение педагогов действиям в кризисной ситуации.

ЭТАП 5: ПРИОРИТИЗАЦИЯ И РАЗРАБОТКА МЕР

- **Шаг 7. Разработка плана мероприятий.**
  - Фокус на объектах с **критическим** уровнем риска.
  - Стратегия должна комбинировать меры по:
    - **Снижению Вероятности:** Профилактика (выявление угроз), сдерживание (охрана, контроль).
    - **Снижению Тяжести:** Подготовка к реагированию (планы, тренировки, убежища).

Вывод: Оценка риска по этому алгоритму позволяет администрациям общественных мест и правоохранительным органам перейти от универсальных, часто избыточных или, наоборот, недостаточных мер безопасности к **адресной и пропорциональной системе защиты**, адекватной реальному уровню угрозы.

Практическое занятие 14

Алгоритм оценки рисков в ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте

Цель алгоритма: Провести оперативную и системную оценку угроз для жизни и здоровья в условиях уже произошедшего инцидента (захвата или стрельбы) для принятия обоснованных решений по спасению людей.

ЭТАП 1: ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ОБСТАНОВКИ (Первые минуты)

Цель: Получить первичные, жизненно важные данные для понимания масштаба и характера угрозы.

Шаг 1. Идентификация источника угрозы

- **Тип инцидента:** Захват заложников или активная стрельба (Active Shooter)?
- **Количество нападающих:** Один или несколько?
- **Локализация:** Где именно находятся преступники?
- **Вооружение:** Огнестрельное оружие, взрывные устройства, холодное оружие?

Шаг 2. Оценка факторов немедленного действия

- **Поведение преступников:** Целенаправленные действия, хаотичная стрельба, выдвижение по помещению?
- **Наличие жертв:** Есть ли уже раненые или убитые?
- **Ваше местоположение:** Вы в зоне прямой видимости/досягаемости? Где ближайшее укрытие?

ЭТАП 2: СИСТЕМНАЯ ОЦЕНКА РИСКОВ ПО ГРУППАМ

*Цель: Структурировать информацию для оценки рисков по категориям. Используется модель **"ПРЕСТУПНИК - ЛЮДИ - СРЕДА - СПАСЕНИЕ" (ПЛСС)**.*

Шаг 3. Детальный анализ по группам риска

Группа рисков	Ключевые вопросы для оценки	Пример выявленного риска и его параметры
1. Риски со стороны ПРЕСТУПНИКА(ов)	• Есть ли СВУ/пояса смертников? • Каков их психологический настрой? • Каковы их требования? • Перемещаются ли они?	**Риск П1:** *Наличие взрывного устройства.* **Вероятность детонации (Р):** Высокая (3) - при штурме или если требования не выполнены. **Тяжесть (S):** Катастрофическая (3) - массовые жертвы. **Уровень риска (R): 9 (Критический)**
2. Риски со стороны ЛЮДЕЙ (заложников/пострадавших)	• Есть ли паника, истерика? • Есть ли раненые, требующие неотложной помощи? • Есть ли дети, пожилые, люди с ограниченными возможностями?	**Риск Л1:** *Раненый с артериальным кровотечением.* **Вероятность летального исхода (Р):** Высокая (3) - без помощи в течение 5-10 мин. **Тяжесть (S):** Катастрофическая (3) - смерть человека. **Уровень риска (R): 9 (Критический)**
3. Риски со стороны СРЕДЫ	• Заблокированы ли выходы? • Простреливается ли помещение? • Есть ли укрытия? • Доступна ли связь?	**Риск С1:** *Единственная дверь в помещение не запирается.* **Вероятность проникновения (Р):** Высокая (3) - преступники рядом. **Тяжесть (S):** Катастрофическая (3) - гибель всех внутри. **Уровень риска (R): 9 (Критический)**
4. Риски со стороны СИЛ СПАСЕНИЯ (Ответные действия)	• Когда ожидается штурм? • Каков риск при штурме? • Как действия снайперов могут спровоцировать преступников?	**Риск О1:** *Штурм без точных данных о расположении заложников.* **Вероятность (Р):** Средняя (2) - зависит от решения командира. **Тяжесть (S):** Катастрофическая (3) - случайное поражение заложников. **Уровень риска (R): 6 (Высокий)**

ЭТАП 3: КВАЛИФИКАЦИЯ И ПРИОРИТИЗАЦИЯ РИСКОВ

Шаг 4. Расчет уровня риска и заполнение оперативной карточки

- **Формула: Уровень Риска (R) = Вероятность (Р) × Тяжесть (S)**
- **Шкала:**
  - **Вероятность (Р):** 3 (Высокая) - 2 (Средняя) - 1 (Низкая)
  - **Тяжесть (S):** 3 (Катастрофическая) - 2 (Критическая) - 1 (Значительная)
- **Классификация рисков:**
  - **R = 7-9: КРИТИЧЕСКИЙ РИСК** (Немедленное устранение/снижение)
  - **R = 4-6: ВЫСОКИЙ РИСК** (Срочные меры)
  - **R = 1-3: УМЕРЕННЫЙ РИСК** (Контроль и мониторинг)

Оперативная карточка риска (пример):

Параметр	Пример для риска "Раненый с кровотечением" (Риск Л1)
Описание риска	Мужчина 40 лет, пулевое ранение в бедро, пульсирующее кровотечение.
Локализация	Кабинет 305, 3-й этаж.
Уровень риска (R)	**9 (Критический)**
Рекомендуемые действия	**1. Немедленно:** Попытаться оказать первую помощь (наложить жгут) силами находящихся рядом людей. **2. Передать информацию:** Сообщить координаты раненого и его состояние спецслужбам по доступному каналу связи.

ЭТАП 4: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И ДЕЙСТВИЯ

Шаг 5. Разработка плана действий на основе приоритетов

- **Высший приоритет (Критические риски, R=7-9):**
  - **Пример:** Наложение жгута раненому (Риск Л1), баррикадирование двери (Риск С1).
  - **Действие:** Выполняется немедленно, силами находящихся на месте людей.
- **Высокий приоритет (R=4-6):**
  - **Пример:** Предупредить другие группы заложников о приближении преступников.
  - **Действие:** Выполняется как можно скорее, если это не противоречит мерам по критическим рискам.
- **Умеренный приоритет (R=1-3):**
  - **Пример:** Сбор информации о маршрутах движения преступников.
  - **Действие:** Выполняется по возможности, для помощи спецслужбам.

Шаг 6. Непрерывный мониторинг и корректировка

- Обстановка в инциденте с захватом заложников динамична. Риски необходимо переоценивать постоянно:
  - При изменении поведения преступников.
  - При получении новой информации.
  - При изменении вашего местоположения.

Вывод: Данный алгоритм позволяет в условиях крайнего стресса и дефицита времени перевести хаотическую ситуацию в структурированный процесс оценки и управления угрозами. Он дает заложникам, персоналу и правоохранительным органам четкий инструмент для определения того, какие действия спасут наибольшее количество жизней в первую очередь. Главный критерий — фокус на нейтрализации **критических рисков**, несущих непосредственную угрозу жизни в следующие минуты.

Практическое занятие 15

Понятие: риски для здоровья - количественная мера опасности заболеваний (в т.ч. смертельно опасных, инфекционных, нервно¬психологических) и смерти от других факторов, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью (заболевания, травмы, гибель)

Риски для здоровья — это количественная мера опасности заболеваний (в т.ч. смертельно опасных, инфекционных, нервно-психологических) и смерти от других факторов, сочетающая риск:

1. **Вероятности (или частоты)** негативного события (заболевания, травмы, гибели).
2. **Тяжести** его ущерба жизни и здоровью (степень заболевания, инвалидность, летальный исход).

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Понятие позволяет перейти от интуитивных представлений о вреде («курение вредно») к объективной оценке: «Насколько вероятно заболеть раком легких при стаже курения X лет, и насколько тяжелыми будут последствия?». Это основа для персональной профилактики и государственной политики в области здравоохранения.

2. Ключевые компоненты риска

- **Вероятность (частота) негативного события:**
  - **Что это:** Статистическая возможность развития конкретного заболевания или получения травмы за определенный период времени.
  - **От чего зависит:**
    - **Генетическая предрасположенность.**
    - **Образ жизни** (курение, питание, физическая активность).
    - **Профессиональные и экологические факторы** (контакт с вредными веществами, уровень загрязнения воздуха).
    - **Социально-экономические условия** (доступ к медицине, уровень стресса).
    - **Эпидемиологическая обстановка** (риск заражения инфекциями).
- **Тяжесть ущерба жизни и здоровью:**
  - **Что это:** Мера последствий реализовавшейся опасности для организма человека.
  - **Шкала тяжести:**
    - **Летальный исход.**
    - **Инвалидность,** необратимые изменения.
    - **Хроническое заболевание,** требующее постоянного лечения.
    - **Острое заболевание,** поддающееся полному излечению.
    - **Временное нарушение здоровья** (травма, легкое недомогание).

3. Формула риска (Упрощенно)

Риск для здоровья = Вероятность заболевания/травмы × Тяжесть последствий

Алгоритм оценки рисков для здоровья

Этот алгоритм позволяет системно оценить угрозы здоровью для человека или группы людей.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА И ИДЕНТИФИКАЦИЯ

- **Шаг 1. Определение объекта и контекста оценки:**
  - **Индивид** (оценка персональных рисков).
  - **Группа** (сотрудники предприятия, жители района, demographic группа).
- **Шаг 2. Идентификация потенциальных опасностей для здоровья:**
  - **Заболевания:** Онкологические, сердечно-сосудистые, инфекционные, нервно-психологические.

- **Факторы:** Вредные привычки, профессиональные вредности, экология, травматизм.

ЭТАП 2: ОЦЕНКА ВЕРОЯТНОСТИ (P)

- **Шаг 3. Анализ факторов, влияющих на вероятность.**
  - **Методы:** Анализ медицинской статистики, эпидемиологические исследования, данные диспансеризации, генетическое тестирование.
  - **Шкала оценки Вероятности (P):**
    - **3 — Высокая:** Фактор риска присутствует постоянно, статистическая вероятность заболевания высока (например, риск рака легких у курильщика с 30-летним стажем).
    - **2 — Средняя:** Умеренное воздействие фактора риска (например, риск развития гипертонии при избыточном весе).
    - **1 — Низкая:** Воздействие фактора риска минимально или отсутствует.

ЭТАП 3: ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ (S)

- **Шаг 4. Анализ возможных последствий.**
  - **Методы:** Анализ медицинских последствий, экспертные оценки, шкалы качества жизни.
  - **Шкала оценки Тяжести (S):**
    - **3 — Катастрофическая:** Летальный исход или тяжелая инвалидность (онкология, инсульт, тяжелые формы психических расстройств).
    - **2 — Критическая:** Хроническое неизлечимое заболевание, значительно снижающее качество жизни (сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца).
    - **1 — Значительная:** Заболевание, поддающееся излечению или контролю без серьезных долгосрочных последствий (легкие инфекции, переломы без осложнений).

ЭТАП 4: РАСЧЕТ УРОВНЯ РИСКА И ЗАПОЛНЕНИЕ КАРТОЧКИ

- **Шаг 5. Расчет уровня риска (R) и классификация.**
  - **R = P x S**
  - **Матрица рисков:**
    - **R = 6-9 (Критический риск):** Неприемлем. Требует немедленного вмешательства, изменения образа жизни, активного лечения.
    - **R = 4-5 (Высокий риск):** Нежелателен. Требует плановых профилактических мер и регулярного медицинского контроля.
    - **R = 1-3 (Умеренный/Низкий риск):** Приемлем. Требует общего наблюдения и ведения здорового образа жизни.
- **Шаг 6. Заполнение Карточки Оценки Риска для Здоровья.**

Элемент описания	Пример для КУРИЛЬЩИКА (персональная оценка)	Пример для ЖИТЕЛЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА (групповая оценка)
1. Опасность для здоровья	Рак легких	Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) от загрязнения воздуха
2. Вероятность (P)	**3 (Высокая)** - стаж более 20 лет, наследственность.	**2 (Средняя)** - постоянное проживание в зоне с высоким индексом загрязнения воздуха.
3. Тяжесть (S)	**3 (Катастрофическая)** - высокий уровень летальности.	**2 (Критическая)** - хроническое заболевание, значительное снижение качества жизни, инвалидность.

Элемент описания	Пример для КУРИЛЬЩИКА (персональная оценка)	Пример для ЖИТЕЛЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА (групповая оценка)
4. Уровень Риска (R=PxS)	**9 (Критический)**	**4 (Высокий)**
5. Меры по снижению риска	**Снижение Вероятности (P):** Полный отказ от курения. **Снижение Тяжести (S):** Регулярные скрининги (КТ легких) для ранней диагностики.	**Снижение Вероятности (P):** Использование систем очистки воздуха дома, выбор места жительства в более чистом районе. **Снижение Тяжести (S):** Укрепление иммунитета, дыхательная гимнастика, регулярные осмотры у пульмонолога.

ЭТАП 5: ПРИОРИТИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ

- **Шаг 7. Разработка персонального или группового плана оздоровления.**
  - Фокус на снижении **критических и высоких** рисков.
  - Стратегия должна комбинировать:
    - **Снижение Вероятности:** Устранение факторов риска (отказ от вредных привычек, вакцинация, использование СИЗ).
    - **Снижение Тяжести:** Ранняя диагностика (скрининг), эффективное лечение, реабилитация.

Вывод: Использование количественной оценки рисков для здоровья позволяет человеку осознанно управлять своим благополучием, а системе здравоохранения — rationally распределять ресурсы, фокусируясь на профилактике и борьбе с наиболее значимыми угрозами. Этот подход меняет парадигму с «лечения болезни» на «управление здоровьем».

Практическое занятие 16

Алгоритм оценки рисков для жизни и здоровья подростков

Цель алгоритма: Системно выявить, оценить и ранжировать специфические риски для жизни и здоровья подростков (12-17 лет) для разработки целевых профилактических мер на уровне семьи, школы и общества.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА И КОНТЕКСТУАЛИЗАЦИЯ

- **Шаг 1. Определение объекта и условий оценки:**
  - **Конкретный подросток** (для персональной оценки).
  - **Группа подростков** (класс, спортивная секция, жители микрорайона).
- **Шаг 2. Учет психофизиологических особенностей возраста:**
  - Гормональная перестройка, импульсивность, стремление к самоутверждению.
  - Влияние peer-группы (сверстников), снижение значимости мнения родителей.
  - Формирование собственной идентичности, склонность к рисковому поведению.

ЭТАП 2: КОМПЛЕКСНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

Цель: Выявить спектр специфических угроз для подростка. Анализ ведется по ключевым сферам жизни.

Шаг 3. Анализ рисков по сферам (модель "ФИПС-Д"): Физиология, Интеллект, Психология, Социум, Деятельность.

Сфера риска	Ключевые опасности для подростка	Пример конкретной опасности

Сфера риска	Ключевые опасности для подростка	Пример конкретной опасности
1. Физиологическая	• Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия). • Риски ранней беременности и ИППП. • Недостаток сна и физической активности. • Употребление ПАВ (алкоголь, табак, вейпы, наркотики).	Неконтролируемое использование энергетических напитков, ведущее к истощению сердечно-сосудистой системы.
2. Интеллектуальная	• Кибербуллинг, опасный контент в сети. • Дезинформация, вовлечение в деструктивные онлайн-сообщества. • Снижение успеваемости, прогулы.	Вовлечение в закрытую группу, пропагандирующую суицидальное поведение ("синие киты").
3. Психологическая	• Депрессия, тревожность, суицидальные мысли. • Низкая самооценка, комплексы. • Игровая и интернет-зависимость.	Развитие тяжелой депрессии на фоне буллинга в школе и неудач в общении.
4. Социальная	• Буллинг (травля) в школе и онлайн. • Вовлечение в деструктивные группы (АУЕ, радикальные течения). • Давление со стороны сверстников ("слабо?"). • Конфликты с родителями.	Давление со стороны компании с целью попробовать наркотики.
5. Деятельностная	• Риски в дорожном движении (пешеход, велосипедист, начинающий водитель). • Экстремальные увлечения (зацепинг, руфинг, паркур в опасных условиях). • Травмы в спорте.	Попытка сделать селфи на крыше движущегося поезда (зацепинг).

ЭТАП 3: ОЦЕНКА РИСКА (ВЕРОЯТНОСТЬ И ТЯЖЕСТЬ)

Для каждой выявленной значимой опасности проводится оценка.

Шаг 4. Оценка Вероятности (P)

- **3 — Высокая:** Подросток находится в группе риска (неблагополучное окружение, явные изменения в поведении, конфликты).
- **2 — Средняя:** Есть отдельные факторы риска, но ситуация контролируема.
- **1 — Низкая:** Факторы риска минимальны, подросток устойчив.

Шаг 5. Оценка Тяжести (S)

- **3 — Катастрофическая:** Смерть, инвалидность, необратимые последствия (суицид, тяжелая наркомания).
- **2 — Критическая:** Серьезный ущерб здоровью, требующий длительного лечения (тяжелая депрессия, ИППП, анорексия).
- **1 — Значительная:** Временные нарушения, поддающиеся коррекции (легкие травмы, конфликты).

Шаг 6. Расчет уровня риска (R)

- **R = P x S**
- **Матрица рисков:**
  - **R = 6-9 (Критический риск):** Неприемлем. Требует немедленного вмешательства.
  - **R = 4-5 (Высокий риск):** Нежелателен. Требует плановых мер.
  - **R = 1-3 (Умеренный риск):** Приемлем при контроле.

ЭТАП 4: ЗАПОЛНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТОЧКИ РИСКА

Элемент описания	Пример: "Вовлечение в употребление никотиносодержащей продукции (вейпы, снюс)"
1. Опасность	Развитие никотиновой зависимости, ожоги дыхательных путей, отравление, долгосрочный риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Сфера	Физиологическая, Социальная.
3. Вероятность (P)	**3 (Высокая)** - в компании друзей большинство употребляет, идет активное давление и пропаганда "безвредности".
4. Тяжесть (S)	**2 (Критическая)** - быстрое формирование стойкой зависимости, прямое токсическое воздействие на растущий организм, высокий долгосрочный риск тяжелых заболеваний.
5. Уровень Риска (R=PxS)	**6 (Критический)**
6. Меры по снижению риска	**Снижение Вероятности (P):** Разъяснительные беседы о реальном вреде, развитие навыков отказа, смена круга общения. **Снижение Тяжести (S):** Обращение к наркологу для получения помощи в отказе от зависимости, регулярные медицинские осмотры.

ЭТАП 5: СВОДНЫЙ АНАЛИЗ И РАЗРАБОТКА ПЛАНА ЗАЩИТЫ

Шаг 7. Составление реестра и приоритизация рисков

- Все выявленные риски сводятся в таблицу и сортируются по уровню (R) от критических к низким.

Пример риска для условного подростка:

Опасность	Сфера	P	S	R	**Приоритет**

Опасность	Сфера	P	S	R	**Приоритет**
Употребление вейпов	Физиология/Социум	3	2	**6**	**Наивысший**
Суицидальные мысли	Психология	2	3	**6**	**Наивысший**
Кибебуллинг	Интеллект/Психология	3	2	**6**	**Наивысший**
Прогулы школы	Деятельность/Интеллект	2	2	**4**	**Высокий**
Конфликты с родителями	Социум	2	1	**2**	**Умеренный**

Шаг 8. Разработка целевых мер для рисков высшего приоритета

- **Для рисков R=6 (Критический):**
  - **Немедленное привлечение специалистов:** психолог, психиатр, нарколог.
  - **Открытая коммуникация:** создание безопасной среды для разговора с родителями/доверенным взрослым.
  - **Изменение окружения:** при необходимости — смена школы, кружка, организация досуга.

Вывод: Данный алгоритм позволяет перейти от хаотичных переживаний о подростке к структурированному плану действий. Он помогает родителям, педагогам и психологам не упустить главное, сфокусировав усилия на самых опасных угрозах, и выстроить индивидуальную траекторию поддержки для благополучного прохождения подростком этого сложного возрастного периода.

Практическое занятие 17

Понятие: защита жизни и здоровья - способы и методы снижения уровня действия вредных и опасных факторов для физического и психического здоровья

Защита жизни и здоровья — это комплекс способов и методов, направленных на снижение уровня действия вредных и опасных факторов для физического и психического здоровья человека.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Защита жизни и здоровья — это активный процесс управления рисками. Это не просто избегание опасностей, а целенаправленная деятельность по созданию безопасной среды и формированию безопасного поведения.

2. Ключевые компоненты

- **Объект защиты:** Жизнь и здоровье человека (физическое и психическое).
- **Цель защиты:** Снижение уровня действия вредных и опасных факторов.
- **Инструменты защиты:** Способы и методы (стратегии, тактики, конкретные действия).

3. Иерархия защиты (от наиболее к наименее эффективной)

В основе системного подхода лежит **Иерархия мер контроля рисков**:

1. **Устранение опасности** (Ликвидация): Полное удаление фактора риска.
   - *Пример:* Запрет использования асбеста в строительных материалах.
2. **Замена опасного на менее опасное** (Инженерные решения):
   - *Пример:* Замена токсичного растворителя на менее токсичный.
3. **Инженерные средства защиты** (Изоляция):
   - *Пример:* Установка защитных ограждений на оборудовании, системы вентиляции.

4. **Административные меры** (Регламентация):

- *Пример:* Введение правил безопасности, инструктажи, ограничение времени работы во вредных условиях.

5. **Средства индивидуальной защиты (СИЗ):**

- *Пример:* Каска, респиратор, защитные очки.

Классификация способов и методов защиты

Защиту можно структурировать по объекту воздействия и характеру мер.

1. По объекту воздействия на риск:

- **Снижение Вероятности** нежелательного события:
  - *Методы:* Профилактика, обучение, вакцинация, усиление безопасности, устранение источника опасности.
- **Снижение Тяжести** последствий, если событие произошло:
  - *Методы:* Наличие планов эвакуации, средства оказания первой помощи, системы пожаротушения, подушки безопасности в автомобиле.

2. По характеру защитных мер:

Тип защиты	Физическое здоровье	Психическое здоровье
Индивидуальная	• Вакцинация. • Использование СИЗ. • Здоровое питание, спорт. • Отказ от вредных привычек.	• Освоение техник стрессоустойчивости (медитация). • Развитие эмоционального интеллекта. • Обращение к психологу.
Коллективная / Инженерная	• Системы вентиляции на производстве. • Противопожарная сигнализация. • Ограждения на опасных участках. • Очистные сооружения.	• Благоприятный психологический климат в коллективе. • Программы по борьбе с буллингом в школе. • Этичные стандарты в медиапространстве.
Организационная / Административная	• Правила охраны труда. • Санитарные нормы и правила (СанПиН). • Режим труда и отдыха.	• Законодательство о психиатрической помощи. • Школьные программы по профилактике девиантного поведения. • "Психологические часы" в компаниях.
Средства индивидуальной защиты (СИЗ)	• Каска, перчатки, респиратор. • Аптечка первой помощи.	• Навыки психологической гигиены ("ментальный щит"). • Цифровая гигиена (ограничение времени в соцсетях).

Алгоритм выбора и применения методов защиты

Этот алгоритм позволяет на практике подобрать адекватные меры для конкретной опасности.

ЭТАП 1: ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ОЦЕНКА РИСКА

- **Шаг 1. Выявить опасность.** Что представляет угрозу? (например, вирус гриппа, опасный поворот на дороге, токсичный руководитель).

• **Шаг 2. Оценить риск.** Определить Вероятность (P) и Тяжесть (S) для данного человека/группы.

ЭТАП 2: ВЫБОР СТРАТЕГИИ И МЕТОДОВ ЗАЩИТЫ

• **Шаг 3. Применить Иерархию мер контроля.**

- **Вопрос 1:** Можно ли опасность **Устранить**? Если нет, то...
- **Вопрос 2:** Можно ли ее **Заменить** на менее опасную? Если нет, то...
- **Вопрос 3:** Какие **Инженерные** решения ее изолируют? Если недостаточно, то...
- **Вопрос 4:** Какие **Административные** меры снизят риск? Если недостаточно, то...
- **Вопрос 5:** Какие **СИЗ** необходимы?

• **Шаг 4. Выбрать методы, направленные на снижение Вероятности и/или Тяжести.**

ЭТАП 3: РЕАЛИЗАЦИЯ И МОНИТОРИНГ

• **Шаг 5. Внедрить выбранные методы защиты.**

• **Шаг 6. Оценить их эффективность.** Привело ли это к снижению риска?

