

УТВЕРЖДАЮ
Начальник 10 ПСЧ ФПС
(I разряда, по охране г. Зея) ГУ
МЧС России по Амурской области
подполковник внутренней службы
_____ А.Ф. Пасечник
«___» _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

для проведения занятия по служебной подготовке учебной группы №9
(10 ПСЧ ФПС (I разряда, по охране г. Зея) ГУ МЧС России по Амурской области
по предмету «Подготовка газодымозащитников»

Тема: «Тренировка в теплодымокамере, учебно-тренировочном комплексе»

Вид занятия: классно-групповое.

Отводимое время: 1 час.

Цель занятия: отработка практических навыков работе в СИЗОД в ТДК.

Литература, используемая при проведении занятия:

1. Приказ МЧС России от 9 января 2013 года № 3 «Об утверждении правил проведения личным составом федеральной противопожарной службы государственной противопожарной службы аварийно-спасательных работ при тушении пожаров с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в непригодной для дыхания среде»;

2. Методические рекомендации по организации и проведению занятий с личным составом газодымозащитной службы, 2008.

г. Зея

Развернутый план занятия:

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль занятия)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
1.	Доведение темы, цели, порядка проведения занятия, проведение инструктажа.	10	Построить личный состав. Провести осмотр боевой одежды и снаряжения, объявить тему и цель занятия, сделать, при наличии материала и возможности, краткий анализ работы на пожарах звеньев ГДЗС за период, истекший с момента последнего занятия в учебно-тренировочном комплексе, провести тщательный разбор недостатков и ошибок, имевших место в процессе проведения предыдущих <u>занятий в учебно-тренировочном комплексе</u> , дать советы и рекомендации.
2.	Разминка (проводится без включения в СИЗОД).	10	<p>Провести разминку, отрабатывая с личным составом запланированные упражнения. По окончании разминки провести построение занимающихся по звеньям ГДЗС, провести выборочную проверку знаний правил работы в СИЗОД и соблюдения мер безопасности при работе в СИЗОД, проинструктировать звенья ГДЗС об особенностях работы в данном учебно-тренировочном комплексе. Озвучить упражнения для выполнения их на занятии и определить порядок их выполнения.</p> <p>Запланированные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бег и ходьба по горизонтальной поверхности (СИЗОД на спине. Время выполнения упражнения 3 мин. После 2-х минут бега со скоростью 110-120 м/мин. переход на ходьбу в течение 1 мин. в темпе 60 м/мин. Бег может быть обычным, с высоким подъемом бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, со скрестным шагом вперед и назад, в сторону с поворотами, остановками. Ходьба может быть шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, приставным и переменным шагом).2. Передвижение тренирующихся на полчетвереньках по горизонтальной поверхности со скоростью 10-15 м/мин. (СИЗОД на спине. Время выполнения упражнения 0,5 мин.).3. Передвижение тренирующихся в полуприсяде (гуськом) с выбросом ноги вперед (пистолетиком) по горизонтальной поверхности со скоростью 10-15 м/мин. (СИЗОД на спине. Время выполнения упражнения 0,5 мин.).4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (СИЗОД на спине. Время выполнения упражнений 2 мин. Ноги на ширине плеч. Упражнения выполняются

			<p>на 4 счета. Рывки руками перед грудью влево, вправо. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Отжимание. Вращение кистями рук).</p> <p>5. Упражнения для мышц туловища и шеи (СИЗОД на спине. Время выполнения упражнений 2 мин. Ноги на ширине плеч. Упражнения выполняются на 2 счета. Солдатская мельница. Пружинящие наклоны туловища вперед-назад. Наклоны туловища влево-вправо. Вращение туловищем).</p> <p>6. Упражнения для мышц ног (СИЗОД на спине. Время выполнения упражнений 2 мин. Ноги на ширине плеч. Упражнения выполняются на 2 счета. Поочередное вращение ступнями ног (нога на носке). Махи ногами вперед-назад, влево-вправо. Приседания. Перекаты влево-вправо с ноги на ногу).</p>
3.	Проведение рабочей проверки и включение в СИЗОД.	5	<p>Командир звена ГДЗС подает команду: «Звено, дыхательные аппараты проверь!». Постовой на посту безопасности заполняет журнал учета работающих звеньев ГДЗС, работает с таблицей расчета воздуха в баллонах СИЗОД газодымозащитников и проверяет связь с командиром звена ГДЗС по радиостанции.</p> <p>Командир звена ГДЗС распределяет обязанности газодымозащитников в звене ГДЗС, удостоверяется в правильности выполнения всех пунктов рабочей проверки, принимает доклады от газодымозащитников, назначает замыкающего, распределяет пожарно-техническое вооружение среди газодымозащитников звена ГДЗС и докладывает мне: «Звено ГДЗС в количестве 3 человек к выполнению упражнения готово, наименьшее давление 260 атмосфер».</p> <p>По моему распоряжению командир звена ГДЗС подает команду: «Звено, в дыхательные аппараты включись!», следит за правильностью включения в СИЗОД, контролирует боевое развертывание.</p> <p>Командир звена ГДЗС, следит за действиями газодымозащитников, включается в СИЗОД, и подает команду: «За мной в разведку марш!».</p>
4.	Работа в учебно-тренировочном комплексе.	30	<p>Следить за маршрутом передвижения звена ГДЗС и при необходимости определить новое упражнение. Выполнив упражнение, командир звена ГДЗС докладывает мне о выполнении упражнения, после чего определяю звену ГДЗС новое упражнение для выполнения, и так до тех пор, пока не будут отработаны все запланированные упражнения. Одновременно, в перерывах между упражнениями, проверять частоту</p>

