**«Утверждаю»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий по охране труда с личным составом дежурных караулов \_\_\_\_ ПСЧ

**Тема № 7**: Требования правил охраны труда при проведении практических занятий

**Вид занятия:** классно-групповой.

**Отводимое время:** 1 час.

**Цель занятия:** повышение уровня подготовки л/с.

**Место проведения занятия:** учебный класс.

1. **Литература используемая при проведении занятия:**

- Учебник «Пожарно-строевая подготовка» Бушмин В.А.;

- Пособие «Практическое пособие по ПСП» Моисеев Г.Т.;

- Приказ Минтруда РФ № 881н.

1. **Развернутый план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятий) | Время (мин) | Содержание учебного вопроса метод отработки и материальное обеспечение (в т. ч. технические средства обучения) учебного вопроса. |
| 1 | Подготовительная часть | 5 | Сбор л/с и ознакомление с темой занятия. |
| 2 | Основная часть | 75 | **Требования безопасности при проведении занятий на учебных объектах.**  Все упражнения выполняются в боевой одежде и снаряжении с учетом времени года. Рукавицы надеваются при необходимости.  Перед началом занятий и тренировок руководитель занятия осматривает внешний вид личного состава, доводит до личного состава цель занятия, порядок и очерёдность выполнения упражнений. Проводит инструктаж личного состава, назначает при необходимости страховщиков.  Применяемое пожарно-техническое вооружение и оборудование перед занятиями обязательно проверяется:  **Спасательные веревки** должны осматриваться командирами отделений не реже одного раза в десять дней, а начальниками караулов перед каждым занятием. Перед каждым занятием спасательная веревка закрепляется за надежную конструкцию, на ней зависают трое-четверо пожарных на 1-3 с. Если после снятия нагрузки удлинение веревки сохраняется, она считается непригодной для спасательных работ (занятий). Перед каждым занятием необходимо проверять веревки страхующих устройств учебной башни.  **Ручные пожарные лестницы.** При организации и проведении занятий по подъему на этажи учебной башни с помощью штурмовых лестниц руководитель занятия обязан лично проверить исправность лестниц, страхующего приспособления, состояние защитной подушки около учебной башни, взрыхлить ее, назначить на этажи страховщиков и проинструктировать их.  При работе с выдвижной лестницей необходимо ставить ее 1,5 - 2 м. От стены, выдвигая колена лестниц равномерно без рывков, не допуская накручивания цепи (веревки) на руки, поддерживать равновесие лестницы во время ее выдвижения.  Подъем и спуск по выдвижной лестнице допускается после того, как она будет надежно закреплена, прислонена к зданию (сооружению) и поддержана за тетивы первого колена пожарным.  При подъеме по лестнице следует смотреть перед собой, охватывать ступени пальцами, не раскачивать лестницу.  **Пожарные полигоны и огневые полосы психологической подготовки пожарных**  Психологическая подготовка Л/С подразделений ГПС на пожарных полигонах и огневых полосах психологической подготовки пожарных проводится в условиях, максимально приближенных к реальным, возникающих при тушении пожаров.  К занятиям на полигоне пожарном или огневой полосе допускаются лица, прошедшие обучение в объеме специального первоначального обучения и сдавшие зачет, о чем делается запись в Журнале инструктажей.  Все виды тренировок выполняются личным составом подразделений ГПС в боевой одежде и снаряжении (в пожарной каске с защитным стеклом, брезентовых рукавицах), а в отдельных случаях - в теплозащитных костюмах (ТК, ТОК) и СИЗОД.  **Руководитель занятий перед началом занятий обязан:**  - проинструктировать личный состав подразделений ГПС (учебной группы) о порядке выполнения упражнений на снаряде;  - установить единый сигнал оповещения людей об опасности;  - опросить обучаемых о состоянии здоровья;  - проверить исправность технологического оборудования полигона и снарядов огневой полосы.  Для имитации пламени разрешается применять нетоксичные огнеопасные жидкости, использовать в качестве средств горения и задымления тряпки, ветошь и т.п. отходы, пропитанные горючими жидкостями, а также нетоксичные средства имитации дыма.  Необходимо не допускать растекания ГЖ на путях движения личного состава подразделения ГПС (учебной группы).  Наполнение оборудования и лотков нефтепродуктами разрешается производить только после их охлаждения. Розжиг ГЖ на технологическом оборудовании полигона должен производится с помощью дистанционной системы разового или многоразового действия; на снарядах огневой полосы - с помощью специальных факелов длиной не менее 1 м.  Зоны огня и высокой температуры личный состав должен преодолевать быстро, не теряя друг друга из вида, не производя глубоких вдохов. Замыкает группу командир отделения или звена.  При проведении занятий, около снарядов и препятствий на которых применяется открытый огонь, выставляются посты безопасности в составе отделения на АЦ. От АЦ прокладываются рукавные линии со стволами по одной к каждому снаряду и препятствию, при этом рукавные линии заполняются водой, двигатель и насос АЦ должны работать на холостом ходу.  Запрещается:  проведение занятий на полигонах и огневых полосах в ночное время;  допуск посторонних лиц без сопровождения сотрудников ГПС.  **Учебная башня и стометровая полоса**  Учебная башня устанавливается на специально оборудованной площадке на дворовой территории или пристраивается (встраивается) к зданию пожарного депо.  Перед проведением занятий (соревнований) на учебной башне верхний слой предохранительной подушки должен быть взрыхлен. Обновление предохранительной подушки проводится не реже одного раза в 24 месяца и оформляется актом.  Все упражнения выполняются в боевой одежде и снаряжении с учетом времени года. Рукавицы надеваются при необходимости.  