• **Шаг 7. Скорректировать меры при необходимости.**

Пример применения алгоритма

Опасность: Высокий риск заражения COVID-19 у медицинской сестры в "красной зоне".

1. **Оценка риска:** P (Вероятность) — Высокая (3), S (Тяжесть) — Критическая (2). Уровень риска R = 6 (Критический).
2. **Выбор мер защиты (по иерархии):**
   - **Устранение/Замена:** Невозможно (работа с больными необходима).
   - **Инженерные меры:** Изоляционные боксы, системы обеззараживания воздуха.
   - **Административные меры:** Строгий регламент работы, сменность, регулярное тестирование.
   - **СИЗ: Ключевая мера!** Полный комплект СИЗ: костюм, маска (респиратор FFP2/3), перчатки, очки/щиток.
3. **Реализация и мониторинг:** Обеспечение персонала СИЗ, контроль за соблюдением регламента, мониторинг заболеваемости.

Вывод: Понятие "защита жизни и здоровья" является системообразующим для безопасности. Оно объединяет в себе все возможные меры — от глобальных государственных программ до личных привычек человека, выстроенные в логичную и эффективную иерархию, где приоритет всегда отдается самым надежным способам — полному устранению опасности.

Практическое занятие 18

Алгоритм выбора способа профилактики типичных/смертельно опасных для подростков заболеваний (инфекционных, психологических)

Цель алгоритма: Системно подобрать наиболее эффективные и адресные меры профилактики для конкретного подростка или группы, учитывая структуру рисков и возрастные особенности.

ЭТАП 1: ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА РИСКОВ

- **Шаг 1. Сбор анамнеза и идентификация факторов риска:**
  - **Медицинский анамнез:** Наличие хронических заболеваний, история вакцинации, аллергии.
  - **Психологический портрет:** Уровень тревожности, самооценка, навыки коммуникации, стрессоустойчивость.
  - **Социальное окружение:** Семейная обстановка, круг общения, успеваемость в школе, участие в буллинге (как жертва, агрессор или наблюдатель).
  - **Поведенческие паттерны:** Отношение к ЗОЖ, склонность к риску, гигиенические привычки, режим сна и питания.
- **Шаг 2. Определение целевых заболеваний для профилактики:**
  - **Инфекционные:** ВПЧ (вирус папилломы человека), ИППП (инфекции, передающиеся половым путем), грипп, COVID-19, менингит.
  - **Психологические:** Депрессия, тревожные расстройства, суицидальное поведение, расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия), игровая и интернет-зависимость.
- **Шаг 3. Оценка уровня риска для каждого целевого заболевания:**
  - Используется методология из Занятия 16: оценка **Вероятности (P)** и **Тяжести (S)**.
  - *Пример:* Для депрессии: P (Высокая - 3, из-за буллинга и семейных конфликтов), S (Катастрофическая - 3, риск суицида). **Уровень риска R = 9 (Критический).**

ЭТАП 2: ВЫБОР СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

Цель: Определить, на какое звено проблемы направлено воздействие.

Шаг 4. Выбор уровня профилактики (по классификации ВОЗ):

Уровень профилактики	Цель	Примеры для инфекционных заболеваний	Примеры для психологических заболеваний
1. Первичная	Предотвратить возникновение заболевания.	**Вакцинация** (ВПЧ, менингит). **Просвещение** о безопасном сексуальном поведении.	**Обучение** навыкам стрессоустойчивости, эмоциональной саморегуляции. **Формирование** здоровой самооценки, программ по противодействию буллингу.
2. Вторичная	Раннее выявление и начало лечения.	**Регулярные осмотры** у гинеколога/уролога, тесты на ИППП.	**Скрининг** в школе на выявление депрессии и тревоги. **"Телефоны доверия"**, доступность школьного психолога.

Уровень профилактики	Цель	Примеры для инфекционных заболеваний	Примеры для психологических заболеваний
3. Третичная	Снижение тяжести последствий и реабилитация.	Лечение хронических форм ИППП, предотвращение осложнений.	**Интенсивная терапия** у психиатра, работа с психологом после попытки суицида, группы поддержки.

ЭТАП 3: КОНКРЕТИЗАЦИЯ МЕТОДОВ И СПОСОБОВ

Цель: Подобрать конкретные инструменты, адекватные выбранной стратегии и уровню риска.

Шаг 5. Выбор методов профилактики на основе Иерархии мер контроля (адаптированной для здоровья).

- **Наиболее эффективные (Уровень 1-2):**
  - **Устранение риска:** Кардинальная смена окружения (перевод в другую школу при тяжелом буллинге).
  - **Замена/Инженерные решения:** Создание безопасной среды (модерация контента в школе, установка фильтров, организация пространств для релаксации).
- **Базовые и обязательные (Уровень 3-4):**
  - **Административные меры:** Четкие школьные политики (против буллинга, по охране психического здоровья), регламенты работы психологов.
  - **Обучение и информирование:** Лекции, тренинги, воркшопы по половому воспитанию, распознаванию депрессии, кибербезопасности.
- **Индивидуальные (Уровень 5 - СИЗ для здоровья):**
  - **"Средства индивидуальной психической защиты":** Навыки отказа, критическое мышление, техники медитации.
  - **Средства индивидуальной физической защиты:** Презервативы, средства контрацепции, средства гигиены.

ЭТАП 4: ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ПРОФИЛАКТИКИ

Шаг 6. Составление плана действий.

На основе проведенного анализа формируется таблица плана.

Целевое заболевание / Состояние	Уровень риска (R)	Уровень профилактики	Конкретные способы и методы	Ответственные
Депрессия, суицидальные мысли	9 (Критический)	**Вторичная, Третичная**	1. Срочная консультация у **психиатра** или **клинического психолога**. 2. Курс когнитивно-поведенческой терапии. 3. Подключение школьного психолога для сопровождения.	Родители, школьный психолог
Расстройство пищевого поведения	6 (Критический)	**Вторичная, Третичная**	1. Консультация у **врача-диетолога** и **психотерапевта**. 2. Нормализация режима	Родители, врач

Целевое заболевание / Состояние	Уровень риска (R)	Уровень профилактики	Конкретные способы и методы	Ответственные
(анорексия)			питания под контролем. 3. **Первичная профилактика** для сестры: беседы о здоровом образе тела.	
Заражение ВПЧ и ИППП	6 (Высокий)	**Первичная**	1. **Вакцинация** от ВПЧ (если не сделана). 2. Конфиденциальная беседа с **врачом-гинекологом/урологом** о способах защиты. 3. Обеспечение доступности **презервативов**.	Подросток (при поддержке родителей), врач
Кибербуллинг	6 (Высокий)	**Первичная, Вторичная**	1. **Обучение** цифровой гигиене (настройки приватности, блокировка). 2. **Инженерная мера:** временное ограничение доступа к соцсетям. 3. **Административная:** обращение к администрации платформы для удаления травмирующего контента.	Подросток, родители, школа

ЭТАП 5: МОНИТОРИНГ И КОРРЕКЦИЯ

- **Шаг 7. Реализация плана и обратная связь.**
  - План реализуется при активном участии и с согласия подростка (где это возможно).
  - Устанавливаются точки контроля: регулярные встречи с психологом, визиты к врачу.
- **Шаг 8. Оценка эффективности и адаптация.**
  - Через заданный период (1-3 месяца) оценивается динамика: снизился ли уровень риска? Улучшилось ли состояние?
  - План корректируется по мере взросления подростка, изменения его окружения и появления новых вызовов.

Вывод: Данный алгоритм позволяет перейти от общих лозунгов о профилактике к персонализированному, научно обоснованному плану действий. Он учитывает, что профилактика смертельно опасных заболеваний у подростков — это комплексная задача, требующая взаимодействия самого подростка, семьи, медицинской системы и образовательного учреждения.

Практическое занятие 19

Понятие: защита жизни и здоровья участников дорожного движения - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов дорожного движения

Защита жизни и здоровья участников дорожного движения — это комплекс способов и методов, направленных на снижение уровня действия опасных факторов дорожного движения для водителей, пассажиров, пешеходов, велосипедистов и иных участников дорожного движения.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это не просто правила дорожного движения, а целостная система, основанная на принципе **«безопасности с нулевым уровнем смертности» (Vision Zero)**. Главная идея: человек склонен ошибаться, поэтому система дорожного движения должна быть спроектирована так, чтобы эти ошибки не приводили к гибели или серьезным травмам.

2. Ключевые компоненты

• **Объект защиты:** Жизнь и здоровье **всех** участников дорожного движения (водитель, пассажир, пешеход, велосипедист, ребенок, пожилой человек).

• **Цель защиты:** Снижение уровня действия опасных факторов (скорость, алкоголь, плохая видимость, усталость и т.д.).

• **Инструменты защиты:** Способы и методы, которые можно классифицировать по принципу **«Безопасный человек — Безопасный автомобиль — Безопасная дорога»**.

Классификация способов и методов защиты

Защита реализуется через воздействие на три ключевых элемента системы.

1. Безопасный Человек (Участник движения)

Цель: Повышение компетентности и ответственности.

Метод защиты	Конкретные примеры
Обучение и просвещение	• Качественная подготовка водителей в автошколах. • Курсы контраварийного вождения. • Социальная реклама, пропаганда использования ремней безопасности и детских кресел. • Программы для детей по правилам безопасного поведения на дороге.
Административно-правовое воздействие	• Строгие штрафы за превышение скорости, вождение в нетрезвом виде, выезд на полосу встречного движения. • Система штрафных баллов (лишение прав). • Обязательное использование ремней безопасности и мотошлемов.
Мотивация и поощрение	• Скидки на страховку (ОСАГО) для безаварийных водителей.

2. Безопасный Автомобиль (Транспортное средство)

Цель: Оснащение ТС системами, которые предотвращают ДТП или снижают тяжесть их последствий.

Метод защиты	Конкретные примеры
Активная безопасность (предотвращают ДТП)	• **ABS** (антиблокировочная система тормозов). • **ESC** (система курсовой устойчивости). • **Адаптивный круиз-контроль.** • **Системы экстренного торможения (AEB).**

Метод защиты	Конкретные примеры
	• **Системы мониторинга "слепых" зон.**
Пассивная безопасность (снижают тяжесть ДТП)	• **Подушки безопасности (Frontal, Side, Curtain).** • **Ремни безопасности с преднатяжителями.** • **Зоны программируемой деформации кузова.** • **Травмобезопасные элементы салона.** • **Детские удерживающие устройства (автокресла).**

3. Безопасная Дорога (Дорожная среда и инфраструктура)

Цель: Проектирование и обустройство дорог, которые прощают ошибки участникам движения.

Метод защиты	Конкретные примеры
Проектирование, прощающее ошибки	• **Снижение скорости** в зонах смешанного использования (жилые зоны, у школ). • **Отделение** транспортных потоков разных типов и направлений (разделительные барьеры). • **Улучшение обзора** на перекрестках (уборка растительности). • **Обустройство "карманов" для аварийной остановки.**
Инженерные средства защиты	• **Искусственные неровности ("лежачие полицейские").** • **Кольцевые развязки (вместо светофоров).** • **Пешеходные ограждения.** • **Ударопоглощающие элементы (отбойники, смягчающие торцы).**
Совершенствование организации движения	• **Четкая и видимая разметка.** • **Современные светофоры.** • **Дублирование дорожных знаков.** • **Освещение пешеходных переходов и аварийно-опасных участков.**

Алгоритм выбора способов защиты на практике

Этот алгоритм позволяет системно подойти к повышению безопасности на конкретном участке или для конкретной группы риска.

ЭТАП 1: ДИАГНОСТИКА (Выявление опасности и оценка риска)

• **Шаг 1. Идентификация проблемного участка/поведения:** Аварийный перекресток, участок с частыми наездами на пешеходов, проблема вождения в нетрезвом виде.

• **Шаг 2. Анализ причин и оценка риска:** Почему здесь происходят ДТП? (высокая скорость, плохая видимость, нарушение ПДД). Оцените Вероятность и Тяжесть.

ЭТАП 2: ВЫБОР СТРАТЕГИИ И МЕТОДОВ

• **Шаг 3. Применение комплексного подхода "Человек-Автомобиль-Дорога":**

- **Вопрос 1:** Какие меры на уровне **"Человека"** могут решить проблему? (ужесточение наказаний, информационная кампания).
- **Вопрос 2:** Какие меры на уровне **"Автомобиля"** могут помочь? (обязательное оснащение системой ESP, популяризация автокресел).

- **Вопрос 3:** Какие меры на уровне **"Дороги"** являются наиболее эффективными? (реконструкция перекрестка, установка "лежачего полицейского", освещение).

• **Шаг 4. Приоритизация мер:**

- Наибольший приоритет имеют **пассивные меры безопасности**, которые работают автоматически, не завися от воли человека (например, разделительный барьер не даст выехать на встречную полосу, даже если водитель уснул).

ЭТАП 3: РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

• **Шаг 5. Внедрение выбранного комплекса мер.**

• **Шаг 6. Мониторинг:** Привело ли это к снижению числа и тяжести ДТП?

• **Шаг 7. Корректировка:** Если эффект недостаточен, применяются дополнительные меры.

Пример применения алгоритма

Проблема: Частые наезды на пешеходов на нерегулируемом переходе на многополосной дороге.

1. **Диагностика:** Причина — водители не успевают заметить и остановиться перед пешеходом из-за высокой скорости и ограниченного обзора.
2. **Выбор мер:**
   - **"Человек":** Кампания "Сбавь скорость — сохрани жизнь", ужесточение штрафов за непропуск пешехода. *(Менее эффективно, так как зависит от дисциплины каждого).*
   - **"Автомобиль":** Система автоматического распознавания пешеходов и экстренного торможения. *(Эффективно, но не все автомобили ею оснащены).*
   - **"Дорога" (НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО):**
     - **Принудительное снижение скорости:** Искусственная неровность перед переходом.
     - **Улучшение видимости:** Яркая освещенность перехода, мигающий светодиодный знак.
     - **Сужение проезжей части** в зоне перехода, создание "островка безопасности".
3. **Реализация:** Органы муниципальной власти устанавливают комплекс мер на уровне "Дороги".

Вывод: Современная защита жизни и здоровья на дороге — это синергия ответственности человека, технологий в автомобиле и разумно спроектированной инфраструктуры. Наилучший результат достигается, когда система спроектирована так, чтобы максимально защитить человека от него самого и от ошибок других участников движения.

Практическое занятие 20

Алгоритм выбора мер защиты жизни и здоровья участников дорожного движения

Цель алгоритма: Системно подобрать наиболее эффективные и целесообразные меры защиты для снижения конкретных рисков на дороге, учитывая всех участников движения (водителей, пешеходов, велосипедистов и т.д.).

ЭТАП 1: ДИАГНОСТИКА И АНАЛИЗ РИСКА

• **Шаг 1. Идентификация проблемы и целевой группы:**

- **Что происходит?** (Частые наезды на пешеходов, лобовые столкновения, ДТП с велосипедистами).
- **Где происходит?** (Конкретный перекресток, участок дороги, пешеходный переход).
- **Для кого выбираются меры?** (Все участники, дети-пешеходы, водители грузовиков, пожилые люди).

• **Шаг 2. Анализ причин и оценка риска:**

- **Ключевые вопросы:** Почему здесь происходят ДТП? Какие опасные факторы действуют? (высокая скорость, плохая видимость, нарушение ПДД, конфликт траекторий).
- **Оценка риска:** Определите уровень риска (R) на основе Вероятности (P) и Тяжести (S) возможных ДТП.

ЭТАП 2: ВЫБОР СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ

*Цель: Определить, на какой элемент системы будет направлено основное воздействие. Используется подход **"Безопасный Человек — Безопасный Автомобиль — Безопасная Дорога"**.*

Шаг 3. Определение приоритетного направления вмешательства:

1. **Безопасная Дорога (Наиболее эффективно):** Пассивная безопасность, которая работает автоматически.
2. **Безопасный Автомобиль (Высокоэффективно):** Технологии, предотвращающие ДТП или смягчающие последствия.
3. **Безопасный Человек (Важно, но менее надежно):** Обучение, контроль и правоприменение.

Приоритет отдается мерам, которые не зависят от сиюминутного состояния и внимания человека.

ЭТАП 3: ПОДБОР КОНКРЕТНЫХ МЕР И ИХ КОМПЛЕКСА

Цель: Сформировать "дорожную карту" мероприятий, атакующих проблему с разных сторон.

Шаг 4. Формирование набора мер по трем направлениям.

На основе анализа из Шага 1 и 2, заполняется таблица возможных мер.

Направление защиты	Меры, направленные на **Снижение Вероятности (P)** ДТП	Меры, направленные на **Снижение Тяжести (S)** последствий
1. Безопасный ЧЕЛОВЕК (Обучение, контроль)	• Кампании в СМИ против speeding и вождения в нетрезвом виде. • Обучение детей в школах ПДД. • Курсы контраварийного вождения.	• Пропаганда использования ремней безопасности и шлемов. • Обучение навыкам оказания первой помощи.
2. Безопасный АВТОМОБИЛЬ (Технологии, стандарты)	• Оснащение ТС системами **ESC** (курсовой устойчивости), **AEB** (экстренного торможения). • Системы мониторинга "слепых" зон.	• Обязательное использование **подушек безопасности**, **ремней с преднатяжителями**. • Стандарты пассивной безопасности (краш-тесты). • Использование **детских автокресел**.
3. Безопасная ДОРОГА (Инфраструктура)	• **Снижение скорости:** "лежачие полицейские", сужение полос, кольцевые развязки. • **Улучшение видимости:** освещение переходов, очистка обочин.	• Установка **ударопоглощающих** ограждений и смягчающих торцов. • Обустройство **безопасных путей съезда** с проезжей части.

Направление защиты	Меры, направленные на **Снижение Вероятности (P)** ДТП	Меры, направленные на **Снижение Тяжести (S)** последствий
	• **Разделение потоков:** велодорожки, пешеходные ограждения, разделительные барьеры.	• Создание **зон с ограничением скорости** у школ и больниц.

ЭТАП 4: ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ И РЕАЛИЗАЦИЯ

Шаг 5. Приоритизация и выбор окончательного комплекса мер.

- **Критерии выбора:**
  - **Эффективность:** Насколько мера снижает риск (P и S).
  - **Реализуемость:** Стоимость, сроки, наличие ресурсов.
  - **Адресность:** Решает ли мера именно выявленную проблему.
- **Шаг 6. Формирование плана действий.**

На основе приоритизации формируется итоговая таблица плана.

Приоритет	Мера защиты	Направление	Ожидаемый эффект	Ответственные
Высокий	Установка **переднего "лежачего полицейского"** за 50 м до пешеходного перехода.	Безопасная Дорога	**Снижение P:** Принудительное снижение скорости до 30 км/ч. **Снижение S:** Столкновение на низкой скорости менее травмоопасно.	Муниципалитет, ГИБДД
Высокий	Монтаж **стационарного освещения** и **мигающих светодиодных знаков** пешеходного перехода.	Безопасная Дорога	**Снижение P:** Улучшение видимости пешехода в темное время суток.	Муниципалитет
Средний	Размещение **социальной рекламы** на остановках о необходимости сбавить скорость и быть внимательным.	Безопасный Человек	**Снижение P:** Повышение осведомленности и бдительности водителей.	Администрация города
Средний	Проведение в ближайшей школе **уроков по безопасности** с раздачей **световозвра**	Безопасный Человек	**Снижение P и S:** Дети становятся заметнее, лучше знают	Школа, ГИБДД

Приоритет	Мера защиты	Направле ние	Ожидаемый эффект	Ответствен ные
	щателей.		ПДД.	

Шаг 7. Реализация, мониторинг и корректировка.

• План реализуется уполномоченными службами.

• Через заданный период (6-12 месяцев) анализируется статистика ДТП на участке.

• Если эффективность недостаточна, рассматриваются дополнительные меры (например, строительство надземного пешеходного перехода).

Пример применения алгоритма (схематично)

Проблема: Высокий риск наезда на велосипедиста при повороте автомобилей направо на перекрестке.

1. **Анализ:** Конфликт траекторий, водитель не видит велосипедиста в "слепой" зоне.
2. **Выбор стратегии:** Комплекс мер, но приоритет — "Безопасная Дорога".
3. **Комплекс мер:**
   - **Дорога:** Выделенная велосипедная полоса, окрашенная в яркий цвет, приподнятая велопересечение, отдельная фаза светофора для велосипедистов.
   - **Автомобиль:** Оснащение системой мониторинга "слепых" зон.
   - **Человек:** Информационная кампания для водителей "Смотри в оба на повороте" и для велосипедистов "Я заметен".
4. **Реализация:** Муниципалитет обустраивает инфраструктуру, что является самым надежным долгосрочным решением.

Вывод: Алгоритм позволяет перейти от реакции на уже случившиеся ДТП к proactive управлению безопасностью. Он обеспечивает выбор не случайных, а системных, научно обоснованных и экономически эффективных мер, создающих устойчиво безопасную среду для всех.

Практическое занятие 21

Понятие: защита жизни и здоровья в условиях пожара - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов пожара за счет выведения объекта защиты из опасной зоны, применения средств пожаротушения и индивидуальной защиты

Защита жизни и здоровья в условиях пожара — это комплекс способов и методов, направленных на снижение уровня действия опасных факторов пожара (ОФП) за счет:

1. **Выведения объекта защиты (людей) из опасной зоны.**
2. **Применения средств пожаротушения.**
3. **Использования средств индивидуальной и коллективной защиты.**

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это активные и пассивные действия, целью которых является **разрыв причинно-следственной цепи между источником огня и человеком**. Защита строится на трех китах: **ЭВАКУАЦИЯ, ТУШЕНИЕ, ЗАЩИТА**.

2. Ключевые компоненты

• **Объект защиты:** Жизнь и здоровье людей.

• **Цель:** Снижение уровня действия ОФП (высокая температура, дым, токсины, паника).

• **Основные стратегии:**

1. **УДАЛИТЬ** человека от огня (эвакуация).
2. **УНИЧТОЖИТЬ** огонь около человека (тушение).
3. **ЗАЩИТИТЬ** человека от огня (СИЗ, преграды).

Классификация способов и методов защиты

Защита реализуется через последовательное применение следующих методов, которые можно представить в виде иерархии действий во время пожара.

1. Выведение объекта защиты из опасной зоны (Эвакуация и спасение)

Это приоритетный №1 способ защиты.

Метод защиты	Конкретные примеры и средства
Заблаговременная эвакуация	• Системы оповещения и управления эвакуацией (СОУЭ): сирены, голосовые сообщения, световые табло "Выход". • Планы эвакуации, размещенные на видных местах. • Проведение учебных тренировок.
Эвакуация при возникновении пожара	• Знание путей эвакуации и запасных выходов. • Действие по правилу "Позвони в службу спасения -> Оповести всех в помещении -> Немедленно покинь здание".
Спасение силами МЧС и других служб	• Использование спасательных устройств: автолестницы, подъемники, надувные прыжковые маты. • Спасание с применением СИЗОД (средства индивидуальной защиты органов дыхания) для спасателей.

2. Применение средств пожаротушения (Локализация и ликвидация пожара)

Цель — не дать огню отрезать пути эвакуации и создать безопасную зону.

Метод защиты	Конкретные примеры и средства
Первичные средства пожаротушения	• **Огнетушители** (порошковые, углекислотные, воздушно-пенные). • **Пожарные краны** с рукавами и стволами. • **Песок, кошма** (противопожарное полотно).
Автоматические установки пожаротушения (АУПТ)	• **Спринклерные системы:** срабатывают при достижении определенной температуры, орошая очаг пожара. • **Дренчерные системы:** создают водяные завесы, препятствующие распространению огня.
Профессиональные средства тушения	• Пожарные автомобили, подающие воду, пену, порошок. • Аварийно-спасательный инструмент для вскрытия конструкций.

3. Применение средств индивидуальной и коллективной защиты

Цель — обеспечить выживаемость человека в условиях воздействия ОФП на время, необходимое для эвакуации или спасения.

Метод защиты	Конкретные примеры и средства
Средства индивидуальной защиты (СИЗ)	• **Самоспасатели** (например, "Феникс") для защиты органов дыхания и зрения от дыма на время эвакуации. • **Огнестойкие накидки (капюшоны).**

Метод защиты	Конкретные примеры и средства
Средства коллективной защиты	• **Системы противодымной защиты** (дымоудаления): удаляют дым из путей эвакуации, обеспечивая видимость и чистый воздух. • **Огнестойкие преграды:** противопожарные двери, люки, перегородки, которые сдерживают распространение огня и дыма в течение нормируемого времени (EI 30/60/90). • **Устройства аварийного освещения** путей эвакуации.
Поведенческие методы защиты	• **Защита от дыма:** перемещение ползком (в приземном слое меньше дыма и температура), использование влажной ткани для фильтрации дыма. • **Защита от тепла:** не открывать горящие помещения, поливать двери водой для охлаждения.

