

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к практическим занятиям
по общеобразовательной учебной дисциплине
УП.06 «Основы безопасности и защиты Родины»
для обучающихся по специальности
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Ставрополь, 2026 г.

сведения о сертификате ЭЦ

Владелец: Кандаурова Наталья
Владимировна, директор
Сертификат:
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по
01.03.2027 12:49:11

Методические указания составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17 мая 2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18 мая 2023 г. № 371, Федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Минпросвещения России от 5 ноября 2024 г. N 769, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2022 г.

Составитель: Ловянников Г.А.

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры «Общеобразовательных дисциплин и педагогики», протокол № 6 от «25» мая 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическое занятие №1. Мир опасностей современной молодежи	9
Практическое занятие №2. Защита населения и территорий при чрезвычайных ситуациях	13
Практическое занятие №3. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность	16
Практическое занятие №4. Основы военной службы	19
Практическое занятие №5. Огневая подготовка	24
Практическое занятие №6. Традиции, ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинский долг. Воинские символы и традиции	29
Практическое занятие №7. Оказание первой медицинской помощи. Алгоритм действий	31
Практическое занятие №8. Основы здорового образа жизни	38
Практическое занятие №9. Риски и опасности в работе строителя. Методы защиты от опасностей на рабочем месте.	44
Практическое занятие №10. Техника безопасности при погрузочно-разгрузочных работах. Электробезопасность	48
Практическое занятие № 11. Общие вопросы охраны труда в строительстве	54
Список рекомендуемой литературы	62

Введение

Целями дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины» являются:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

Результаты освоения учебной дисциплины:

личностные:

В части трудового воспитания:

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы

В части экологического воспитания:

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

В части ценности научного познания:

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

В части экологического воспитания:

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества

В части трудового воспитания:

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

В части физического воспитания:

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

В части физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

В части духовно-нравственного воспитания:

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности

В части патриотического воспитания:

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части патриотического воспитания:

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

В части патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России

В части гражданского воспитания:

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением

В части гражданского воспитания:

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам

В части гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Метапредметные:**Овладение универсальными регулятивными действиями:****г) принятие себя и других людей:**

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Овладение универсальными регулятивными действиями:**в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:**б) совместная деятельность:**

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:**б) самоконтроль:**

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

Овладение универсальными регулятивными действиями:**а) самоорганизация:**

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:**б) совместная деятельность:**

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников; обсуждать результаты совместной работы;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:**а) общение:**

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:**а) общение:**

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**в) работа с информацией:**

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении

когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

б) базовые исследовательские действия:

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

б) базовые исследовательские действия:

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

б) базовые исследовательские действия:

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия: определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения

Предметные:

Базовый уровень:

1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

2) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

8) знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

9) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

Практическое занятие №1. Мир опасностей современной молодежи

1. Теоретическая часть

Формирование духовной культуры современной российской молодежи имеет решающее значение для жизни не только молодого поколения, но и всего общества в целом. Сегодня богатый духовный опыт России практически не играет роли в воспитании подрастающего поколения. Для современной молодежи характерно разнообразие духовных миров, специфика которых определяется сложными комбинациями внешних и внутренних факторов: демографических, профессиональных, этнических и социокультурных. При выборе жизненного стиля оказывается воздействие определенных факторов: улица, молодежные субкультуры, герои, идолы массовой культуры.

Духовно- нравственная незрелость молодежи, отсутствие четких представлений о пороке и добродетели зачастую толкают подростков на путь алкоголизма, наркомании, криминала. Молодое поколение особо уязвимо в период кризисов, их жизненный опыт недостаточен и их представления о морально- этических ценностях неустойчивы.

Особенно остро стоит сегодня проблема наркотизации молодых людей. Масштабы и темпы распространения наркомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и ее будущее. Исследователи приходят к выводу, что употребление наркотиков приобретает ярко выраженный возрастной характер и становится преимущественно молодежной проблемой. Уменьшить ущерб, наносимый обществу наркотиками, удастся только при активном участии общества, молодежных организаций, которые работают непосредственно исходя из проблем и потребностей наркозависимых.

Причин и условий, способствующих приобщению подростка к наркотикам, довольно много и знание основных из них должно помочь в целенаправленной профилактической работе. Ученые выделяют следующие причины и факторы, способствующие развитию наркозависимости у детей и подростков:

1. Социальные:

- неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий жизненный уровень, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья);
- широкое распространение злоупотребления психоактивными веществами в данной местности;
- активная пропаганда в средствах массовой информации направлений молодежной субкультуры, связанных с потреблением наркотиков и токсикантов, завуалированная пропаганда легализации наркотиков;
- неадекватная молодежная политика, отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних;

2. Конституционально-биологические: наследственная отягощенность психическими и/или наркологическими заболеваниями.

3. Традиционные: культурное потребление психоактивных веществ в данной местности.

4. Индивидуально – психологические:

- подражание более старшим или авторитетным сверстникам;
- попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;
- стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;
- аномальные черты личности (авантюризм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, повышенная комфортность, неустойчивость характера);
- протестные реакции ("назло"), направленные против старших (родителей, педагогов);
- любопытство;
- подчинение давлению и угрозам.

У преобладающего большинства детей и подростков отсутствует превентивная психологическая защита, ценностный барьер, препятствующий приобщению к психоактивным веществам. Несовершеннолетний, начинающий принимать наркотики, оказывается в сложной социально-психологической ситуации – с одной стороны, мощный прессинг рекламных предложений нового стиля жизни, связанного с наркотизацией, новых ощущений в сочетании с доминирующими у подростка мотивами любопытства и подражания, с другой – безучастность или некомпетентность сверстников, педагогов, родителей. На наркоманию – как форму девиантного поведения – влияет наложение множества факторов: макро – и микросоциологических, объективных и субъективных, социальных, социально-психологических и индивидуально-личностных.

Рост массового приобщения молодежи к потреблению психоактивных веществ произошел в 1997-2001 годы, когда в жизнь вступило новое "рыночное" поколение, не обремененное ценностным "барьером" прошлого. Показатель среднего возраста начала потребления психоактивных веществ стабилизировался и сегодня составляет: табачных изделий – 11,5 лет, алкогольных напитков – 13 лет (в основном пива), наркотических средств – 14 лет.

Также в молодежной среде стало массовым потребление спиртных напитков, включая пиво. Их пьют 80% молодежи, причем как юношей, так и девушек. Огромных масштабов достигло потребление пива, при этом согласно официальной классификации пиво не считается алкогольным напитком. Две трети детей и молодежи потребляют в основном пиво, пить которое в массовом порядке начинают в среднем в 12 лет; водку – в 16 лет. По данным академика Ю. Лисицына, в России в настоящее время употребляют спиртные напитки уже более 75% старшеклассников.

Наиболее продуктивным в борьбе с негативными явлениями является профилактика, а не лечение. Профилактика – понятие емкое, охватывающее практически все стороны общественной жизни. Она способствует перестройке сознания и психологии людей, повышению их внутренней культуры, улучшению межличностных отношений, оздоровлению обстановки в семье и обществе в целом. Профилактика, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, проводимых государством, общественными организациями, отдельными гражданами с целью предотвращения распространения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), предупреждения развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост сопутствующих заболеваний). Всемирная организация здравоохранения в зависимости от целей профилактической работы выделяет первичную, вторичную и третичную формы профилактики.

Целями первичной профилактики являются:

- изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам и обуславливающее снижение спроса на ПАВ;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование антинаркотических установок.

Работу в данном виде профилактики проводят специалисты с любым базовым образованием, которые формируют особое информационно-культурное пространство жизнедеятельности подростков и молодежи, обеспечивающее:

- передачу информации молодежной аудитории о формах поведения, поощряемых обществом, и возможностях развития молодого человека;
- предоставление альтернативы, предполагающей развитие программ, в которых молодые люди смогли бы реализовать свои возрастные мотивы и потребности (потребность в общении, самоутверждении, самореализации, автономии от взрослых, стремление к риску, поиск острых ощущений, удовольствия).

Первичная профилактика является наиболее массовой, неспецифической, использующей

преимущественно педагогические, психологические и социальные влияния. Она влияет, прежде всего, на формирование позитивного отношения к здоровью.

Вторичная профилактика зависимости от психоактивных веществ касается лиц, которые уже имели опыт употребления наркотиков, но не обнаруживают признаков наркомании как болезни. К ней относится уменьшение употребления ПАВ и предотвращение формирования хронического заболевания.

Содержание функций вторичной профилактики заключается в постоянном социально-педагогическом наблюдении за подростками и молодежью, обладающими признаками употребления ПАВ, также в обеспечении индивидуального, конфиденциального сопровождения и поддержки молодых людей и подростков, склонных к проявлениям рискованного поведения, в сохранении тайны молодого человека на всех этапах его сопровождения. Участвуют в этом виде профилактики квалифицированные специалисты с дополнительной подготовкой – психологи, психотерапевты, педагоги.

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ проводится среди больных наркоманией и токсикоманией и направлена на восстановление личности и ее эффективное функционирование в социальной среде. Второе направление третичной профилактики – снижение вреда от употребления наркотиков у тех, кто еще не готов к прекращению их употребления. Данный вид профилактики является медицинским и осуществляется специально подготовленным квалифицированным персоналом, однако базируется на сильной структуре социальной поддержки. Этот вид профилактики требует индивидуального подхода. Активность больного в борьбе с заболеванием, осознание им собственной ответственности за свое здоровье – обязательное условие проведения третичной профилактики.

Явные и скрытые опасности современных увлечений молодежи:

Зацепинг (или зацеп) - катание людей на подвижном железнодорожном составе снаружи состава, в непредназначенных для этого зонах, что влечет повышенный риск жизни и здоровью.

История зацепинга

Проезд снаружи поездов (именно так по-русски звучит это явление) корнями уходит в прошлое. Фактически оно родилось с появлением первых поездов, трамваев, автомобилей. С появлением рельсового транспорта (первая половина XX века) появились и первые зацеперы. Правда, в отличие от своих современников, двигала ими не жажда новых ощущений, а более приземленные проблемы - жуткая перенасыщенность транспорта, высокая стоимость проезда, отсутствие четких правил и норм пользования. Во второй половине XX века экономическая ситуация стабилизировалась, стала расширяться транспортная инфраструктура, начали появляться поезда повышенной комфортности, существенно увеличились скорости. Все это привело к тому, что практически отпала нужда в передвижении вне поездов. С тех пор (вплоть до нынешних времен) зацепинг стал просто хобби. Особенно это увлечение получило развитие в Европе в 1990-х годах, а уже в начале 21 века перекочевало и в Россию.

Наиболее подвержены этому развлечению подростки, проживающие неподалеку от железнодорожных магистралей. Что примечательно, всплеск активности происходит регулярно, когда пресса очередной раз возвращается к этой теме. Тем самым журналисты, желая запугать подростков, на самом деле лишь пропагандируют это опасное увлечение и невольно пополняют ряды зацеперов.

Основные причины мотивации зацеперов к проезду вне поездов:

- более обширный вид с крыши поезда, нежели из окна;
- комфортный проезд - не в толкучке, на свежем воздухе;
- индивидуальное пассажирское место, вне зависимости от других пассажиров;
- возможность путешествовать на товарняках;
- экстрим;
- адреналин;

- самоутверждение.

Несчастные случаи

Каждый год фиксируется несколько десятков несчастных случаев среди увлекающихся зацепом, многие из которых - смертельные. Факторы риска следующие:

- поражение электрическим током от контактной сети;
- в метро - габарит тоннелей;
- падение на рельсы, в том числе под колеса встречных поездов;
- падение между вагонами.

Руфинг, или "крышолозание" – это экстремальный вид туризма, который, по своему логичному названию, проявляется в желании посмотреть и пофотографировать с крыш высотных зданий, и домов.

В зависимости от цели выделяют виды руфинга:

Профессиональный - выбор способа покорения нестандартной или закрытой крыши. Чем больше препятствий, тем лучше.

Тихий - получить эмоциональное удовольствие, любования, открывающимися с высоты пейзажами.

Любительский - нет целей, ради интереса или за компанию.

Как любое действие, руфинг имеет последствия:

1. Биологические риски. Самые распространенные это различные травмы. Подростки получают травмы средней тяжести 45% и тяжелые 40%. В этом возрасте у них отсутствует чувство страха, да и всерьез размышлять о смерти не принято. В интернете публикуются удачные или забавные трюки. Но вряд ли кто-то думал, как долго у исполнителя трюка срастались кости, или видел в Сетях видео рыдающей матери, чей сын не встал после неудачного залаза. У профессионалов 62% занимают легкие травмы (растяжения, синяки, ушибы). Они находятся в прекрасной физической форме, а постоянное чувство опасности помогает более чутко воспринимать ситуацию. Люди в возрасте получают лёгкие травмы и средней тяжести. Они понимают, чего хотят в жизни и не оправдано рисковать не намерены.

Только за декабрь 2019 года, пострадали 15 руферов – подростков, 9 из них погибли в возрасте 13–17 лет. Сорвавшись с высоты 50 метров, вероятность погибнуть на месте составляет 95% случаев, 4% умирает в больнице и только 1% выживает, но остаются инвалидами. Треть погибших, руферов с большой высоты делали селфи 31%, 26 % переоценили собственные возможности. Так же причинами стали: выполнение трюка 14%; опьянение 11%; по 9% удар током и иные риски.

Трагические видео появляются в сети одно за другим. Это ещё сильнее подстегивают подростков, которые стремятся повторить опасные трюки руфера, а может даже превзойти его. В сети они объединяются в закрытые группы и развивают экстремальные движения в реальной жизни.

II. Юридические последствия. В законодательстве России нет понятий «руфер», «руфинг». В Сети напрямую говорят, что за руфинг ничего не будет, дают советы как избежать ответственности, как себя вести в полиции, что говорить родителям. Но в некоторых случаях покорителям крыш могут предъявить обвинения в нарушении закона. Несовершеннолетнего должны передать родителям. В первый раз ограничатся профилактической беседой, но в другой раз оштрафуют. С юридической точки зрения, руфер не наносит вред окружающим, он рискует собственной жизнью. Но еще хуже когда они своими действиями ставят под угрозу и чужие жизни.

III. Социальное отношение. На вопрос: «Как Вы относитесь к руфингу и что с этим явлением делать? ». Позитивно настроены 29% респондентов, советующих «...поощрять их начинания,

которые могут развиваться во что-то полезное для общества». Из положительно настроенных: подростки напрямую сами связаны с ружингом или состоят в других молодёжных движениях; а взрослые это те, кто в юности был неформалом или их дети, относятся к определённой субкультуре. 31 % респондентов не видит позитива в этом увлечении. Негативно настроены 40 % респондентов, считающие, что надо подавлять экстремальные увлечения подростка. Это объясняется асоциальной направленностью молодежных течений, стереотипами, негативными ситуациями о ружинге. А самое главное, занятие экстримом ставит взрослых в тупик, они не знают, как бороться с этим явлением.

