

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта**  
**(ТТЖТ - филиал РГУПС)**

**С.В. Орищенко**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ**  
**ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА**

**дисциплина**  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Для специальностей:**

- 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
- 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)
- 27.02.07 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)
- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
- 22.02.06 Сварочное производство (по отраслям)
- 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)
- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
- 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Тихорецк

2022



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по

Учебной работе

Н.Ю. Шитикова

20.06 2022 г.

Методические указания по выполнению индивидуального проекта по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны для специальностей 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 27.02.07 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте ( по видам), 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 22.02.06 Сварочное производство (по отраслям), 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта), 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), с целью формирования у учащихся определенного мировоззрения, затрагивающие основные проблемы современности.

Организация-разработчик: Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» (ТТЖТ – филиал РГУПС)

Разработчик:

Орищенко С.В., преподаватель ТТЖТ- филиала РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол заседания № 10 от 20 июня 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ИЗЛОЖЕНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ .....	6
КАК РАБОТАТЬ НАД ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОЕКТОМ СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ.....	9
КАК ОФОРМИТЬ ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ.....	14
РЕЦЕНЗИЯ.....	15
СОПРОВОЖДАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ.....	16
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА УЧАЩЕГОСЯ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19
ЛИТЕРАТУРА.....	25

## **ВВЕДЕНИЕ**

Обучение должно быть организовано так, чтобы целенаправленно вести за собой развитие.

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей системой дидактических принципов, которые являются частью самостоятельной работы студента при выполнении индивидуального проекта:

- Принцип деятельности – заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, обще учебных умений. Учащийся подготавливает индивидуальный проект и защищает его на конференции или итоговом занятии.
- Принцип непрерывности – означает преемственность между всеми степенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития студентов (рассказ проекта, его обсуждения, просмотр презентаций, ,ответы на вопросы).
- Принцип целостности – предполагает формирование учащимися обобщение материала (анкетирование, исследовательская работа).
- Принцип минимакса – заключается в следующем: мы должны предложить учащемуся возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).
- Принцип психологической комфортности (задействовать всех учащихся, в зависимости от их психологического характера подобрать задание).

- Принцип вариативности – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора (работа с литературой).
- Принцип творчества – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности (создание презентаций, плакатов к занятию).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов над индивидуальным проектом – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

*Целью и основными задачами* организации и осуществления выполнения индивидуального проекта обучающимися является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию;
- специальную и дополнительную литературу, периодическую печать;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления;
- оформление работы;
- развитие исследовательских умений.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ИЗЛОЖЕНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

В исследовательской работе содержится обязательные элементы научного исследования.

## ***1. Название темы работы.***

Название должно точно отражать содержание работы. Четкость формулировки темы проекта, целей, задач. Проблема должна быть актуальной, интересной, доступной.

## ***2. Далее идет введение.***

В нем полезно кратко описать состояние проблемы, которую выбрали для изучения и объяснить актуальность выбранной темы (если проект экологический, здесь же необходимо дать краткую географическую характеристику места, где проводилась работа; указать район, область, название ближайшего населенного пункта; при необходимости дать название леса, реки, указать площадь территории, на которой проводились наблюдения, и т.д.), указать сроки проведения исследования. Составление плана работы по решению заявленной проблемы. Вся работа должна быть разбита на этапы, определены сроки выполнения каждого этапа с указанием ответственных. Проект должен быть объемом не более 12-15 страниц без учета приложений: фотографий, схем, диаграмм. Заранее обговорите время выступления. Будет очень обидно, если придется по ходу выступления сокращать информацию, выбрасывая порой самое важное и интересное. Вначале выступления четко произносится тема, четко определили объем (по времени и по содержанию), т.е. обсудили с преподавателем, о чем именно предстоит говорить.

## ***3. Цель работы и ее задачи.***

Здесь указывается, для чего выполнялась работа, что надо было наблюдать и выяснить.

## ***4. Обзор литературы.***

Обзор литературы должен ознакомить читающего отчет с работами, выполненными по той же теме, с нерешенными в этой области проблемами, ввести в курс той работы, которая делалась автором. Сведения, полученные из литературы, должны быть изложены своими словами! Если исследователь цитирует какую – либо фразу полностью, необходимо взять в кавычки и указать ссылку на использованный источник (инициалы, фамилии авторов и год издания работы). При написании следует обратить внимание на стиль изложения, глубину проработанности темы, соответствие выводов задачам, а так же на использование учебной и научной литературы, о чем должны говорить ссылки

#### ***5. Методика работы.***

В этом пункте указывается какими способами и методами велись наблюдения, проводились эксперименты и т.д. Методика и выбранные способы обработки информации должны описываться подробно.