Алгоритм выбора способов защиты при пожаре

Этот алгоритм определяет последовательность действий для человека, оказавшегося в зоне пожара.

ЭТАП 1: МГНОВЕННАЯ ОЦЕНКА ОБСТАНОВКИ

- **Шаг 1. Обнаружение пожара:** Запах дыма, звук сработавшей сигнализации, видимое пламя.
- **Шаг 2. Оценка угрозы:** Определить, можете ли вы безопасно потушить огень самостоятельно и нет ли непосредственной угрозы вашей жизни.

ЭТАП 2: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ И ДЕЙСТВИЕ (Приоритетная последовательность)

- **Решение 1: Немедленная эвакуация (Наивысший приоритет).**
  - **Действие:** Немедленно покинуть помещение, используя основные или запасные выходы. Не пользоваться лифтом. Закрывать за собой двери.
- **Решение 2: Если путь отрезан (эвакуация невозможна).**
  - **Действие 1: Защита от ОФП.**
    - Найти помещение, максимально удаленное от огня.
    - Закрыть дверь, уплотнить щели влажной тканью (простыни, одежда).
    - Подойти к окну, чтобы пожарные могли вас увидеть.
  - **Действие 2: Сообщить о себе.**
    - Позвонить в службу спасения (112) и точно назвать свое местоположение (адрес, этаж, комната).
  - **Действие 3: Защита органов дыхания.**
    - Использовать самоспасатель. Если его нет, дышать через влажную ткань.
- **Решение 3: Применение средств пожаротушения (Только если нет угрозы для жизни!).**
  - **Условие:** Огонь только что возник и имеет небольшую площадь (не более 1 $м^2$).
  - **Действие:** Использовать ближайший огнетушитель, направив его на основание пламени. Стоять спиной к выходу, чтобы иметь путь для отступления.

Пример применения алгоритма для администрации здания

Задача: Обеспечить защиту людей в многоэтажном офисе.

1. **Выведение из опасной зоны:**
   - Установить современную СОУЭ (голосовое оповещение).
   - Разместить светящиеся в темноте планы эвакуации.
   - Проводить тренировки по эвакуации 2 раза в год.

2. **Применение средств пожаротушения:**
   - Обеспечить все этажи огнетушителями (не менее 2 на этаж).
   - Спроектировать и установить автоматическую спринклерную систему пожаротушения.
3. **Применение средств защиты:**
   - Установить противопожарные двери на лестничных клетках.
   - Смонтировать систему противодымной вентиляции.
   - Закупить и разместить в доступных местах самоспасатели для персонала.

Вывод: Эффективная защита жизни и здоровья при пожаре — это не набор разрозненных действий, а стройная система, где организационные, технические и поведенческие меры работают вместе. Ее краеугольный камень — **приоритет эвакуации**, а все остальные способы (тушение, защита) являются поддержкой для обеспечения безопасного выхода людей.

Практическое занятие 22 Алгоритм выбора мер защиты жизни и здоровья при пожаре в разных условиях (задымления, активного огня, затруднений эвакуации)

Цель алгоритма: Определить оптимальную последовательность действий и выбор средств защиты в зависимости от развивающейся ситуации на пожаре (задымление, активное горение, блокировка путей эвакуации).

Базовый принцип: «Алгоритм Трех Входов»

Перед выбором конкретных мер необходимо оценить, возможна ли безопасная эвакуация. Решение принимается по схеме:

1. **Можно выйти? -> ЭВАКУИРОВАТЬСЯ**
2. **Выход отрезан, но огня нет? -> ЗАБАРРИКАДИРОВАТЬСЯ** и ждать спасения
3. **Выход отрезан, огонь рядом? -> ПРИМЕНИТЬ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ** и искать альтернативные пути

Алгоритм выбора мер защиты в различных условиях

УСЛОВИЕ 1: ИНТЕНСИВНОЕ ЗАДЫМЛЕНИЕ (Основная угроза — отравление токсичными газами)

Шаг	Действие	Способы и методы защиты	Средства защиты
1. Оценка	Определить направление и плотность дыма.	Дым поднимается вверх. У пола видимость и концентрация токсинов всегда ниже.	Органы чувств (зрение, обоняние).
2. Защита органов дыхания	Снизить поступление токсинов в организм.	Дышать через влажную ткань (одежда, scarf). **Перемещаться ползком или пригнувшись** (внизу меньше дыма и температура ниже).	Влажная ткань, самоспасатель (если есть).
3. Навигация	Сохранить возможность двигаться к выходу.	Двигаться вдоль стен (чтобы не потерять ориентацию). Использовать аварийное освещение и светящиеся указатели "Выход".	Рука, для опоры о стену. Светящиеся указатели, фонарь телефона.
4. Принятие решения	Продолжать эвакуацию или	Если видимость менее 10 метров, дышать невозможно, а	—

Шаг	Действие	Способы и методы защиты	Средства защиты
	укрыться.	до выхода далеко — **немедленно искать помещение для укрытия**.	

УСЛОВИЕ 2: АКТИВНЫЙ ОГОНЬ НА ПУТИ ЭВАКУАЦИИ (Угроза — ожоги, тепловое излучение)

Шаг	Действие	Способы и методы защиты	Средства защиты
1. Оценка	Оценить масштаб и расположение огня.	Огонь в коридоре/смежной комнате. **Не открывать горящие помещения!**	Дверь как преграда.
2. Защита от тепла	Не допустить распространения огня и прогрева укрытия.	**Закрыть дверь**. Уплотнить щели двери мокрой тканью (простыни, одежда). Поливать дверь водой для охлаждения.	Вода, влажная ткань. Огнетушитель (для тушения на пути, если это безопасно).
3. Поиск альтернативы	Найти обходной путь.	Вернуться и найти другой выход через соседние помещения или на другой этаж.	План эвакуации (знание layout здания).
4. Тушение (крайняя мера)	Локализовать небольшой очаг для прохода.	**Только если очаг маленький и у вас есть огнетушитель/вода!** Тушить основание пламени. Стоять спиной к выходу.	Огнетушитель, вода from крана, песок.

УСЛОВИЕ 3: ЗАТРУДНЕНИЯ ЭВАКУАЦИИ (Выход заблокирован, вы в ловушке)

Шаг	Действие	Способы и методы защиты	Средства защиты
1. Сообщение о себе	Дать знать спасателям о своем местоположении.	**Позвонить в МЧС (112)**, назвать адрес, этаж, номер помещения. Подавать сигналы из окна (голосом, светом фонаря, яркой тканью).	Мобильный телефон, фонарь, яркая одежда.
2. Герметизация	Создать безопасную зону,	Выбрать помещение с окном. **Забаррикадировать**	Мебель, влажная ткань.

Шаг	Действие	Способы и методы защиты	Средства защиты
укрытия	защищенную от дыма и огня.	**дверь** (мебелью, техникой). Уплотнить щели двери мокрой тканью.	
3. Подготовка к спасению	Облегчить и ускорить свою эвакуацию спасателями.	Открыть окно для подачи воздуха (если снаружи нет огня). Собраться у окна. **Не разбивать стекло** без необходимости (это усилит приток воздуха и огня).	—
4. Защита от дыма	Прожить как можно дольше в условиях задымления.	Использовать самоспасатель. Лечь на пол у окна, где больше свежего воздуха. Дышать через влажную ткань.	Самоспасатель, влажная ткань.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ВЫБОРА МЕР ЗАЩИТЫ

Условие / Угроза	**Приоритет №1**	**Приоритет №2**	**Приоритет №3**	**Запрещенные действия**
Интенсивное задымление	**Защита органов дыхания** (влажная ткань, ползком).	**Навигация** к выходу вдоль стен.	**Укрытие** в ближайшем помещении, если эвакуация невозможна.	Идти в полный рост, паниковать, метаться.
Активный огонь на пути	**Защита от тепла** (закрыть дверь, поливать водой).	**Поиск обходного пути**.	**Локализованное тушение** (только при 100% уверенности).	Открывать дверь в горящее помещение, пытаться прорваться через огонь.
Затруднения эвакуации (ловушка)	**Сообщение о себе** (112, сигналы в окно).	**Герметизация укрытия** (баррикада, уплотнение двери).	**Подготовка к спасению** (у окна, защита от дыма).	Прыгать из окна с высоты выше 3 этажа, прятаться в шкафах/под кроватями.

Практическое применение алгоритма для разных групп людей

• **Для ребенка:** Упрощенный алгоритм: «Если дым — ползи к выходу на четвереньках и дыши через мокрую майку. Если не можешь выйти — закройся в комнате, позвони маме и пожарным, подойди к окну».

• **Для пожилого человека:** Акцент на заблаговременную эвакуацию и укрытие. Не рекомендовано самостоятельное тушение.

• **Для персонала предприятия:** Обязательное использование плана эвакуации, знание расположения огнетушителей и пожарных кранов, помощь посетителям.

Вывод: Ключ к выживанию при пожаре — не знание единого правила, а способность **правильно диагностировать ситуацию и гибко применять соответствующий набор мер**. Данный алгоритм предоставляет такую "интеллектуальную карту" действий, где главным является приоритет самой эффективной в данных условиях защиты.

Практическое занятие 23 Понятие: защита жизни и здоровья в ситуации захвата заложников в общественном месте - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов теракта за счет выведения объекта защиты из опасной зоны, применения моделей безопасного поведения, включая способы психологической защиты

Защита жизни и здоровья в ситуации захвата заложников — это комплекс способов и методов, направленных на снижение уровня действия опасных факторов теракта за счет:

1. **Выведения объекта защиты из опасной зоны.**
2. **Применения моделей безопасного поведения.**
3. **Использования способов психологической защиты.**

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это система знаний и алгоритмов, целью которых является **максимальное повышение шансов на выживание и минимизация ущерба здоровью** в условиях чрезвычайной ситуации, связанной с захватом заложников. Акцент делается на факторах, которые человек может контролировать.

2. Ключевые компоненты

• **Объект защиты:** Жизнь и здоровье заложника.

• **Цель:** Снижение уровня действия опасных факторов (вооруженная угроза, психологическое давление, риск при штурме).

• **Основные стратегии:**

1. **Физическая безопасность:** Действия по избеганию вреда.
2. **Поведенческая безопасность:** Модели взаимодействия с террористами.
3. **Психическая безопасность:** Сохранение рассудка и воли к жизни.

Классификация способов и методов защиты

1. Выведение объекта защиты из опасной зоны (Физическое спасение)

Это приоритетный метод, применимый в начальной фазе захвата или при появлении возможности.

Метод защиты	Конкретные действия
Побег на начальной стадии	• Воспользоваться моментом паники и неразберихи в первые секунды нападения. • Бежать в укрытие (помещение с замком), а не на открытое пространство. • Принять решение быстро и решительно.
Побег в процессе удержания	• Только при 100% уверенности в успехе и наличии безопасного маршрута. • Учитывать расположение террористов, освещенность, наличие укрытий.
Спасение в ходе штурма	• Четко выполнять команды штурмовой группы («Идут

Метод защиты	Конкретные действия
	свои!», «Все на пол!»). • Лежать на полу, не делать резких движений, руки на виду. • Не хвататься за спасателей, не кричать.

2. Применение моделей безопасного поведения (Стратегия взаимодействия)

Цель — не спровоцировать агрессию и максимально "раствориться" среди других заложников.

Модель поведения	Конкретные действия и правила
Правило «Серой мыши»	• Не привлекать к себе внимания (никакого зрительного контакта, споров, героических поступков). • Выполнять все требования и приказы без возражений. • Вести себя тихо и предсказуемо.
Контроль невербалики	• Скрывать страх, злость, панику. Лицо должно быть максимально нейтральным. • Дышать глубоко и медленно для подавления паники. • Не делать резких движений.
Рациональное поведение	• Экономить силы и ресурсы (если есть вода и еда). • Мысленно отмечать детали: количество террористов, их вооружение, привычки, расположение. • По возможности оказать первую помощь другим.

3. Способы психологической защиты (Сохранение рассудка и воли)

Цель — предотвратить панику, психический срыв и потерю способности к адекватным действиям.

Метод защиты	Конкретные техники и приемы
Самоконтроль и grounding	• **Техника «5-4-3-2-1»:** Мысленно назвать 5 вещей, которые видишь; 4 вещи, которые ощущаешь (телом); 3 вещи, которые слышишь; 2 вещи, которые обоняешь; 1 вещь, которую можешь попробовать на вкус. Это возвращает в настоящее. • Концентрация на дыхании (вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6).
Когнитивные стратегии	• **Девизы:** повторять про себя установки («Я спокоен», «Я выживу», «Штурм скоро будет»). • **Отвлечение:** мысленно читать стихи, вспоминать приятные моменты, молиться. • **Принятие ситуации:** осознать, что некоторые вещи неподконтрольны, и сосредоточиться на том, что можно контролировать (свое дыхание, позу, мысли).
Поддержка связи	• Установить невербальный контакт (взгляд, кивок) с другими

Метод защиты	Конкретные техники и приемы
	адекватными заложниками для взаимной поддержки. • Не поддаваться массовой панике, игнорировать истериков.

Алгоритм выбора мер защиты в ситуации захвата

Фаза 1: Начало инцидента (Первые секунды и минуты)

1. **ОЦЕНИТЬ:** Можно ли безопасно бежать? Если да — **ПОКИНУТЬ ЗОНУ**.
2. **ЕСЛИ НЕТ:** Немедленно занять позицию **«Серой мыши»**. Лечь на пол, убрать руки, не двигаться, не смотреть в глаза.

Фаза 2: Стадия удержания (Часы, сутки)

1. **СОБЛЮДАТЬ** модели безопасного поведения: полное подчинение, минимальная заметность.
2. **ПРАКТИКОВАТЬ** психологическую защиту: дыхательные техники, grounding, самовнушение.
3. **СОБИРАТЬ** информацию о террористах и обстановке (мысленно).
4. **ЭКОНОМИТЬ** силы, пить воду, есть, если дают.

Фаза 3: Штурм (Завершающая стадия)

1. **УСЛЫШАВ** шум и команды «Идут свои!», **НЕМЕДЛЕННО** упасть на пол, подальше от окон и дверных проемов.
2. **ЗАКРЫТЬ** голову руками, не двигаться.
3. **ЖДАТЬ,** пока бойцы не идентифицируют вас и не выведут.
4. **ЧЕТКО** выполнять все их команды, быть готовым к тому, что с вами могут обращаться грубо (это стандартная процедура, пока не установлены все террористы).

Сводная таблица выбора мер защиты

Угроза / Фаза	**Начало инцидента**	**Стадия удержания**	**Штурм**
Вооруженное насилие	Побег (если возможно) или немедленное укрытие на полу.	Полное подчинение, отсутствие провокаций.	Лечь на пол, руки на виду, не двигаться.
Психологическое давление	Игнорирование, отстраненность.	Стратегия «Серой мыши», психологическая саморегуляция.	Следование командам, сохранение спокойствия.
Паника и страх	Контроль дыхания, концентрация на выживании.	Использование техник grounding, отвлечения, взаимоподдержка.	Полное доверие и подчинение штурмовой группе.

Вывод: Защита в ситуации захвата — это не о героизме, а о высшем проявлении рациональности и самоконтроля. Это осознанное применение трех ключевых стратегий: **«Не быть мишенью» (физически), «Не быть проблемой» (поведенчески), «Не сломаться» (психологически)**. Такой комплексный подход многократно повышает личные шансы на выживание.

Практическое занятие 24

Алгоритм применения моделей безопасного поведения

Цель алгоритма: Предоставить универсальный пошаговый план для принятия решений и действий в любой опасной ситуации, основанный на системном подходе к безопасности.

Базовые принципы алгоритма

1. **Проактивность (До события):** Предвидеть опасность и предотвращать её.
2. **Реактивность (Во время события):** Действовать правильно под давлением обстоятельств.
3. **Пост-фактум (После события):** Извлекать уроки и адаптировать поведение.

Универсальный алгоритм применения моделей безопасного поведения

Этот алгоритм состоит из пяти ключевых шагов, применимых к любой ситуации (пожар, захват, дорожное движение, бытовая опасность).

ШАГ 1: ОРИЕНТИРОВКА И ОЦЕНКА ОБСТАНОВКИ («Что происходит?»)

- **Цель:** Быстро и точно определить характер и источник угрозы.
- **Действия:**
  - **Остановиться.** Прервать текущую деятельность.
  - **Посмотреть по сторонам.** Визуально сканировать пространство на наличие аномалий (дым, подозрительные предметы, агрессивно ведущие себя люди).
  - **Прислушаться.** Звуки могут указать на угрозу раньше, чем она станет видимой (крики, хлопок, звук тормозов).
  - **Проанализировать:** Спросить себя: «Что не так? Где источник опасности? Кто находится в зоне риска?»

ШАГ 2: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ («Что делать?»)

- **Цель:** Выбрать оптимальную модель поведения из "ментальной библиотеки" безопасных сценариев.
- **Действия:**
  - **Сопоставить ситуацию с известными моделями.**
    - **Пожар:** Модель «Сообщи -> Эвакуируйся».
    - **Захват заложников:** Модель «Серая мышь» (не привлекать внимание, подчиняться).
    - **Активный стрелок:** Модель «Беги, Прячься, Борись».
    - **Уличное нападение:** Модель «Привлечь внимание -> Дистанцироваться».
  - **Выбрать главную цель:** Спасение жизни — приоритет №1.
  - **Определить порядок действий:** Что сделать первым, вторым, третьим.

ШАГ 3: ДЕЙСТВИЕ («Как делать?»)

- **Цель:** Реализовать выбранную модель поведения максимально эффективно и безопасно.
- **Действия:**
  - **Действовать решительно и быстро.** Не поддаваться панике и не замирать.
  - **Следовать выбранному плану,** но быть готовым к его гибкой корректировке.
  - **Использовать доступные ресурсы:** Огнетушитель, телефон для вызова помощи, предмет для самообороны, укрытие.
  - **Контролировать невербалику:** Сохранять внешнее спокойствие, даже если внутри паника. Это помогает думать и не привлекать внимание.

ШАГ 4: КОНТРОЛЬ И КОРРЕКЦИЯ («Правильно ли я действую?»)

- **Цель:** Постоянно мониторить изменения в обстановке и при необходимости менять тактику.
- **Действия:**

- **Оценивать эффективность действий.** Ситуация улучшается или ухудшается?
- **Следить за изменением угрозы.** Источник опасности переместился? Появились новые риски?
- **Быть готовым сменить модель.** Если выбранная тактика не работает (например, путь эвакуации отрезан), немедленно перейти к запасному плану (например, укрыться и забаррикадироваться).

ШАГ 5: ПОСЛЕДЕЙСТВИЕ («Что теперь?»)

- **Цель:** Завершить эпизод безопасности, оказать помощь и проанализировать произошедшее.
- **Действия:**
  - **Обеспечить личную безопасность** и безопасность окружающих после нейтрализации угрозы.
  - **Оказать первую помощь** себе и другим, если это необходимо.
  - **Проинформировать** экстренные службы о произошедшем, если они еще не в курсе.
  - **Проанализировать** свои действия: что было сделано правильно, а какие ошибки были допущены. Это формирует опыт на будущее.

Примеры применения алгоритма для разных моделей поведения

Опасная ситуация	**ШАГ 1: Ориентировка**	**ШАГ 2: Решение**	**ШАГ 3: Действие**	**ШАГ 4: Коррекция**
Обнаружение пожара в торговом центре	Запах дыма, вид пламени, крики.	Модель: **«Сообщи -> Эвакуируйся»**.	1. Позвонить 112. 2. Двигаться к ближайшему выходу по плану эвакуации.	Если путь отрезан дымом: сменить модель на **«Укрыться -> Сообщить о себе»**.
Начало стрельбы в общественном месте	Звуки выстрелов, паника, люди бегут.	Модель: **«Беги, Прячься, Борись»**.	1. **Беги:** Бросить вещи, бежать к выходу. 2. **Прячься:** Если бежать нельзя, запереться в помещении.	Если стрелок пытается вломиться в укрытие: сменить модель на **«Борись»** (использовать подручные средства для самообороны).
Уличное нападение с целью грабежа	Подозрительный человек приближается, требует деньги.	Модель: **«Отдать вещи -> Дистанцироваться»** (жизнь дороже).	1. Отдать кошелек, телефон. 2. Немедленно отойти на безопасное расстояние.	Если нападающий агрессивен даже после этого: сменить модель на **«Привлечь внимание -> Бежать»** (кричать «Пожар!», бежать к

Опасная ситуация	**ШАГ 1: Ориентировка**	**ШАГ 2: Решение**	**ШАГ 3: Действие**	**ШАГ 4: Коррекция**
				людям).
Захват в заложники	Вооруженные люди врываются в помещение, угрожают.	Модель: **«Серая мышь»** (не провоцировать).	1. Лечь на пол. 2. Выполнять приказы. 3. Не смотреть в глаза. 4. Сохранять спокойствие.	Во время штурма: сменить модель на **«Лечь на пол -> Руки на виду -> Ждать команд»**.

Сводная таблица: «Ментальный чек-лист» для любой ситуации

- **Стоп!** Оцени обстановку.
- **Думай!** Какая модель поведения здесь уместна?
- **Действуй!** Решительно выполняй выбранный план.
- **Проверяй!** Работает ли это? Не изменилась ли угроза?
- **Адаптируйся!** Если нет — немедленно меняй тактику.

Вывод: Данный алгоритм превращает безопасное поведение из набора разрозненных правил в гибкую и адаптивную систему мышления и действий. Он формирует «ментальную мышечную память», которая позволяет действовать максимально эффективно даже в условиях стресса и дефицита времени, многократно повышая шансы на сохранение жизни и здоровья.

Практическое занятие 25

Понятие о психологических основах взаимодействия военнослужащих в коллективе, совместной жизнедеятельности военнослужащих

Психологические основы взаимодействия военнослужащих — это система социально-психологических явлений, процессов и закономерностей, возникающих в ходе совместной деятельности и общения, которые определяют сплоченность, боевую готовность и эффективность воинского коллектива.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это "нематериальный каркас" воинского подразделения, который определяет, сможет ли группа людей стать единым организмом, способным действовать слаженно в условиях экстремальных нагрузок и достигать боевых целей. Это основа **боевого братства**.

2. Ключевые компоненты

- **Взаимодействие:** Согласованные действия по достижению общей цели.
- **Совместная жизнедеятельность:** Совместное выполнение задач, быт, досуг в условиях особого уклада военной службы.
- **Коллектив (воинский):** Группа военнослужащих, объединенная общей целью (выполнение боевой задачи), имеющая структуру и систему управления.

Психологические основы взаимодействия

Успешное взаимодействие базируется на нескольких ключевых "столпах":

1. Единое понимание задачи (Оперативная согласованность)

- **Суть:** Все военнослужащие должны одинаково понимать **цель, замысел командира, свою роль** и роль соседа в общей задаче.
- **Что дает:** Предсказуемость действий, взаимопомощь, способность к самостоятельным решениям в рамках общего замысла.

• **Инструменты:** Четкая постановка боевой задачи (БЗ), использование единых терминов и условных сигналов, "брейнсторминг" на карте.

2. Психологическая совместимость (Эмоционально-волевая основа)

• **Суть:** Способность военнослужащих понимать друг друга с полуслова, совмещать свои усилия и эффективно взаимодействовать без конфликтов.

• **Что дает:** Снижение уровня стресса, повышение доверия, готовность подставить плечо.

• **Проявления:**

- **Взаимопонимание:** Способность предугадывать действия товарища.
- **Взаимодоверие:** Уверенность в том, что товарищ не подведет и прикроет в бою.
- **Сработанность:** Автоматизм в совместных действиях, достигаемый тренировками.

3. Коммуникативная эффективность (Информационный обмен)

• **Суть:** Четкий, краткий и безошибочный обмен информацией в условиях стресса, шума и помех.

• **Что дает:** Управляемость подразделения, быстрое реагирование на изменение обстановки.

• **Принципы:** Правило "что, где, когда" в докладах, радиодисциплина, использование невербальных сигналов.

Психологические аспекты совместной жизнедеятельности

Совместная жизнь в казарме, на полигоне или в полевых условиях создает уникальную социально-психологическую среду.

1. Формирование неформальной структуры коллектива

• **Лидерство:** Появление неформальных лидеров ("душа компании", "лучший специалист"), которые могут как помогать, так и мешать командиру.