Подушка, площадка перед учебной башней, а также беговые дорожки осматриваются и освобождаются от посторонних предметов (камней и т.п.). Выравнивают ямы на беговой дорожке, укрепляют и выравнивают снаряды разветвления при этом не закрепляются  Все упражнения выполняются в боевой одежде и снаряжении с учетом времени года. Рукавицы надеваются при необходимости.  Перед началом занятий и тренировок руководитель занятия осматривает внешний вид личного состава, доводит до личного состава цель занятия, порядок и очерёдность выполнения упражнений.  **Теплодымокамера**  Ответственность за соблюдение ТБ в период тренировок личного состава в ТДК возлагается на руководителя занятий.  До начала тренировок в ТДК ответственный за ТБ должен убедиться в исправности системы аварийной вентиляции, освещения, громкоговорящей связи, приборов контроля температуры  Тренировки личного состава выполняются в боевой одежде и снаряжении, а при необходимости в теплозащитных костюмах (ТК, ТОК). При тренировке в ТДК звено ГДЗС работает в связке (или с направляющим тросом) и обеспечивается средствами связи, позволяющими осуществлять контакт газодымозащитников между собой и с ПБ ГДЗС.  Для поддержания постоянной связи со звеном ГДЗС, работающим в ТДК, выставляется постовой на посту безопасности.  Очередное звено ГДЗС является резервным, оно предназначено для оказания при необходимости помощи работающему звену.  Для оказания первой медицинской помощи в случае получения пожарными травм или при появлении у них стрессового перенапряжения необходимы аптечки со следующим набором медикаментов: ацизол (антидот оксида углерода); анальгетики (50% раствор анальгина 2,0 мл, фенганила I флакон); настойка йодная; марганцовокислый калий в кристаллах; лейкопластырь; бинты ( не менее 3 шт); борная кислота; трубка или жгут длиной 100 см; транспортно-иммобилизационные шины; настойка валерианы; валидол; вата; нашатырный спирт.  В случае отравления газодымозащитников продуктами горения или при получении теплового удара необходимо вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать доврачебную помощь.  **Причины спортивных травм:**  - неправильная организация занятий;  - недочеты и ошибки в методике проведения занятий;  - неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;  - нарушение правил врачебного контроля;  - неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.  - нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.  Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы: состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.  При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:  - ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;  - ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;  - обмороки, потеря сознания и т.п.  В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.  **Пути и средства предупреждения травматизма и несчастных случаев на занятиях и соревнованиях.**  Для профилактики травматизма и несчастных случаев огромное значение имеет:  - соблюдение правил охраны труда;  - рационально организованный учебный процесс, исключающий перегрузки и переутомление;  - предупреждение переохлаждения;  - постепенность наращивания нагрузок;  - проведение комплекса разминки для разогрева мышечных тканей;  - полное материальное обеспечение.  Со стороны личного состава должны исполнятся распорядок и очерёдность тренировок, занятий и соревнований.  До начала занятий, тренировок - проводится инструктаж личного состава, проверяется готовность учебных объектов, наличие испытанного ПТВ, проводится разогрев мышц тела особенно в холодную погоду, в сырую погоду необходимо убедится в безопасности тренировок.  **Медицинское обеспечение соревнований.**  Организаторы соревнований обязаны обеспечить медицинское обслуживание соревнований.  Основные задачи медицинского обслуживания:  - контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в районах старта и финиша, местах питания и размещения участников;  - профилактика спортивного травматизма;  - оказание первой медицинской помощи участникам, эвакуация пострадавших участников.  Соревнования рекомендуется обеспечить машиной скорой помощи.  При проведении соревнований на сложных дистанциях по решению главного судьи могут быть предусмотрены:  - пункты медицинской помощи на дистанции;  - индивидуальные перевязочные пакеты на КП.  О местах расположения пунктов медицинской помощи должны быть информированы судейские бригады, представители команд, участники соревнований.  Врач соревнований входит в состав ГСК, он обязан:  а) проверять при подаче заявок правильность представленной на спортсменов медицинской документации и осуществлять контроль над тем, чтобы в соревнованиях участвовали только допущенные по состоянию здоровья спортсмены;  б) осуществлять врачебное наблюдение за спортсменами в процессе соревнований;  в) организовать контрольно-врачебное обследование спортсменов по специальным показаниям (заболевания, травмы и пр.) и давать заключение о возможности продолжения соревнований, а в случае снятия спортсмена с дальнейших соревнований извещать об этом главного судью;  г) следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;  д) обеспечивать оказание медицинской помощи;  е) по поручению организации, проводящей соревнования, организовать допинговый контроль согласно утвержденным методикам;  ж) по окончании соревнований представлять главному судье и в организацию, проводившую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении с выводами и предложениями. |
| 3 | Заключительная часть | 10 | Опрос по теме, отвечаю на вопросы личного состава, даю задание на самоподготовку, подвожу итоги |

3. Пособия и оборудование, используемые на занятии: методический план, учебные плакаты.

4. Задание для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: повторить пройденный материал.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_