пульса у работающих участников занятия и, учитывая её и степень тяжести работы, устанавливать продолжительность отдыха перед началом выполнения звеном ГДЗС нового упражнения.

В процессе занятия необходимо делать промежуточные отсечки выполнения отдельных упражнений с разбором отдельных элементов, требующих корректировки в данный момент, что поможет привить верный навык в дальнейшей работе звена ГДЗС. Время такого перерыва не регламентируется, и отработка элемента проводится до полного усвоения его участниками занятия.

Запланированные упражнения:

1. Упражнение **«Вход в помещение с НДС - дверь»** (Газодымозащитники работают в составе звена с основным оснащением. Осуществление выбора «руки» продвижения. Продвижение по выбранной «руке» до 8 метров и возвращение назад тем же путём. «Рука» продвижения – путь движения звена ГДЗС в НДС по левой или по правой стене помещения).

3. Упражнение **«Техника поиска пострадавшего»**. (Газодымозащитники работают в составе звена с основным оснащением. Осуществляют поиск пострадавшего с выносом его различными способами из зоны с НДС и дальнейшим оказанием помощи. Вес манекена от 80 кг.) Контроль за действиями звена и выбор маршрута следования осуществляется руководителем занятия с пульта управления. Используются спасательное устройство ДАСВ и самоспасатели. Строгий контроль за недопущением разделения звена в НДС. В качестве пострадавшего используется манекен.

3. Упражнение **«Потеря контакта между газодымозащитниками, работающими в составе звена»** (Газодымозащитники работают в составе звена. Отрабатывают действия при потере контакта друг с другом в звене. Газодымозащитники шумовыми сигналами (ударами ладонью по твердой поверхности, голосом) обозначают свое местонахождение и должны собраться в одной заданной точке. Вход и выход из задымленной зоны только звеном в полном составе).

4. Упражнение **«Действия при дезориентировании в НДС»**. (Газодымозащитники работают в составе звена. Отрабатывают действия по восстановлению штатного режима продвижения в задымленной зоне при потере ориентации в пространстве).

Максимально полно отработать способы восстановления ориентации в пространстве в условиях ограниченной

			<p>видимости. Строгий контроль за недопущением разделения звена в НДС.</p> <p>5. Упражнение «Действия при обнаружении неисправности СИЗОД» (Обязательно отработать действия при:</p> <ul style="list-style-type: none"> - замене воздушного баллона ДАСВ в НДС; - разрыве одного, двух, всех ремешков оголовья лицевой части; - порыве шланга высокого давления; - порыве шланга редуцированного давления; - разбитии стекла панорамной маски; - поломке лёгочного автомата ДАСВ).
5.	Выключение из СИЗОД и отдых.	10	Отработав все упражнения, подать команды: «Отбой!», «Перерыв 10 минут!». Газодымозащитники выключаются из СИЗОД, закрывают вентили баллонов, у них проверяется ЧСС, во время перерыва, под руководством командира звена ГДЗС, укладывают пожарно-техническое <u>вооружение и оборудование</u> , приводят свою экипировку в порядок.
6.	Краткий разбор занятия на месте.	10	После перерыва построить личный состав, принимавший участие в занятии в учебно-тренировочном комплексе, провести анализ проделанной работы, озвучить положительные и отрицательные моменты занятия, практически отработать (закрепить) с личным составом отдельные элементы выполняемых упражнений, которые вызвали затруднение, подвести итоги занятия.
7.	Приведение СИЗОД в боевую готовность.	15	Замена воздушных баллонов СИЗОД. Проведение проверки № 1 СИЗОД.

Пособия и оборудование, используемые на занятии:

СИЗОД; спасательное устройство, входящее в комплект СИЗОД; прибор контроля местонахождения пожарных (при его наличии); средства связи; приборы освещения: групповой фонарь – один на звено ГДЗС и индивидуальный фонарь – на каждого газодымозащитника (при наличии); лом легкий; пожарная спасательная веревка; путевой трос (при наличии); средства тушения; дымокамера.