• **Микрогруппы:** Естественное образование малых групп по интересам, землячеству, срочности призыва. Задача командира — направить их активность в конструктивное русло.

• **"Деды" и "духи":** Неформальная иерархия, которая может быть источником как дисциплины (если контролируется), так и неуставных отношений (если пущена на самотек).

2. Социально-психологический климат (СПК) в коллективе

• **Что это:** Общий эмоциональный настрой, моральная атмосфера в подразделении.

• **Признаки здорового СПК:**

- **Преобладание боевого оптимизма,** уверенности в себе и товарищах.
- **Высокая мотивация** к службе и выполнению задач.
- **Сплоченность** и чувство "Мы".
- **Взаимная требовательность** и нетерпимость к нарушениям.

• **Признаки нездорового СПК:**

- **Пассивность,** равнодушие, подавленность.
- **Конфликтность,** напряженность, склоки.
- **Изоляция** отдельных военнослужащих, групповщина.

3. Адаптация к совместной жизнедеятельности

• **Этапы:**

1. **Ориентация:** Новобранец изучает правила, традиции, распределение ролей.
2. **Приспособление:** Принятие норм коллектива, налаживание отношений.
3. **Ассимиляция:** Полное "вживание" в коллектив, принятие его ценностей как своих собственных.

• **Роль командира:** Активно помогать в адаптации, особенно "молодым", предотвращать дедовщину.

Алгоритм формирования здорового воинского коллектива

Цель: Создать сплоченное, боеспособное подразделение с высоким моральным духом.

ЭТАП 1: ДИАГНОСТИКА И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

• **Шаг 1. Анализ исходной ситуации:** Оценить психологический климат, выявить лидеров, наличие микрогрупп, уровень конфликтности.

• **Шаг 2. Формулировка цели:** Определить, каким должен быть коллектив (например: "сплоченный, взаимовыручающий, с высоким уровнем доверия").

ЭТАП 2: ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

• **Шаг 3. Постановка сложных, но достижимых задач:** Совместное преодоление трудностей — лучший способ сплочения (полевые выходы, тактические учения, спортивные соревнования).

• **Шаг 4. Четкое распределение ролей и ответственности:** Каждый должен знать свое место и свою задачу в общем деле.

ЭТАП 3: РАЗВИТИЕ КОММУНИКАЦИИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

• **Шаг 5. Организация эффективной обратной связи:** Проведение разборов занятий, где каждый может высказаться.

• **Шаг 6. Формирование традиций и ритуалов:** Ритуал принятия присяги, вечер поверки, празднование дней рождений, спортивные традиции.

ЭТАП 4: РЕГУЛИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

• **Шаг 7. Профилактика конфликтов:** Создание атмосферы взаимного уважения, публичное поощрение положительных поступков.

• **Шаг 8. Оперативное вмешательство в конфликты:** Недопущение их перерастания в затяжные и деструктивные. Использование медиативных техник.

ЭТАП 5: ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР И НЕПРЕРЫВНОЕ РАЗВИТИЕ

• **Шаг 9. Личный пример командира:** Честность, справедливость, забота о подчиненных, высокий профессионализм.

• **Шаг 10. Постоянный мониторинг и коррекция:** "Измерять пульс" коллектива, выявлять проблемы на ранней стадии и гибко менять тактику воспитательной работы.

Вывод: Психологические основы взаимодействия и совместной жизнедеятельности — это не абстрактная теория, а практический инструмент командира для превращения группы людей в боевую единицу, где ценность коллективного успеха выше личных амбиций, а взаимное доверие является ключевым ресурсом победы.

Практическое занятие 26

Понятие о способах бесконфликтного общения в условиях военной службы

Бесконфликтное общение в условиях военной службы — это система профессионально-ориентированных коммуникативных техник и психологических установок, направленных на предотвращение и конструктивное разрешение противоречий в воинском коллективе, обеспечивающих поддержание боевой готовности и укрепление воинской дисциплины.

Декомпозиция понятия

1. Практическая суть

Это не избегание проблем, а **управление коммуникацией** для их решения без перехода на личности, эмоциональных срывов и подрыва авторитета. В условиях военной службы, где стресс и иерархичность усиливают трение, это критически важный навык выживания и эффективности.

2. Ключевые компоненты

• **Профессиональная ориентация:** Техники адаптированы под уставные отношения, стресс и специфику воинской деятельности.

• **Двойная направленность:**

1. **Профилактика** возникновения конфликтов.
2. **Конструктивное разрешение** уже возникших противоречий.

• **Конечная цель:** Сохранение и укрепление боевого единства подразделения.

Способы и техники бесконфликтного общения

1. Установочно-ценностные способы (Основа поведения)

• **Способ 1: Принятие уставной реальности**

○ **Суть:** Осознанное принятие иерархичности, субординации и уставных требований как объективной данности, а не личной несправедливости.

○ **Проявление:** Выполнение приказа сначала, обсуждение (если оно необходимо) — потом, в установленной форме.

• **Способ 2: Профессиональный эгоизм**

○ **Суть:** Приоритет служебного долга и общей задачи над личными симпатиями и антипатиями.

○ **Проявление:** Способность взаимодействовать и эффективно коммуницировать с любым сослуживцем, независимо от личного отношения, ради выполнения боевой задачи.

• **Способ 3: Активная толерантность**

○ **Суть:** Уважение к личности сослуживца при требовательном отношении к его служебным обязанностям.

○ **Проявление:** Критика действий, а не личности ("Ты сделал ошибку в докладе", а не "Ты постоянно все путаешь").

2. Коммуникативно-технические способы (Инструменты общения)

• **Способ 4: "Я-высказывания"**

○ **Суть:** Формулировка замечаний и просьб от своего лица, что снижает оборонительную реакцию собеседника.

○ **Формула:** "Когда происходит [факт], я чувствую [эмоция], потому что [объяснение]. Я хотел бы [предложение]".

○ **Пример:** "Когда приказ передается в последний момент, *я испытываю стресс*, потому что не успеваю качественно подготовить личный состав. *Я прошу* по возможности сообщать задачи заранее".

• **Способ 5: Техника "Информационный парашют"**

○ **Суть:** Четкая, структурированная передача информации, особенно приказов и докладов, чтобы исключить двусмысленность.

○ **Алгоритм: Что?** (суть) -> **Где?** (место) -> **Когда?** (время/срок) -> **Кто?** (исполнитель/ответственный) -> **Зачем?** (цель/смысл).

• **Способ 6: Активное слушание**

○ **Суть:** Демонстрация понимания слов и эмоций собеседника.

○ **Приемы:** Уточняющие вопросы ("Правильно ли я понял, что..."), перефразирование ("Если я верно понимаю, вы предлагаете..."), резюмирование ("Итак, мы договорились, что...").

• **Способ 7: Деконструкция агрессии**

○ **Суть:** Перевод эмоциональной атаки в русло делового обсуждения.

○ **Приемы:**

▪ **"Заезженная пластинка":** Спокойное, неэмоциональное повторение своей позиции.

▪ **Согласие с частью правды:** "Да, возможно, я действительно не учел этот момент, однако давайте вернемся к сути задачи".

▪ **Техника "Туман":** Согласие с возможной долей правды в критике без принятия всей атаки ("Возможно, вы правы в чем-то").

Алгоритм применения бесконфликтного общения в типовой ситуации

Ситуация: Старший сержант (старшина) и молодой солдат. Солдат повторно нарушил уставное правило.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ

• **Шаг 1. Взять паузу.** Не действовать на эмоциях. Дать себе и подчиненному 1-2 минуты успокоиться.

• **Шаг 2. Сформулировать цель разговора.** Не "отругать", а "добиться понимания и недопущения нарушений в будущем".

ЭТАП 2: ПРОВЕДЕНИЕ БЕСЕДЫ

• **Шаг 3. Начать с нейтрального/позитивного введения.**

  ○ *Неправильно:* "Опять ты накосячил!"

  ○ *Правильно:* "Рядовой Иванов, вызвали вас для разговора о твоих действиях во время наряда. В целом, с основной задачей ты справился".

• **Шаг 4. Описать факт, используя "Я-высказывание".**

  ○ *Пример:* "Но когда я проверил пост, я снова обнаружил, что ты без головного убора. *Я расстроен*, потому что это прямое нарушение устава, которое подрывает дисциплину и бросает тень на все отделение".

• **Шаг 5. Выслушать объяснение, применяя активное слушание.**

  ○ *Вопросы:* "Что помешало тебе надеть головной убор? Как ты думаешь, почему это правило существует?"

• **Шаг 6. Совместно найти решение.**

  ○ *Пример:* "Давай вместе подумаем, как тебе помочь запомнить это правило. Может, сделать себе памятку? С моей стороны, я буду проводить дополнительные инструктажи. С твоей — проявить больше ответственности. Ты согласен?"

• **Шаг 7. Четко зафиксировать договоренности и санкции.**

  ○ *Пример:* "Итак, мы договорились. Ты обязуешься неукоснительно соблюдать устав. В случае повторного нарушения последуют санкции [конкретные]. Я со своей стороны обеспечу дополнительные разъяснения".

ЭТАП 3: ЗАВЕРШЕНИЕ

• **Шаг 8. Завершить на позитивной ноте, выразив уверенность.**

  ○ *Пример:* "Я уверен, что ты способен исправиться и стать примером для других молодых солдат. Вольно".

Сводная таблица "ДНК бесконфликтного общения"

Что делать НУЖНО	**Чего делать НЕЛЬЗЯ**
Критиковать **поступок**, а не личность.	Переходить на **личности** ("ты бестолковый").
Говорить **спокойно** и уважительно, даже приказывая.	Повышать **голос**, использовать унизительные выражения.
Использовать **"Я-высказывания"**.	Использовать **обвинения** ("Ты всегда...", "Ты никогда...").
Слушать и уточнять.	**Перебивать** и не давать говорить.
Искать **конструктивное решение**.	Упрямо **настаивать** на своей правоте без диалога.
Соблюдать **субординацию** и устав.	**Панибратствовать** или, наоборот, проявлять **чрезмерную жесткость** без нужды.

Вывод: Бесконфликтное общение в военной службе — это признак не слабости, а высочайшего профессионализма и силы воли. Это управленческий и социальный навык, который позволяет командиру поддерживать дисциплину, не подавляя личность

подчиненного, а воину — отстаивать свою позицию, не подрывая единство коллектива. В конечном счете, это ключевой элемент боевой эффективности подразделения.

Практическое занятие 27

Понятия об одиночной строевой подготовке и слаживании подразделений

Строевая подготовка — это предмет боевой подготовки, имеющий целью:

- Выработать у военнослужащих **строевую выправку и подтянутость**
- Привить **навыки правильных и согласованных действий** в строю
- Воспитать **способность к быстрому и точному выполнению** строевых приемов

Часть 1. Одиночная строевая подготовка

1.1. Понятие и сущность

Одиночная строевая подготовка — это начальный этап строевой подготовки, на котором каждый военнослужащий в отдельности изучает и отрабатывает:

- Строевые **стойки**
- **Движения** и повороты на месте и в движении
- **Воинское приветствие**
- **Строевой шаг**
- **Выполнение приемов с оружием**

Практическая суть: Превратить гражданского человека в военнослужащего, внешний вид и движения которого соответствуют **Уставу гарнизонной и караульной служб**. Это фундамент для последующих действий в составе подразделения.

1.2. Ключевые элементы одиночной подготовки

Элемент подготовки	Содержание	Военно-прикладное значение
Строевая стойка	Основное положение военнослужащего в строю.	Дисциплинирует, формирует собранность, готовность к немедленному выполнению команды.
Повороты на месте	Повороты «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».	Выработка четкости и согласованности действий, ориентирование на местности.
Движение строевым шагом	Движение с точным соблюдением ритма, темпа (110-120 шагов/мин), положения корпуса и рук.	Коллективное движение в составе подразделения, парадный проход.
Движение походным шагом	Свободное движение вне строя.	Перемещение на большие расстояния с максимальной эффективностью.
Воинское приветствие	Отдание чести на месте и в движении.	Соблюдение воинской вежливости и субординации.
Выполнение приемов с оружием	Строевая стойка с оружием, авто-матиза-ция «на ремень», «на грудь».	Быстрое приведение оружия в готовность для действий в строю.

Часть 2. Слаживание подразделений

2.1. Понятие и сущность

Слаживание подразделений — это **высший этап** строевой подготовки, целью которого является:

- Обучение личного состава **согласованным действиям** в различных строях
- Выработка **единых тактических стандартов** движения и маневрирования
- Достижение **психологического единства** и чувства «локтя»

Практическая суть: Превратить группу индивидуально подготовленных военнослужащих в **единый организм**, способный выполнять сложные перестроения и действовать как одно целое.

2.2. Уровни слаживания

1. **Слаживание отделения:** Базовая тактическая единица. Отработка построений (развернутый строй, походный строй), перестроений, движения.
2. **Слаживание взвода:** Согласование действий 2-3 отделений. Более сложные перестроения, движение в колонне, развертывание в цепь.
3. **Слаживание роты и выше:** Действия в составе крупных формирований, включая проведение строевых смотров и участие в парадах.

2.3. Ключевые элементы слаживания

Элемент слаживания	Содержание	Военно-прикладное значение
Развернутый строй	Построение военнослужащих на одной линии с установленными интервалами.	Для проведения проверок, смотров, парадов.
Походный строй	Построение в колонну по одному, по два и т.д.	Для передвижения подразделения.
Перестроения	Изменение строя (из развернутого в походный и обратно), изменение направления движения.	Тактическое маневрирование на поле боя, быстрое развертывание и свертывание.
Выравнивание строя	Достижение идеальной линии при построении.	Дисциплина, внешний вид, синхронность.
Синхронность движений	Достижение полного единства в движениях (шаг, повороты головы).	Психологическое сплочение, демонстрация выучки.

Взаимосвязь одиночной подготовки и слаживания

Одиночная подготовка является фундаментом для слаживания. Невозможно иметь слаженный взвод, если каждый солдат в отдельности не умеет правильно выполнять команды «Смирно!» или «Напра-во!».

- **Одиночная подготовка → Слаживание:**
  - *Четкий шаг одного солдата -> Ровное движение колонны*
  - *Точный поворот на месте -> Синхронный поворот подразделения*
  - *Автоматизм действий -> Скорость и точность перестроений*

Алгоритм проведения занятия по строевой подготовке

Цель: Отработать на практике выполнение строевых приемов.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (5-10 мин)

• **Шаг 1. Построение, проверка внешнего вида.**

• **Шаг 2. Объявление темы, целей и учебных вопросов.**

ЭТАП 2: ОСНОВНОЙ (30-40 мин)

• **Шаг 3. Показ и объяснение приема.** Командир лично показывает идеальное выполнение приема, объясняя его по элементам.

• **Шаг 4. Отработка приема по элементам (если необходимо).** Команда подается по разделениям («Поворот направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА»).

• **Шаг 5. Тренировка в выполнении приема в целом.** Отработка до автоматизма.

• **Шаг 6. Контроль и исправление ошибок.** Командир перемещается по строю, исправляя неточности.

ЭТАП 3: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (5 мин)

• **Шаг 7. Построение, подведение итогов.** Объявление оценок, разбор типичных ошибок.

• **Шаг 8. Задание на самоподготовку.**

Вывод: Одиночная строевая подготовка и слаживание подразделений — это две стороны одной медали. Первая формирует **дисциплинированного воина**, вторая — **боеспособное подразделение**. Вместе они создают видимый образ армии, основанный на порядке, дисциплине и взаимном доверии, что напрямую влияет на моральный дух и боевую эффективность.

Практическое занятие 28

Правила и алгоритмы предметных действий: Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, Заправиться". Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении.

1. Строевая стойка

Правила:

• Выполняется по команде **«СМИРНО»**.

• Пятки вместе, носки развернуты по фронту на ширину стопы.

• Ноги в коленях выпрямлены, грудь приподнята, тело подано вперед.

• Руки опущены, кисти со сжатыми пальцами расположены по швам бедер.

• Голова приподнята, смотреть прямо перед собой.

Алгоритм выполнения:

1. По команде **«СМИРНО»** энергично принять положение строевой стойки.
2. Сохранять неподвижность и молчание.

2. Выполнение команд на месте

«СТАНОВИСЬ»

• **Алгоритм:** Занять место в строю согласно своей должности и званию, принять строевую стойку.

«РАВНЯЙСЬ»

• **Алгоритм:**

1. Повернуть голову направо (налево).
2. Выровнять себя по затылку и груди в одну линию с соседями.
3. По команде **«НАЛЕВО – РАВНЯЙСЬ»** действия аналогичные.

«СМИРНО»

• **Алгоритм:** Принять строевую стойку.

«ВОЛЬНО»

• **Алгоритм:**

1. Ослабить правую или левую ногу в колене.
2. Не сходить с места, не ослаблять внимание.

«ЗАПРАВИТЬСЯ»

• **Алгоритм:**

1. Исправить предметы обмундирования и снаряжения.
2. При необходимости выйти из строя на 1-2 шага.
3. Вернуться в строй.

3. Повороты на месте

Правила: Выполняются на носках обеих ног, без резких движений.

Алгоритм выполнения (по разделениям):

«Напра-ВО»

• **«Делай – РАЗ»:** Повернуться на правом носке и левой пятке на 90° вправо.

• **«Делай – ДВА»:** Приставить левую ногу к правой.

«Нале-ВО»

• Выполняется аналогично в левую сторону.

«Кру-ГОМ»

• **«Делай – РАЗ»:** Повернуться на левом носке и правой пятке на 180° вправо.

• **«Делай – ДВА»:** Приставить правую ногу к левой.

4. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный

Правила: Выполняется по команде **«В две шеренги – СТРОЙСЯ»**.

Алгоритм:

1. Рассчитаться на **«Первый»** и **«Второй»**.
2. По команде:
   - Вторые номера делают левой ногой шаг назад.
   - Правой ногой шаг вправо.
   - Приставляют левую ногу.
3. Встают в затылок первым номерам.

Обратное перестроение: По команде **«В одну шеренгу – СТРОЙСЯ»**

• Вторые номера делают шаг влево и шаг вперед.

5. Движение строевым шагом

Правила:

• Движение начинается по команде **«Строевым шагом – МАРШ»**.

• Темп движения – 110-120 шагов в минуту.

• Длина шага – 70-80 см.

Алгоритм:

1. Вынести ногу вперед на 15-20 см от земли.
2. Носок оттянуть, ставить ногу твердо на всю ступню.
3. Руками двигать вперед-назад: левая рука – правая нога.
4. Движение рук: вперед – сгибая в локтях, назад – до отказа в плече.

6. Повороты в движении

Правила: Выполняются по командам **«Напра-ВО»**, **«Нале-ВО»**, **«Кругом – МАРШ»**.

Алгоритм выполнения:

«Напра-ВО»

1. Сделать шаг левой ногой.
2. Повернуться на носках обеих ног на 90° вправо.
3. Вынести правую ногу для движения в новом направлении.

«Нале-ВО» – аналогично в левую сторону.

«Кругом – МАРШ»

1. Сделать шаг левой ногой.
2. Перенести тяжесть тела на левую ногу.
3. Сделать пол-оборота налево.
4. Резко вынести правую ногу в новом направлении.

7. Прохождение торжественным маршем

Правила:

• Выполняется по команде **«Отделение, торжественным маршем – МАРШ»**.
• Голова поворачивается на 45° в сторону начальника.
• Шаг становится выше и тверже.

Алгоритм:

1. За 10-15 шагов до начальника выполнить команду **«РАВНЕНИЕ НАПРАВО (НАЛЕВО)»**.
2. Синхронно повернуть голову в сторону начальника.
3. После прохождения – голову прямо.

8. Движение с песней

Правила:

• Начинается по команде **«Отденение, с песней – МАРШ»**.
• Запевала задает темп, подхватывает всю роту.

Алгоритм:

1. Запевала начинает петь.
2. Остальные военнослужащие подхватывают.
3. Движение в ногу с ритмом песни.

9. Воинское приветствие в движении

Правила:

• Выполняется за 5-6 шагов до начальника.

Алгоритм:

1. С началом движения голову повернуть в сторону начальника.
2. После обгона – голову поставить прямо.
3. При обгоне начальника – приветствие выполняется первым шагом обгона.

Сводная таблица команд и действий

Команда	Исходное положение	Основные действия
«СМИРНО»	Любое	Принять строевую стойку
«Напра-ВО»	Строевая стойка	Поворот на 90° вправо
«Кругом – МАРШ»	Движение шагом	Поворот на 180°
«В две шеренги – СТРОЙСЯ»	Одношереножный строй	Вторые номера отходят назад
«Строевым шагом – МАРШ»	Строевая стойка	Начать движение строевым шагом

Вывод: Каждое строевое действие имеет четкий алгоритм выполнения. Отработка до автоматизма обеспечивает слаженность подразделения и поддерживает высокую воинскую дисциплину.

Практическое занятие 29

Понятие о назначении и боевых свойствах оружия, его устройстве, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами, о неполной и полной разборке автомата, назначении частей, узлов и механизмов автомата. Правило и алгоритмы предметных действий: неполной разборки, сборки автомата

1. Понятие о назначении и боевых свойствах

Назначение автомата:

• **Индивидуальное оружие** для уничтожения живой силы противника

• Поражает **открытые и защищенные цели** на расстоянии до 500 м
• Ведение **автоматического и одиночного огня**

Основные боевые свойства АК-74:

• Калибр: **5,45 мм**
• Начальная скорость пули: **900 м/с**
• Темп стрельбы: **600 выстр./мин**
• Боевая скорострельность:
  ○ Одиночными: **до 40 выстр./мин**
  ○ Очередями: **до 100 выстр./мин**
• Вес со снаряженным магазином: **3,6 кг**
• Емкость магазина: **30 патронов**

2. Основные части и механизмы автомата

1. **Ствол со ствольной коробкой**
2. **Прицельные приспособления**
3. **Затворная рама с газовым поршнем**
4. **Затвор**
5. **Возвратный механизм**
6. **Газовая трубка со ствольной накладкой**
7. **Ударно-спусковой механизм (УСМ)**
8. **Цевье**
9. **Магазин**
10. **Приклад**

3. Меры безопасности при обращении с оружием

Запрещается:

1. Направлять оружие на людей, даже если оно не заряжено
2. Оставлять оружие без присмотра
3. Производить разборку, не убедившись в отсутствии патронов
4. Применять силу при сборке-разборке
5. Переносить оружие в боевом положении без чехла

Обязательные действия:

1. Перед разборкой **проверить отсутствие патрона** в патроннике
2. Разборку производить **на чистой подстилке**
3. Детали аккуратно складывать **в порядке разборки**

4. Алгоритм неполной разборки АК-74

Исходное положение: Автомат на столе, отсоединен магазин, патронник проверен.