Среди столичных подростков популярен паркур. Его фанаты используют такие основные факторы, как сила и ее правильное приложение. Используя свое тело, по их мнению, надо как можно быстрее оказаться в определенном месте. При этом они руководствуются принципом «нет границ, есть лишь препятствия, которые можно преодолеть». Чтобы заниматься паркур (паркур – это преодоление любых появляющихся на пути препятствий), человек должен здраво оценивать свои возможности и быть в прекрасной физической форме. Подростку, попавшему под впечатление от какого-нибудь хитового кино про паркур, можно для начала посоветовать попробовать заниматься единоборствами, легкой атлетикой, скалолазанием, спортивной гимнастикой и аэробикой.

Диггерство (от англ. digger – копатель) – исследование искусственных подземных сооружений в познавательных либо развлекательных целях. Очень часто диггерство сопряжено с разного рода опасностями: отравление химическими веществами, кислородное голодание, затопление, падение с получением травм опорно-двигательной системы.

Итак, основные опасности, подстерегающие диггеров, это:

- падение с большой высоты;
- погребение заживо;
- удушье от подземных газов и других опасных веществ;
- повышенная радиация;
- различные переломы и ушибы и др.

2. Вопросы к практическому занятию

1. Каким образом молодежь вовлекают в противозаконную и антиобщественную деятельность?
2. Расскажите, что Вы знаете о мерах ответственности за нарушение общественного порядка.
3. Назовите меры противодействия вовлечению молодежи в несанкционированные публичные мероприятия
4. Какова мера ответственности за участие во флешмобе, носящем антиобщественный характер
5. Как не стать жертвой информационной войны?
6. Расскажите о безопасности в социуме. Как Вы это понимаете?
7. Назовите способы разрешения конфликтных ситуаций
8. Что можно считать опасным проявлением конфликта и как этому помешать
9. Расскажите о способах противодействия буллингу?

3. Задания к практическому занятию

1. Подготовьте рефераты с презентациями по заданным темам:
 - Зацепинг. Административная ответственность за занятия зацепингом.
 - Ружинг. Административная ответственность за занятия ружингом.
 - Диггерство и его опасности.

- Паркур и селфи. Основные меры безопасности.

Практическое занятие №2.

Защита населения и территорий при чрезвычайных ситуациях

1. Теоретическая часть

Защита населения в чрезвычайных ситуациях (ЧС) - это совокупность взаимосвязанных по времени, ресурсам и месту проведения мероприятий, направленных на предотвращение или предельное снижение потерь населения и угрозы его жизни и здоровью от поражающих факторов ЧС.

Защита населения от ЧС является важнейшей задачей Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), исполнительных органов государственной власти, а также местного самоуправления всех уровней, руководителей предприятий, учреждений и организаций всех форм собственности,

Защита населения от ЧС в Российской Федерации является общегосударственной задачей. Государственной Думой принят Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Законом определены организационно-правовые нормы в области защиты граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства на всей территории страны.

Граждане Российской Федерации имеют право на защиту жизни и здоровья, личного имущества; использование имеющихся средств коллективной и индивидуальной защиты; информацию о возможном риске и мерах необходимой безопасности в ЧС. Они обязаны соблюдать меры безопасности, не нарушать производственную и технологическую дисциплину, требования экологической безопасности; знать способы защиты и оказания первой медицинской помощи, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, принимать активное участие в проведении мероприятий по защите населения от ЧС.

Особое место в комплексе мероприятий по защите населения занимает обеспечение безопасности, сохранение жизни и здоровья спасателей - граждан, которые подготовлены и аттестованы для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации ЧС. Статус, права и обязанности спасателей определены Федеральным законом «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

Защита населения и спасателей от ЧС обеспечивается комплексным проведением организационных, инженерно-технических и специальных, в том числе медицинских, мероприятий по предотвращению или максимальному снижению угрозы жизни и здоровью, нарушений жизнедеятельности населения, своевременному оказанию медицинской помощи пораженным и больным в ЧС.

Основные принципы защиты населения:

- защите от ЧС подлежит все население Российской Федерации, а также иностранные граждане и лица без гражданства, находящиеся на территории России;
- мероприятия по подготовке к защите населения проводятся заблаговременно по территориально-производственному принципу и одновременно от ЧС всех видов - природного, техногенного, военного характера и др.;
- мероприятия по защите населения планируются и осуществляются дифференцированно с учетом военно-экономического и административно-политического значения конкретных районов, городов и объектов экономики; особенностей заселения территории; продолжительности и степени возможной и

реальной опасности, создаваемой ЧС; природно-климатических и других местных условий;

- объемы, содержание и сроки проведения мероприятий по защите населения определяются исходя из принципа разумной достаточности, экономических возможностей их реализации, степени потенциальной опасности технологий и производства, состояния спасательных служб;
- в целях рационального расходования ресурсов максимально эффективно (по двойному назначению - в производственных интересах и для защиты населения) используются имеющиеся и создаваемые здания и сооружения, технические средства и имущество.

Основным объектом защиты в ЧС является человек с его правами на жизнь, здоровье, а также сохранение имущества. Вместе с тем каждый человек должен сам заботиться о собственной безопасности. Граждане Российской Федерации обязаны участвовать в мероприятиях по защите от ЧС и получать для этого необходимые знания.

Защита достигается проведением до и после возникновения ЧС следующих мероприятий:

- прогноз возможных ЧС и последствий их возникновения для населения;
- непрерывное наблюдение и контроль за состоянием окружающей среды;
- оповещение (предупреждение) населения об угрозе возникновения и факте ЧС;
- эвакуация людей из опасных зон и районов;
- инженерная, медицинская, радиационная и химическая защита;
- применение специальных режимов защиты населения на загрязненной (зараженной) территории;
- оперативное и достоверное информирование населения о состоянии его защиты от ЧС, принятых мерах по обеспечению безопасности, прогнозируемых и возникших ЧС, порядке действий;
- подготовка к действиям в ЧС населения, руководителей всех уровней, персонала предприятий, организаций и учреждений, а также органов управления и сил РСЧС;
- проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в районах ЧС и очагах поражения;
- обеспечение защиты от поражающих факторов ЧС продовольствия и воды;
- создание финансовых и материальных ресурсов на случай возникновения ЧС. Защита населения и спасателей от ЧС обеспечивается комплексным проведением организационных, инженерно-технических и специальных, в том числе медицинских, мероприятий по предотвращению или максимальному снижению угрозы жизни и здоровью, нарушений жизнедеятельности населения, своевременному оказанию медицинской помощи пораженным и больным в ЧС.

Большое значение для эффективности защиты людей имеют следующие мероприятия, в выполнении которых активное участие принимает служба медицины катастроф:

- обучение населения и спасателей правилам защиты от опасностей, вызванных авариями, катастрофами, стихийными бедствиями, эпидемиями, эпизоотиями, в том числе способам оказания первой медицинской помощи и мер профилактики инфекционных заболеваний;
- морально-психологическая подготовка населения и спасателей с целью формирования психологической устойчивости и готовности к активным действиям при ликвидации последствий ЧС, предупреждения паники, нередко усугубляющей последствия ЧС;

- использование защитных сооружений (убежищ, противорадиационных укрытий, приспособляемых помещений) как средств коллективной защиты населения, в том числе и для развертывания и обеспечения работы медицинских учреждений в условиях радиоактивного, химического загрязнения территории и др.;
- использование средств индивидуальной защиты (СИЗ) органов дыхания, кожных покровов от загрязнения радиоактивными, химическими веществами, бактериальными средствами;
- соблюдение соответствующих режимов противорадиационной и противохимической защиты, правил поведения; проведение санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий при проживании (пребывании) на территории, загрязненной радиоактивными и химическими веществами, или в очагах инфекционных заболеваний, представляющих опасность заражения населения и спасателей при ликвидации последствий ЧС;
- проведение мероприятий медицинской защиты, являющихся составной частью медико-санитарного обеспечения населения и личного состава, участвующего в ликвидации последствий ЧС.

К основным способам защиты населения от ЧС относятся: своевременное оповещение, укрытие в защитных сооружениях, использование средств индивидуальной защиты, в том числе медицинских, и эвакуация населения.

2. Вопросы к практическому занятию

1. Основы законодательства РФ по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций
2. Расскажите про стратегию национальной безопасности РФ
3. Расскажите про основные направления деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций
4. Расскажите о правах, обязанностях и ответственности гражданина в области организации защиты населения при опасных и чрезвычайных ситуациях

3. Задания к практическому занятию

1. Подготовьте сообщения по заданным темам:
 - Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Структура и основные задачи
 - Функциональные и территориальные подсистемы РСЧС
 - Деятельность МЧС России
 - Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН). Цель и задачи
 - Режимы функционирования ОКСИОН

Практическое занятие №3. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность

1. Теоретическая часть

Экологическое законодательство РФ составляют:

- Конституция РФ от 12 декабря 1993 года;
- Федеральный закон «О животном мире» от 24.04.95. № 52-ФЗ;
- Федеральный закон «Об экологической экспертизе» от 23.11.95 (в редакции от 15.04.98.) № 174-ФЗ;
- Закон РФ «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ;
- Водный Кодекс РФ от 16.11.95;
- Лесной кодекс РФ от 29.01.97.;
- Закон РФ «О недрах» от 21.02.92 (в ред. от 8.08.2001) № 27-ФЗ;
- Федеральный закон «Об охране атмосферного воздуха» и другие нормативно-правовые акты.

Основным законом, обеспечивающим права граждан России на здоровую и экологически благоприятную окружающую среду и экологическую безопасность в нашей стране, является Федеральный закон РФ «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ. Ранее действовал закон РСФСР от 1991 г. «Об охране окружающей природной среды». Настоящий Федеральный закон регулирует отношения в сфере взаимодействия общества и природы, возникающие при осуществлении хозяйственной и иной деятельности, связанной с воздействием на природную среду, являющуюся основой жизни на Земле.

Особенностью правового регулирования экологических отношений является преобладание административно-правового метода воздействия. Характерным моментом его является не юридическое равенство сторон (присущее гражданско-правовому методу), а отношение власти и подчинения. Властными полномочиями при этом обладают природоохранные органы, осуществляющие эту деятельность в соответствии с законодательством и стоящие на страже интересов общества и граждан.

В Российской Федерации осуществляется государственный, производственный, муниципальный, общественный надзор и контроль в области охраны окружающей среды. За неисполнение экологического (природоохранного) законодательства виновные несут ответственность, которая зависит от вида экологических правонарушений.

Экологическое правонарушение — это противоправное деяние, нарушающее природоохранное законодательство и причиняющее вред окружающей природной среде и здоровью человека. Признаками экологического правонарушения являются действие или бездействие лица, противоречащее экологическому законодательству, противоправное действие. Виновные в экологических правонарушениях граждане несут дисциплинарную, материальную, гражданско-правовую, административную и уголовную ответственность.

Экологическими преступлениями, согласно гл. 26 УК РФ «Экологические преступления», являются:

- нарушение правил охраны окружающей среды при производстве работ;
- нарушение правил обращения с экологически опасными веществами и отходами;
- нарушение правил безопасности при обращении с микробиологическими либо другими биологическими агентами или токсинами;
- нарушение ветеринарных правил и правил, установленных для борьбы с болезнями и вредителями растений;
- загрязнение вод;
- загрязнение атмосферы;
- загрязнение морской среды;
- нарушение законодательства РФ о континентальном шельфе и об исключительной экономической зоне РФ;
- порча земли;
- нарушение правил охраны и использования недр;
- незаконная добыча водных животных и растений;
- нарушение правил охраны рыбных запасов;
- незаконная охота;

- уничтожение критических местообитаний для организмов, занесенных в Красную книгу;
- незаконная порубка деревьев и кустарников;
- уничтожение или повреждение лесов;
- нарушение режима особо охраняемых природных территорий и природных объектов;
- экоцид - массовое уничтожение растительного, животного мира (в том числе людей), отравление атмосферы или водных ресурсов, а также другие действия, которые могут привести к экологической катастрофе. Совершение экоцида наказывается лишением свободы на срок от двенадцати до двадцати лет.

За совершение экологических преступлений предусмотрены различные виды уголовной ответственности: лишение свободы, исправительно-трудовые работы, лишение права занимать определенные должности или заниматься определенными видами деятельности, штрафы.

Экологическая безопасность – состояние защищенности биосферы и человеческого общества, а на государственном уровне – государства, от угроз, возникающих в результате антропогенных и природных воздействий на окружающую среду. В понятие экологической безопасности входит система регулирования и управления, позволяющая прогнозировать, не допускать, а в случае возникновения – ликвидировать развитие чрезвычайных ситуаций. Экологическая безопасность реализуется на глобальном, региональном и локальном уровнях.

Глобальный уровень управления экологической безопасностью предполагает прогнозирование и отслеживание процессов в состоянии биосферы в целом и составляющих ее сфер (например, на территории биосферных заповедников). Управление глобальной экологической безопасностью является прерогативой межгосударственных отношений на уровне ООН, ЮНЕСКО, ЮНЕП и др. международных организаций.

Региональный уровень включает крупные географические или экономические зоны, а иногда территории нескольких государств. Контроль и управление осуществляется на уровне правительства государства и на уровне межгосударственных связей (Объединенной Европы, СНГ, Союз африканских государств и т.д.).

Локальный уровень включает города, районы, предприятия металлургии, химической, нефтеперерабатывающей, горнодобывающей промышленности и оборонного комплекса, а также контроль выбросов, стоков и др. Управление экологической безопасностью осуществляется на уровне администраций отдельных городов, районов, предприятий с привлечением соответствующих служб, ответственных за санитарное состояние и природоохранную деятельность.

Межгосударственное сотрудничество в сфере экологической безопасности осуществляется в рамках деятельности ряда международных организаций. В зависимости от характера и направлений деятельности, целей и задач их можно дифференцировать по нескольким группам:

- охрана окружающей природной среды, решение проблем Земли (ЮНЕП, МСОП);
- комплексный природоохранный мониторинг (ФАО, ВОЗ, ВМО);
- специальные природоохранные мероприятия (охрана дикой природы, международных озер, рек, безопасность ядерных источников энергии и т. п.).

Защита окружающей природной среды - одна из приоритетных целей Организации Объединенных Наций и ее специализированных учреждений, что предусмотрено Уставом этой организации. Кроме того, ООН призвана оказывать содействие разрешению международных проблем в области экономической, социальной жизни, здравоохранения, повышения уровня жизни населения, соблюдения прав человека.

2. Вопросы к практическому занятию

1. Назовите источники опасности в природной среде
2. Каковы основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоеме?
3. Что такое ориентирование на местности? При помощи чего это возможно?

4. Расскажите более подробно про чрезвычайные ситуации природного характера, а именно про геологические, гидрологические, метеорологические и природные пожары
5. Возможно ли их спрогнозировать и принять меры по предупреждению
6. Что такое Роспотребнадзор?

3. Задания к практическому занятию

1. Законспектируйте следующие документы: Федеральный закон от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».

2. Подготовьте рефераты с презентациями по заданным темам:

- Нормы предельно допустимой концентрации вредных веществ в воздухе, в воде.
- Правила использования питьевой воды
- Правила хранения и употребления продуктов питания
- Основные виды экологических знаков

Практическое занятие №4. Основы военной службы

1. Теоретическая часть

Оборона государства – система мер по защите его целостности и неприкосновенности. Основной функцией вооруженных сил всегда являлась оборона страны от нападения извне.