#### ***6. Результаты и их обсуждение.***

Все полученные данные должны быть обработаны и осмыслены. Таблицы, графики, диаграммы – самый экономичный способ обработки первичных данных. Целесообразно провести обсуждение полученных данных и их сравнение. Все результаты и описания должны отражать только собственные наблюдения и опыты. Представление (защита проекта). При конкурсном прослушивании на стенде или презентации должны быть представлены: основное содержание работы, методики, полученные результаты в виде графиков и таблиц. Обязательны карты-схемы объектов, рисунки или фотографии объектов исследования. Подготовить хороший проект совсем не так просто, как может показаться на первый взгляд. При этом докладчик должен показать свободное владение материалом. Вряд ли можно назвать докладом невнятное чтение по листочку списанного из энциклопедии не очень понятного текста, ***ПРОЕКТ*** – развернутое изложение какой-либо темы.

### ***7. Выводы.***

Здесь приводятся краткие формулировки результатов работы.

### ***8. Литература.***

### ***9. Приложения.*** Фото, схемы и т.д



## **КАК РАБОТАТЬ НАД ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОЕКТОМ СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ**

Под индивидуальным проектом мы будем понимать теоретическую работу (доклад), в котором более или менее подробно излагаются сведения по выбранной теме. Изучение и анализ различных литературных источников, осмысление и систематизация собранного материала, формулирование собственных выводов требуют длительного и серьезного интеллектуального труда.

- Для начала нужно выбрать тему (смотри приложение 1). Тему может предложить преподаватель, а можно выбрать самостоятельно. Постарайтесь найти то, что вам интересно, в этом случае работа пойдет намного легче.
- Тема может быть сформулирована по-разному: одни формулировки имеют очень широкий смысл, например: «Основные составляющие здорового образа жизни»; «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Эти темы предполагают широкий охват предмета, вам придется писать о многом, но коротко, не вдаваясь в подробности.
- Более узкие темы, например: «Режим жизнедеятельности»; «Закаливание»; «Отказ от вредных привычек»; «Землетрясение» – предполагают более глубокое знакомство с предметом и анализ вопроса со всех сторон.
- Выбрав тему, в общих чертах наметьте содержание работы, набросайте предварительный план. Составьте список литературы, которую нужно прочитать. Вам помогут систематические каталоги в библиотеках, библиографические указатели, обзоры литературы в книгах или журналах, поисковые системы Интернета.
- Изучая литературу, делайте выписки, составляйте тезисы, конспектируйте статьи и книги. Все записи ведите на одной стороне листа или на небольших карточках. Не забывайте указывать номера страниц и

библиографические данные книги: автор, название, издательство, место и год издания.

- Используя Интернет-ресурсы, обязательно оценивайте их достоверность.

- В результате работы с литературой у вас должны появиться собственные мысли и выводы, которые также необходимо записать.

- Проанализируйте и систематизируйте наработанный материал. Выделите наиболее важные мысли, свяжите их с примерами и собственными выводами. Возможно, некоторые рабочие листы вам придется разрезать и объединить с информацией из других источников. Вероятно, у вас выделится несколько смысловых частей, которые вы расположите в логической последовательности.

- Вы готовы к тому, чтобы составить оглавление проекта (окончательный план). В общем виде структура любого проекта должна быть следующей:

- введение – обоснование актуальности (важности) выбранной темы;
- основная часть – общая характеристика, описание и анализ предмета (проблемы, явления), предварительные выводы. В основной части обычно выделяют разделы или главы (не менее 2-3), в каждой главе – параграфы. Главам (разделам) и параграфам даются названия;
- заключение – окончательные выводы;
- библиография (список использованной литературы);
- приложения (графики, схемы, таблицы).

- Распределите собранный материал по главам и параграфам. Может быть, после этого вам придется вновь обратиться к литературе, чтобы дополнить или уточнить некоторые вопросы.

- На этом подготовительный этап завершается, и теперь можно приступить к написанию индивидуального проекта.