№	Действие	Контрольный пункт
1	**Отделить магазин** Нажать пальцем на защелку, подать магазин вперед	Магазин отделен от автомата
2	**Проверить отсутствие патрона** Отвести затворную раму назад, осмотреть патронник	В патроннике нет патрона
3	**Отделить шомпол** Оттянуть кончик шомпола от ствола, вынуть его	Шомпол отделен
4	**Отделить пенал с принадлежностью** Утопить пальцем крышку гнезда приклада, вынуть пенал	Пенал извлечен
5	**Отделить дульный тормоз-компенсатор (ДТК)**	ДТК отделен

№	Действие	Контрольный пункт
	Вставить отвертку в прорезь, провернуть против часовой стрелки	
6	**Отделить крышку ствольной коробки** Нажать на выступ возвратного механизма, приподнять крышку	Крышка отделена
7	**Отделить возвратный механизм** Подать вперед направляющий стержень, извлечь механизм	Механизм отделен
8	**Отделить затворную раму с затвором** Отвести раму назад до отказа, приподнять и извлечь	Рама с затвором отделена
9	**Отделить затвор от рамы** Повернуть затвор, отвести назад	Затвор отделен
10	**Отделить газовую трубку** Приподнять защелку трубки, снять трубку	Трубка отделена

5. Алгоритм сборки после неполной разборки

Выполняется в обратной последовательности:

№	Действие	Контрольный пункт
1	**Присоединить газовую трубку** Надеть трубку на патрубок, закрепить защелкой	Трубка плотно закреплена
2	**Присоединить затвор к раме** Вставить затвор в канал рамы, повернуть	Затвор зафиксирован
3	**Присоединить затворную раму** Вставить раму в направляющие, продвинуть вперед	Рама в крайнем переднем положении
4	**Присоединить возвратный механизм** Вставить механизм в канал рамы	Механизм зафиксирован
5	**Присоединить крышку ствольной коробки** Надеть крышку на выступ, завести передний вырез	Крышка плотно закрыта
6	**Присоединить ДТК** Накрутить на резьбу ствола, закрепить	ДТК надежно закреплен
7	**Вложить пенал в приклад**	Крышка гнезда закрыта

№	Действие	Контрольный пункт
	Пенал укладывается в гнездо, закрывается крышкой	
8	**Присоединить шомпол** Вставить шомпол в паз под стволом	Шомпол зафиксирован
9	**Присоединить магазин** Ввести зацеп магазина в окно, защелкнуть	Магазин закреплен

6. Контрольные нормативы

Оценка "отлично":

- Разборка: **15 сек**
- Сборка: **25 сек**

Оценка "хорошо":

- Разборка: **20 сек**
- Сборка: **30 сек**

Оценка "удовлетворительно":

- Разборка: **25 сек**
- Сборка: **35 сек**

7. Типичные ошибки при разборке-сборке

1. Нарушение последовательности операций
2. Применение чрезмерных усилий
3. Падение деталей на пол
4. Неполное соединение узлов
5. Забывание проверить патронник перед разборкой

Вывод: Качественное освоение неполной разборки и сборки АК-74 является базовым навыком военнослужащего, обеспечивающим:

- Правильное техническое обслуживание оружия
- Быстрое устранение задержек при стрельбе
- Безопасность при обращении с оружием
- Поддержание постоянной боевой готовности

Практическое занятие 30 Правила и приемы стрельбы, способов поиска целей и управления огнем, действиях по командам руководителя стрельб

1. Основные правила стрельбы

Безопасность - приоритет №1:

1. **Оружие всегда считать заряженным**
2. **Не направлять оружие туда, где не предназначено стрелять**
3. **Держать палец на спусковом крючке только при ведении огня**
4. **Убедиться в цели и окружающем пространстве перед выстрелом**

Обязательные условия для открытия огня:

- Четкая идентификация цели
- Получение команды на открытие огня
- Отсутствие своих войск и гражданских в зоне поражения

2. Приемы стрельбы из автомата

2.1. Стойки для стрельбы

Положение	Применение	Техника

Положение	Применение	Техника
Стоя	Открытая местность, хорошая видимость	Левая рука поддерживает цевье, приклад плотно в плече
С колена	Средние дистанции, наличие укрытий	Опора на колено, локоть на бедро
Лежа	Максимальная точность, скрытность	Равномерное положение тела, упор локтями в грунт

2.2. Процесс производства выстрела

Алгоритм:

1. **Задержка дыхания** на полувыдохе
2. **Плавное нажатие** на спусковой крючок
3. **Непрерывное удержание** прицельной картины
4. **Отсутствие реакции** на выстрел (не моргать)

3. Способы поиска целей

3.1. Визуальный поиск

Метод	Техника выполнения
Последовательный осмотр	Систематический осмотр местности по секторам
По ориентирам	Поиск относительно известных точек местности
По признакам цели	Обнаружение по дыму, движению, блеску

3.2. Признаки целей

- **Движение** в расположении противника
- **Блеск** стекол оптики, металла
- **Дым** выстрелов, костров
- **Звук** работы техники, голоса
- **Изменение силуэта** местности

4. Управление огнем

4.1. Команды для открытия огня

Полная форма команды:

1. **Цель** (где, что)
2. **Прицел** (установка прицела)
3. **Точка прицеливания**
4. **Огонь**

Пример: *"По пулемету у отдельного дерева, прицел 4, в голову фигуры - ОГОНЬ"*

4.2. Способы ведения огня

Способ	Применение
Одиночными	Точечные цели, экономия боеприпасов
Короткими очередями (2-3 выстр.)	Появляющиеся цели
Длинными очередями (5-7 выстр.)	Групповые цели, подавление

5. Алгоритм действий на стрельбище

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА К СТРЕЛЬБЕ

Шаг 1. Получение оружия и боеприпасов

- Проверить номер оружия
- Получить магазины с установленным количеством патронов

Шаг 2. Занятие огневой позиции

- Выбрать позицию согласно указаниям
- Осмотреть оружие, подготовить к стрельбе

ЭТАП 2: ВЫПОЛНЕНИЕ СТРЕЛЬБЫ

Шаг 3. Ожидание команды

- Занять положение для стрельбы
- Наблюдать за полем целей

Шаг 4. Выполнение команд

- По команде **"К БОЮ"**: зарядить оружие, приготовиться к стрельбе
- По команде **"ОГОНЬ"**: начать стрельбу согласно заданию

Шаг 5. Ведение огня

- Обнаруживать цели
- Определять дистанцию
- Выбирать положение для стрельбы
- Производить прицельные выстрелы

ЭТАП 3: ЗАВЕРШЕНИЕ СТРЕЛЬБЫ

Шаг 6. По команде "СТОП, ПРЕКРАТИТЬ ОГОНЬ":

- Немедленно прекратить стрельбу
- Поставить оружие на предохранитель
- Разрядить оружие (если предусмотрено)

Шаг 7. Контрольный осмотр

- Показать оружие инспектору
- Сдать боеприпасы (если остались)

6. Оценка результатов стрельбы

Критерии оценки:

- Количество пораженных целей
- Эффективность ведения огня
- Соблюдение мер безопасности
- Время выполнения упражнения

Типичные ошибки:

- Нарушение мер безопасности
- Неправильное прицеливание
- Резкое нажатие на спусковой крючок
- Неправильное определение дистанции

7. Мнемонические правила

"ПРИЦЕЛ-ДЫХАНИЕ-СПУСК" - последовательность выстрела

"ЦЕЛЬ-ПРИЦЕЛ-ТОЧКА-ОГОНЬ" - структура команды

"СВОИ-ЦЕЛЬ-ПРОСТРЕЛ" - проверка перед выстрелом

Вывод: Качественное выполнение стрельб требует:

- Прочного знания правил безопасности
- Отработанных до автоматизма приемов стрельбы
- Умения быстро обнаруживать и идентифицировать цели
- Четкого выполнения команд руководителя стрельб
- Постоянного контроля за окружающей обстановкой

Соблюдение этих условий обеспечивает эффективное применение оружия и безопасность на стрельбище.

Практическое занятие 31

Понятие о неотложных состояниях в УК РФ Статья 124, Статья 125, Правила проведения диагностики и помощи в неотложных состояниях Алгоритм Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких Понятие об ДТП и ЧС на транспорте. Правила помощи при травмах рук, ног, головы, при переломах, вывихах, ушибах

1. Правовые аспекты (УК РФ)

Статья 124. Неоказание помощи больному

- **Объект:** Здоровье человека
- **Субъект:** Медицинский работник, обязанный оказывать помощь
- **Состав:** Неоказание без уважительных причин, повлекшее вред здоровью

Статья 125. Оставление в опасности

- **Объект:** Жизнь и здоровье человека
- **Субъект:** Любое лицо, обязанное иметь заботу
- **Состав:** Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном состоянии

2. Диагностика неотложных состояний

Алгоритм первичной диагностики:

1. **Оценка сознания** (отвечает на вопросы, реагирует на боль)
2. **Проверка дыхания** (видно/слышно, движение грудной клетки)
3. **Проверка пульса** (сонная артерия)
4. **Осмотр на кровотечения**
5. **Поиск признаков травм** (деформации, неестественные положения)

3. Алгоритм первой помощи при остановке сердца

Цель: Поддержать кровоснабжение мозга до приезда медиков

Порядок действий:

1. **Убедиться в безопасности** для себя и пострадавшего
2. **Проверить реакцию:** громко спросить + потрясти за плечи
3. **Вызвать скорую помощь** (103 или 112)
4. **Открыть дыхательные пути:** запрокинуть голову, поднять подбородок
5. **Проверить дыхание** (10 секунд):
   - **НЕТ дыхания** → начать реанимацию
6. **Непрямой массаж сердца:**
   - **Глубина:** 5-6 см для взрослых
   - **Частота:** 100-120 нажатий в минуту
   - **Соотношение с ИВЛ:** 30 нажатий : 2 вдоха
7. **Продолжать до:**
   - Прибытия медиков
   - Появления признаков жизни
   - Полного истощения сил

4. Понятие о ДТП и ЧС на транспорте

ДТП (дорожно-транспортное происшествие)

- Событие с участием транспортного средства, повлекшее вред

ЧС на транспорте

- Крупная авария с человеческими жертвами и значительным ущербом

Общий алгоритм действий на месте ДТП:

1. **Обеспечить безопасность:** выставить знаки аварийной остановки
2. **Вызвать скорую** (103) и ГИБДД (102)
3. **Оценить состояние пострадавших**
4. **Оказать первую помощь**
5. **Не извлекать** пострадавших из автомобиля без крайней необходимости

5. Правила помощи при травмах

Общие принципы:
• **Не двигать** без необходимости
• **Остановить кровотечение**
• **Обезболить** (холод)
• **Иммобилизировать** (обездвижить)
Травмы головы:
• **Симптомы:** потеря сознания, тошнота, асимметрия зрачков
• **Помощь:**
  ○ Положить на бок (при тошноте)
  ○ Холод к месту ушиба
  ○ **НЕ давать воду/таблетки**
Травмы конечностей:
• **Переломы:**
  ○ **Признаки:** боль, отек, деформация, хруст
  ○ **Помощь:** иммобилизация шиной (захватывая 2 сустава)
• **Вывихи:**
  ○ **Признаки:** деформация сустава, пружинящее сопротивление
  ○ **Помощь:** холод, иммобилизация, **НЕ вправлять**
• **Ушибы:**
  ○ **Признаки:** боль, отек, синяк
  ○ **Помощь:** холод, давящая повязка
Кровотечения:
• **Артериальное** (алая кровь пульсирующей струей) → **жгут выше раны**
• **Венозное** (темная кровь ровным потоком) → **давящая повязка на рану**
6. Алгоритм оказания помощи при травмах
Последовательность действий:
1. **Остановить кровотечение**
2. **Наложить повязку** на рану
3. **Обезболить** (лед через ткань)
4. **Иммобилизировать** поврежденную область
5. **Доставить в медучреждение** или ждать скорую

Важные запреты:
• **Не удалять** инородные тела из ран
• **Не вправлять** выпавшие органы
• **Не давать** воду/еду при болях в животе
• **Не снимать** одежду с обожженных участков
7. Контрольные нормативы
Оказание первой помощи (оценка):
• **"Отлично":** все действия за 2-3 минуты без ошибок
• **"Хорошо":** незначительные ошибки, время до 4 минут
• **"Удовлетворительно":** основные задачи выполнены за 5 минут

Вывод: Знание алгоритмов первой помощи и правовых аспектов позволяет эффективно действовать в экстренных ситуациях, сохраняя жизнь и здоровье пострадавших до прибытия профессиональной медицинской помощи.

Практическое занятие 32

Алгоритмы оказание первой помощи при травмах, ранениях, переломах. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте

1. Универсальный алгоритм первой помощи
Первичный осмотр (ABC-подход):
• **A (Airway)** - проходимость дыхательных путей
• **B (Breathing)** - дыхание

• **C (Circulation)** - кровообращение

Порядок действий:

1. **Оценка безопасности** для себя и пострадавшего
2. **Проверка сознания** (голосом, легкими похлопываниями)
3. **Вызов скорой помощи** (103/112)
4. **Осмотр на наличие кровотечений**
5. **Осмотр на другие повреждения**

2. Алгоритмы помощи при конкретных травмах

2.1. Раны и кровотечения

Тип кровотечения	Признаки	Алгоритм помощи
Артериальное	Алая кровь, пульсирующая струя	1. Пальцевое прижатие 2. Наложение жгута **выше** раны 3. Запись времени наложения
Венозное	Темная кровь, ровный поток	1. Давящая повязка **на рану** 2. Приподнимание конечности
Капиллярное	Небольшое кровотечение	1. Обработка антисептиком 2. Наложение повязки

Важно: Не извлекать инородные тела из раны!

2.2. Переломы

Алгоритм помощи:

1. **Остановить кровотечение** (при открытом переломе)
2. **Наложить стерильную повязку**
3. **Провести иммобилизацию** с захватом 2 суставов
4. **Приложить холод**
5. **Дать обезболивающее** (если нет противопоказаний)

Виды иммобилизации:

• **Верхняя конечность:** косыночная повязка

• **Нижняя конечность:** шины из подручных материалов

• **Позвоночник:** полная неподвижность

2.3. Черепно-мозговая травма

Алгоритм:

1. **Стабильное боковое положение** (при рвоте)
2. **Холод** к голове
3. **Контроль** сознания и дыхания
4. **Запрещено:** давать воду, лекарства

3. Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте

3.1. Общий алгоритм действий

Порядок действий:

1. **Сохранять самообладание**
2. **Выполнять команды экипажа/водителя**
3. **Покинуть транспортное средство** по команде
4. **Оказать помощь** окружающим
5. **Отойти на безопасное расстояние**

3.2. Автомобильный транспорт (ДТП)

Алгоритм для очевидца:

1. **Остановиться**, включить аварийную сигнализацию
2. **Выставить знак** аварийной остановки
3. **Вызвать скорую** (103) и ГИБДД (102)

4. **Оценить состояние** пострадавших
5. **Оказать первую помощь**
6. **Организовать объезд**

Алгоритм для пострадавшего в автомобиле:

1. **Оценить свое состояние**
2. **Отстегнуть ремни безопасности**
3. **Покинуть автомобиль** при возможности
4. **Отойти на безопасное расстояние**
5. **Оказать помощь** другим

3.3. Железнодорожный транспорт

При аварии:

1. **Занять безопасное положение** (согнуться, закрыть голову)
2. **Уцепиться** за поручни
3. **После остановки** следовать к выходу
4. **Покинуть вагон** через окна/двери
5. **Отойти** на 50-100 метров от путей

3.4. Авиационный транспорт

При декомпрессии:

1. **Немедленно надеть** кислородную маску
2. **Пристегнуть ремни**
3. **Следовать указаниям** экипажа

При вынужденной посадке:

1. **Занять безопасную позу** (голова на коленях, руки обхватывают ноги)
2. **После остановки** направиться к ближайшему выходу
3. **Покинуть самолет** без ручной клади

4. Практические тренировочные комплексы

Комплекс 1: "Автомобильная авария"

- Эвакуация из автомобиля
- Извлечение пострадавшего
- Наложение жгута
- Иммобилизация перелома

Комплекс 2: "Пожар в транспорте"

- Использование огнетушителя
- Эвакуация через запасные выходы
- Помощь при ожогах

Комплекс 3: "Массовые травмы"

- Сортировка пострадавших
- Организация помощи
- Взаимодействие со службами

5. Критерии оценки практических навыков

Оценка "Отлично":

- Все действия за 3-5 минут
- Правильная последовательность
- Уверенное выполнение

Оценка "Хорошо":

- Незначительные ошибки
- Время выполнения до 7 минут

Оценка "Удовлетворительно":

- Основные задачи выполнены
- Время до 10 минут

6. Мнемонические правила

ПМП - Порядок Меры Профессионалы:

• **П**орядок действий
• **М**еры безопасности
• **П**рофессионалам передать

ТРИ О:

• **О**становить кровотечение
• **О**бездвижить
• **О**безболить

Вывод: Отработка алгоритмов первой помощи и моделей поведения при ЧС на транспорте до автоматизма позволяет сохранять хладнокровие в экстремальной ситуации и эффективно оказывать помощь, сохраняя жизнь и здоровье пострадавших.

Практическое занятие 33

Понятие о видах кровотечений, средствах обеззараживания и дезинфекции. Правило остановки кровотечений способом наложение жгута и закрутки

1. Понятие о видах кровотечений

Классификация по поврежденному сосуду:

Тип кровотечения	Характеристики	Цвет крови	Скорость кровопотери
Артериальное	Пульсирующая струя "фонтаном", алая кровь	Ярко-алая	Очень быстрая
Венозное	Равномерный поток, темная кровь	Темно-красная	Быстрая
Капиллярное	Медленное просачивание, как "роса"	Красная	Медленная
Паренхиматозное	Равномерное просачивание из органов	Красная	Опасная скрытая кровопотеря

Классификация по направлению истечения:

• **Наружное** - кровь изливается во внешнюю среду
• **Внутреннее** - кровь скапливается в полостях тела
• **Скрытое** - без явных внешних признаков

2. Средства обеззараживания и дезинфекции

Антисептики (для кожи и ран):

• **Перекись водорода 3%** - для промывания ран
• **Хлоргексидин 0,5%** - для обработки кожи вокруг раны
• **Йод 5-10%** - только для кожи вокруг раны
• **Мирамистин** - универсальный антисептик
• **Спирт этиловый 70%** - обработка инструментов

Дезинфицирующие средства (для поверхностей):

• **Хлорсодержащие растворы**
• **Спиртовые растворы**
• **Перекись водорода концентрированная**

Правила обработки ран:

1. **Не лить** антисептик непосредственно в глубокую рану
2. **Обрабатывать** от центра к периферии
3. **Использовать** стерильные материалы

3. Правила остановки кровотечений

Временные методы остановки:

Метод	Показания	Техника выполнения
Пальцевое прижатие	Первая помощь при артериальном кровотечении	Прижать артерию к кости выше раны
Максимальное сгибание	Кровотечения из конечностей	Фиксация конечности в согнутом положении
Давящая повязка	Венозное и капиллярное кровотечение	Наложение повязки с валиком на рану
Возвышенное положение	Все виды кровотечений	Поднять поврежденную конечность выше сердца

4. Алгоритм наложения жгута

Показания:

- **Только при артериальном** кровотечении
- **При отрыве** конечности
- **Когда другие методы** не эффективны

Правила наложения:

1. **Накладывать выше раны** на 3-5 см
2. **Подложить ткань** под жгут
3. **Сделать 2-3 оборота** и зафиксировать
4. **Вложить записку** с временем наложения
5. **Не закрывать** жгут одеждой/повязкой

Время наложения:

- **Лето:** не более 1 часа
- **Зима:** не более 30 минут

Последовательность действий:

1. **Прижать артерию** пальцем выше раны
2. **Наложить жгут** на подложенную ткань
3. **Проверить пульс** ниже жгута (должен отсутствовать)
4. **Зафиксировать время**
5. **Наложить повязку** на рану
6. **Иммобилизировать** конечность
7. **Транспортировать** в медучреждение

5. Алгоритм наложения закрутки

Показания:

- **Отсутствие** жгута
- **Необходимость** длительной транспортировки

Техника выполнения:

1. **Наложить** петлю из широкого материала выше раны
2. **Вставить** палку/предмет в петлю
3. **Вращать** до остановки кровотечения
4. **Зафиксировать** свободный конец
5. **Указать время** наложения

Отличия от жгута:

- **Менее надежно** пережимает сосуды
- **Требует больше времени** для наложения
- **Более травматично** для тканей

6. Контроль правильности наложения

Признаки правильного наложения:

• **Прекращение** кровотечения
• **Исчезновение** пульса ниже места наложения
• **Бледность** кожи конечности
• **Отсутствие** чувствительности
Ошибки при наложении:
• **Наложение на голую кожу** → некроз
• **Слабое затягивание** → усиление кровотечения
• **Отсутствие записки** о времени → риск ампутации
• **Наложение на сустав** → неэффективность
7. Практическая отработка навыков
Упражнение 1: Определение вида кровотечения
• **Задача:** По описанию/макету определить тип кровотечения
• **Время:** 30 секунд на решение
Упражнение 2: Наложение жгута
• **Норматив:** 30-40 секунд
• **Критерии:** правильность, скорость, фиксация времени
Упражнение 3: Наложение закрутки
• **Норматив:** 60-90 секунд
• **Критерии:** эффективность, надежность фиксации
8. Мнемонические правила
ПЖЗ - Правило Жгута Запомни:
• **П**одложить ткань
• **Ж**гут выше раны
• **З**аписать время
ТРИ НЕ:
• **НЕ** на сустав
• **НЕ** на голую кожу
• **НЕ** дольше часа

Вывод: Правильное определение вида кровотечения и владение навыками его остановки являются критически важными для сохранения жизни пострадавшего. Наложение жгута - крайняя мера, применяемая только при угрожающих жизни артериальных кровотечениях с строгим соблюдением временных рамок.

Практическое занятие 34

Алгоритмы оказания первой помощи при кровотечениях

1. Универсальный алгоритм при любом кровотечении
Первоочередные действия:
1. **Обеспечьте безопасность** - себе и пострадавшему
2. **Наденьте перчатки** или используйте пакет для защиты от инфекций
3. **Определите тип кровотечения** по характерным признакам
4. **Вызовите скорую помощь** (103/112)
5. **Проведите соответствующую остановку кровотечения**

2. Алгоритм помощи при артериальном кровотечении
Признаки:
• Алая кровь, пульсирующая струя
• Быстрая кровопотеря
• Опасность для жизни
Порядок действий:
text
1. ПАЛЬЦЕВОЕ ПРИЖАТИЕ АРТЕРИИ
   ▸ Плечевая - прижать к плечевой кости

- Бедренная - прижать кулаком к бедренной кости
- Подколенная - прижать в подколенной ямке

2. НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА (только при неэффективности прижатия)
- Выше раны на 3-5 см
- На подложенную ткань
- С контролем пульса ниже жгута

3. ФИКСАЦИЯ ВРЕМЕНИ
- Запись точного времени наложения
- Лето - до 1 часа, зима - до 30 минут

4. НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗКИ
- Стерильная повязка на рану
- При открытом переломе - иммобилизация

3. Алгоритм помощи при венозном кровотечении

Признаки:

• Темная кровь, равномерный поток
• Медленная, но обильная кровопотеря

Порядок действий:

text

1. ПРИПОДНИМАНИЕ КОНЕЧНОСТИ
- Поднять выше уровня сердца
- Уложить пострадавшего

2. НАЛОЖЕНИЕ ДАВЯЩЕЙ ПОВЯЗКИ
- Стерильная салфетка на рану
- Валик из бинта/марли
- Тугое бинтование

3. ХОЛОД К РАНЕ
- Через ткань на повязку
- Не более 20 минут

4. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ
- При намокании - добавить слои повязки
- Не снимать пропитанную кровью повязку

4. Алгоритм помощи при капиллярном кровотечении

Признаки:

• Медленное просачивание
• Небольшой объем кровопотери

Порядок действий:

text

1. ПРОМЫВАНИЕ РАНЫ
- Чистая проточная вода
- Перекись водорода 3%

2. ОБРАБОТКА АНТИСЕПТИКОМ
- Хлоргексидин 0,5%
- Края раны - йодом/зеленкой

3. НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗКИ

- Стерильный бинт/пластырь
- При поверхностных повреждениях - возможно без повязки

5. Алгоритм помощи при внутреннем кровотечении

Признаки:

• Бледность, холодный пот
• Учащенный слабый пульс
• Головокружение, жажда
• Боль в поврежденной области

Порядок действий:

text

1. ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ СКОРОЙ
   - Сообщить о подозрении на внутреннее кровотечение

2. УЛОЖИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО
   - При признаках шока - ноги приподнять 30°
   - При кровохарканье - полусидя
   - При травме живота - на спину с согнутыми ногами

3. ОБЕСПЕЧИТЬ ПОКОЙ
   - Запретить движения
   - Расстегнуть стягивающую одежду

4. ХОЛОД НА ОБЛАСТЬ
   - Через ткань
   - Не более 15-20 минут

5. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ
   - До прибытия медиков
   - Готовность к реанимации

6. Алгоритм помощи при носовом кровотечении

Порядок действий:

text

1. ПОЛОЖЕНИЕ
   - Сидя с наклоненной вперед головой
   - Запретить запрокидывать голову назад

2. ХОЛОД НА ПЕРЕНОСИЦУ
   - Через ткань
   - На 10-15 минут

3. ПРИЖАТИЕ КРЫЛЬЕВ НОСА
   - На 5-10 минут
   - Дышать ртом

4. ТАМПОНАДА (при неэффективности)
   - Смочить тампон перекисью водорода
   - Ввести в носовой ход

7. Практические нормативы

Время выполнения:

• **Артериальное кровотечение:** 45-60 секунд
• **Венозное кровотечение:** 30-45 секунд
• **Капиллярное кровотечение:** 60-90 секунд

Критерии оценки:

- **"Отлично":** все действия за нормативное время, без ошибок
- **"Хорошо":** незначительные ошибки, время +25%
- **"Удовлетворительно":** основные задачи выполнены, время +50%

8. Ошибки и их последствия

Типичные ошибки:

- **Наложение жгута без показаний** → некроз тканей
- **Отсутствие записи времени** → риск ампутации
- **Снятие пропитанной повязки** → возобновление кровотечения
- **Запрокидывание головы при носовом кровотечении** → аспирация крови

Запомните:

- **Жгут - только при артериальном кровотечении**
- **Время наложения - обязательно фиксировать**
- **При внутреннем кровотечении - срочная госпитализация**

Вывод: Своевременное и правильное оказание первой помощи при кровотечениях позволяет сохранить жизнь пострадавшего и предотвратить развитие осложнений. Автоматизм действий достигается только путем регулярных тренировок.