Концепция национальной безопасности – это система взглядов на обеспечение безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз во всех сферах жизнедеятельности.

Военная доктрина представляет собой совокупность официальных взглядов (установок), определяющих военно - политические, военно - стратегические и военно- экономические основы обеспечения военной безопасности РФ.

Согласно ст. 59 Конституции РФ “Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации”

По ст. 87 Конституции РФ “Президент РФ является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами”.

Кроме Конституции, правовые основы военной службы содержатся в Федеральных законах РФ:

- Об обороне
- О статусе военнослужащих
- О воинской обязанности и военной службе.

Состав Вооруженных Сил РФ

Вооруженные Силы РФ имеют в своем составе три вида Вооруженных Сил (Сухопутные войска, Военно- Воздушные Силы, Военно- Морской Флот) и три самостоятельных рода войск центрального подчинения (Ракетные войска стратегического назначения, Воздушно - десантные войска и Космические войска).

Предназначение Сухопутных войск:

СВ - это вид Вооруженных Сил, предназначенных для прикрытия Государственной границы, отражения ударов агрессора, удержания занимаемой территории, разгрома группировок войск и овладения территорией противника.

Предназначение Военно - Воздушных Сил:

ВВС - вид Вооруженных Сил, предназначенный для защиты органов государственного и военного управления, стратегических ядерных сил, важнейших административно-

промышленных центров и районов страны от ударов с воздуха; завоевания господства в воздухе; поражения противника с воздуха, повышения мобильности обеспечения видов ВС РФ.

Предназначение Военно- Морского Флота:

ВМФ – вид Вооруженных Сил, предназначенный для обеспечения военной безопасности государства с океанских (морских) направлений, защиты стратегических интересов РФ в океанских и морских районах.

Предназначение Ракетных войск стратегического назначения:

Основное предназначение РВСН - выполнение стратегических задач.

Предназначение воздушно- десантных войск:

ВДВ - самостоятельный род войск центрального подчинения, предназначенный для ведения боевых действий в тылу противника.

Предназначение космических войск:

Космические войска предназначены для подготовки и запуска всех ракетносителей, управления на орбите группировками космических аппаратов, разработкой и заказами космических комплексов и систем.

Воинские звания Вооруженных Сил РФ

Составы военнослужащих	Воинские звания	
	войсковые	корабельные
Солдаты и матросы	Рядовой	Матрос
	Ефрейтор	Старший матрос
Сержанты и старшины	Младший сержант	Старшина 2-й статьи
	Сержант	Старшина 1-й статьи
	Старший сержант	Главный старшина
	Старшина	Главный корабельный старшина
Прапорщики и мичманы	Прапорщик	Мичман
	Старший прапорщик	Старший мичман
Младшие офицеры	Младший лейтенант	Младший лейтенант
	Лейтенант	Лейтенант
	Старший лейтенант	Старший лейтенант
	Капитан	Капитан- лейтенант
Старшие офицеры	Майор	Капитан 3-го ранга
	Подполковник	Капитан 2-го ранга
	Полковник	Капитан 1-го ранга
	Генерал- майор	Контр- адмирал
	Генерал- лейтенант	Вице- адмирал
	Генерал- полковник	Адмирал
	Генерал армии	Адмирал флота
	Маршал РФ	

Дни воинской славы, согласно закону РФ «О днях воинской славы (победных днях) России» от 10.02.1995 г.

5.04.1242 г.- ледовое побоище - Александр Невский;

21.09.1380г. - победа в Куликовской битве - Дмитрий Донской;

7.11.1612 г.- освобождение Москвы - Кузьма Минин и Дмитрий Пожарский;

10.07.1709- победа в Полтавской битве - Петр 1;

9.08.1714г.- победа русского флота у мыса Гангут - Петр 1;

24.12.1790г.- взятие Измаила - Суворов;

11.09.1790г.- победа у мыса Тендра - Ушаков;

8.09.1812г.- Бородинская битва - Кутузов;
1.12.1853г.- победа у мыса Синоп - Нахимов;
23.02.1918- день защитников Отечества;
5.12.1941г.- начало контрнаступления под Москвой;
2.02.1943г.- окончание разгрома гитлеровских войск под Сталинградом;
23.08.1943г.- окончание разгрома гитлеровских войск в Курской битве;
27.01.1944г.- день снятия блокады г. Ленинграда
9.05.1945г.- День Победы в Великой Отечественной войне.

Воинская обязанность граждан Российской Федерации предусматривает:

- воинский учёт;
- обязательную подготовку к военной службе;
- призыв на военную службу;
- прохождение военной службы по призыву;
- пребывание в запасе;
- призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Призыву на военную службу подлежат:

- 1) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете и не пребывающие в запасе;
- 2) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, окончившие государственные, муниципальные или имеющие государственную аккредитацию по соответствующим специальностям, негосударственные образовательные учреждения высшего профессионального образования и зачисленные в запас с присвоением воинского звания офицера.

Освобождение от призыва на военную службу

1. От призыва на военную службу освобождаются граждане:

- а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- б) проходящие или прошедшие военную службу в Российской Федерации;
- в) проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу;
- г) прошедшие военную службу в другом государстве;

2. Право на освобождение от призыва на военную службу имеют граждане:

- а) имеющие предусмотренную государственной системой аттестации ученую степень кандидата наук или доктора наук;
- б) являющиеся сыновьями (родными братьями): военнотружущих, погибших (умерших) в связи с исполнением ими обязанностей военной службы, и граждан, проходивших военные сборы, погибших (умерших) в связи с исполнением ими обязанностей военной службы в период прохождения военных сборов; граждан, умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) либо заболевания, полученных в связи с исполнением ими обязанностей военной службы, после увольнения с военной службы либо после окончания военных сборов.

3. Не подлежат призыву на военную службу граждане:

- а) отбывающие наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы;
- б) имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления;
- в) в отношении которых ведется дознание, либо предварительное следствие или уголовное дело в отношении которых передано в суд.

1. Отсрочка от призыва на военную службу предоставляется гражданам:

- а) признанным в установленном настоящим Федеральным законом порядке временно не годными к военной службе по состоянию здоровья, - на срок до 1- го года;
- б) занятым постоянным уходом за отцом, матерью, женой, родным братом, родной сестрой, дедушкой, бабушкой или усыновителем, если отсутствуют другие лица, обязанные по закону содержать указанных граждан, а также при условии, что последние не находятся на полном государственном обеспечении и нуждаются по состоянию здоровья в соответствии с

заключением органа государственной службы медико-социальной экспертизы по месту жительства граждан, призываемых на военную службу, в постоянном постороннем уходе (помощи, надзоре) или являются инвалидами первой или второй группы.

Началом военной службы считается:

- а) для граждан, призванных на военную службу, не пребывавших в запасе, - день убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения военной службы;
- б) для граждан, призванных на военную службу из числа окончивших государственные, муниципальные или имеющие государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственные образовательные учреждения высшего профессионального образования и зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера, - день убытия к месту прохождения военной службы, указанный в предписании военного комиссариата;
- в) для граждан, призванных на военную службу непосредственно после окончания государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждений высшего профессионального образования, которым присвоено воинское звание офицера, - день убытия в отпуск, предоставляемый военным комиссариатом по окончании указанных образовательных учреждений;
- г) для граждан, поступивших на военную службу по контракту, - день вступления в силу контракта;
- д) для граждан, поступивших в военно-учебные заведения и не проходивших военную службу или прошедших военную службу ранее, день зачисления в указанные учебные заведения.

Срок военной службы установлен:

- а) для солдат, матросов, сержантов и старшин, проходящих военную службу по призыву, - 24 месяца;
 - б) для солдат, матросов, сержантов и старшин, проходящих военную службу по призыву и окончивших государственные, муниципальные или имеющие государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственные образовательные учреждения высшего профессионального образования, - 12 месяцев;
 - в) для офицеров, проходящих военную службу по призыву, - 24 месяца;
- Срок военной службы исчисляется со дня начала военной службы.

Срок военной службы истекает:

- а) для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, - в соответствующее число последнего месяца срока военной службы по призыву;
- б) для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, - в соответствующий месяц и число последнего года срока контракта либо в соответствующее число последнего месяца срока контракта, если контракт был заключен на срок до одного года.

В случаях, когда истечение срока военной службы приходится на месяц, в котором нет соответствующего числа, указанный срок истекает в последний день этого месяца.

Днем окончания военной службы считается день исключения военнослужащего из списков личного состава воинской части, а также военные факультеты (кафедры) при образовательных учреждениях высшего профессионального образования) в связи с увольнением с военной службы, гибелью, признанием безвести пропавшим или объявлением умершим.

Военнослужащий должен быть исключен из списков личного состава воинской части в день истечения срока его военной службы (уволенный досрочно - не позднее окончания срока военной службы), кроме случаев, установленных Федеральным законом и настоящим Положением.

День исключения из списков личного состава воинской части является для военнослужащего последним днем военной службы.

В срок военной службы не засчитывается:

1. время пребывания военнослужащего в дисциплинарной воинской части;
2. время отбывания ареста осужденным военнослужащим;
3. время отбывания дисциплинарного взыскания в виде ареста;
4. время самовольного оставления воинской части или места военной службы продолжительностью свыше 10 суток независимо от причин оставления.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, могут быть направлены (в том числе в составе подразделения, воинской части, соединения) для выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов (для участия в боевых действиях) после прохождения ими военной службы в течение не менее шести месяцев и после подготовки по военно-учетным специальностям.

Период первоначальной постановки граждан на военный учёт.

1. Первоначальная постановка на воинский учет граждан мужского пола осуществляется в период с 1 января по 31 марта в год достижения ими возраста 17 лет комиссией по постановке граждан на воинский учет, создаваемой в районе, городе без районного деления или ином равном им муниципальном образовании.
2. Первоначальная постановка на воинский учет граждан женского пола после получения ими военно-учетной специальности, а также лиц, получивших гражданство Российской Федерации, осуществляется военным комиссариатом в течение всего календарного года.

Обязанности граждан по военному учёту:

1. В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:

- состоять на воинском учете по месту жительства в военном комиссариате, в населенном пункте, где нет военных комиссариатов, - в органах местного самоуправления, а граждане, имеющие воинские звания офицеров и пребывающие в запасе Службы внешней разведки Российской Федерации и органов Федеральной службы безопасности Российской Федерации, - в указанных органах;
- явиться в установленные время и место по вызову (повестке) в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства или месту временного пребывания;
- при увольнении с военной службы в запас Вооруженных Сил Российской Федерации явиться в двухнедельный срок со дня исключения их из списков личного состава воинской части в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства для постановки на воинский учет;
- сообщить в двухнедельный срок в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, места жительства в пределах района, города без районного деления или иного муниципального образования;
- сняться с воинского учета при переезде на новое место жительства или место временного пребывания (на срок более трех месяцев), а также при выезде из Российской Федерации на срок свыше шести месяцев и встать на воинский учет в двухнедельный срок по прибытии на новое место жительства, место временного пребывания или возвращении в Российскую Федерацию;
- бережно хранить военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета), а также удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу. В случае утраты указанных документов в двухнедельный срок обратиться в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

2. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, выезжающие в период проведения призыва на срок более трех месяцев с места жительства, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства.
3. Граждане исполняют и иные обязанности, установленные Положением о воинском учете.

Сроки призыва граждан на военную службу:

1. Призыв на военную службу граждан, не пребывающих в запасе, осуществляется два раза в год с 1 апреля по 30 июня и с 1 октября по 31 декабря на основании указов Президента Российской Федерации за следующими исключениями: а) граждане, проживающие в отдельных районах Крайнего Севера, перечень которых определяется Генеральным штабом Вооруженных Сил Российской Федерации, призываются на военную службу с 1 мая по 30 июня; б) граждане, проживающие в сельской местности и непосредственно занятые на посевных и уборочных работах, призываются на военную службу с 15 октября по 31 декабря; в) граждане, являющиеся педагогическими работниками образовательных учреждений, призываются на военную службу с 1 мая по 30 июня.

2. Вопросы к практическому занятию

1. Назовите правовые основы подготовки граждан к военной службе
2. Расскажите о составляющих воинской обязанности в мирное и военное время
3. Как осуществляется подготовка граждан к военной службе?
4. Назовите военно-прикладные виды спорта
5. Расскажите о современном состоянии Вооруженных Сил РФ
6. Расскажите о военно-патриотическом общественном движении «ЮНАРМИЯ»

3. Задания к практическому занятию

1. Подготовьте рефераты с презентациями по заданным темам:

- История создания российской армии
- Победа в Великой Отечественной войне
- Структура Вооруженных Сил РФ
- Виды и рода войск
- Воинские должности и звания
- Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих

Практическое занятие №5. Огневая подготовка

1. Теоретическая часть

Огневая подготовка – это обучение личного состава Вооруженных Сил по применению штатного оружия для поражения целей в бою. Огневая подготовка включает в себя изучение материальной части оружия, правил и приемов стрельбы, способов разведки целей и определения дальности до них, управление огнем.

Меры безопасности при обращении с оружием.

Получив оружие, необходимо лично убедиться в том, что оно поставлено на предохранитель и не заряжено.

Для того чтобы убедиться, нет ли патронов в патроннике, не снимая оружия с предохранителя, необходимо направить ствол в безопасное место, отсоединить магазин (если он был присоединен), оружие снять с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы (затвор) назад, осмотреть патронник, спустить курок с боевого взвода и поставить оружие на предохранитель. Осмотреть магазины.

Запрещается направлять оружие на людей, даже если оно не заряжено.

Запрещается брать и вести огонь из чужого оружия и из оружия, правил обращения с которым не знаешь, и давать свое без разрешения (приказания) командира (начальника караула).

Передавая оружие по приказанию командира (начальника) другому военнослужащему, обязательно проверить и предупредить, что оружие разряжено (заряжено) и поставлено на предохранитель. Получив оружие от другого лица, лично необходимо проверить, поставлено ли оно на предохранитель.

Запрещается оставлять оружие где бы то ни было без разрешения (приказа) командира.

Соблюдай особую осторожность при обращении с оружием во время передвижения шагом или бегом.

При передвижении бегом необходимо прижать автомат к поясу, а при следовании в автомобиле, поезде, самолете – держать между колен стволom вверх.

При обнаружении неисправности оружия доложи командиру.

Соблюдение мер безопасности исключает несчастные случаи при действиях с оружием на занятиях.

Меры безопасности на учениях, занятиях и стрельбах.

Безопасность на занятиях по изучению приёмов и правил стрельбы и при проведении стрельб обеспечивается чёткой их организацией, знанием и точным соблюдением порядка и правил, установленных в тире (на стрельбище, площадке), высокой дисциплинированностью всех обучаемых.

На занятиях необходимо соблюдать меры безопасности, предусмотренные при изучении материальной части автомата и патронов.

Любые свои действия с оружием и боеприпасами производи только по команде командира (руководителя стрельб).

Перед каждым заряданием убедись в отсутствии в стволе посторонних предметов (земли, песка, ветоши и т.п.).

Зарядание и разрядание оружия производи только по команде командира, при этом ствол оружия направляй в сторону мишени или в указанном командиром направлении.

Перед тем, как использовать учебные или холостые патроны, лично убедись, что среди них нет боевых.