Задания для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: самостоятельная проработка пройденного материала

Руководитель занятия: _____
(фамилия, и.о.) (дата, подпись)

Инструкция по мерам безопасности при проведении тренировок в зоне с непригодной для дыхания средой

- 1.** Руководитель занятий и газодымозащитники обязаны строго соблюдать в ходе тренировки требования Наставления по газодымозащитной службе и Правил по охране труда в подразделениях ГПС МЧС России.
- 2.** Руководитель занятий несет ответственность за обеспечение мер безопасности при работе газодымозащитников в изолирующих дыхательных аппаратах. Он обязан изучить места проведения тренировок, проверить исправность используемых средств и устройств, разработать, при необходимости, дополнения к настоящей инструкции, организовать изучение мер безопасности с газодымозащитниками.
- 3.** Тренировочные занятия должны проводиться под контролем медицинского работника.
- 4.** Критерием предельной физической нагрузки принято считать частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин.
- 5.** Запрещается пользоваться неисправными имитационными средствами, тренажерами, другими электротехническими средствами для проведения тренировок, а также нарушать правила их применения.
- 6.** Применяемое пожарно-техническое оборудование и аварийно-спасательный инструмент должны быть испытаны.
- 7.** Для обеспечения контроля над работой звеньев газодымозащитной службы у места входа в непригодную для дыхания среду на каждое звено выставляется пост безопасности. Место расположения поста безопасности определяется руководителем занятий в непосредственной близости от места входа звена в непригодную для дыхания среду (на свежем воздухе).
- 8.** На посту безопасности должен вестись учет работы звена по установленной форме в журнале учета работающих звеньев газодымозащитной службы.
- 9.** У входа в непригодную для дыхания среду выставить страхующее звено газодымозащитной службы.
- 10.** Тренировка газодымозащитников должна быть прекращена, если: имеются жалобы газодымозащитников на плохое самочувствие (срыв дыхания, судороги, головокружение) или на неисправность изолирующего дыхательного аппарата; после выполнения нескольких упражнений ЧСС превышает 160 уд/ мин. и не становится ниже этого предела в течение 3-5 минут отдыха.
- 11.** Звено (отделение) газодымозащитной службы должно продвигаться в непригодной для дыхания среде кратчайшим путём. Если планировка помещений неизвестна, то следует передвигаться вдоль капитальных стен или стен с окнами, аналогично передвижению по маршам лестничной клетки. Чтобы не потерять ориентир и лучше запомнить пройденный путь, необходимо, следуя вдоль стены, касаться ее локтем или внешней стороной кисти руки.
- 12.** Продвигаться и работать необходимо в составе звена, постоянно поддерживать друг с другом связь, особенно внимательно следить за расходом кислорода (воздуха) в баллонах. Контроль осуществляется по показанию манометра того газодымозащитника, у которого запас кислорода (воздуха) в изолирующем дыхательном аппарате на момент ухода от поста безопасности был наименьшим.

13. Если при движении к очагу пожара (месту работы) газодымозащитники касались стены правой рукой, то при возвращении назад они должны ее касаться левой рукой.

14. В случае отравления газодымозащитников продуктами горения и при получении теплового удара необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать доврачебную помощь.

п.86 Приказ №444: В случае, если звену ГДЗС угрожает опасность, командиром звена ГДЗС (газодымозащитником) по средствам связи повторяется три раза подряд слово (MAYDAY) (МЭЙДЭЙ), передается свой позывной или фамилия, месторасположение и остаток воздуха в СИЗОД.

После подачи сигнала бедствия звеном ГДЗС (газодымозащитником) проводится круговая разведка пожара на месте, принимаются меры по экономии воздуха. В случае обнаружения характерных предметов, цветовых оттенков информация незамедлительно передается по радиостанции.

При получении сигнала бедствия РТП:

передается полученное сообщение диспетчеру гарнизона (подразделения пожарной охраны);

принимается решение о создании БУ, связанного со спасением звена ГДЗС (газодымозащитника), назначается начальник БУ, определяется состав и количество сил и средств на БУ;

корректируются, при необходимости, номера каналов связи с участниками боевых действий по тушению пожара и командиром звена ГДЗС (газодымозащитником), передавшим сигнал бедствия.

Начальником БУ для спасения звена ГДЗС (газодымозащитника) создается необходимое количество звеньев ГДЗС, постоянно поддерживается связь с потерявшимся звеном (газодымозащитником) и с работающими звеньями ГДЗС.

п.35, Приказ №3: При оказании помощи газодымозащитнику непосредственно в непригодной для дыхания среде необходимо:

- проверить по показаниям манометра наличие воздуха (кислорода) в баллоне;

- проверить состояние дыхательных шлангов;

- дополнительно для ДАСВ произвести при помощи механизма аварийной подачи (байпаса) дополнительную подачу воздуха под лицевую часть пострадавшего, в крайнем случае, переключить его лицевую часть с легочным автоматом к ДАСВ другого газодымозащитника;

- вывести пострадавшего на чистый воздух, снять с него лицевую часть и оказать первую помощь.