Практическое занятие 35

Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях. Способы и особенности фиксации конечностей. Способы транспортировки пострадавших

1. Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях

Определение:

Экстремальная ситуация — это внезапно возникшая обстановка в природной среде, характеризующаяся **угрозой для жизни и здоровья**, требующая экстренных действий для выживания.

Основные виды экстремальных ситуаций:

- **Резкое изменение погодных условий** (метель, гроза, шторм)
- **Встреча с дикими животными**
- **Потеря ориентации на местности**
- **Резкое ухудшение здоровья** (травма, заболевание)
- **Стихийные бедствия** (лавина, сель, лесной пожар)

Факторы выживания:

- **Психологическая устойчивость** (70% успеха)
- **Физическая подготовка**
- **Наличие аварийного снаряжения**
- **Знание приемов автономного существования**

2. Способы и особенности фиксации конечностей

Общие принципы иммобилизации:

- **Фиксация минимум 2 суставов** (выше и ниже перелома)
- **Защита костных выступов** мягкими материалами
- **Проверка кровоснабжения** после фиксации
- **Использование подручных средств** (ветки, лыжи, одежда)

Способы фиксации:

2.1. Верхняя конечность

Перелом плеча:

text

- Шина от плечевого до локтевого сустава
- Рука согнута в локте под 90°
- Косыночная повязка через шею
- Фиксация к туловищу

Перелом предплечья:

text
▸ Шина от локтя до кончиков пальцев
▸ В ладонь - валик из ткани
▸ Рука согнута в локте
▸ Косыночная повязка

2.2. Нижняя конечность

Перелом бедра:

text
▸ Три шины:
  - Наружная: от подмышки до стопы
  - Внутренняя: от паха до стопы
  - Задняя: от ягодицы до стопы
▸ Стопа фиксирована под 90°

Перелом голени:

text
▸ Две шины по бокам конечности
▸ От середины бедра до стопы
▸ Фиксация в 5-6 точках

2.3. Ключица и лопатка

text
▸ Кольца Дельбе из ватно-марлевых колец
▸ Фиксация "восьмеркой"
▸ Рука на косыночной повязке

3. Способы транспортировки пострадавших

Критерии выбора способа:

• **Тяжесть состояния** пострадавшего
• **Количество** помощников
• **Расстояние** транспортировки
• **Характер** местности
• **Наличие** средств транспортировки

Способы транспортировки:

3.1. Экстренные способы (1 спасатель)

Волоком на плаще-палатке:

• При травмах, не усугубляющихся движением
• На короткие расстояния

На спине:

• Для легких пострадавших
• При относительно сохранном сознании

На плече:

• При необходимости быстрой эвакуации
• Для пострадавших без травм груди, живота

3.2. Стандартные способы (2-3 спасателя)

«Замок» из 3 или 4 рук:

• Для пострадавших, способных сидеть
• На средние расстояния

На скрещенных руках:

• Два спасателя несут на скрещенных руках
• Для пострадавших в тяжелом состоянии

3.3. Импровизированные носилки

Из жердей и одежды:

text
▸ Две жерди длиной 2-2,5 м

▸ Куртки, рубашки надеты рукавами на жерди
▸ Проверка прочности перед использованием
Из плаща-палатки:
text
▸ 2 жерди продеты в рукава плаща
▸ Края застегнуты или связаны
▸ Дно выстлано мягким материалом
Правила транспортировки:
• **Голова в сторону** при подъеме в гору
• **Ноги в сторону** при спуске
• **По ровной местности** - головой вперед
• **Пострадавший без сознания** - на боку
• **При травме позвоночника** - на щите
4. Особенности транспортировки при различных травмах
Черепно-мозговая травма:
• **Положение:** на боку (при риске рвоты)
• **Фиксация:** головы валиками
• **Особенности:** максимальная осторожность
Травма позвоночника:
• **Положение:** строго на спине на щите
• **Фиксация:** всего тела
• **Запрещено:** сидячее положение
Травма груди:
• **Положение:** полусидя
• **Фиксация:** поврежденной стороны
• **Особенности:** облегчение дыхания
Травма живота:
• **Положение:** на спине с согнутыми ногами
• **Особенности:** осторожность при сотрясениях
Шоковое состояние:
• **Положение:** на спине с приподнятыми ногами
• **Укрытие:** тепло
• **Контроль:** сознания, дыхания
5. Практические нормативы
Время выполнения:
• **Наложение шины на голень:** 2-3 минуты
• **Изготовление носилок:** 5-7 минут
• **Транспортировка 100 м (2 спасателя):** 3-5 минут
Критерии оценки:
• **"Отлично":** все действия технично, время в нормативе
• **"Хорошо":** незначительные ошибки, время +25%
• **"Удовлетворительно":** основные задачи выполнены
6. Мнемонические правила
ПФТ - Правило Фиксации Транспортировки:
• **П**равильная фиксация
• **Ф**ункциональное положение
• **Т**ранспортировка по показаниям
ТРИ П при транспортировке:
• **П**оложение по травме
• **П**лавность движений
• **П**остоянный контроль

Вывод: Грамотная фиксация поврежденных конечностей и правильная транспортировка в условиях автономного существования являются жизненно важными навыками. Они позволяют предотвратить развитие осложнений и безопасно доставить пострадавшего к месту оказания квалифицированной медицинской помощи.

Практическое занятие 36

Способы согревания на открытой местности, Вынужденное автономное существование. Правило добычи: воды, пищи, огня. Временное жилище

1. Способы согревания на открытой местности

Принципы сохранения тепла:

- **Снизить теплопотери** (ветер, влага, конвекция)
- **Увеличить теплопродукцию** (движение, питание)
- **Использовать укрытия**

Эффективные методы:

Экстренные способы:

text

- Упражнения (приседания, махи руками)
- Укрытие от ветра (за скалой, в углублении)
- Использование теплоизолирующих материалов

  - Еловый лапник под себя
  - Сухая трава, листья в одежду

Долговременные методы:

text

- Строительство снежного убежища (иглу, пещера)
- Разведение костра с тепловым экраном
- Горячее питье и питание
- Самомассаж конечностей

Опасные методы (запрещены):

- **Прием алкоголя** (усиливает теплоотдачу)
- **Растирание снегом** (повреждает кожу)
- **Согревание у открытого огня** (риск ожогов, переохлаждения)

2. Вынужденное автономное существование

Определение:

Незапланированное пребывание человека в природной среде без специального снаряжения, требующее мобилизации всех ресурсов для выживания.

Факторы выживания:

- **Психологическая готовность** (70% успеха)
- **Физическое состояние**
- **Наличие аварийного запаса**
- **Знание приемов выживания**
- **Климатические условия**

Алгоритм первоочередных действий:

text

1. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАНИКИ
   - Остановиться, сесть, глубоко подышать
   - Оценить ситуацию трезво

2. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
   - Себе и спутникам

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
   - Укрытие от непогоды, диких животных

4. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕСУРСОВ

▸ Вода, пища, укрытие, сигнализация

3. Правило добычи воды

Приоритеты:

• **Вода важнее пищи**

• **Без воды** человек живет 3-5 дней

Способы добычи:

Естественные источники:

text

▸ Родники, ручьи, реки

▸ Дождевая вода (сбор полиэтиленом)

▸ Роса (сбор тканью утром)

▸ Лед и снег (растопить, есть опасно!)

Технические методы:

text

▸ Конденсатор из полиэтилена

- Яма 50×50 см, посуда в центре
- Пленка сверху, камень над посудой
- До 500 мл/сутки

▸ Фильтрация через песок, уголь, ткань

▸ Кипячение (20 минут)

Обеззараживание:

• **Кипячение** - самый надежный способ

• **Химические методы** (таблетки, йод 2-3 капли/л)

• **Фильтрация** через почвенные слои

4. Правило добычи пищи

Принципы:

• **Энергозатраты на добычу ≤ энергии от пищи**

• **Осторожность** с незнакомыми растениями, грибами

Растительная пища:

text

▸ Определенные растения:

- Крапива, щавель, одуванчик
- Клевер, лопух (корень)
- Ягоды: черника, брусника, малина

▸ Деревья:

- Кора сосны, ивы (внутренний слой)
- Сосновые почки, шишки

Животная пища:

text

▸ Насекомые:

- Кузнечики, личинки (источник белка)
- Дождевые черви (вымочить, приготовить)

▸ Рыба (примитивные ловушки)

▸ Мелкие грызуны (силки, ловушки)

Тест на съедобность:

1. Раздавить растение - резкий запах?
2. Сок на кожу - раздражение?

3. Сок на губы - жжение?
4. Небольшой кусочек - подождать 2 часа
5. При отсутствии реакции - можно употреблять

5. Правило добычи огня

Способы разведения:

Традиционные:

text

- Огниво (сталь, кремень)
- Лупа (стекло, линза)
- Батарея + фольга (от накаливания)

Примитивные:

text

- Лук с лучком:
  - Доска с углублением
  - Палочка-сверло
  - Лук с тетивой
  - Подставка для трута

- Огнепоклонный метод:
  - Быстрое трение сухой палочки
  - Между ладонями по сухому дереву

Подготовка:

- **Трут** (сухой мох, пух, береста)
- **Растопка** (мелкие сухие веточки)
- **Топливо** (постепенное увеличение размера)

Типы костров:

- **"Шалаш"** - для быстрого кипячения
- **"Колодец"** - длительное горение
- **"Нодья"** - для ночного обогрева

6. Временное жилище

Критерии выбора места:

- **Безопасность** (лавины, паводок, молнии)
- **Близость к ресурсам** (вода, топливо)
- **Защищенность** от ветра, осадков

Типы укрытий:

Простое (на несколько часов):

text

- Навес из веток и лапника
- Вигвам из жердей
- Укрытие в естественных углублениях

Капитальное (на несколько дней):

text

- Шалаш двускатный:
  - Каркас из жердей
  - Кровля из лапника (снизу вверх)
  - Стенка-отражатель у костра

- Снежное укрытие:
  - Иглу (из снежных блоков)
  - Пещера (в сугробе)
  - Траншея (при глубоком снеге)

Оборудование укрытия:

• **Теплоизоляция** от земли (лапник, кора)
• **Водоотвод** по периметру
• **Вентиляция** (особенно в снежных укрытиях)
• **Сигнальное устройство** рядом с укрытием

7. Практические нормативы

Время выполнения:

• **Разведение огня:** 5-15 минут
• **Построение простого укрытия:** 30-60 минут
• **Добыча 1 л воды:** 1-2 часа
• **Оборудование лагеря:** 2-3 часа

Критерии оценки:

• **"Отлично":** все задачи выполнены, ресурсы экономятся
• **"Хорошо":** основные задачи, небольшие потери времени
• **"Удовлетворительно":** минимальные требования выполнены

8. Мнемонические правила

ВОП-ВПЖ:

• **В**ода
• **О**гонь
• **П**ища
• **В**ременное жилище

ТРИ НЕ при автономном существовании:

• **НЕ** паниковать
• **НЕ** экономить на укрытии
• **НЕ** рисковать без необходимости

Вывод: Выживание в условиях автономного существования требует системного подхода, где первоочередными являются психологическая устойчивость, обеспечение водой и укрытием. Последовательное выполнение алгоритмов добычи ресурсов значительно повышает шансы на выживание и спасение.

Практическое занятие 37

Экскурсия, фронтальное. Классификация опасностей: по видам профессиональной деятельности, по причинам возникновения на рабочем месте, по опасным событиям вследствие воздействия опасностей

1. Введение в классификацию опасностей

Опасность - это потенциальная возможность возникновения процессов или явлений, способных привести к негативным последствиям для жизни, здоровья человека или damage имуществу.

2. Классификация по видам профессиональной деятельности

Промышленное производство:

• **Механические:** движущиеся механизмы, падающие предметы
• **Химические:** токсичные вещества, газы, пары
• **Термические:** высокая/низкая температура поверхностей
• **Электрические:** токоведущие части оборудования

Строительство:

• **Высота:** работа на лесах, крышах
• **Оборудование:** строительная техника, инструменты
• **Материалы:** пыль, химические растворы

Офисная деятельность:

• **Эргономические:** неправильная поза, освещение
• **Психологические:** стресс, переутомление
• **Электрические:** оргтехника, проводка

Медицина:

• **Биологические:** инфекции, биологические жидкости
• **Химические:** дезинфицирующие средства
• **Радиационные:** рентген-аппараты

3. Классификация по причинам возникновения

Технические причины:

text

- Конструктивные недостатки оборудования
- Несовершенство технологических процессов
- Недостатки защитных устройств
- Износ и старение оборудования

Примеры:

• Отсутствие ограждений на станках
• Неисправная электропроводка
• Утечка опасных веществ

Организационные причины:

text

- Нарушение инструкций по охране труда
- Недостаточный контроль и надзор
- Неудовлетворительная организация работ
- Некачественное обучение персонала

Примеры:

• Работа без средств индивидуальной защиты
• Нарушение технологического регламента
• Отсутствие необходимых инструктажей

Психофизиологические причины:

text

- Физические перегрузки (подъем тяжестей)
- Нервно-психические перегрузки (стресс, монотонность)
- Несоответствие работника выполняемой работе

Примеры:

• Работа в ночную смену
• Монотонная конвейерная работа
• Работа в условиях дефицита времени

4. Классификация по опасным событиям

Механические опасности:

text

- Падение предметов
- Обрушение конструкций
- Падение с высоты
- Действие движущихся механизмов

Термические опасности:

text

- Ожоги от горячих поверхностей
- Обморожения
- Тепловые удары
- Пожары и взрывы

Электрические опасности:

text

- Поражение электрическим током
- Электрические дуги
- Статическое электричество
- Электромагнитные поля

Химические опасности:
text
- Отравления
- Химические ожоги
- Аллергические реакции
- Профессиональные заболевания

Биологические опасности:
text
- Инфекционные заболевания
- Аллергии от биологических агентов
- Укусы насекомых и животных

Психофизиологические опасности:
text
- Профессиональный стресс
- Переутомление
- Нарушение сна
- Синдром эмоционального выгорания

5. Практическое задание во время экскурсии

Маршрутный лист наблюдений:

Объект наблюдения	Вид опасности	Причина возникновения	Возможное опасное событие	Предлагаемые меры защиты
Пример: Станок	Механическая	Открытые движущиеся части	Травма конечности	Защитный кожух
Склад химикатов	Химическая	Неправильное хранение	Отравление парами	Вентиляция, СИЗ
Офисное помещение	Эргономическая	Неправильная высота стула	Заболевания позвоночника	Регулируемая мебель

6. Алгоритм анализа опасностей на рабочем месте

Шаг 1: Идентификация опасностей
- Осмотр рабочего места
- Анализ технологического процесса
- Изучение документации

Шаг 2: Оценка рисков
- Определение вероятности события
- Оценка возможных последствий
- Расчет уровня риска

Шаг 3: Разработка мер защиты
- Устранение опасности
- Инженерные решения
- Административный контроль
- СИЗ

Шаг 4: Внедрение и мониторинг
- Обучение персонала
- Регулярный контроль
- Корректирующие действия

7. Критерии оценки наблюдений

"Отлично":
- Выявлено 90-100% опасностей
- Предложены эффективные меры защиты
- Полный анализ причин и последствий

"Хорошо":
- Выявлено 70-89% опасностей
- Меры защиты в основном адекватны
- Неполный анализ некоторых аспектов

"Удовлетворительно":
- Выявлено 50-69% опасностей
- Меры защиты требуют доработки
- Поверхностный анализ

8. Мнемонические правила

ТПО - Три Причины Опасностей:
- **Т**ехнические
- **П**сихофизиологические
- **О**рганизационные

ВИП при анализе опасностей:
- **В**идимая опасность
- **И**сточник опасности
- **П**оследствия

Вывод: Систематическая классификация и анализ опасностей на рабочем месте позволяют разработать эффективные меры по их предупреждению и снижению профессиональных рисков. Практическое наблюдение и фиксация опасностей во время экскурсии формируют навыки идентификации и оценки рисков, необходимые для обеспечения безопасности профессиональной деятельности.

Практическое занятие 38

Перечень примерных тем проектов/исследований: «Анализ связи вредных факторов на конкретном рабочем месте и заболеваний строителей» «Анализ источников опасностей на разных технологических этапах строительно-монтажных работ» «Анализ картины опасностей современной молодежи» «Создание презентации/видеоролика об историях травматизма/развития профессиональных заболеваний строителей»

Тема 1: «Анализ связи вредных факторов на конкретном рабочем месте и заболеваний строителей»

Это исследовательский проект, требующий анализа конкретных данных.

Ключевые направления анализа:

1. **Идентификация вредных факторов** на выбранном рабочем месте (например, на объекте кирпичной кладки, при отделочных работах, при работе с красками):
   - **Физические:** Вибрация (от отбойного молотка), шум, запыленность (цементная, силикатная пыль), неблагоприятный микроклимат (работа на открытом воздухе).
   - **Химические:** Пары растворителей, лаков, красок, сварочный аэрозоль.
   - **Биологические:** Грибки, плесень при работе в старых зданиях.
   - **Физические перегрузки:** Статическая нагрузка, подъем тяжестей, монотонные движения.
2. **Анализ профессиональных заболеваний:**
   - **Органы дыхания:** Пневмокониоз, хронический бронхит (от пыли).
   - **Опорно-двигательный аппарат:** Радикулит, артроз (от вибрации и физических перегрузок).

- **Слух:** Профессиональная тугоухость (от шума).
- **Кожные заболевания:** Дерматиты, экзема (от химических веществ).

3. **Установление причинно-следственных связей:**
   - *Пример:* Длительная работа с цементом без респиратора → Вдыхание цементной пыли → Развитие хронического бронхита.

Методы исследования:

• Наблюдение, интервью с работниками, анализ медицинских карт (с согласия и анонимности), изучение санитарно-гигиенических паспортов рабочих мест.

Итоговый продукт: Научный отчет или аналитическая записка с выводами и рекомендациями по улучшению условий труда.

Тема 2: «Анализ источников опасностей на разных технологических этапах строительно-монтажных работ»

Этот проект имеет ярко выраженный практический и процессный характер.

Структура анализа по этапам строительства:

1. **Подготовительный этап:**
   - **Опасности:** Разборка старых конструкций (обрушение), работы вблизи подземных коммуникаций (поражение током, повреждение газопровода), падение предметов с высоты.
2. **Основной этап (земляные работы, возведение конструкций):**
   - **Земляные работы:** Обрушение стенок котлована, падение в котлован.
   - **Монтаж конструкций:** Падение с высоты, падение элементов конструкций, травмы при работе с грузоподъемными механизмами.
3. **Отделочный этап:**
   - **Опасности:** Работа с электроинструментом (поражение током), химические вещества в красках и растворителях (отравление, пожар), осколки стекла и металла.

Методы исследования:

• Составление технологической карты строительства объекта.

• Поэтапный анализ каждого процесса через призму изученных алгоритмов (выявление опасностей, оценка риска).

• Можно использовать метод "Что? Где? Когда?" для каждого этапа.

Итоговый продукт: Подробная карта рисков строительства с привязкой к технологическим этапам. Можно оформить в виде большого плаката-схемы или интерактивной презентации.

Тема 3: «Анализ картины опасностей современной молодежи»

Социально-ориентированный проект, который связывает теорию безопасности с повседневной жизнью.

Основные блоки для анализа:

1. **Цифровая среда:**
   - **Опасности:** Кибербуллинг, кибермошенничество, опасный контент, игровая и интернет-зависимость, нарушение психического здоровья.
   - *Связь с занятиями:* Психологические основы безопасности, риски для здоровья.
2. **Социальная среда:**
   - **Опасности:** Буллинг, вовлечение в деструктивные субкультуры и группы, рискованное поведение (зацепинг, руфинг), давление сверстников.
   - *Связь с занятиями:* Модели безопасного поведения, опасности в общественных местах.
3. **Дорожно-транспортная среда:**
   - **Опасности:** Молодые водители и пешеходы, использование гаджетов на дороге, управление транспортными средствами в состоянии опьянения.
   - *Связь с занятиями:* Риски на дорогах, первая помощь при ДТП.
4. **Здоровье:**

- **Опасности:** Риск инфекционных заболеваний (в т.ч. ИППП), нездоровое питание, употребление ПАВ (вейпы, энергетики, алкоголь), нервно-психические расстройства.
- *Связь с занятиями:* Все занятия, посвященные здоровью и первой помощи.

Методы исследования:

• Анонимные опросы среди сверстников, анализ статистики, наблюдение, работа с открытыми источниками.

Итоговый продукт: Социологическое исследование с инфографикой, отражающей главные угрозы для молодежи, или создание памятки / руководства по выживанию для современного подростка.

Тема 4: «Создание презентации/видеоролика об историях травматизма/развития профессиональных заболеваний строителей»

Творческий и просветительский проект, основанный на реальных случаях.

Структура и подход:

1. **Сбор материала:**
   - Найдите реальные (анонимизированные) случаи из отчетов по несчастным случаям, новостных сводок или, если возможно, интервью с опытными работниками.
   - Примеры: "Падение с лесов из-за неисправного ограждения", "Потеря слуха у прораба с 20-летним стажем работы на шумном объекте".
2. **Формат "История → Анализ → Урок":**
   - **Часть 1: Реконструкция случая.** Что произошло? (описать событие как короткий рассказ или сценарий).
   - **Часть 2: Анализ причин.** Почему это произошло? Использовать классификацию из занятия 37:
     - Техническая причина (неисправное оборудование).
     - Организационная причина (отсутствие инструктажа, нарушение правил).
     - Психофизиологическая причина (усталость, невнимательность).
   - **Часть 3: Выводы и меры профилактики.** Что нужно было сделать, чтобы этого не случилось? (Использовать алгоритмы из наших занятий: оценка рисков, СИЗ, правильная организация работ).

Методы реализации:

• **Для презентации:** Скриншоты, инфографика, короткие видеовставки.

• **Для видеоролика:** Игровая реконструкция, интервью, закадровый голос с анализом.

Итоговый продукт: Готовый видеоролик (3-5 минут) или динамичная презентация, которые можно использовать для инструктажа молодых строителей.

Рекомендация по выбору:

• Если вам интересны **точные данные и анализ** — выбирайте тему 1 или 2.

• Если вы хотите сделать **социально значимый и актуальный проект** — выбирайте тему 3.

• Если вы творческий человек и хотите сделать **наглядный и практический продукт** — выбирайте тему 4.