После занятий и стрельбы немедленно сдай командиру все оставшиеся, неиспользованные боевые, холостые, малокалиберные или учебные патроны.

Во время стрельбы не проявляй ненужной торопливости и нервозности, снимай оружие с предохранителя только после принятия положения для стрельбы и команды руководителя «огонь».

Закончив стрельбу, сразу же поставь оружие на предохранитель.

ЗАПОМНИ!

Огонь немедленно прекращается самостоятельно или по команде руководителя стрельбы в случаях:

появления людей, машин и животных на мишенном поле, низко летящих самолетов и вертолетов над районом стрельб;

поднятия белого флага (фонаря) на командном (участковом) пункте и укрытиях (блиндажах);

подачи с поста оцепления установленного сигнала об опасности продолжения стрельбы;

возникновения пожара от стрельбы;

потери ориентировки стреляющим, особенно ночью.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Зарядать оружие боевыми и холостыми патронами, а также боевыми и инертными гранатами до сигнала «Огонь» (команды руководителя, командира).

Направлять оружие на людей, в сторону и в тыл стрельбища, независимо от того, заряжено или нет.

Открывать и вести огонь из неисправного оружия, неисправными боеприпасами, в опасных направлениях стрельбы, при поднятом белом флаге на командном (участковом) пункте и укрытиях (блиндажах).

Оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам, оставлять на огневой позиции (месте для стрельбы) индивидуальное оружие без команды руководителя (командира).

Меры безопасности при обращении с пневматическим оружием.

Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх или вниз.

Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено. Палец касается спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе.

Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже.

Выбирайте для стрельбы подходящие мишени. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно, попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола. Ниже ствола могут оказаться как пальцы, так и стекло автомобиля.

При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Некоторое пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.

Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела. При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы).

При стрельбе на короткие (менее 10 м) дистанции используйте защитные очки.

Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

Не оставляйте оружие заряженным и (или) взведённым.

Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца.

Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено.

Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие открытым (с открытым затвором, с переломленным стволом), но не взведённым и не заряженным.

Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

Меры безопасности при обращении с имитационными средствами.

К использованию имитационных средств допускаются только специально обученные сотрудники. Они должны быть тщательно и целенаправленно проинструктированы.

Руководители занятий, а также офицеры подразделений (застав), несут полную ответственность за подготовку личного состава, оружия и имитационных средств к занятиям и учениям.

В целях обеспечения безопасности при использовании имитационных средств запрещается:

— выдавать личному составу неисправные и пришедшие в негодность холостые патроны, взрывпакеты, дымовые, имитационные гранаты, фугасы и другие имитационные средства;

— дополнять холостые патроны посторонними предметами для усиления звука выстрела или производить связки взрывпакетов с целью усиления звука взрыва;

— использовать нестандартные (не заводского изготовления) втулки для холостой стрельбы или стандартные втулки, но с неисправной нарезкой. Перед навинчиванием втулок для холостой стрельбы необходимо тщательно проверять исправность резьбы на дульной части оружия и фиксатора, удерживающего втулку от свинчивания;

— производить стрельбу холостыми патронами их учебного и неисправного боевого оружия;

— вести огонь холостыми патронами по живым целям, боевой технике и строениям, находящимся от стреляющего ближе 50 м.;

— бросать взрывпакеты, дымовые, имитационные гранаты и стрелять в населенных пунктах;

— подрывать дымовые и имитационные гранаты и фугас от мест нахождения людей, боевой техники, строений и легковоспламеняющихся предметов ближе 50 м., а взрывпакеты — ближе 20 м.;

— использовать взрывпакеты с неисправным или укороченным огнепроводным шнуром;

— задерживать в руке взрывпакет, дымовую имитационную гранату после поджигания запальной головки, а ручную учебную гранату с имитационным запалом — после отпускания предохранительного рычага;

— подрывать для обозначения артиллерийского огня толовые шашки на расстоянии ближе 50 м., от людей и машин;

— применять боевые и ручные гранаты для обозначения артиллерийского и минометного огня;

— стрелять из сигнальных пистолетов и реактивными ракетами при углах возвышения менее 40 — 45 град.;

— поднимать, сдвигать с места, разбирать и использовать для стрельбы (метания) обнаруженные в районе занятий и учений неиспользованные и неизрасходованные имитационные средства;

— при стрельбе холостыми патронами находиться ближе 10 метров от среза дульной части ствола оружия.

— бросать взрывпакеты, осветительные и сигнальные патроны в расположение подразделений, на боевую и другую технику, а также в направлении легко воспламеняющихся предметов, трогать и подбирать взрывпакеты, запалы и производить их разборку.

При метании учебно-имитационных гранат необходимо выполнять требования безопасности, установленные для боевых гранат.

Правила поведения в тире, на стрельбище и полигоне.

Кодекс стрелка:

1. Я буду всегда обращаться с оружием как с заряженным.
2. Я никогда не направлю оружие туда, куда я не хочу стрелять.
3. Перед тем как выстрелить, я всегда проверю, что перед мишенью и за ней.
4. Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка, пока ствол не будет направлен на мишень.

Во время стрельб, проводимых из малокалиберного и пневматического оружия, в тире должны соблюдаться следующие правила:

- стрельба допускается только из исправного, приведённого к нормальному бою оружия;
- стреляющие выходят на огневой рубеж только по команде руководителя стрельб;
- стреляющим запрещается прицеливаться и направлять оружие в стороны от мишени, в тыл, а также наводить его на людей или животных;

- на огневом рубеже запрещается брать, заряжать, трогать оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- оружие заряжают боевыми (малкалиберными) патронами или пулями только по команде руководителя стрельбы;
- запрещается выносить с огневого рубежа заряженное оружие, а также оставлять его где бы то ни было или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- после окончания стрельб каждой смены стреляющие собирают гильзы и вместе с неизрасходованными патронами сдают их по счёту руководителю стрельбы;
- после сдачи гильз и патронов руководитель стрельб осматривает оружие согласно установленным правилам;
- во время стрельбы на огневом рубеже запрещается находиться посторонним лицам.
- Стрельба немедленно прекращается при появлении в зоне огня людей и животных.
- Во время стрельбы в тире должен находиться медицинский работник с медикаментами и перевязочными материалами.
- Стрелок обязан знать и строго выполнять установленные правила, все команды и требования безопасности при стрельбе, а после стрельбы сдать руководителю неизрасходованные патроны (пули) и гильзы.
- Ответственность за порядок в тире и безопасность возлагается на руководителя стрельб, который назначается приказом по учебному заведению.
- Порядок проведения стрельб на стрельбищах воинских частей определяется Курсом стрельб.

В тире запрещается:

1. Проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы.
2. Вести огонь из неисправного оружия.
3. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».
4. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.
5. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.
6. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.
7. Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.
9. Включать и выключать вентиляторы, а также лампы освещения линии мишеней.

2.Задания к практическому занятию

1. Записать конспект:

Перед началом занятий по огневой подготовке:

- проверить исправность и подготовку обмундирования, снаряжения и средств индивидуальной защиты личного состава, при этом учесть время года, местность и условия проведения занятий и учений;
- определить маршруты движения машин и порядок перевозки личного состава к местам занятий;
- провести проверку технического состояния вооружения и военной техники, привлекаемой для проведения занятий;

- перед непосредственным выполнением каждой из задач (работ) устанавливать и доводить до личного состава требования безопасности, организовать контроль их строгого соблюдения на всех этапах занятий.

Во время занятий по огневой подготовке:

- организовать выдачу установленным порядком личному составу только исправных боеприпасов и имитационных средств и контроль за их правильным применением;
- на занятиях и учениях использовать только технически исправное вооружение и военную технику;
- указать личному составу порядок обозначения участков полей имитации и других опасных средств;
- указать сигналы прекращения огня и порядок их подачи;
- организовать в местах проведения учений патрулирование для предотвращения проникновения в районы учений посторонних людей, животных и техники.

Запрещается:

- проводить занятия вблизи электростанций, высоковольтных линий электропередач, газо- и нефтепроводов, железных дорог, обвалов, оползней и других опасных мест;
- производить на маршрутах следования остановку транспортных средств на осевой линии проезжей части и на левой обочине;
- отклоняться от маршрута движения;
- использовать непроверенные или имеющие повреждения боеприпасы и имитационные средства;
- перевозить личный состав и ВВТ на необорудованных автомобилях, платформах, вагонах и судах, а боеприпасы, взрывчатые вещества и другое имущество, опасное в обращении – в общих с личным составом колоннах подразделений;
- преодолевать опасные препятствия БМП и БТР с десантом на броне, наезжать на поля имитации, окопы и другие сооружения, занимаемые личным составом;
- двигаться через железнодорожные переезды с поднятыми антеннами радиостанций;
- на привалах личному составу выходить на левую сторону дороги, находиться между машинами и отдыхать под ними, запускать двигатели и трогаться с места без тщательного осмотра машин и прилегающей местности, курить и пользоваться открытым огнем у машин с боеприпасами, горючими и взрывчатыми веществами;
- вести огонь по личному составу холостыми патронами из стрелкового оружия ближе 100 м;
- бросать взрывпакеты, осветительные и сигнальные патроны в расположение подразделений, на ВВТ, а также в направлении легковоспламеняющихся предметов;
- разворачивать радио- и радиорелейные станции ближе 100 м от высоковольтных линий электропередачи;
- сжигать имитационные дымовые гранаты и подрывать имитационные гранаты ближе 50 м от личного состава и легковоспламеняющихся материалов;
- производить стрельбу холостыми патронами из всех видов стрелкового оружия по живым целям, строениям, расположенным ближе 100 м, холостыми артвыстрелами – ближе 200 м;
- подрывать взрывпакеты и другие имитационные средства ближе 50 м от личного состава;
- разбирать и усиливать различными способами холостые патроны, артвыстрелы и взрывпакеты; задерживать в руках взрывпакеты после их зажигания;
- бросать ракеты для обозначения направления ведения огня и целеуказания при углах возвышения менее 45 градусов.

2. Разборка и сборка оружия в кабинете ОБЖ под руководством преподавателя.

Практическое занятие №6.
Традиции, ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
Воинский долг. Воинские символы и традиции

1. Теоретическая часть

Боевые традиции армии и флота - это исторически сложившиеся обычаи и моральные правила, ставшие нормой поведения воинов в бою и в мирное время, активно побуждают их образцово выполнять свой воинский долг, честно и добросовестно служить своему народу, своей Родине.

Основные боевые традиции Вооруженных Сил:

- беззаветная преданность и горячая любовь к Родине, постоянная готовность защищать ее до последней капли крови;
- верность воинскому долгу, военной присяге, самоотверженность и массовый героизм в бою;
- любовь к родной армии и флоту, к своей части, кораблю, верность Боевому Знамени, Флагу корабля;
- постоянное стремление к совершенствованию боевого мастерства, повышению военных знаний, неустанная борьба за высокую боевую готовность, образцовый порядок, организованность и дисциплину;
- войсковое товарищество и коллективизм, уважение к командиру и защита его в бою.

Верность Боевому Знамени – одна из древнейших традиций многих армий. Древние славяне почитали свои знамена выше всех других символов.

В настоящее время воины Вооруженных Сил РФ надежно охраняют свои боевые знамена. Для их охраны выставляют пост №1, который доверяется лучшим солдатам, и является одним из самых ответственных постов воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени

В Уставе внутренней службы определен порядок вручения, хранения и содержания Боевого Знамени, а в Строевом уставе Вооруженных Сил Российской Федерации изложен порядок его выноса и отнеса на место хранения.

Лицо, вручающее Боевое Знамя, зачитывает Грамоту Президента Российской Федерации, затем вручает командиру части Боевое Знамя и Грамоту. В этот момент оркестр исполняет Государственный гимн Российской Федерации.

После вручения Боевого Знамени воинская часть проходит перед лицом, вручившим Боевое Знамя, торжественным маршем, затем снова выстраивается на плацу, а Боевое Знамя относится знаменщиком в составе почетного караула к месту его хранения.

Любовь к оружию, искусное применение его в бою - славная традиция Российских воинов, которая корнями уходит в глубокую старину. Выражением этой традиции стал торжественный ритуал вручения оружия молодым воинам. Он символизирует передачу дела защиты Родины одного поколения другому.

Воинские ритуалы, традиции русского военного этикета закреплены в уставах, приказах, наставлениях и инструкциях. Воспитательное воздействие воинских ритуалов заключается в том, что они всегда олицетворяют красоту воинской деятельности, самоотверженности при выполнении воинского долга.

Воинский долг – это нравственно-правовая норма поведения военнослужащего. Он определяется требованиями общества, государства и назначением Вооруженных сил.

Что значит для российского воина в современных условиях быть верным воинскому долгу? Ответ на этот вопрос очень четко дается в Федеральном законе «О статусе военнослужащих» (1998 г.). «Защита государственного суверенитета и территориальной целостности Российской Федерации, обеспечение безопасности государства, отражение вооруженного нападения, а также выполнение задач в соответствии с международными обязательствами Российской Федерации, – отмечается в Законе, – составляют существо воинского долга, который обязывает военнослужащих:

- быть верными Военной присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество;
- строго соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы Российской Федерации, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров;
- дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом;
- совершенствовать воинское мастерство, содержать в постоянной готовности к применению вооружение и военную технику, беречь военное имущество;
- быть дисциплинированными, бдительными, хранить государственную и военную тайну;
- соблюдать общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации».

2. Вопросы к практическому занятию

1. Расскажите более подробно об основных воинских ритуалах:

- воинское приветствие
- приведение к военной присяге

- ритуал вручения Боевого знамени воинской части

- порядок вручения личному составу вооружения и военной техники

- порядок приведения военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку

- парады

- музыка и строевые песни

3. Задания к практическому занятию

1. Подготовьте сообщения по заданным темам (с презентациями):

- Воинские символы (флаги)
- Воинские символы (знамена)
- Список государственных наград России
- Особые звания и Знаки особого отличия
- Ордена
- Знаки отличия
- Медали
- Памятники

Практическое занятие №7. Оказание первой медицинской помощи. Алгоритм действий

1. Теоретическая часть

Оказывать первую помощь необходимо в соответствии с Универсальным алгоритмом оказания первой помощи.

Схематично алгоритм выглядит следующим образом.

Согласно Универсальному алгоритму первой помощи в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:

1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

- определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья
- определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего
- устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья
- прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего
- при необходимости, оценить количество пострадавших
- извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости)
- переместить пострадавшего (при необходимости)

2. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 7 алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 алгоритма.

3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

- запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);
- определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки)

При наличии дыхания перейти к п. 6 алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 алгоритма.

4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы.

Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- давления руками на грудину пострадавшего;
- искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни перейти к п. 6 алгоритма.

6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- придать устойчивое боковое положение;
- запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- выдвинуть нижнюю челюсть.

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- наложением давящей повязки;
- пальцевым прижатием артерии;

- прямым давлением на рану;
- максимальным сгибанием конечности в суставе;
- наложением жгута.