- Проект начинается с введения. Само название этого раздела говорит о необходимости ввести в курс того, о чем пойдет речь. Постарайтесь обосновать выбор данной темы: объясните, чем она интересна, раскройте ее значимость, актуальность (важность), перечислите задачи, которые вы ставите перед собой, выделите основные вопросы, которые рассматриваются в реферате. Введение может быть небольшим и состоять, например, всего из одного абзаца, а может включать несколько абзацев или даже целую страницу, а то и больше. Но в любом случае во введении должны быть изложены самые общие сведения о предмете или проблеме реферата и показана значимость этого предмета (проблемы).

- В основной части последовательно раскрывайте все предусмотренные планом вопросы, обосновывайте, разъясняйте основные положения, подкрепляйте их конкретными примерами и фактами. Избегайте «уходов в сторону» от темы.

- Если в вашем проекте встречаются противоречивые, альтернативные мнения по какому-либо вопросу, постарайтесь изложить их так, чтобы было ясно, кто и почему придерживается той или иной точки зрения. Недопустимо искажение мыслей авторов научных трудов. Не забудьте о собственной точке зрения на вопросы проекта.

- Постарайтесь избежать путаницы, неразберихи: нельзя «перепрыгивать» с одного на другое, писать о третьем и вновь возвращаться к первому. Ваше изложение должно быть логичным, последовательным.

- Очень важно сохранить стилистическое единство: сведения из разных источников и ваши собственные мысли должны составлять единое целое.

- В конце каждой главы желательно сформулировать краткие выводы, основные идеи.

- Правильно делайте ссылки на литературные источники: - после изложения точки зрения какого-либо автора в конце предложения

указывается в скобках фамилия автора и через запятую год публикации (Иванов, 1975);- после цитаты или какого-либо факта в круглых или квадратных скобках указывается номер источника по вашему списку литературы и номер страницы (4, с.208); если вы не просто высказываете какую-то мысль автора, а точно воспроизводите ее формулировку, не забудьте цитату заключить в кавычки.

- Заключительная часть проекта может называться: «Заключение» или «Выводы», при этом обычно заключение пишется сплошным текстом, а выводы формулируются в виде отдельных тезисов, обозначенных цифрами.

- В любом случае вы должны подвести общие итоги, сформулировать основные выводы, проанализировать, насколько успешно удалось решить поставленные во введении задачи, определить перспективы разработки данной темы.

- Завершив работу над черновиком, внимательно прочитайте его и ответьте на вопросы:

- Достаточно ли полно ваш реферат раскрывает содержание темы?
- Связаны ли его отдельные элементы в логическое целое?
- Нет ли слишком заметной разницы между фразами, взятыми из различных источников и тем, что вы писали сами?

- Вся использованная для написания проекта литература должна быть перечислена в разделе, который так и называется «Литература», или «Библиография», или «Использованная литература». Обычно печатные работы располагаются в алфавитном порядке (по фамилиям авторов) и нумеруются арабскими цифрами. В списке указываются фамилия и инициалы автора, полное название книги, место издания (если это Москва, то пишется М., если Санкт-Петербург, то СПб.; названия других городов пишутся полностью), далее после двоеточия указывается издательство, через запятую год издания цифрами без указания слова год. Например: Гумилев Л. //., От Руси до России. – М.: Дрофа, 2014. Если при написании

реферата вы использовали всю книгу целиком, в списке указывается общее количество страниц в книге (375 с.), а если была использована отдельная глава или часть книги, то указываются страницы, на которых изложена ставится точка и косая палочка //. Затем пишется название журнала, в котором эта статья напечатана, год издания; указывается его номер, номера страниц, на которых напечатана статья,. Например: Корецкая Т. И. Могучие сладены.// Свирель, 2014, №8, с. 10-11. При использовании Интернет-ресурсов указываются: фамилия и инициалы автора, название документа, дата публикации, название URL ресурса (подчеркнуто). Например: Петров А. А. Танцующие на огне. 2015. <http://www.vokruzsveta.ru>.

- Графики, схемы, таблицы, рисунки, фотографии оформляются в виде приложения, которые помещаются после списка литературы. В тексте даются ссылки на приложения (Приложение 1).
- Объем проекта обычно не менее 12-15 печатных страниц.
- Текст печатается на одной стороне листа формата А-4.
- Поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – по 2 см, красная строка 1,5, интервал 1-1,5, текст Times New Roman.

## **КАК ОФОРМИТЬ ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ**

Название учреждения.

Вид работы (индивидуальный проект).

Дисциплина.

Тема.

Кто выполнил(с указанием Ф.И.О, места учебы, группы).

Кто проверил (с указанием Ф.И.О, должность проверяющего, место работы).