Любая из этих тем позволит вам применить знания, полученные на всех предыдущих практических занятиях. Удачи в проекте

Практическое занятие 39

Возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание. Статистические данные по несчастным случаям на производстве. Определение вероятности наступления опасностей

1. Классификация последствий по степени тяжести

1.1. Гибель (смертельный исход)

Характеристика:
• Необратимое прекращение жизненных функций
• Наиболее тяжелое последствие
Примеры:
• Падение с высоты при строительных работах
• Поражение электрическим током
• Обрушение строительных конструкций
1.2. Травма

Классификация по тяжести:

Группа	Временная нетрудоспособность	Последствия
Легкая	До 60 дней	Полное восстановление
Тяжелая	Свыше 60 дней	Длительное лечение
Стойкая утрата трудоспособности	Инвалидность	Частичная/полная утрата функций

Виды травм:
• Механические (переломы, ранения)
• Термические (ожоги, обморожения)
• Электрические (ожоги, остановка сердца)
• Химические (ожоги, отравления)
1.3. Профессиональное заболевание
Определение: Заболевание, вызванное воздействием вредных производственных факторов
Основные группы:
text
‣ Заболевания органов дыхания (пневмокониозы, бронхиты)
‣ Вибрационная болезнь
‣ Профессиональная тугоухость
‣ Заболевания опорно-двигательного аппарата
‣ Кожные заболевания
2. Статистические данные по несчастным случаям на производстве
2.1. Общая статистика (Россия, последние годы)
Динамика показателей:
• **Общее количество** несчастных случаев: ~20-25 тыс. в год
• **Количество смертельных** случаев: ~1-1,5 тыс. в год
• **Уровень травматизма:** 1,0-1,5 случая на 1000 работников
2.2. Статистика по отраслям (в порядке убывания риска)
Наиболее опасные отрасли:
1. **Строительство** (~20% от общего числа)
2. **Обрабатывающие производства** (~18%)
3. **Сельское хозяйство** (~12%)
4. **Транспорт** (~10%)
5. **Добыча полезных ископаемых** (~8%)

2.3. Основные причины несчастных случаев
Распределение по видам:
• Падение с высоты: 25-30%
• Воздействие движущихся механизмов: 15-20%

• Падение предметов: 10-15%
• Поражение электрическим током: 8-10%
• Дорожно-транспортные происшествия: 5-8%

3. Методы определения вероятности наступления опасностей

3.1. Качественные методы оценки

Матрица рисков:

text

```
    | Легкие   | Тяжелые  | Смертельные
----+----------+----------+-------------
Выс.| Средний  | Высокий  | Критический
Ср. | Низкий   | Средний  | Высокий
Низ.| Миним.   | Низкий   | Средний
```

Трехбалльная шкала вероятности:

• **Высокая (3):** Событие происходит регулярно
• **Средняя (2):** Событие происходит время от времени
• **Низкая (1):** Событие маловероятно

3.2. Количественные методы оценки

Формула расчета риска:

text

Риск (R) = Вероятность (P) × Тяжесть последствий (S)

Шкала тяжести последствий:

• Катастрофические (5) - гибель
• Критические (4) - инвалидность
• Значительные (3) - длительное лечение
• Средние (2) - временная нетрудоспособность
• Незначительные (1) - микротравмы

3.3. Статистические методы

Расчет вероятности на основе статистики:

text

P = n / N

где:

n - количество неблагоприятных событий
N - общее количество наблюдений

Пример расчета:

• На предприятии с 500 работниками за год произошло 5 несчастных случаев
• Вероятность травматизма: P = 5/500 = 0,01 (1%)

4. Практическое задание: Оценка рисков на строительной площадке

Исходные данные:

• Количество работников: 200 человек
• Статистика за год: 2 несчастных случая (1 легкий, 1 тяжелый)
• Виды работ: работа на высоте, монтаж конструкций, электросварочные работы

Задание:

1. Рассчитать общую вероятность несчастного случая
2. Оценить риски для различных видов работ
3. Предложить меры по снижению рисков

Решение:

1. Расчет общей вероятности:

text

P = 2/200 = 0,01 (1% в год)

2. Оценка рисков по видам работ:

Вид работ	Вероятность	Тяжесть	Уровень риска

Вид работ	Вероятность	Тяжесть	Уровень риска
Работа на высоте	Средняя (2)	Критическая (4)	Высокий (8)
Монтаж конструкций	Средняя (2)	Критическая (4)	Высокий (8)
Электросварочные работы	Низкая (1)	Значительная (3)	Средний (3)

3. Меры по снижению рисков:

- Внедрение систем защиты от падения
- Обязательное использование СИЗ
- Регулярный инструктаж и обучение
- Контроль за соблюдением правил безопасности

5. Анализ эффективности защитных мер

Критерии эффективности:

- Снижение количества несчастных случаев
- Уменьшение тяжести последствий
- Снижение экономических потерь
- Улучшение показателей здоровья работников

Экономический эффект:

text

Э = Упр - З

где:

Упр - предотвращенный ущерб

З - затраты на защитные меры

6. Контрольные вопросы

1. Назовите три основные степени тяжести последствий от воздействия опасностей
2. Какие отрасли являются наиболее травмоопасными?
3. Как рассчитывается вероятность наступления опасного события?
4. Что такое матрица рисков и как она используется?
5. Какие меры наиболее эффективны для снижения рисков в строительстве?

7. Мнемонические правила

ПВТ - Правило Оценки Рисков:

- **П**оследствия
- **В**ероятность
- **Т**яжесть

ТРИ Д при анализе статистики:

- **Д**анные собрать
- **Д**инамику отследить
- **Д**ействия предложить

Вывод: Анализ последствий и вероятности наступления опасностей позволяет объективно оценивать риски и разрабатывать эффективные меры по защите жизни и здоровья работников. Регулярный мониторинг статистических данных и применение методов оценки вероятности являются основой для принятия обоснованных управленческих решений в области охраны труда.

Практическое занятие 40

Перечень примерных тем проектов/исследований «Сравнительный анализ рисков в работе строителя в XIX, XX и XXI веках» «Оценить риск профессиональных заболеваний»

Тема 1: «Сравнительный анализ рисков в работе строителя в XIX, XX и XXI веках»

1. Методология исследования

Базовый подход: Сравнительно-исторический анализ по единой схеме:

- **Источники опасностей** (физические, химические, психологические)
- **Вероятность** реализации рисков
- **Тяжесть возможных последствий**
- **Система защиты** и ее эффективность

2. Сравнительная таблица рисков

Аспект анализа	XIX век	XX век	XXI век
Основные опасности	Падения с лесов, ручной труд, материалы	Механизация, новые материалы, высотное строительство	Сложные конструкции, психологические нагрузки, новые технологии
Вероятность травм	Очень высокая (постоянный риск)	Высокая (массовое строительство)	Средняя (но выше для мигрантов)
Тяжесть последствий	Часто смертельные (отсутствие медпомощи)	Тяжелые травмы, профзаболевания	Сочетание травм и хронических заболеваний
Защитные меры	Минимальные (опыт мастера)	СИЗ, нормы, инструкции	Комплексные системы безопасности, технологии
Статистика	Не велась системно	8-10 травм на 1000 workers	2-4 травмы на 1000 workers (в развитых странах)

3. Ключевые направления анализа

XIX век - Эпоха ремесленного риска:

text

- Преобладание ручного труда
- Отсутствие системной защиты
- Высокая смертность от:
  - Падений с деревянных лесов
  - Обрушений конструкций
  - Инфекций при травмах

XX век - Век индустриальных опасностей:

text

- Появление новых рисков:
  - Механизация (травмы от оборудования)

- Химизация (новые материалы)
- Высотное строительство

▸ Создание систем охраны труда
▸ Появление профессиональных заболеваний

XXI век - Эра технологических вызовов:

text

▸ Новые риски:
- Психологические нагрузки
- Работа с инновационными материалами
- Автоматизация и роботизация

▸ Цифровизация безопасности
▸ Изменение структуры травматизма

4. Структура проекта

Глава 1: Теоретические основы анализа рисков

Глава 2: Эволюция опасностей в строительстве

Глава 3: Сравнительный анализ систем защиты

Глава 4: Выводы и рекомендации

Тема 2: «Оценить риск профессиональных заболеваний»

1. Методология оценки

Основные подходы:

• Статистический анализ
• Экспертные оценки
• Натурные наблюдения
• Лабораторные исследования

2. Алгоритм оценки рисков

Этап 1: Идентификация вредных факторов

text

▸ Физические (шум, вибрация, пыль)
▸ Химические (краски, растворители, пыль)
▸ Биологические (плесень, грибки)
▸ Психофизиологические (стресс, перегрузки)

Этап 2: Оценка экспозиции

text

▸ Продолжительность воздействия
▸ Интенсивность воздействия
▸ Комбинированное действие факторов

Этап 3: Расчет риска

text

Риск = Вероятность × Тяжесть

Вероятность = f(экспозиция, индивидуальная чувствительность)

Тяжесть = f(вид заболевания, обратимость)

3. Основные профессиональные заболевания в строительстве

Заболевания органов дыхания:

text

▸ Пневмокониозы (силикоз, асбестоз)
▸ Хронический бронхит
▸ Бронхиальная астма

Риск: Высокий (особенно у штукатуров, сварщиков)

Заболевания опорно-двигательного аппарата:

text

▸ Остеохондроз
▸ Артрозы

▸ Радикулиты
Риск: Очень высокий (у 70-80% workers после 10 лет стажа)
Вибрационная болезнь:
text
▸ От работы с отбойными молотками
▸ Нарушение кровообращения
Риск: Средний (специфическая группа)
Профессиональная тугоухость:
text
▸ От воздействия шума
▸ Необратимое снижение слуха
Риск: Высокий (у 30-40% workers)
4. Практическая часть проекта
Методы исследования:
• Анализ медицинской статистики
• Опрос работников
• Измерение параметров среды (шум, пыль)
• Расчет индивидуальных рисков
Пример расчета риска:
text
Для маляра-штукатура:
▸ Вероятность заболевания органов дыхания: 0,6
▸ Тяжесть последствий: 0,8
▸ Индивидуальный риск: 0,6 × 0,8 = 0,48 (высокий)
5. Меры снижения рисков
Технические:
text
▸ Вентиляция
▸ Обеспыливание
▸ Шумопоглощение
Организационные:
text
▸ Чередование видов работ
▸ Сокращение времени воздействия
▸ Регулярные медосмотры
Индивидуальные:
text
▸ СИЗ (респираторы, наушники)
▸ Лечебно-профилактические мероприятия
6. Оформление результатов
Для обеих тем рекомендуется:
• Использование инфографики
• Сравнительные диаграммы
• Таблицы с количественными оценками
• Конкретные примеры и case studies
Критерии оценки проектов:
• Глубина анализа
• Обоснованность выводов
• Практическая значимость
• Качество оформления
Рекомендуемые источники
Для темы 1:

• Исторические документы по охране труда
• Архивные данные о травматизме
• Музейные экспозиции по строительству

Для темы 2:

• Статистические отчеты Роспотребнадзора
• Медицинские исследования профзаболеваний
• Данные страховых компаний

Вывод: Обе темы позволяют применить знания, полученные на предыдущих занятиях, и провести глубокий анализ актуальных проблем безопасности в строительной отрасли. Проекты имеют как теоретическую, так и практическую ценность для совершенствования системы охраны труда.

Практическое занятие 41

Основные причины травматизма и профессиональных заболеваний: технические, организационные, санитарно-гигиенические, психофизиологические. Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты

1. Основные причины травматизма и профессиональных заболеваний

1.1. Технические причины

Характеристика: Связаны с несовершенством технологических процессов, оборудования, инструментов

Конкретные примеры:

• Конструктивные недостатки оборудования
• Несовершенство технологических процессов
• Недостатки защитных устройств
• Износ и старение оборудования
• Неисправность инструментов и приспособлений

Последствия:

• Механические травмы
• Поражение электрическим током
• Воздействие вредных веществ

1.2. Организационные причины

Характеристика: Связаны с недостатками в организации работ и управлении охраной труда

Конкретные примеры:

• Нарушение инструкций по охране труда
• Недостаточный контроль и надзор
• Неудовлетворительная организация работ
• Некачественное обучение персонала
• Отсутствие или некачественное проведение инструктажей

Последствия:

• Ошибки персонала
• Нарушение технологических процессов
• Несвоевременное устранение опасностей

1.3. Санитарно-гигиенические причины

Характеристика: Связаны с нарушением санитарных норм и гигиенических требований

Конкретные примеры:

• Повышенный уровень шума, вибрации
• Запыленность, загазованность воздуха
• Неблагоприятный микроклимат
• Недостаточное освещение

• Нарушение правил личной гигиены

Последствия:

• Профессиональные заболевания

• Снижение работоспособности

• Ухудшение здоровья

1.4. Психофизиологические причины

Характеристика: Связаны с индивидуальными особенностями работников

Конкретные примеры:

• Физические перегрузки

• Нервно-психические перегрузки

• Несоответствие работника выполняемой работе

• Утомление, монотонность труда

• Стрессовые ситуации

Последствия:

• Ошибки в работе

• Снижение внимания

• Профессиональный стресс

2. Методы уменьшения опасностей на рабочем месте

2.1. Иерархия мер контроля (от наиболее к наименее эффективным)

Устранение опасности

• Полное удаление опасного фактора

• *Пример:* Замена токсичного вещества на безопасное

Замена опасного на менее опасное

• Использование менее опасных материалов, процессов

• *Пример:* Замена органических растворителей на водорастворимые

Инженерные средства защиты

• Конструктивные решения, ограждения, вентиляция

• *Пример:* Установка защитных кожухов на оборудование

Административный контроль

• Организационные мероприятия, инструктажи

• *Пример:* Введение системы допуска к работам

Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

• Применение когда другие методы невозможны или недостаточны

• *Пример:* Использование респираторов, касок

2.2. Принципы выбора методов защиты

Критерии выбора:

• Эффективность снижения риска

• Техническая возможность реализации

• Экономическая целесообразность

• Удобство использования

• Соответствие нормативным требованиям

3. Выбор средств индивидуальной и коллективной защиты

3.1. Средства коллективной защиты (СКЗ)

Классификация СКЗ:

Тип защиты	Назначение	Примеры
От механических опасностей	Защита от движущихся частей	Ограждения, защитные кожухи
От шума	Снижение уровня шума	Звукоизолирующие кабины, экраны

Тип защиты	Назначение	Примеры
От вибрации	Снижение вибрации	Виброизолирующие основания
От пыли и газов	Очистка воздуха	Вентиляционные системы, пылеуловители
От излучений	Защита от различных излучений	Экраны, защитные покрытия

Принципы выбора СКЗ:
- Приоритет перед СИЗ
- Максимальный охват защищаемых работников
- Совместимость с технологическим процессом
- Надежность и долговечность

3.2. Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Классификация СИЗ:

СИЗ органов дыхания
- Противопылевые респираторы
- Противогазовые респираторы
- Изолирующие дыхательные аппараты

Критерии выбора:
- Вид и концентрация вредных веществ
- Характер работы
- Продолжительность использования

СИЗ головы
- Защитные каски
- Подшлемники

Критерии выбора:
- Механические воздействия
- Температурные факторы
- Электрическая опасность

СИЗ органов слуха
- Противошумные наушники
- Противошумные вкладыши

Критерии выбора:
- Уровень и характер шума
- Необходимость коммуникации
- Длительность воздействия

СИЗ глаз и лица
- Защитные очки
- Щитки лицевые

Критерии выбора:
- Вид опасности (механическая, химическая, излучение)
- Угол защиты
- Совместимость с другими СИЗ

СИЗ рук
- Перчатки, рукавицы
- Напальчники

Критерии выбора:
- Вид опасности (механическая, химическая, температурная)

• Требуемая подвижность пальцев
• Длительность использования

3.3. Алгоритм выбора СИЗ

text

1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ
   - Вид опасности
   - Интенсивность воздействия
   - Продолжительность воздействия

2. ОЦЕНКА РИСКА
   - Вероятность воздействия
   - Тяжесть возможных последствий

3. ВЫБОР ТИПА СИЗ
   - По виду опасности
   - По уровню защиты
   - По условиям применения

4. ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ
   - Соответствие стандартам
   - Качество изготовления
   - Удобство использования

5. ОБУЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛА
   - Правила применения
   - Ограничения использования
   - Уход и хранение

4. Практическое задание

Ситуация: Сварочные работы в закрытом помещении

Задание: Разработать комплекс мер защиты

Решение:

Технические меры:
• Местная вытяжная вентиляция
• Изоляция сварочного поста
• Защитные экраны

Организационные меры:
• Ограничение времени работы
• Чередование видов деятельности
• Регулярные перерывы

Санитарно-гигиенические меры:
• Контроль параметров воздуха
• Обеспечение питьевой водой
• Организация мест отдыха

СКЗ:
• Вытяжные зонты
• Защитные экраны
• Сигнальные ограждения

СИЗ:
• Сварочная маска с автотемнением
• Сварочная куртка и краги
• Респиратор от сварочного аэрозоля
• Защитная обувь

5. Контрольные вопросы

1. Назовите основные группы причин травматизма
2. Каков порядок приоритетности мер защиты?
3. Чем отличаются СКЗ от СИЗ?
4. Как выбираются СИЗ органов дыхания?
5. Какие факторы учитываются при выборе перчаток?

6. Мнемонические правила

ТОСП - Причины травматизма:

- **Т**ехнические
- **О**рганизационные
- **С**анитарно-гигиенические
- **П**сихофизиологические

УЗИАС - Иерархия мер защиты:

- **У**странение
- **З**амена
- **И**нженерные
- **А**дминистративные
- **СИЗ**

Вывод: Эффективная система защиты на рабочем месте требует комплексного подхода, включающего устранение причин травматизма и профессиональных заболеваний, применение иерархии мер контроля и грамотный выбор средств защиты с приоритетом коллективных средств над индивидуальными.

Практическое занятие 42

Перечень примерных тем проектов/исследований: «Обзорная статья об индивидуальных средствах защиты на стройплощадке» (средства по выбору) «Сравнительный анализ безопасности строительства в России и стране в Европе (на выбор)» «Создание видеоролика с обзором ассортимента индивидуальных средств защиты на стройплощадке на интернет-сайтах» Разработка безопасной “бытовки” для строителей»

Тема 1: «Обзорная статья об индивидуальных средствах защиты на стройплощадке»

Этот проект нацелен на создание информативного, практико-ориентированного текста.

Рекомендуемая структура статьи:

1. **Введение:** Почему СИЗ — это «последний рубеж» защиты на стройке? Ссылка на иерархию мер контроля.
2. **Основная часть (обзор по категориям СИЗ):** Выберите 3-4 ключевых средства. Для каждого опишите:
   - **Назначение:** От каких конкретных опасностей защищает (например, каска — от падающих предметов, ударов о конструкции).
   - **Конструкция и материалы:** Из чего сделано, основные элементы (например, амортизирующие ленты внутри каски, тип фильтра в респираторе).
   - **Классификация и маркировка:** Какие бывают типы, классы защиты (например, класс защиты каски по ударным нагрузкам, типы респираторов FFP1/FFP2/FFP3).
   - **Правила подбора и применения:** Как правильно выбрать размер, надеть, использовать и проверить перед работой.
   - **Уход и хранение:** Как чистить, дезинфицировать, когда заменять.
   - **Типичные ошибки при использовании** (например, ношение каски на затылке, использование поврежденных страховочных привязей).
3. **Практические рекомендации:**

- Как убедиться, что СИЗ совместимы друг с другом (например, очки и респиратор).
- Чек-лист для ежедневной проверки своего снаряжения.

4. **Заключение:** Итог о том, что СИЗ эффективны только в комплексе с обучением и дисциплиной.

Итоговый продукт: Готовая к публикации статья, оформленная по стандартам (введение, основная часть с подзаголовками, заключение, список источников). Можно добавить инфографику или схемы.

Тема 2: «Сравнительный анализ безопасности строительства в России и стране в Европе (на выбор)»

Это исследовательский проект, требующий анализа нормативной базы и статистики.

Рекомендуемая структура анализа:

1. **Введение:** Актуальность темы. Выбор страны для сравнения (например, Германия, Финляндия, Великобритания — страны с низким уровнем травматизма).
2. **Методология сравнения:** По каким критериям будет проводиться анализ.
3. **Сравнительная таблица по ключевым аспектам:**

Критерий для сравнения	Россия	Страна X (напр., Германия)
Нормативная база	Основные законы, Трудовой кодекс, СНиПы, СП.	Директивы ЕС, национальные законы (например, Gerüstbauverordnung).
Статистика травматизма	Уровень травматизма и смертности на 1000 workers.	Аналогичная статистика выбранной страны.
Подход к обучению	Обязательность инструктажей, курсы повышения квалификации.	Система профессионального образования, сертификации (например, мастер-строитель в Германии).
Культура безопасности	Роль профсоюзов, ответственность работника и работодателя.	Принцип «Останови работу, если она опасна», вовлеченность сотрудников.
Технологии безопасности	Распространенность систем защиты от падения, сигнализации.	Использование BIM-моделей для планирования безопасности, робототехника.

4. **Анализ «сильных» и «слабых» сторон** каждой системы.
   - *Сильная сторона России:* Развитая система нормативных документов.
   - *Слабая сторона:* Проблемы с правоприменением и контролем на малых объектах.
   - *Сильная сторона Германии:* Глубокая интеграция безопасности в профессиональное образование.
5. **Выводы и рекомендации:** Какие практики из европейского опыта могли бы быть эффективно внедрены в России?

Итоговый продукт: Аналитический отчет или развернутая презентация с выводами.

Тема 3: «Создание видеоролика с обзором ассортимента индивидуальных средств защиты на стройплощадке на интернет-сайтах»

Творческий и современный проект, развивающий цифровую грамотность.

План действий:

1. **Сценарий:**
   - **Вступление:** Кратко о важности СИЗ.
   - **Основная часть:** Обзор 5-7 ключевых категорий СИЗ (каска, защитные очки, перчатки, респиратор, жилет, обувь, наушники). Для каждой категории:
     - Показать скриншоты с 2-3 разных интернет-магазинов.
     - Объяснить различия в цене, бренде, заявленных характеристиках.
     - Дать совет, на что обращать внимание при выборе (например, «Смотрите на наличие сертификата, а не только на низкую цену»).
   - **Заключение:** Резюме о том, что правильный выбор СИЗ — это инвестиция в здоровье.
2. **Техническая реализация:**
   - **Программы:** OBS Studio для записи экрана, любой видеоредактор для монтажа (например, DaVinci Resolve — бесплатный).
   - **Формат:** Можно сделать в формате «скринкаст» с голосовыми комментариями.
3. **Критерии успеха:**
   - Четкий и уверенный голос за кадром.
   - Логичная структура.
   - Полезные и практичные советы.
   - Хронометраж 5-7 минут.

Итоговый продукт: Готовый видеоролик, размещенный на YouTube или в облачном хранилище.

Тема 4: «Разработка безопасной “бытовки” для строителей»

Проектно-конструкторский проект, синтезирующий знания об опасностях и мерах защиты.

Структура проекта:

1. **Введение:** Анализ проблем стандартных бытовок (пожароопасность, плохая вентиляция, антисанитария, кражи).
2. **Техническое задание на проектирование:** Сформулируйте требования к безопасной бытовке.
   - **Пожарная безопасность:** Негорючие материалы, план эвакуации, огнетушитель.
   - **Электробезопасность:** Защищенная проводка, УЗО, правильное заземление.
   - **Санитарно-гигиенические требования:** Система вентиляции, отопления, утепления, организация мест для приема пищи и отдыха.
   - **Эргономика:** Рациональная планировка, достаточное освещение, места для хранения СИЗ и личных вещей.
   - **Безопасность от проникновения:** Надежные замки.
3. **Разработка проекта:**
   - **Планировка:** Нарисовать от руки или в простой программе (например, Sweet Home 3D) план размещения зон (отдых, прием пищи, хранение).
   - **Спецификация материалов:** Составить список рекомендуемых материалов (например, «Сэндвич-панели с негорючим утеплителем», «Противопожарные двери»).
   - **Схема размещения оборудования:** Показать, где стоит огнетушитель, аптечка, система вентиляции.
4. **Экономическое обоснование:** Примерная оценка стоимости проекта и объяснение, почему эти затраты оправданы снижением рисков.

Итоговый продукт: Пояснительная записка с чертежами/схемами и спецификацией. Можно сделать макет из подручных материалов.

Рекомендация по выбору:

- Если вы любите **писать и структурировать информацию** — тема 1.

• Если вам интересен **анализ и исследование** — тема 2.
• Если вы **творческий человек, не боитесь камеры и монтажа** — тема 3.
• Если у вас **инженерный склад ума**, нравится **придумывать и проектировать** — тема 4.

Все проекты являются прекрасным способом применить полученные знания на практике и создать портфолио.

Практическое занятие 43

Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части.