8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее):

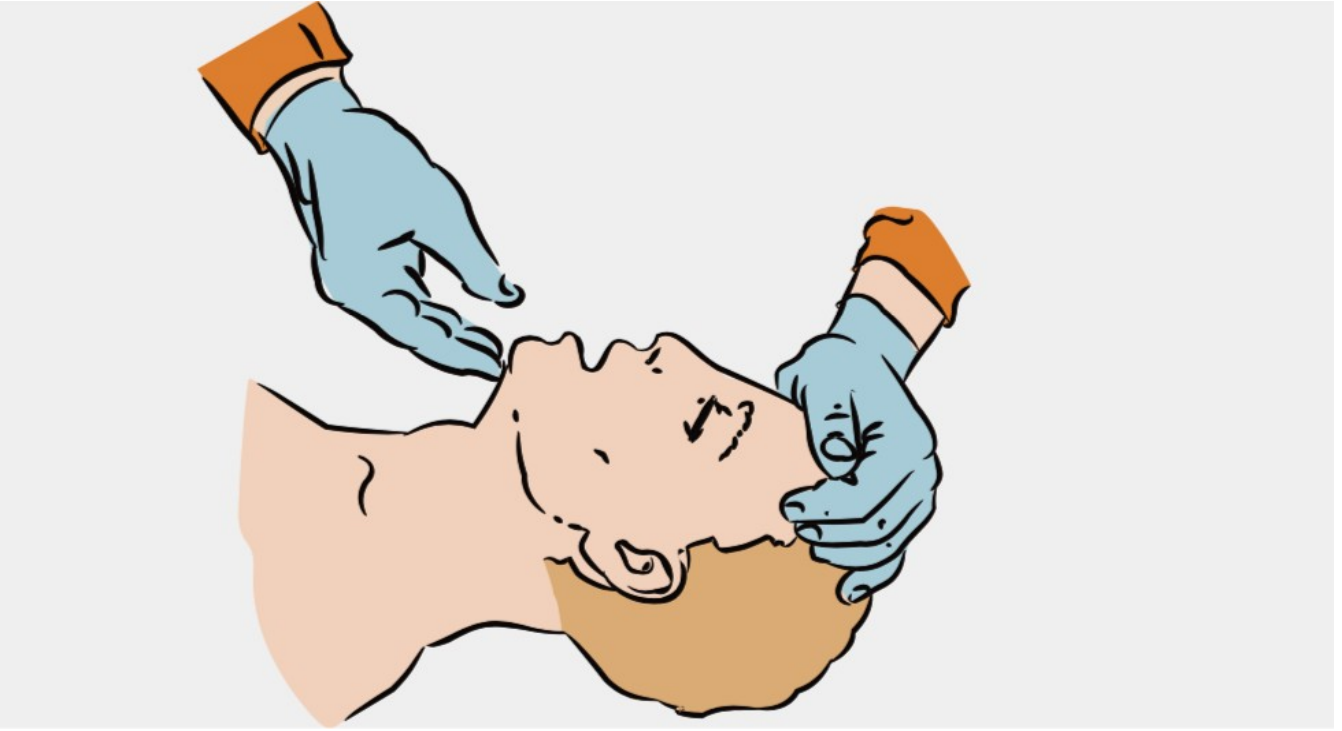
- провести осмотр головы;
- провести осмотр шеи;
- провести осмотр груди;
- провести осмотр спины;
- провести осмотр живота и таза;
- осмотр конечностей;
- наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
- провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий);
- зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);
- прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой);
- провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий.

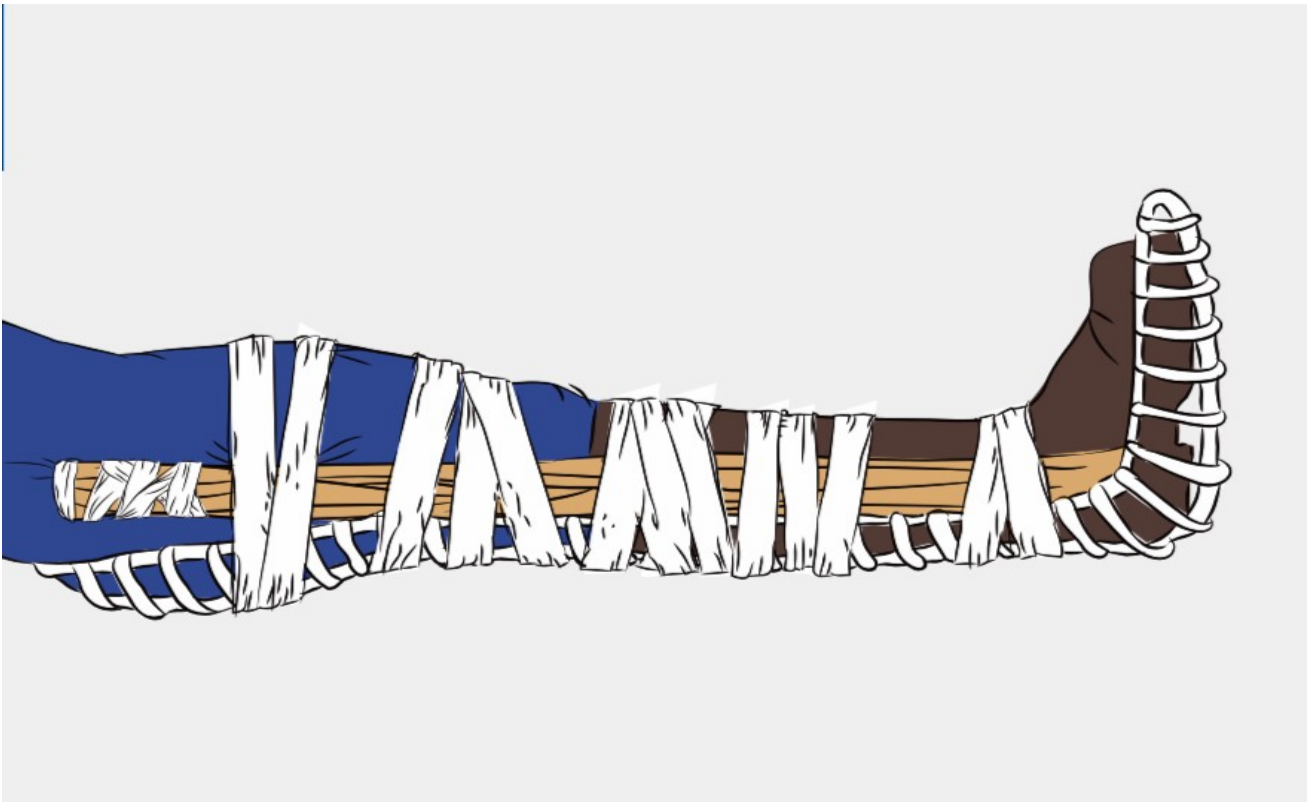
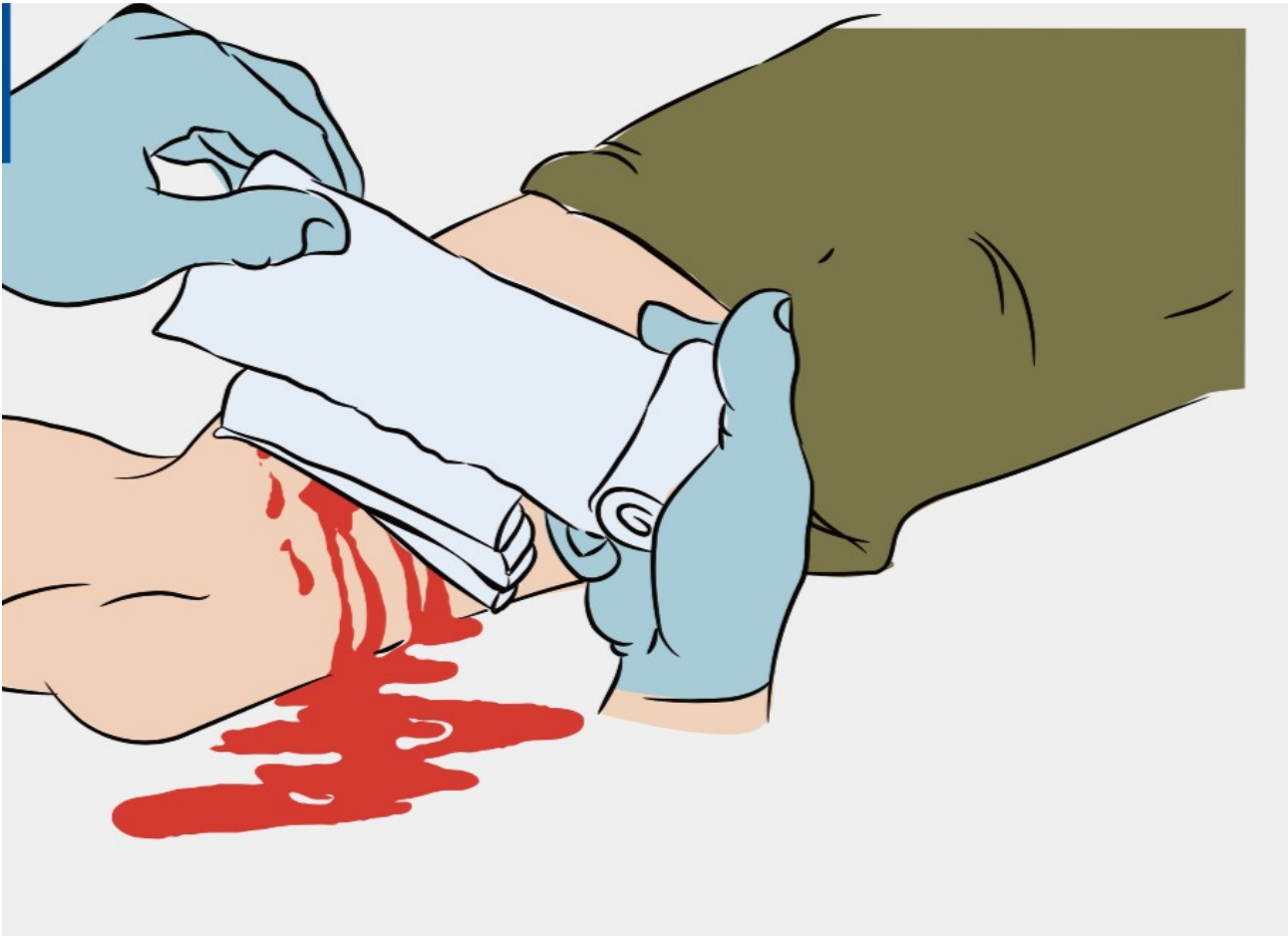
10. Постоянно контролировать состояние пострадавшего и оказывать психологическую поддержку

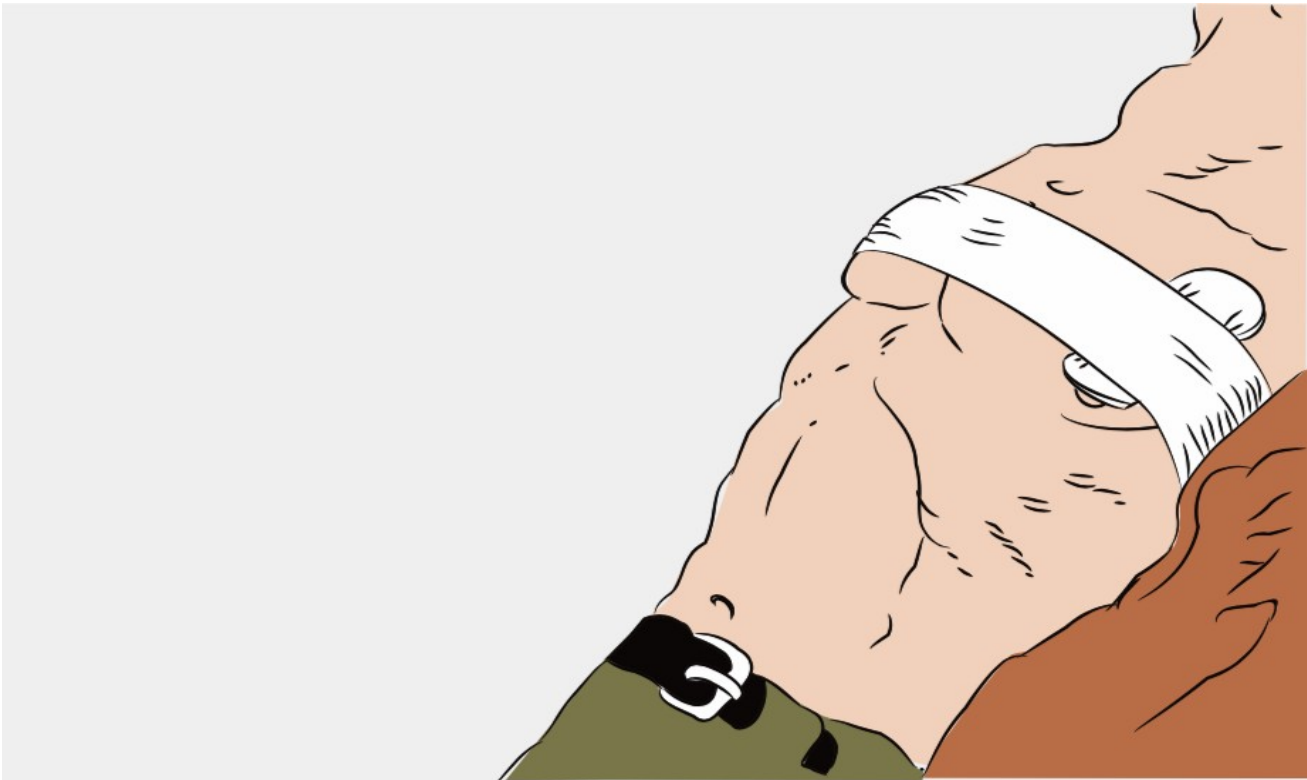
11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.











2. Вопросы к практическому занятию

1. Расскажите об основах законодательства РФ в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения.
2. Что такое среда обитания человека
3. Расскажите о видах неинфекционных заболеваний
4. Сформулируйте правила оказания первой помощи
5. Назовите признаки, угрожающие жизни и здоровью, при которых необходим вызов скорой помощи
6. Изучите алгоритм по проведению реанимационных мероприятий
7. Уголовная ответственность за оставление пострадавшего, находящегося в беспомощном состоянии, без возможности получения помощи

3. Задания к практическому занятию

1. Подготовьте рефераты с презентациями по заданным темам:
 - Первая помощь при нарушениях сердечной недостаточности
 - Первая помощь при травмах и травматическом шоке
 - Первая помощь при ранениях

- Правила оказания помощи при различных видах кровотечений
- Первая помощь при пищевых отравлениях
- Первая помощь при отравлениях угарным газом
- Первая помощь при отравлениях бытовой химией, кислотами и щелочами
- Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами, психоактивными веществами
- Первая помощь при утоплении

Практическое занятие №8. Основы здорового образа жизни

1. Теоретическая часть

Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ), каждый человек понимает по-разному. Для кого-то это отказ от курения и приема алкоголя, для кого-то это велосипедные прогулки по выходным. Все эти моменты – компоненты здорового образа жизни, дополняющиеся многими другими мероприятиями и действующие только в комплексе.