Оценка с расшифровкой.

Дата защиты индивидуального проекта.

Город, год написания проекта (смотри приложение 2, 2а).

## **РЕЦЕНЗИЯ**

Одна из форм представления проекта, в кратком и ярком виде. Рецензия необходима для ознакомления проверяющих с работой до начала защиты проекта. В рецензии указывается суть исследовательской работы и полнота ее выполненности.

### ***Кому делать?***

Рекомендуется выполнить преподавателю (смотри приложение 3).

## **СОПРОВОЖДАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ**

Можно сделать постер или брошюру.

### ***Как делать постер?***

Он выполняется на ватмане, на котором должны быть отражены основные компоненты. Именно здесь можно проявить свою творческую активность в полной мере – сделать работу наиболее яркой и привлекательной (смотри приложение 4).

### ***Каким должен быть текст постер?***

- Крупным;
- Доступным и кратким;
- Красочным, используйте картинки, схемы, диаграммы

Можно сделать презентацию.

### ***Как делать презентацию?***

Она выполняется в электронном виде, не распечатывается, в ней должны быть отражены основные компоненты, фотографии проводимого вами опыта, картинки, таблицы, схемы. Эта часть идет сопровождением к защите проекта (смотри приложение 5).



## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА УЧАЩЕГОСЯ**

### ***1. Оценка «отлично 5» ставится если:***

- учащийся чётко и понятно излагает материал, обладает глубокими и крепкими знаниями, способен грамотно в филологическом плане продемонстрировать их;

- свободно владеет терминами, самостоятельно находил источники информации, анализировал их, самостоятельно решал теоретические и практические проблемы и задачи;

- легко отвечает на вопросы преподавателя, иллюстрирует свой ответ примерами и постерами;

- индивидуальный проект полностью соответствует требованиям по оформлению.

### ***2. Оценка «хорошо 4» ставится если:***

- учащийся выполнил все выше перечисленные требования, но есть незначительные недочёты в оформлении;

- логично рассуждает по теме, допуская при этом незначительные погрешности, он правильно использует их в стандартных ситуациях, умеет анализировать, устанавливать существенные связи между литературными явлениями;

- правильно, понимает основополагающие теории и факты;

- учащийся способен сделать собственные выводы из прочитанного материала, однако в основном опирается на общеизвестные доказательства в собственной аргументации.

### ***3. Оценка «удовлетворительно 3» ставится если:***

- работа выполнена без пробелов, однако необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно точно;

- учащийся плохо владеет материалом, затрудняется его рассказать, допускает ошибки в языковой интерпретации речевых фактов;

- затрудняется отвечать на задаваемые вопросы, ответ в целом полный, логичный, обоснованный, но отличаются невысоким уровнем самостоятельности, и содержит незначительные ошибки;

- не подготовил наглядные пособия.

#### ***4. Оценка «неудовлетворительно 2» ставится если:***

- работа учащегося над индивидуальным проектом отличается низким уровнем самостоятельности, слабым умением использовать знания теоретического характера в языкового материала;

- путано отвечает на вопросы, делая грубые ошибки, ответы неграмотны;

- обладает слабыми навыками анализа и интерпретации языкового материала;

- или студент не готов.

## ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПО ОБЖ

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
18. Космические опасности: мифы и реальность.
19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20. Оповещение и информирование населения об опасности.
21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
23. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
24. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
25. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
26. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
27. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
28. Символы воинской чести.
29. Патриотизм и верность воинскому долгу.
30. Дни воинской славы России.
31. Города-герои Российской Федерации.

32. Города воинской славы Российской Федерации.
33. Профилактика инфекционных заболеваний.
34. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
35. СПИД — чума XXI века.
36. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
37. Духовность и здоровье семьи.
38. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
39. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
40. Как стать долгожителем?
41. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
42. Политика государства по поддержке семьи.

## **Рецензия**

В индивидуальном проекте, по теме: «Здоровый Образ Жизни», нашли отражение общие вопросы касающиеся здравоохранения нации, основные понятия, проблемы и принципы, сведения о статистике заболеваемости подростков в мире и отдельно в России.

Рассматривается негативное воздействие табачного дыма на здоровье подростков.

Проведена исследовательская работа по проблеме, в виде анкетирования среди учащихся 1-4 курсов. Составлен грамотный анализ по изучаемой проблеме и заключение.