1. Цели и задачи экскурсии

Основные цели:

• Ознакомление с бытом и повседневной деятельностью военнослужащих
• Изучение организации учебного процесса в воинской части
• Осмотр современной военной техники и вооружения
• Изучение исторических традиций части через музейную экспозицию

Образовательные задачи:

• Понять структуру и организацию воинской части
• Увидеть практическое применение знаний по основам военной службы
• Ознакомиться с техническим оснащение современной армии
• Изучить боевой путь и историю воинской части

2. Маршрут экскурсии

Точка 1: Учебные классы

Что демонстрируется:

• Класс тактической подготовки
• Класс огневой подготовки
• Класс радиационной, химической и биологической защиты
• Класс связи и топографии

Образовательный аспект:

• Методика обучения военнослужащих
• Учебно-материальная база
• Современные тренажерные комплексы

Точка 2: Казарменное помещение

Что демонстрируется:

• Жилое помещение (спальня)
• Комната досуга
• Комната для хранения оружия
• Комната бытового обслуживания
• Сушилка и кладовые

Образовательный аспект:

• Организация быта военнослужащих
• Соблюдение распорядка дня
• Поддержание внутреннего порядка

Точка 3: Парк военной техники

Что демонстрируется:

• Боевые машины пехоты/танки
• Артиллерийские системы
• Автомобильная техника
• Специальная инженерная техника
• Средства связи

Образовательный аспект:

• Тактико-технические характеристики

• Боевые возможности техники
• Организация технического обслуживания

Точка 4: Музей воинской части

Что демонстрируется:

• Исторические экспонаты
• Боевые знамена и награды
• Фотодокументальные материалы
• Личные вещи героев-военнослужащих
• Диорамы и макеты сражений

Образовательный аспект:

• Изучение боевого пути части
• Воспитание патриотизма
• Сохранение исторической памяти

3. Подготовительный этап

Инструктаж по технике безопасности:

text

▸ Запрещается трогать технику и вооружение без разрешения
▸ Строго следовать по установленному маршруту
▸ Выполнять все команды сопровождающего
▸ Не фотографировать объекты, запрещенные к съемке
▸ Соблюдать общественный порядок

Необходимое снаряжение:

• Удостоверение личности
• Блокнот и ручка для записей
• Фотоаппарат (при разрешении командования)

4. Практические задания во время экскурсии

Задание 1: Анализ организации учебного процесса

• Оценить оснащенность учебных классов
• Зафиксировать современные методы обучения
• Отметить особенности подготовки по различным военным специальностям

Задание 2: Изучение бытовых условий

• Описать организацию жилого пространства
• Зафиксировать меры по обеспечению безопасности
• Оценить условия для отдыха и досуга

Задание 3: Анализ технического оснащения

• Составить перечень осмотренной техники
• Отметить технические особенности
• Зафиксировать наблюдаемые средства защиты

Задание 4: Историческое исследование

• Составить хронологию боевого пути части
• Выделить наиболее значимые события истории
• Зафиксировать информацию о героях части

5. Методика проведения экскурсии

Временной регламент:

• Вводный инструктаж: 15 минут
• Учебные классы: 45 минут
• Казарменное помещение: 30 минут
• Парк техники: 60 минут
• Музей части: 40 минут
• Подведение итогов: 20 минут

Методы проведения:

• Объяснительно-иллюстративный

• Наглядный
• Проблемно-поисковый
• Репродуктивный

6. Ожидаемые образовательные результаты

Знания:

• Структура и организация воинской части
• Основные виды военной техники и вооружения
• Организация быта и обучения военнослужащих
• История и традиции воинской части

Умения:

• Анализировать организацию военной службы
• Сравнивать различные виды военной техники
• Систематизировать историческую информацию
• Соблюдать правила поведения в воинской части

Компетенции:

• Готовность к выполнению воинского долга
• Уважение к истории и традициям армии
• Понимание важности военной службы

7. Критерии оценки работы во время экскурсии

"Отлично":

• Активное участие в экскурсии
• Грамотное выполнение всех заданий
• Глубокие и осознанные вопросы
• Точные и полные записи

"Хорошо":

• Участие в большинстве мероприятий
• Выполнение основных заданий
• Наличие вопросов по теме
• Достаточно полные записи

"Удовлетворительно":

• Пассивное участие
• Частичное выполнение заданий
• Отсутствие собственных вопросов
• Неполные записи

8. Меры безопасности и правила поведения

Обязательные требования:

• Не отставать от группы
• Не трогать технику и оборудование
• Выполнять команды сопровождающих
• Соблюдать тишину в музее и казарме

Запрещенные действия:

• Самостоятельное перемещение по территории
• Использование мобильных телефонов без разрешения
• Фотографирование охраняемых объектов
• Нарушение общественного порядка

9. Последующая работа

Оформление отчета:

• Подробное описание маршрута
• Анализ увиденного
• Выводы и личные впечатления
• Предложения и рекомендации

Темы для последующего обсуждения:

• Современное состояние Вооруженных Сил
• Перспективы развития военной техники
• Роль исторической памяти в армии
• Значение военной службы для гражданина

Вывод: Тематическая экскурсия в воинскую часть является важным элементом военно-патриотического воспитания, позволяющим на практике ознакомиться с организацией военной службы, современной военной техникой и историческими традициями Российской Армии.

Практическое занятие 44

Примерные темы проектов/исследований Составление статьи-отчета об экскурсии в ВЧ (по плану); Статья-отчёт об экскурсии в музей воинской славы (по плану); «Разработка моего распорядка дня на военных сборах в ВЧ»; «Сравнительный анализ должностных инструкций/компетенций для специалиста гражданского-строительства и военного строительства»

Тема 1: «Составление статьи-отчета об экскурсии в ВЧ (воинскую часть)»

План статьи-отчета:

1. Вводная часть:
• Дата, время и место проведения экскурсии
• Название воинской части
• Цели и задачи посещения
• Краткая историческая справка о части

2. Основная часть:

2.1. Описание учебных классов:
• Перечень посещенных учебных помещений
• Особенности оснащения классов
• Наиболее впечатлившие тренажеры и пособия
• Методы обучения военнослужащих

2.2. Анализ казарменного быта:
• Организация жилого пространства
• Условия размещения военнослужащих
• Санитарно-гигиенические условия
• Организация досуга

2.3. Обзор военной техники:
• Типы и виды осмотренной техники
• Технические характеристики
• Боевые возможности
• Условия хранения и обслуживания

2.4. Посещение музея части:
• Основные экспозиции
• Исторические реликвии
• Боевой путь части
• Выдающиеся военнослужащие

3. Заключительная часть:
• Личные впечатления и выводы
• Значение экскурсии для профессионального ориентирования
• Рекомендации по организации подобных мероприятий

Тема 2: «Статья-отчёт об экскурсии в музей воинской славы»

План статьи-отчета:

1. Общие сведения:
• Наименование музея
• Дата и время посещения
• Тематика музея

• Экскурсовод (ФИО, должность)

2. Описание экспозиции:

2.1. Исторический раздел:

• Период, охватываемый экспозицией

• Основные исторические события

• Карты, схемы, документы

2.2. Экспонаты и реликвии:

• Наиболее значимые экспонаты

• Личные вещи участников событий

• Награды, оружие, униформа

• Интерактивные экспонаты

2.3. Тематические залы:

• Описание каждого зала

• Хронология экспозиции

• Особенности оформления

3. Аналитическая часть:

• Соответствие экспозиции заявленной теме

• Качество подачи материала

• Интерактивные элементы и их эффективность

• Сохранность экспонатов

4. Практическая значимость:

• Воспитательное значение экспозиции

• Возможности использования в учебном процессе

• Рекомендации по совершенствованию

Тема 3: «Разработка моего распорядка дня на военных сборах в ВЧ»

Структура проекта:

1. Теоретическая часть:

• Значение распорядка дня в воинской части

• Требования уставов к организации времени

• Медико-биологическое обоснование распорядка

2. Практическая часть:

Примерный распорядок дня:

Время	Мероприятие	Содержание деятельности
06:00	Подъем	Утренние процедуры
06:10	Утренняя зарядка	Физическая подготовка
06:40	Заправка постелей	Поддержание порядка
07:00	Утренний осмотр	Проверка внешнего вида
07:30	Завтрак	Прием пищи
08:00	Информация о задачах	Постановка задач на день
08:30-13:00	Учебные занятия	Специальная подготовка
13:00-14:00	Обед	Прием пищи, отдых

Время	Мероприятие	Содержание деятельности
14:00-18:00	Учебные занятия	Боевая подготовка
18:00-19:00	Самостоятельная подготовка	Работа с документами
19:00-20:00	Время для личных потребностей	Гигиена, письма
20:00-21:00	Просмотр информационных программ	Информирование
21:00-21:30	Вечерняя прогулка	Отдых, свежий воздух
21:30-21:45	Вечерняя поверка	Подведение итогов дня
22:00	Отбой	Ночной отдых

3. Обоснование:

- Соответствие уставным требованиям
- Оптимальное распределение нагрузок
- Учет физиологических ритмов
- Баланс между учебой и отдыхом

Тема 4: «Сравнительный анализ должностных инструкций/компетенций для специалиста гражданского строительства и военного строительства»

Структура анализа:

1. Методология исследования:

- Выбор сравниваемых должностей
- Источники должностных инструкций
- Критерии сравнения

2. Сравнительная таблица:

Критерий	Гражданский специалист	Военный специалист
Основные задачи	Проектирование, строительство объектов	Строительство в условиях ЧС, полевых условиях
Требуемые знания	СНиПы, ГОСТы, технологии строительства	+ Военные уставы, тактика
Ответственность	Качество работ, сроки	+ Безопасность, обороноспособность
Условия труда	Стационарные объекты	Полевые условия, зоны боевых действий
Уровень риска	Профессиональные риски	+ Боевые потери, опасности военного времени
Требования к физической подготовке	Общепринятые	Соответствие нормативам НФП

Критерий	Гражданский специалист	Военный специалист
Дополнительные компетенции	Управление проектами	Организация охраны и обороны объектов

3. Анализ различий:

3.1. Профессиональные компетенции:

- Общие строительные навыки
- Специфические военные знания
- Различия в подходе к качеству работ

3.2. Психологические требования:

- Стрессоустойчивость в разных условиях
- Готовность к работе в экстремальных ситуациях
- Особенности командной работы

3.3. Карьерные перспективы:

- Гражданская карьера
- Военная карьера
- Возможности перехода между сферами

4. Выводы и рекомендации:

- Перспективы развития профессий
- Возможности взаимного обмена опытом
- Рекомендации по подготовке специалистов

Критерии оценки проектов:

Для статей-отчетов:

- Полнота освещения темы
- Логичность изложения
- Глубина анализа
- Качество оформления

Для практических разработок:

- Реалистичность предложений
- Соответствие нормативным требованиям
- Обоснованность решений
- Практическая значимость

Для сравнительных анализов:

- Корректность методологии
- Глубина сравнения
- Объективность выводов
- Практическая ценность рекомендаций

Вывод: Предложенные темы проектов позволяют систематизировать знания, полученные во время экскурсии, развить аналитические способности и сформировать практические навыки в области военной и гражданской службы.

Практическое занятие 45

Тематическая экскурсия в Центр медицины и катастроф. С применением практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий. Выявление причин травмирования на производстве, в транспорте и в общественных местах. Самостоятельный выбор методов и средств помощи пострадавшим в ДТП, на производстве.

1. Цели и задачи экскурсии

Основные цели:

- Ознакомление с работой службы экстренной медицинской помощи
- Отработка практических навыков оказания первой помощи

• Изучение организации работы в чрезвычайных ситуациях
• Освоение методов диагностики неотложных состояний

Образовательные задачи:

• Научиться определять признаки неотложных состояний
• Освоить алгоритмы проведения сердечно-легочной реанимации
• Изучить принципы сортировки пострадавших при массовых поражениях
• Отработать навыки оказания помощи при различных видах травм

2. Маршрут экскурсии

Точка 1: Учебно-тренировочный комплекс

Демонстрация:

• Современные тренажеры для отработки реанимационных мероприятий
• Компьютерные симуляторы неотложных состояний
• Фантомы для отработки медицинских манипуляций

Практические задания:

• Отработка навыков сердечно-легочной реанимации
• Освоение приема Геймлиха при обструкции дыхательных путей
• Тренировка техники искусственной вентиляции легких

Точка 2: Тактико-специальный полигон

Демонстрация:

• Отработка действий при ДТП с множественными пострадавшими
• Организация работы на месте массовых происшествий
• Использование специального оборудования

Практические задания:

• Эвакуация пострадавших из транспортных средств
• Оказание помощи при различных видах травм
• Организация временного пункта сбора пострадавших

Точка 3: Учебный класс диагностики

Демонстрация:

• Методы быстрой диагностики неотложных состояний
• Отработка навыков физикального обследования
• Использование портативного диагностического оборудования

Практические задания:

• Определение признаков жизнедеятельности
• Оценка уровня сознания по шкале Глазго
• Диагностика различных видов кровотечений

3. Отработка практических навыков

Алгоритм сердечно-легочной реанимации на тренажере:

text

1. ОЦЕНКА БЕЗОПАСНОСТИ
   - Проверить безопасность для себя и пострадавшего
   - Использовать средства индивидуальной защиты

2. ПРОВЕРКА СОЗНАНИЯ
   - Громко окликнуть, осторожно потрясти за плечи
   - При отсутствии реакции - вызвать скорую помощь

3. ОТКРЫТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ
   - Запрокинуть голову, поднять подбородок
   - Очистить ротовую полость при необходимости

4. ПРОВЕРКА ДЫХАНИЯ
   - Наблюдать за движением грудной клетки (10 секунд)

- Слушать и ощущать дыхание

5. НАЧАЛО РЕАНИМАЦИИ
- 30 нажатий на грудную клетку (глубина 5-6 см)
- 2 вдоха искусственного дыхания
- Соотношение 30:2

6. ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕАНИМАЦИИ
- До прибытия помощи
- До появления признаков жизни
- До полного истощения сил

Контрольные нормативы:
• Глубина нажатий: 5-6 см
• Частота нажатий: 100-120 в минуту
• Полное расправление грудной клетки после нажатия
• Сохранение соотношения 30:2

4. Выявление причин травмирования

Анализ причин травматизма:

На производстве:
• Нарушение правил охраны труда
• Неисправность оборудования
• Отсутствие средств индивидуальной защиты
• Недостаточное обучение персонала

В транспорте:
• Нарушение правил дорожного движения
• Технические неисправности транспортных средств
• Неблагоприятные погодные условия
• Превышение скорости

В общественных местах:
• Неудовлетворительное содержание территорий
• Нарушение правил безопасности на массовых мероприятиях
• Несоблюдение правил поведения в общественных местах
• Отсутствие предупредительных знаков

5. Самостоятельный выбор методов и средств помощи

Алгоритм выбора методов помощи:

text

1. ОЦЕНКА ОБСТАНОВКИ
- Определить количество пострадавших
- Выявить непосредственные угрозы
- Оценить необходимые ресурсы

2. ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯ ПОМОЩИ
- Пострадавшие с остановкой дыхания и кровообращения
- Пострадавшие с массивными кровотечениями
- Пострадавшие в бессознательном состоянии
- Пострадавшие с другими повреждениями

3. ВЫБОР МЕТОДОВ ПОМОЩИ
- Сердечно-легочная реанимация
- Остановка кровотечений
- Иммобилизация переломов
- Обработка ран

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОСТУПНЫХ СРЕДСТВ
- Стандартные медицинские средства
- Подручные материалы
- Специализированное оборудование

Средства помощи при ДТП:

• Автомобильная аптечка
• Огнетушитель
• Знак аварийной остановки
• Противооткатные упоры
• Аварийный домкрат

Средства помощи на производстве:

• Стационарные аптечки
• Носилки санитарные
• Огнетушители
• Системы аварийного отключения оборудования
• Средства индивидуальной защиты

6. Практические задания

Задание 1: Отработка реанимационных мероприятий

• Выполнение сердечно-легочной реанимации на тренажере
• Контроль качества выполнения компрессий
• Отработка техники искусственного дыхания

Задание 2: Диагностика неотложных состояний

• Определение видов кровотечений
• Диагностика переломов и вывихов
• Оценка уровня сознания

Задание 3: Организация помощи при массовых поражениях

• Сортировка пострадавших
• Организация эвакуации
• Распределение сил и средств

7. Критерии оценки практических навыков

Оценка "Отлично":

• Правильное выполнение всех элементов реанимации
• Соблюдение временных нормативов
• Грамотное использование оборудования
• Быстрое принятие решений

Оценка "Хорошо":

• Незначительные ошибки в технике выполнения
• Небольшое превышение временных нормативов
• Уверенное использование основных средств помощи

Оценка "Удовлетворительно":

• Выполнение основных приемов помощи
• Существенные ошибки в технике
• Значительное превышение нормативов времени

8. Меры безопасности

Общие требования:

• Строгое соблюдение инструкций
• Использование средств индивидуальной защиты
• Выполнение команд инструктора
• Немедленное сообщение о чрезвычайных ситуациях

Запрещенные действия:

• Самостоятельное использование оборудования без разрешения

• Нарушение технологии выполнения медицинских манипуляций
• Проведение процедур без контроля инструктора
• Использование неисправного оборудования

9. Последующая работа

Оформление отчета:

• Описание выполненных практических заданий
• Анализ приобретенных навыков
• Выводы и рекомендации
• План дальнейшего совершенствования навыков

Темы для обсуждения:

• Современные подходы к оказанию первой помощи
• Организация работы служб экстренной помощи
• Профилактика травматизма в различных сферах
• Перспективы развития системы быстрого реагирования

Вывод: Экскурсия в Центр медицины катастроф позволяет не только ознакомиться с организацией работы экстренных служб, но и отработать практические навыки оказания первой помощи, что является важным элементом подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях.

Практическое занятие 46

примерные темы проектов/исследований: 1. Проанализировать инструкции по технике безопасности на сварочном производстве с целью выявления видов травмирования. 2. Проанализировать законы и иные нормативные правовые акты, содержащие государственные нормативные требования по охране труда, распространяющиеся на вид деятельности для специальности 3. Составить/ разработать перечень средств для оказания первой помощи при травмировании в ходе строительно-монтажных работ 4. Разработать обучающую презентацию по правилам безопасного поведения при пожарах на складе стройматериалов 5. Разработать алгоритмы оказания помощи в офисе при неотложном состоянии (потере сознания, инсульте)

Тема 1: «Проанализировать инструкции по технике безопасности на сварочном производстве с целью выявления видов травмирования»

Это аналитический проект, который научит вас «читать между строк» нормативных документов.

План выполнения:

1. **Сбор базы документов:**
   - Типовая инструкция по охране труда для электросварщика.
   - Правила по охране труда при выполнении электросварочных и газосварочных работ.
   - Производители сварочного оборудования (в разделе «Требования безопасности»).
2. **Анализ и систематизация:**
   - Составьте таблицу, где каждая запретительная или предписывающая норма из инструкции будет связана с конкретным видом травмы или профзаболевания.

Пункт инструкции	**Запрещено/Предписано**	**Вид травмирования/заболевания, которое предотвращается**	**Классификация опасности (из Занятия 41)**
«Работать без щитка или	Запрещено	**Травма:** Ожог сетчатки глаз	Физическая (опасное излучение)

Пункт инструкции	Запрещено/Предписано	Вид травмирования/заболевания, которое предотвращается	Классификация опасности (из Занятия 41)
маски со светофильтрами»		(электроофтальмия). **Профзаболевание:** Катаракта.	
«Не производить сварочные работы во влажных помещениях без диэлектрических ковриков и перчаток»	Запрещено	**Травма:** Поражение электрическим током (остановка сердца, ожоги).	Техническая (неисправность/условия)
«Не допускать попадания брызг расплавленного металла на горючие материалы»	Запрещено	**Травма:** Пожар, термические ожоги.	Техническая, Организационная

3. **Итог:**
   - **Вывод:** Сформулируйте, какие виды травм наиболее характерны для сварщиков (ожоги, электротравмы, поражение органов зрения, ингаляционные отравления).
   - **Продукт:** Аналитическая записка с итоговой таблицей и выводами.

Тема 2: «Проанализировать законы и иные нормативные правовые акты, содержащие государственные нормативные требования по охране труда, распространяющиеся на вид деятельности для специальности»

Этот проект формирует системное понимание правового поля охраны труда.

План выполнения (на примере специальности «Строитель»):

1. **Построение «Пирамиды» нормативных актов:**
   - **Вершина (Федеральный уровень):**
     - Трудовой Кодекс РФ (Раздел X «Охрана труда»).
     - Федеральный закон № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда».
   - **Середина (Отраслевой уровень):**
     - Правила по охране труда в строительстве (Приказ Минтруда № 336н).
     - СНиПы и СП (Своды правил), например, СП 12-136-2002 «Решение по охране труда в ПОС и ППР».
   - **Основание (Локальный уровень):**
     - Инструкции по охране труда для конкретных профессий на предприятии.

2. **Анализ:**

- Выберите 2-3 ключевых требования из каждого уровня и проследите их взаимосвязь. *Например:*
  - **ТК РФ (ст. 214):** Работник обязан проходить обучение по охране труда.
  - **Правила в строительстве (п. 9):** Все работники должны проходить инструктажи.
  - **Инструкция для монтажника:** График и темы инструктажей.

3. **Итог:**

- **Вывод:** Отразите, как законодательство создает комплексную систему защиты прав работника.
- **Продукт:** Схема или реферат с анализом иерархии нормативных актов.

Тема 3: «Составить/разработать перечень средств для оказания первой помощи при травмировании в ходе строительно-монтажных работ»

Практический проект, результат которого можно использовать в реальной жизни.

План выполнения:

1. **Анализ типовых травм в строительстве:** (используйте знания с Занятия 34)

- Порезы, раны (артериальные, венозные кровотечения).
- Переломы, вывихи.
- Инородные тела в глазах (сварка, пыль).
- Термические ожоги.
- Падения с высоты (сочетанные травмы).

2. **Формирование перечня средств:**

- Оформите в виде таблицы, рекомендованной для укомплектования аптечки на строительном объекте.

Наименование средства	**Назначение (против какой травмы)**	**Количество**	**Алгоритм применения (кратко)**
Жгут кровоостанавливающий	Артериальное кровотечение	2 шт.	Наложить выше раны, указать время
Салфетки кровоостанавливающие	Венозное/капиллярное кровотечение	5 шт.	Плотно прижать к ране
Шина проволочная (лестничная)	Иммобилизация при переломах конечностей	2 шт.	Наложить с захватом 2 суставов
Ножницы	Разрезание одежды, бинтов	1 шт.	—
Особое средство: Офтальмологический гель для промывания глаз	Попадание инородных тел, химических веществ	2 тюбика	Промыть глаз, закапать гель

3. **Итог:**

- **Продукт:** Готовый, обоснованный перечень средств для аптечки строителя, который можно презентовать как официальный документ.

Тема 4: «Разработать обучающую презентацию по правилам безопасного поведения при пожарах на складе стройматериалов»

Творческий проект, развивающий навыки донесения информации до аудитории.

Структура презентации (8-12 слайдов):

1. **Слайд 1:** Титульный. Название, автор.
2. **Слайд 2:** Особенности пожара на складе стройматериалов (быстрое распространение, токсичный дым от ЛКМ, падение стеллажей).
3. **Слайд 3:** Основные причины возгорания (нарушение правил электроснабжения, курение, сварочные работы).
4. **Слайд 4: Алгоритм действий при обнаружении пожара:** Схема: «Обнаружил пожар» -> «Сообщил руководителю, вызвал 112/101» -> **«Приступил к тушению, если нет угрозы жизни» / «Начал эвакуацию»**.
5. **Слайд 5:** Правила использования огнетушителя (памятка с картинками: сорвать пломбу, выдернуть чеку, нажать на рычаг).
6. **Слайд 6:** Эвакуация. Покажите план склада с путями эвакуации и местами размещения огнетушителей.
7. **Слайд 7:** Чего НЕ делать (прятаться, пользоваться лифтом, возвращаться в здание).
8. **Слайд 8:** Итоговый чек-лист: «Три главных правила: Не паниковать, Сообщить, Спасать (себя/других)».

Итог: Готовая презентация в PowerPoint или Canva, которую можно использовать для реального инструктажа.

Тема 5: «Разработать алгоритмы оказания помощи в офисе при неотложном состоянии (потере сознания, инсульте)»

Проект, направленный на помощь в самой частой и стрессовой среде — офисе.

План выполнения:

1. **Разработка пошаговых инструкций-памяток.** Каждый алгоритм оформите на отдельном листе А4 с четкими шагами и инфографикой (можно использовать иконки).
2. **Алгоритм №1: «Потеря сознания»**
   - **Шаг 1:** Проверить безопасность. Окликнуть, потрясти за плечи.
   - **Шаг 2:** Вызвать скорую (103) и сообщить коллегам/охране.
   - **Шаг 3: Проверить дыхание** (запрокинуть голову, послушать у рта 10 секунд).
     - **ДЫШИТ:** Повернуть в **стабильное боковое положение** (для предотвращения западения языка и удушья).
     - **НЕ ДЫШИТ:** Начать **СЛР (30 нажатий : 2 вдоха)**.
   - **Шаг 4:** Ждать прибытия медиков.
3. **Алгоритм №2: «Подозрение на инсульт» (используйте мнемонику УДАР)**
   - **У** — Улыбка: Попросить улыбнуться. Уголок рта опущен?
   - **Д** — Движение: Попросить поднять обе руки. Одна рука опускается?
   - **А** — Артикуляция: Попросить назвать себя. Речь невнятная, запинающаяся?
   - **Р** — Решение: При наличии **хотя бы одного** симптома -> **Немедленно вызвать скорую!** Обеспечить покой до ее приезда.
4. **Итог:**
   - **Продукт:** Две красочные памятки формата А4, готовые к распечатке и размещению на офисных досках объявлений.

Рекомендация по выбору:

- Если вы **аналитик** — темы 1 или 2.
- Если вы **практик** и хотите создать что-то осязаемое — тема 3.

- Если вы **творец** и хотите научить других — тема 4.
- Если вы хотите сделать **социально значимый проект** с быстрым результатом — тема 5.