Динамичный ритм жизни и использование достижений цивилизации имеет обратную сторону. Стремясь к лучшему благосостоянию, человек часто пренебрегает продолжительностью сна, употреблением здоровой пищи, разумными физическими нагрузками и другими правилами.

Статистика заболеваний и смертности населения не становится значительно лучше. Это отмечается в странах с низким и высоким уровнем жизни. Поддержание здоровья на должном уровне необходимо выводить на первый план в жизненных приоритетах.

Влияние здорового образа на здоровье

Зачастую человек начинает обращать внимание на свое здоровье при уже возникших проблемах и сбоях в работе организма. Начинает анализироваться жизненный уклад, рацион и наличие вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни происходит не одномоментно. Стиль поведения вырабатывается с течением времени, он учитывает степень заботы о себе и поддержание организма в хорошем состоянии.

Здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны. Комплекс полезных привычек позволит предотвращать проблемы со здоровьем и бороться с уже возникшими нарушениями. ЗОЖ – это стиль жизни, регулярное соблюдение установленных правил, выбор в пользу рационального питания и здорового поведения с физическими нагрузками и контролем над стрессами.

Существует достаточно много концепций, ориентированных на здоровый образ жизни человека. Кто их придерживается, легче адаптируется к сложным ситуациям, проще поддерживает нормальный вес, меньше подвержен заболеваниям, реже страдает от депрессии.

Составляющие здорового образа жизни

Формирование ЗОЖ в идеале должно начинаться с детства, поддерживаться на протяжении всей жизни, и наследоваться последующими поколениями.

Заложенные с детства привычки и полученные впечатления являются фундаментом, на котором строится вся жизнь взрослого человека. Планомерный подход позволяет двигаться по жизни целенаправленно, сохранить здоровье, полезные привычки и навыки.

Основы здорового образа жизни:

- соблюдение гигиены;
- физическая активность;

- здоровый рацион;
- чистая окружающая среда;
- отсутствие вредных привычек;
- социальная адаптация;
- борьба со стрессами.

Отсутствие вредных для здоровья пристрастий – одна из составляющих ЗОЖ. К числу вредных привычек можно отнести: наркотики; алкоголь; курение.

Пропаганда здорового образа жизни должна сопровождать жизненный путь человека с раннего детства. Социальные рычаги могут влиять на становление взглядов детей и молодежи. Семья, школа, близкое окружение, которое придерживается здорового образа жизни, оказывают серьезную поддержку в формировании жизненных установок молодых людей.

Окружающая среда

Благоприятная для жизни окружающая среда – это чистый воздух и вода, экологичность окружающих предметов. Поддержание ее на высоком уровне должно контролироваться государством и поддерживаться целенаправленной политикой. В стране, в которой уделяется внимание сохранению чистой окружающей среды, составляющие ЗОЖ, дают наибольший эффект.

Наличие таких важных знаний, как профилактика здорового образа жизни, позволяет предупредить проблемы связанные со здоровьем. Обладание информацией дает подготовленность к избеганию ситуаций, способных нанести вред организму.

Рациональное питание

Правильный образ жизни должен обязательно включать здоровый рацион. Это одна из важных составляющих ЗОЖ.

В числе причин, которые толкают людей на нарушение рациона, стремление сбросить лишний вес. Многие диеты отличаются несбалансированностью, влияют на обменные процессы и могут стать причиной сбоев в работе организма, вплоть до серьезных нарушений и развития заболеваний. Вред приносит и частое употребление фастфуда.

Для того чтобы не ошибиться с выбором продуктов питания, необходимо иметь доступ к информации о составе товара, сроках годности и соблюдении правил хранения. Употребление некачественной еды представляет опасность и может стать источником развития патологий.

Физическая нагрузка

Регулярные физические нагрузки для организма должны быть нормой, служить источником силы, здоровья и хорошего настроения. Переход к ним желательно проводить постепенно. Тренировка двигательной активности должна быть адаптирована под состояние здоровья и возраст, а переход к серьезным нагрузкам — постепенным.

Организм тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, привыкает к использованию лифта, передвижению по городу исключительно в автомобиле, проведение вечеров лежа на диване постепенно слабеет. Начинать добавлять физические нагрузки следует постепенно, с учетом всех индивидуальных особенностей организма:

состояния здоровья;
пола;
возраста.

Психологический комфорт

Психологическое комфортное состояние зависит от многих факторов, в том числе от окружающих людей, происходящих событий и возникающих ситуаций. Это характерно не только для взрослых, но и для детей.

Комфортные отношения в семье, на работе и в кругу знакомых позволяют:

иметь высокую самооценку;

легче переносить жизненные проблемы;

удачнее справляться со сложными ситуациями.

Поддержка близких людей дополняет правила здорового образа жизни.

Важность гигиены

Тело человека постоянно контактирует с внешним миром. ЗОЖ (здоровый образ жизни) подразумевает:

поддержание чистоты своего тела;

соблюдение всех правил гигиены.

Понятие гигиены включает содержание в чистоте тела, одежды, обуви, жилища. Эти факторы здорового образа жизни позволяют хорошо выглядеть, поднимают самооценку, способствуют укреплению здоровья.

В составе гигиенических мероприятий:

водные процедуры;

стирка одежды;

уход за обувью;

уборка квартиры;

чистка зубов.

Социальные связи

Необходимость общения – естественная потребность человека. Понятие здоровый образ жизни включает общение с родственниками, друзьями и приятелями.

Отсутствие полноценного общения негативно влияет на ход жизни. Оно может становиться причиной развития комплексов, ожирения, появления пагубных привычек. Близкие личностные связи и комфортный круг общения оказывают значительную поддержку.

Контроль над стрессами

Современный человек испытывает много стрессов. Они связаны с конфликтами в семье и на работе, негативными контактами с другими людьми на улице. Справиться с этими сложностями необходимо для того, чтобы защитить организм от выброса гормонов стресса.

Человеческое тело не рассчитано на постоянные психологические перегрузки такого рода. Мероприятия по здоровому образу жизни облегчают влияние стресса, позволяют справиться со сложностями.

Методов стабилизировать психологическую обстановку достаточно много:

полноценный отдых и сон;

разговоры с близкими друзьями;

общение в кругу семьи;

медитация;

арт-терапия;

хобби.

Переход к ЗОЖ может показаться очень сложным и трудно осуществимым, так как будет необходимо противостоять своей лени, пассивности и вредным привычкам. Чтобы перейти к здоровому образу жизни, желательно адаптировать этот переход к конкретным обстоятельствам.

Принципы здорового образа жизни представляют собой слаженную систему. Вносить изменения в свой жизненный уклад не так сложно, как может показаться в начале. Некоторые мероприятия можно ввести в привычную жизнь без радикальных изменений и перестройки привычного распорядка.

Физические нагрузки

Физическая активность, дополняемая другими факторами ЗОЖ – это и есть секрет долголетия. Чаще всего переходу к здоровой активности мешает лень и привычка к малоподвижному образу жизни.

Недостаток движения оправдывается необходимостью быстрого перемещения с задействованием автомобилей и лифтов. Даже непродолжительные пешие прогулки приносят ощутимую пользу для организма. Если есть такая возможность, то подъем на несколько этажей лучше совершать по лестнице, а не лифтом.

Дополнить необходимые меры:

посещением бассейна;
поездками на велосипеде;
пробежками.

Дополнительно желательно проходить пешком хотя бы пару остановок общественного транспорта. Постепенное увеличение нагрузок будет только укреплять здоровье, способствовать лучшему самочувствию и хорошему настроению.

Полноценный сон

Недостаток сна и снижение его качества – серьезная проблема современного общества. Здоровый сон способствует восстановлению физических сил, снятию нервных перегрузок. Медики настоятельно рекомендуют не пренебрегать сном, и выделять на него достаточное количество времени.

Правильное питание

Правильное питание для здорового образа жизни играет немаловажную роль. Добавляя в свой рацион свежую зелень, фрукты и овощи, можно сделать питание не только полезным, но и вкусным. Например, фрукты хороши в дополнение к десертам, в составе фруктовых коктейлей, фрешей. К тому же фрукты – это хороший вариант перекуса.

Приготовление овощей также очень разнообразно. Вареные, тушеные и паровые блюда можно красиво украшать, комбинируя овощи между собой и постепенно переходя полностью на здоровое питание.

Борьба с вредными привычками

Здоровый образ жизни и вредные привычки – несовместимые понятия. Для тех, кто привык выкуривать достаточно много сигарет, специалисты советуют постепенно снижать их количество. О пагубном влиянии переизбытка алкоголя знают все, но далеко не все в состоянии взять себя в руки и преодолеть пагубную зависимость.

2. Вопросы к практическому занятию

1. Расскажите, что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?
2. Для чего необходимы систематические занятия физической культурой и спортом
3. Что такое нормативы ГТО
4. Назовите основные составляющие здорового образа жизни
5. В чем суть рационального питания?
6. Что входит в понятие «Вредные привычки»
7. Расскажите про способы сохранения психического здоровья

8. Расскажите, что такое репродуктивное здоровье

3. Задания к практическому занятию

1. Решите тестовые задания:

1. Здоровый образ жизни – это

- а) Занятия физической культурой
- б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

5. Что такое витамины?

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое закаливание?

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

7. Что такое личная гигиена?

- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) Правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Одним из важнейших направлений профилактики, является

- а) ЗОЖ
- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация

г) экологическая безопасность

9. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны

10. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

- а) с 17 до 21
- б) с 21 до 1
- в) с 1 до 5
- г) с 5 до 9

11. Что не допускает ЗОЖ?

- а) употребление спиртного
- б) употребление овощей
- в) употребление фруктов
- г) занятия спортом

12. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом
- г) употребление в пищу овощей

13. Здоровье – это состояние полного...

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны

14. Что такое двигательная активность?

- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) Занятие физической культурой и спортом
- г) Количество движений, необходимых для работы организма

15. Дайте развернутый ответ

- 15.1. Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?
- 15.2. Какую роль играет образ жизни человека в профилактике основных неинфекционных заболеваний?
- 15.3. Какие меры в образе жизни человека способствуют снижению сильного стресса до уровня оптимального?
- 15.4. Почему не следует считать «привычками» привыкание к курению, употреблению алкоголя и наркотиков?
- 15.5. Дайте общую характеристику репродуктивного здоровья российского общества.

Практическое занятие №9.
Риски и опасности в работе строителя.
Методы защиты от опасностей на рабочем месте.

1. Теоретическая часть

Строительный объект - место, где работникам нужно постоянно быть начеку. На строительной площадке сосредоточено множество опасных зон. Незнание правил безопасности или элементарная беспечность могут стоить человеку не только здоровья, но и жизни. Чтобы создать для себя максимально безопасные условия труда, важно не только знать об опасности, но суметь защититься от нее.

В целом все опасности можно разделить на две большие группы:

- Вредные. Это воздействие на человека, которые могут привести к болезни или ухудшению общего состояния. Например, отравление вредными испарениями или недостаточная освещенность стройплощадки;
- Травмоопасные — приводят к травме или смерти человека. Например, падение кирпича на голову или удар током считаются травмоопасными.

Самыми распространенными опасностями на стройке считаются:

Падение с большой высоты — приводит к тяжелым травмам или смерти;

Падающие объекты — любые материалы, инструменты, вообще все, что используется в работе на стройплощадке. В зависимости от высоты и веса объекта, может травмировать или убить;

Опасности при земляных работах — сюда относятся обрушение или сползание грунта, а также попадание пыли в дыхательные пути;

Электрические угрозы — сюда относят опасности атмосферного и статического электричества, опасности при работе с электроустановками;

Взрывы и пожары на стройплощадке.

Каждый из перечисленных видов опасностей несет потенциальную угрозу для здоровья и жизни человека. Строительная компания обязана создать для своих сотрудников безопасные условия труда. Но с самих строителей это не снимает ответственности за сохранность собственной жизни.

Опасность падения

Около 75% летальных несчастных случаев составляют падения строителей с большой высоты. Чаще всего жертвами становятся совсем молодые специалисты. Как показывает практика, опытные строители реже становятся жертвами производственных несчастных случаев. Кто виноват в большей или меньшей степени не всегда понятно. Однако ответственность в данном случае ложится и на работодателя, и на самого работника.

Что поможет защититься от падения

И работодателю, и работнику стоит следить за состоянием защитных сеток и иных ограждений. Прежде чем опереться на перила или ограждение, проверьте, насколько хорошо оно зафиксировано. Также если есть возможность использовать в работе страховку и защитную экипировку — сделайте это. И помните, что на кону всегда стоит ваша собственная жизнь.

Опасность падающих объектов

От кирпича до строительного крана — падение любого объекта крупных размеров или значительной высоты может привести к печальным последствиям. Причиной такого ЧП может стать все, что угодно: незакрепленное оборудование, сильный порыв ветра, неловкое движение коллеги. Однако избежать последствий можно при должной подготовке и внимательности.

Что может защитить от падающих объектов

Самое главное условие защиты от падающих предметов — их правильное хранение. Все объекты должны быть сложены в установленном месте и закреплены надлежащим образом. Не позволяйте работникам или коллегам оставлять материалы и инструменты, где попало. Наконец, не забывайте надевать каску — в нужный момент этот элемент экипировки может спасти вам жизнь.

Опасности при земляных работах

Главная причина травм при производстве земляных работ — обрушение грунта. Происходит это из-за превышения допустимой глубины разработки, отсутствия или неправильной разработки креплений, неустойчивости откосов. Еще одна распространенная опасность — движущиеся машины и механизмы. Потеря устойчивости, движение машин без водителя, неисправности или просто халатность работников могут стать причиной травм и смертей.

Что может защитить во время земляных работ

Убедитесь в том, что откосы и крепления установлены надежно, чтобы обезопасить рабочих при разработке грунта или иных видах земляных работ. Также не допускайте специалистов недостаточной квалификации и к работе с машинами и механизмами и проводите регулярное ТО строительной техники. Наконец, работникам всегда нужно быть настороже. Возможность быстрого реагирования на возникшую угрозу — залог выживания в экстренной ситуации.

Электрические угрозы на строительной площадке

Повышенное напряжение в сети, незаземленный кабель, оголенные провод — все это реальная угроза жизни и здоровью. К тому же никто не отменял вероятность удара молнии при проведении высотных работ. И если природа нападает неожиданно, то вот прочие электрические угрозы каждый способен предвидеть, избежать и нейтрализовать.

Что поможет защититься от электричества

Главный способ защититься от электричества — использование индивидуальных средств при работе на стройке. К тому же работать с электрооборудование необходимо только с использованием специальных инструментов. Советуем использовать на стройках УЗО — приборов, которые отключают подачу электричества при контакте тока с человеческим телом или другим объектом.

Также имеет смысл приостанавливать работы в плохую погоду, когда существует риск удара молнией.

Пожары и взрывы на строительной площадке

Пожары и взрывы — одна из главных опасностей на стройке. Среди строительных материалов много горючих и взрывоопасных веществ. Кроме того, причиной возгорания может короткое замыкание или искрящийся электрический провод. Наконец, брошенный работником непотушенный окурок может стать причиной смерти далеко не одного сотрудника.

Что поможет защититься во время пожаров на стройке

Добросовестное соблюдение норм противопожарной безопасности. Установите противопожарное оборудование, следите за условиями хранения опасных веществ и материалов, не игнорируйте проблемы с проводкой и проводами. Устройте специальное место для курения, лучше всего — за пределами строительной площадки.