Проект направлен на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Рецензент:

\_\_\_\_\_ С.В. Орищенко, преподаватель  
ТТЖТ–филиала РГУПС

## Брошюра

### АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Признаки артериального кровотечения

1. Ярко-красная кровь бьет из раны фонтанирующей струей.
2. Над раной образуется валик из вытекающей крови.
3. Большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. **ПРИЖАТЬ** артерию пальцами или кулаком



Места прижатия артерий

- 1 – сонная
- 2 – плечевая
- 3 – лучевая
- 4 – бедренная

**ТОЧКА ПРИЖАТИЯ АРТЕРИИ ДОЛЖНА БЫТЬ:**

- ♦ на конечностях – выше места кровотечения
- ♦ на шее и голове – ниже раны или в ране

### НЕЛЬЗЯ!

ТЕРЯТЬ ВРЕМЕНИ НА ОСВОБОЖДЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ ОТ ОДЕЖДЫ!

### Порядок прижатия артерий



Прижатие сонной артерии в ране или ниже раны.



Остановка артериального кровотечения из ран ладони.



Прижатие плечевой артерии выше раны.



Прижатие кулаком бедренной артерии.

**ДО НАЛОЖЕНИЯ ЖГУТА ПОВРЕЖДЕННУЮ КОНЕЧНОСТЬ СЛЕДУЕТ ОСТАВЛЯТЬ В ПРИПОДНЯТОМ ПОЛОЖЕНИИ**

2. **НАЛОЖИТЬ** кровоостанавливающую жгут



Завести жгут за конечность и растереть с максимальной силой.



Привести первый виток жгута и убедиться в исчезновении пульса.



Наложив следующие витки жгута с лязгом усилить.



Обернуть петлю-застежку вокруг жгута.



Оттянуть петлю и завести под свободный конец жгута.



Вплести застежку о времени нахождения жгута под резинку петли.

**Жгут на конечность можно наложить не более чем на один час.**

**В СЛУЧАЯХ ПОСИНЕНИЯ И ОТЕКА КОНЕЧНОСТИ (при неправильном наложении жгута) СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ЗАНОВО НАЛОЖИТЬ ЖГУТ**



Жгут на шее накладывает без контроля пульса и оставляет до прибытия врача. Для герметизации раны используют чистую салфетку или многослойную ткань (утраченную бинт).



Нет пульса

Жгут на бедро накладывает через голый твердый предмет (банн) и убеждается в исчезновении пульса на подколенной ямке.

### НЕОБХОДИМО!

При отсутствии жгута использовать ремень, сделать закрутку из платка, шарфа. Ремень, другие подручные средства (как и **обычный жгут**) накладывать на одежду.

Постер

«ВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ» 2

## ТРЕБОВАНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**ГРАЖДАНЕ ИМЕЮТ ПРАВО НА:**

- защиту их жизни, здоровья и имущества в случае пожара;
- возмещение ущерба, причинённого пожаром, в порядке, установленном законодательством;
- участие в установлении причин пожара, нанесённого ущерба их здоровью и имуществу;
- получение информации по вопросам пожарной безопасности;
- участие в обеспечении пожарной безопасности



**ГРАЖДАНЕ ОБЯЗАНЫ:**

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях первичные средства тушения пожаров и противопожарный инвентарь;
- при обнаружении пожаров немедленно уведомлять о них пожарную охрану;
- до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;
- оказывать содействие пожарной охране при тушении пожаров;
- выполнять предписания и иные законные требования должностных лиц пожарной охраны

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ГРАЖДАН**

Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности несут собственники имущества, ответственные квартиросъёмщики или арендаторы, руководители предприятий, должностные лица в пределах их компетенции.

За нарушение требований пожарной безопасности граждане могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством

## ЛИТЕРАТУРА

### 1.Основные источники:

1.1 Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 354 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03180-5. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87)

1.2 С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>

### 2.Дополнительные источники:

2.1 Н.В.Косолапова, Н.А Прокопенко, Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. —9-е изд.,стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2021.-336 с.

2.2 Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. - М.: КНОРУС, 2016.-288 с.

2.3 Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. -М.: Эксмо, 2014. - 608 с.

2.4 Сборник законов Российской Федерации. - М.: Эксмо, 2014 г., 928 с.

2.5 Правила дорожного движения от 8 ноября 2017г. –С-Пб: ПИТЕР, 2017., 190 с.

### Журналы :

- 1.« Основы безопасности жизнедеятельности »
- 2 « Военные знания »
- 3.« Гражданская защита »