Если же пожар все-таки произошел, у работников всегда должен быть доступ к средствам пожаротушения и индивидуальной защиты. Все экстренные ходы и выходы должны быть открыты.

2. Вопросы к практическому занятию

1. Назовите группы опасностей
2. Расскажите о наиболее распространенных опасностях на строительной площадке

3. Расскажите о профессиональных заболеваниях строителей
4. Назовите опасные и вредные производственные факторы, которые оказывают воздействие на работников строительных организаций.

3. Задания к практическому занятию

1. Напишите эссе на тему «Важно ли знание правил безопасности и их выполнение на строительном объекте»
2. Изучите диаграмму:

Уровень производственного травматизма в Российской Федерации, даже с учетом официальной тенденции к снижению, остается высоким. На долю строительства приходится в среднем 17,5 % травм от общего производственного травматизма в стране. Причины травматизма и несчастных случаев разнообразны и определяются спецификой производства.

Процентное соотношение причин травматизма и несчастных случаев в строительстве (составлено по статистическим данным за 2010–2020 годы):



процесса

р
а
б
о
т
н
и
к
о
в

п
о

о
х
р
а
н
е

т
р
у
д
а

Неприме
нение
средств

и
н
д
и
в
и
д
у
а
л
ь
н
о
й

и

к
о
л
л
е
к
т
и
в
н
о
й

з
а
щ
и
т
ы

Практическое занятие №10.
Техника безопасности при погрузочно-разгрузочных работах.
Электробезопасность

1. Теоретическая часть

Перевозка различных строительных материалов, изделий и конструкций сопровождается предварительной их погрузкой и последующей разгрузкой. Статистические данные показывают, что кроме большой трудоёмкости погрузочно-разгрузочные работы характеризуются высоким уровнем производственного травматизма.

Наиболее характерными причинами травматизма при погрузочно-разгрузочных работах являются неудовлетворительный инструктаж и обучение рабочих, неправильная организация погрузочно-разгрузочных работ, неправильная организация погрузочно-разгрузочной площадки, неисправность погрузочно-разгрузочных машин и оборудования.

- Инженерно-технические работники обязаны допускать к погрузочно-разгрузочным работам рабочих только после их обучения безопасным приёмам труда и инструктажа на рабочем месте. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте необходимо проводить каждый раз, когда меняется характер погружаемого или разгружаемого груза.
- Рабочие, занятые на погрузочно-разгрузочных работах, должны быть обеспечены спецодеждой, спецобувью, индивидуальными средствами защиты (погрузка пылевидных материалов и др.).
- Ответственными за организацию погрузочно-разгрузочных работ на стройплощадке являются инженерно-технические работники, осуществляющие руководство строительно-монтажными работами. Организуя погрузочно-разгрузочные работы, руководитель должен разработать мероприятия, обеспечивающие безопасность производства работ, в том числе: определить очерёдность доставки конструкций и оборудования с учётом технической последовательности производства работ и вместимости приобъектных складов; определить схему укладки и закрепления на транспортном средстве перевозимого груза; определить места установки грузоподъёмных машин и складирования изделий; указать тип грузозахватных приспособлений.
- Фронт погрузочно-разгрузочных работ определяют с учётом схем движения грузоподъёмных машин и транспортных средств, габаритов отдельных грузов и методов их складирования и направления проходов для рабочих и проездов для транспорта.
- Площадки, где ведутся погрузочно-разгрузочные работы, должны быть спланированы и иметь уклон не более 5°. При длительной эксплуатации (срок службы более одного года) площадки должны иметь твёрдое покрытие. В зимнее время необходимо очищать от снега, льда, посыпать песком, золой или шлаком.
- Места производства погрузочно-разгрузочных работ должны быть оборудованы знаками безопасности. Движение транспортных средств в местах погрузочно-разгрузочных работ должно быть организовано по схеме, утверждённой администрацией предприятия, с установкой соответствующих дорожных знаков.
- Для безопасной организации погрузочно-разгрузочных работ в тёмное время суток на разгрузочных и складских площадках предусматривают электрическое освещение. Наиболее рациональным является прожекторное освещение с использованием прожекторов заливающего света. Площадки производства погрузочно-разгрузочных работ должны соответствовать требованиям пожарной безопасности, а также строительным нормам и правилам.
- Погрузочно-разгрузочные работы следует выполнять механизированным способом с помощью подъёмно-транспортного оборудования и средств малой механизации.

Поднимать и перемещать грузы вручную необходимо при соблюдении норм, установленных действующим законодательством, на основании которого разрешается перенос одним рабочим груза массой не более 50 кг. Если груз поднимают на высоту более 3 м или масса его превышает 80 кг, необходимо механизировать подъём и перемещение груза.

- К управлению подъёмно-транспортным оборудованием допускаются рабочие, обученные безопасным методам и имеющие удостоверение на право управления указанным оборудованием. Возле каждого подъёмно-транспортного оборудования должны быть вывешены инструкции, содержащие основные правила техники безопасности, а также определены схемы и способы строповки грузов и указания о предельных нагрузках. Машины и механизмы должны быть снабжены световой или звуковой сигнализацией, понятной всем рабочим, обслуживающим данную грузоподъёмную (транспортную) машину.
- Способы строповки должны исключать возможность падения или скольжения застропованного груза. Все грузозахватные приспособления должны быть замаркированы по грузоподъёмности и перед применением осмотрены визуально руководителем погрузочно-разгрузочных работ.
- Погрузку, разгрузку и транспортирование сборных конструкций необходимо производить в рабочем положении (стеновые панели, перегородки, балки – вертикально, плиты покрытия – горизонтально).
- При погрузке (разгрузке) и транспортировании тарно-штучных грузов следует применять их пакетирование с использованием поддонов, контейнеров и других пакетобразных средств. В пакетах грузы должны быть скреплены или установлены так, чтобы не произошло их самопроизвольное смещение или падение.
- При выполнении погрузочно-разгрузочных работ с мелкоштучными материалами, уложенными на поддон, грузозахватные приспособления должны иметь четырёхстеночные ограждения, исключающие выпадение отдельных предметов.
- Погрузку и разгрузку катушечных грузов и лакоматериалов необходимо производить механизированным способом. В исключительных случаях разрешается эти работы производить вручную с использованием наклонных площадок с обязательным удержанием грузов канатами. Рабочие в этом случае должны находиться сбоку поднимаемого или опускаемого груза.
- Погрузочно-разгрузочные работы с пылевидными материалами рекомендуется выполнять с максимальным использованием специализированного транспорта (автоцементовозов и др.), складов силосного типа с пневмовыгрузкой и пневмотранспортных установок (пневмовинтовых, камерных насосов, аэрожелобов), позволяющих снизить запылённость воздушной среды. Ручные работы допускаются в виде исключения с использованием вакуум-насосов, механических лопат и обязательным применением средств индивидуальной защиты (респираторов, противопыльных очков, спецодежды).
- Погрузку (разгрузку) сыпучих материалов следует производить механизированным способом, исключающим загрязнение воздуха рабочей зоны. При погрузке (разгрузке) бункеров, силосов в верхней части ёмкостей должны быть предусмотрены специальные устройства (решётки, ограждения), исключающие падение работающих в смесь. Погрузку и разгрузку баллонов со сжатыми газами необходимо производить только на специальных носилках и тележках. Транспортные средства должны быть оборудованы специальными стеллажами и обиты войлоком. Баллоны транспортируют в горизонтальном положении и снабжают предохранительными клапанами. Рабочим не разрешается находиться в кузове автотранспорта. Подъём баллонов на высоту производится в специальных контейнерах.

- Погрузку и разгрузку кислот и других опасных жидкостей необходимо осуществлять в плетёных корзинах или специальных ёмкостях. Перемещение этих материалов необходимо производить с использованием специальной тележки или вручную двумя рабочими. Рабочие должны быть обеспечены специальной одеждой, фартуками, перчатками и очками. В кузове автомобиля кислоты необходимо устанавливать в один ряд вертикально и прочно укреплять, чтобы исключить их смещение и опрокидывание во время движения.
- Горючие жидкости категорически запрещается перевозит в бутылках, бидонах, вёдрах и подобных им ёмкостях. Для транспортирования этих материалов необходимо использовать специальные цистерны или металлическую тару с плотно закрывающимися пробками.
- В целях предупреждения острых отравлений и травм при погрузочно-разгрузочных работах с химическими грузами рекомендуется использовать герметическую тару. При работе с отравляющими грузами для рабочих необходимо предусмотреть средства индивидуальной защиты.
- При изменении метеорологических условий, влияющих на физико-химическое состояние грузов, погрузочно-разгрузочные работы должны быть прекращены или должны быть приняты меры по созданию безопасных условий производства работ.

На строительно-монтажной площадке при производстве работ широко используют электрические установки: производящие (генераторы), преобразующие (трансформаторы), распределяющие (воздушные и кабельные линии), потребляющие (электродвигатели, светильники).

При неправильной эксплуатации электрических установок на строительной площадке возникает опасность поражения электротоком как эксплуатирующих эти установки рабочих, так и их окружающих. Условия же работ на строительно-монтажной площадке – атмосферное воздействие, производственная пыль, сырость – ещё больше повышают эту опасность.

Наиболее характерными причинами электротравматизма на строительно-монтажной площадке являются следующие:

- неудовлетворительная организация рабочего места при эксплуатации электрических установок;
- отсутствие ограждения токоведущих частей электроустановок;
- нарушение правил устройства защитного заземления электроустановок;
- выполнение работ под напряжением без необходимых средств индивидуальной защиты;
- неудовлетворительные инструктажи и обучение рабочих правилам электробезопасности при работе с электрическими установками.

Тяжесть электротравмы зависит от силы тока, протекающего через тело рабочего, частоты тока, физиологического состояния организма, продолжительности воздействия тока, пути тока в организме (условий включения в электросеть) и производственных условий. Опасность поражения рабочих электрическим током во многом зависит от окружающей среды: наличия влажности, токопроводящей пыли, газов, токопроводящих полов и т.д.

В зависимости от условий, в которых эксплуатируются электроустановки, помещения в отношении опасности поражения электрическим током подразделяются на две группы.

1. Производственные условия с повышенной опасностью:

- наличие влажности (пары, конденсат в виде капель, относительная влажность воздуха 75 %);
- наличие токопроводящей пыли (технологическая или другая пыль, оседающая на проводах, проникающая внутрь электропроводок);
- наличие токопроводящих оснований (металлических, земляных, железобетонных);

- наличие повышенной температуры (независимо от времени года температура не должна превышать длительно 35 °С, кратковременно 40 °С);
- наличие возможности одновременного прикосновения рабочих к металлическим корпусам электрооборудования и к металлическим конструкциям здания.

2. Особо опасные условия:

- наличие сырости (дождь, снег, частое покрытие влагой потолка, стен, предметов внутри помещения). Влажность воздуха близка 100 %;
- наличие химической агрессивной среды (постоянно или длительно содержатся едкие пары, газы; жидкости, разрушающие изоляцию электрооборудования, образуются отложения, плесень);
- наличие одновременно двух и более условий повышенной опасности.

2. Вопросы и задания к практическому занятию

1. Изучите данный документ:

Приказ Минтруда России от 28.10.2020 N 753н "Об утверждении Правил по охране труда при погрузочно-разгрузочных работах и размещении грузов" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2020 N 61471)

2. Выполните конспект по плану:

- Требования охраны труда при погрузке и разгрузке грузов
- Требования охраны труда при транспортировке и перемещении грузов
- Требования охраны труда при размещении грузов
- Требования охраны труда при работе с опасными грузами

3. Перепишите в тетрадь следующую таблицу:

СПОСОБЫ И ПАРАМЕТРЫ РАЗМЕЩЕНИЯ ГРУЗОВ

№ п/п	Материалы, изделия, оборудование	Способ размещения	Предельная высота	Указания по размещению
1.	Трубы диаметром:			
	до 300 мм	В штабель	3,0 м	На подкладках и прокладках с концевыми упорами
	более 300 мм	В штабель	3,0 м	В седле без прокладок; нижний ряд должен быть уложен на подкладки, укреплен инвентарными металлическими башмаками, концевыми упорами, надежно закрепленными на подкладках
2.	Мелкосортный металл	В стеллажах	1,5 м	-
3.	Кирпич:			
	в пакетах и на поддонах	В штабель	2 яруса	-
	в контейнерах	В штабель	1 ярус	-
	без контейнеров	В штабель	1,7 м	-

4.	Фундаментные блоки, блоки стен подвалов	В штабель	2,6 м	На подкладках и с прокладками
5.	Стеновые блоки	В штабель	2 яруса	На подкладках и с прокладками
6.	Плиты перекрытий	В штабель	2,5 м	На подкладках и с прокладками
7.	Ригели и колонны	В штабель	2,0 м	На подкладках и с прокладками
8.	Блоки мусоропроводов	В штабель	2,5 м	На подкладках и с прокладками
9.	Панели:			
	стеновые	В кассеты или пирамиды	-	На подкладках и с прокладками
	перегородочные	В кассеты вертикально	-	На подкладках и с прокладками
10.	Плиточные материалы (асбоцементные плитки, листы асбоцементные или плиты асбоцементные плоские)	В стопы	1,0 м	На подкладках
11.	Плиты асбоцементные полые	В штабель	15 рядов	На подкладках
12.	Черепица цементно-песчаная и глиняная	В штабель на ребро	1,0 м	С прокладками
13.	Пиломатериалы	В штабель	12,0 м	Прислонять (опирать) материалы к элементам зданий, сооружений, ограждений запрещается
14.	Круглый лес	В штабель	12,0 м	С прокладками между рядами и установкой упоров против раскатывания. Ширина штабеля менее его высоты не допускается
15.	Санитарно-технические вентиляционные блоки	В штабель	2,5 м	На подкладках и с прокладками
16.	Нагревательные приборы в виде отдельных секций или в собранном виде	В штабель	1,0 м	-
17.	Крупногабаритное и тяжеловесное оборудование и его части	В ряды	1 ряд	На подкладках
18.	Стекло в ящиках	Вертикально	1 ряд	На подкладках
19.	Рулонный материал	Вертикально	1 ряд	На подкладках
20.	Теплоизоляционные	В штабель	1,2 м	С хранением в закрытом сухом

	материалы			помещении
21.	Битум	В плотную тару, исключая его растекание или в специальные ямы с ограждением	-	-
22.	Прокат (листовая сталь, швеллеры, двутавровые балки, сортовая сталь)	В штабель с подкладками и прокладками При применении стоечных стеллажей	1 - 1,2 м при отсутствии упоров-столбиков 2 м	Проходы между штабелями - не менее 1 м, ширина главного прохода - не менее 2 м. Расстояние от штабелей до крайних выступающих частей железнодорожного состава - не менее 1 м
23.	Сортовой и фасонный прокат	В штабель из толстых листов В штабель, елочные и стоечные стеллажи	1,5 м 4,5 м	При применении электромагнитного крана При применении крана-штабелера
24.	Мелкий профиль	В штабель	Ширина - 1 м, высота - 0,5 м	При хранении металла в специальных скобах
25.	Листовой металл, упакованный в пачки	В штабель на специальных металлических подставках	4,0 м	На деревянных брусках и укреплен
26.	Широкополосная сталь	В штабель	2,0 м	В рулонах, с установкой рулонов на ребро, с обвязкой
27.	Стальная лента цветных металлов в кругах массой до 60 кг	В штабель	4,0 м	В горизонтальном положении в 2 яруса не более
28.	Материал в бунтах массой до 60 кг	На стеллажах в подвешенном состоянии	5,5 м	С обвязкой бунтов
29.	Материал в бунтах массой более 60 кг	В штабель	-	С укладкой бунтов на ребро. Ось бунтов должна быть наклонена на 15 - 20° к горизонтальной плоскости, и штабель должен иметь вертикальную опору с одной стороны по торцу бунтов
30.	Слитки и блюмы сечением 160 x 160 мм и более	В штабель	4,0 м	При автоматизированном захвате груза подъемными средствами

31.	Поковки: массой до 500 кг	В специальной таре, устанавливаемой в штабель	4,0 м	-
	массой свыше 500 кг	На полу в один ряд или в штабель	2,0 м	-

Практическое занятие № 11.

Общие вопросы охраны труда в строительстве

1. Теоретическая часть

Правила техники безопасности и организации охраны труда при работе в строительной сфере государство устанавливает в специальных нормативных актах. Вопрос охраны труда, в том числе и в строительстве, находится в ведении Министерства труда РФ.

В 2015 году были приняты новые положения относительно требований по технике безопасности, заменившие действующий до этого свод правил. В 2017 году «Правила по охране труда в строительстве», утвержденные приказом Минтруда РФ от 01 июля 2015 года № 336н продолжают быть актуальными.

Эти правила действуют для производства любых строительных работ, касающихся зданий и сооружений:

- возведение нового объекта;
- текущий ремонт;
- осуществление капитального ремонта;
- переоснащение;
- расширение;
- модернизация.

Правила обязательны к применению как юридическими лицами – строительными организациями, так и частными предпринимателями.

Строительство – достаточно сложная сфера как по задействованию ресурсов, так и по своей структуре. Этот вид трудовой деятельности предусматривает создание, внесение изменений или демонтаж объекта и включает в себя такие виды работ:

- проектные;
- исследовательские;
- строительно-монтажные;
- пусконаладочные;
- организационные;
- согласование с уполномоченными органами.

Для этой сферы характерно множество факторов, могущих причинить травму, вплоть до смертельной, или стать причиной профессионального заболевания. С повышением их концентрации степень риска значительно возрастает. К таким факторам относятся:

- движущиеся механизмы и их части;
- возможность падения материалов, сырья, оборудования, частей конструкций при демонтаже и т.п.;

- высотные работы;
- загазованность, запыленность;
- чрезмерно высокая или низкая температура воздуха;
- несоответствующая влажность воздуха;
- риск от электричества;
- неблагоприятно воздействующие вещества, в том числе токсические и химические;
- тяжелые физические нагрузки;
- нервно-психическое напряжение.

«Общие положения» несут следующую информацию:

- зона актуальности данного нормативного документа;
- возможные причины, могущие нести угрозу здоровью и жизни работника в строительстве;
- влияние потенциальной опасности на организацию контроля за условиями труда при строительном процессе.

2 раздел «Требования охраны труда при организации проведения работ (производственных процессов) в строительном производстве» освещает такие моменты:

- требования к работодателям строительной сферы;
- основные мероприятия, касающиеся охраны труда, которые обязан проводить наниматель;
- ссылки на государственные законодательные документы, которым не должны противоречить внутренние акты по охране труда в строительстве.

В 3 разделе «Требования охраны труда, предъявляемые к производственным территориям (помещениям, площадкам и участкам работ) и организации рабочих мест» приводятся:

- предписания к организации рабочих мест для разных строительных специальностей;
- регламент наличия приспособлений для страховки, ограждений, сигнализирующих устройств;
- требования к коллективной безопасности на стройке.

Критерии безопасности на строительных площадках включают в себя:

- обязательную отгороженность от внешней территории (параметры ограждений приведены в Правилах);
- специальную защиту в виде ограждения и козырька над входом в зонах границ с дорогами для пешеходов и дверями;
- оснащение путей на стройплощадке разметкой, знаками и схемой для перемещения;
- запрет на загромождение проходов и проездов стройматериалами и элементами конструкций;
- освещение в темное время суток;
- круглосуточное наличие связи;
- расположение бытовых строительных помещений вдали от опасных зон;
- специфические требования, связанные с конкретным видом строительной деятельности.

4 раздел «Требования охраны труда при проведении производственных процессов и эксплуатации технологического оборудования в строительном производстве» объединяет:

- главные трудовые процессы и виды строительных трудовых функций с соответствующими специальными требованиями безопасности;
- меры для снижения возможных рисков в строительном производстве;
- максимальное уменьшение опасности использования строительного оборудования.

5 раздел «Требования охраны труда, предъявляемые к транспортированию (перемещению) и хранению строительных конструкций, материалов, заготовок и отходов строительного производства» дополняет нормы безопасности при размещении грузов и их погрузке и разгрузке, отдельно утвержденных Минтруда РФ 17 сентября 2014 года № 642н.

Документальные меры по охране труда

Чтобы уменьшить концентрацию факторов риска при производстве строительных работ, предпринимателю предписываются определенные формы организации охраны такого труда. Он должен обзавестись определенной документальной базой, куда входят:

1. Конкретные технологические инструкции для решения любой из потенциально возможных неблагоприятных ситуаций в строительстве. Они должны быть приведены в проекте организации строительства и выполнения работ и согласованы с профсоюзом. Эти документы имеют статус правовых актов. Максимальный срок действия инструкции – 5 лет.
2. Акт-допуск на объект – специальное разрешение на выполнение работ, если производственный объект продолжает функционировать.
3. Наряд-допуск – получает руководитель работ с потенциально опасными факторами (согласно перечня из п.20 Правил), которые в нем должны быть перечислены наряду с мерами, предпринятыми для профилактики неблагоприятных последствий.
4. Акт о готовности объекта к началу строительства – о подготовке строительной площадки с точки зрения правил безопасности.

Требования к рабочим и работодателю

Правила регламентируют требования к занятым в строительстве рабочим:

- обязательное прохождение инструктажа по технике безопасности;
- своевременное посещение врачей для регулярных медосмотров;
- соответствие возрастным ограничениям и лимитам по здоровью;
- наличие специальных навыков для отдельных видов занятости в строительстве.

Работодатель, помимо общей организации и контроля над охраной труда, обязан позаботиться о наличии у работников специальной одежды и обуви, а также других предусмотренных средств индивидуальной защиты. Важно, чтобы у работников была возможность удовлетворять санитарно-бытовые потребности, а в случае необходимости быстро получить первую медицинскую помощь.

Санкции за несоблюдение

Работник, нарушивший в той или иной степени правила и нормы обеспечения безопасности, вредит не только себе: он опасен для других трудящихся и создает ущерб общему делу. Поэтому, согласно ТК РФ, КоАП РФ и внутренним нормативным актам, он должен быть наказан дисциплинарным взысканием вплоть до увольнения.

Для работодателя степень ответственности больше. В случае нарушений он рискует: серьезным штрафом на организацию и должностных лиц; временным запретом на определенную деятельность; уголовной ответственностью в отношении ответственных лиц – наступает, если результатом пренебрежения охраной труда стали тяжелые последствия (смерть или сильный вред здоровью). Кара ужесточается, если пострадали 2 и более человека. Виновные могут быть

приговорены к большому штрафу, обязательным, исправительным или принудительным работам, а также к лишению свободы или без временной дисквалификации.

2. Вопросы и задания к практическому занятию

1. Изучите данный документ:

Приказ Минтруда России от 28.10.2020 N 753н "Об утверждении Правил по охране труда при погрузочно-разгрузочных работах и размещении грузов" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2020 N 61471)

2. Выполните конспект по плану:

- Требования охраны труда при эксплуатации оборудования
- Требования охраны труда, предъявляемые к производственным помещениям

- Требования охраны труда к организации рабочих мест

3. Изучите документ: Приказ Минтруда России от 11.12.2020 N 883н "Об утверждении Правил по охране труда при строительстве, реконструкции и ремонте" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2020 N 61787)

4. Изучая теорию, Вы изучили документальные меры по охране труда, в которые входят: Акт-допуск на объект, Наряд-допуск, Акт о готовности объекта к началу строительства. Далее изучите рекомендуемые образцы данных документов.

Акт-допуск

для производства строительно-монтажных работ на территории действующего объекта строительного производства

"__" _____ 20__ г.

(место составления)

(наименование действующего производственного объекта)

Мы, нижеподписавшиеся, представитель застройщика (технического заказчика), эксплуатирующего действующий объект,

(фамилия, имя, отчество (при наличии), должность)
и представитель руководителя действующего предприятия

(фамилия, имя, отчество (при наличии), должность)
составили настоящий акт о нижеследующем.

Застройщик (технический заказчик) предоставляет объект

(наименование объекта, участка, территории)
ограниченный координатами _____,
(наименование осей, отметок и номер чертежа)

для производства на нем строительно-монтажных работ под руководством технического персонала, осуществляющего строительство, на следующий срок:

начало " __ " _____ 20__ г. окончание " __ " _____ 20__ г.

До начала строительного производства необходимо выполнить следующие мероприятия, обеспечивающие безопасность производства работ:

Наименование мероприятия	Срок выполнения	Исполнитель

Представитель застройщика (технического застройщика), эксплуатирующего объект
_____ (подпись)

Представитель руководителя действующего предприятия _____ (подпись)

Наряд-допуск

на производство работ в местах действия вредных и опасных производственных факторов

Выдан " __ " _____ 20__ г.

Действителен до " __ " _____ 20__ г.

1. Руководителю работ _____

(фамилия, инициалы, должность)

2. На выполнение работ _____

(наименование работ, место, условия их выполнения)

Начало работ в __ час. __ мин. _____ 20__ г.

Окончание работ в __ час. __ мин. _____ 20__ г.

3. Вредные и опасные производственные факторы, которые действуют или могут возникнуть независимо от выполняемой работы в местах ее производства:

4. До начала производства работ необходимо выполнить следующие мероприятия:

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель

5. В процессе производства работ необходимо выполнить следующие мероприятия:

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель

6. Состав исполнителей работ:

Фамилия, имя, отчество (при наличии)	Профессия (должность), квалификация, группа по электробезопасности	Фамилия и инициалы лица, проводившего инструктаж и ознакомление с условиями работы	Подпись лица, прошедшего инструктаж и ознакомившегося с условиями работ

7. Наряд-допуск выдал _____

(должность, фамилия, инициалы уполномоченного приказом

работодателя лица, подпись, дата)

Наряд-допуск принял _____

(должность, фамилия, инициалы, подпись, дата)

8. Письменное разрешение эксплуатирующей организации на производство работ имеется.

Мероприятия по обеспечению безопасности строительного производства согласованы

_____ (должность, фамилия, инициалы уполномоченного представителя

действующего объекта, подпись, дата)

9. Рабочее место и условия труда проверены. Мероприятия, указанные в наряде-допуске, выполнены.

Разрешаю приступить к выполнению работ

_____ (должность, фамилия, инициалы, подпись, дата)

10. Подпись лица, прошедшего инструктаж и ознакомившегося с условиями работ

11. Изменения в составе исполнителей работ:

Введен в состав исполнителей работ	Выведен из состава исполнителей работ	Дата, время	Фамилия, инициалы лица, разрешившего произвести изменения в составе исполнителей работ, подпись

12. Наряд-допуск продлен до _____

(дата, подпись лица,

выдавшего наряд-допуск)

Разрешаю продолжить выполнение работ

(должность, фамилия, инициалы, подпись, дата)

13. Работа выполнена в полном объеме. Материалы, инструмент, приспособления убраны. Работники выведены. Наряд-допуск закрыт.

Руководитель работ

(дата, подпись)

Лицо, выдавшее наряд-допуск

(дата, подпись)

Акт

о соответствии выполненных внеплощадочных и внутриплощадочных подготовительных работ требованиям безопасности труда и готовности объекта _____ к началу строительства

(наименование объекта)

"__" _____ 20__ г.

Комиссия в составе:

руководителя (директора) строящегося объекта (технического надзора заказчика-застройщика) _____

(фамилия, инициалы, должность)

представителя генеральной, подрядной строительной организации

(название организации, фамилия, инициалы, должность)

представителя субподрядной специализированной организации, выполняющей работы в подготовительный период

(название организации,

фамилия, инициалы, должность)

представителя работников генеральной подрядной строительной организации

(фамилия, инициалы)

представителя авторского надзора _____

(название организации, фамилия, инициалы, должность)
представителя организации, осуществляющей строительный контроль от имени Заказчика

_____ (название организации, фамилия, инициалы, должность)

произвела освидетельствование внеплощадочных и внутриплощадочных подготовительных работ, в том числе по обеспечению санитарно-бытового обслуживания работников, выполненных по состоянию на "___" _____ г., на соответствие их требованиям безопасности труда и составила настоящий акт о нижеследующем.

1. К освидетельствованию предъявлены работы

_____ Наименование внеплощадочных и внутриплощадочных подготовительных работ,

_____ в том числе по обеспечению санитарно-бытового обслуживания работников)

2. Работы выполнены в объемах, установленных организационно-технологической документацией на производство работ

_____ (наименование организаций,

_____ разработчиков организационно-технологической документации, N чертежей и дата их составления)

3. В представленных работах отсутствуют (или допущены) отклонения от установленных требований охраны труда

_____ (при наличии отклонений указывается, требования каких нормативных документов нарушены)

4. Решение комиссии.

Работы выполнены в полном объеме и в соответствии с установленными требованиями охраны труда.

На основании изложенного разрешается производство основных строительных, монтажных и специальных строительных работ на данном объекте.

Руководитель строящегося объекта (технического надзора заказчика-застройщика)

_____ (подпись)

Представитель лица, осуществляющего строительство

_____ (подпись)

Представитель лица, осуществляющего строительство

_____ (подпись)

Представитель лица, осуществляющего строительство

Список рекомендуемой литературы

Список основной литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2023. — 383 с. — ISBN 978-5-09-102337-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334649>

2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2023. — 320 с. — ISBN 978-5-09-102338-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334652>

Список дополнительной литературы:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень: учебник / Ю. С. Шойгу, О. В. Белинская, В. К. Ащанулов [и др.]; под редакцией Ю. С. Шойгу. — Москва: Просвещение, [б. г.]. — Часть 1: Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень — 2024. — 224 с. — ISBN 978-5-09-114133-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408881>

2. Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень: учебник / Ю. С. Шойгу, Е. Н. Байбарина, В. А. Зуев [и др.]; под редакцией Ю. С. Шойгу. — Москва: Просвещение, [б. г.]. — Часть 2: Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень — 2024. — 252 с. — ISBN 978-5-09-114134-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408884>

3. Первая помощь, основы преподавания первой помощи, основы ухода за больным: базовый уровень: учебное пособие / Л. И. Дежурный, Г. В. Неудахин, Л. Б. Шубина, Д. М. Грибков. — Москва: Просвещение, 2024. — 192 с. — ISBN 978-5-09-117370-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437381>