

# Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях



Ведущий методист по физической культуре и ОБЖ  
Федотова Катерина Николаевна



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

**П Р И К А З**

« 28 » декабря 2018 г.

№ 345

Москва

**О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования**

В соответствии с пунктом 25 Порядка формирования федерального перечня

1.3.6.3.	Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень) (учебный предмет)				
1.3.6.3.1.1	Ким С.В., Горский В.А.	Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень)	10-11	ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»	<a href="http://vgf.ru/obzh2">http://vgf.ru/obzh2</a>

Учебные курсы, обеспечивающие образовательные потребности обучающихся, курсы по выбору					
2.2.9.	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (предметная область)				
2.2.9.1.1.1	Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б.	Основы безопасности жизнедеятельности	5-6	ООО «Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»	
2.2.9.1.1.2	Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б.	Основы безопасности жизнедеятельности	7-9	ООО «Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»	

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕХОДУ ОБЖ

## Единственные линии в ФПУ



Линия УМК Латчука В. Н. и др.  
(5-9 классы)



Линия УМК под ред. Воробьева Ю. Л.  
(5-9 классы)



Линия УМК под ред. Смирнова А. Т.  
(5-9 классы)



УМК для 5-9 классов  
Виноградовой Н. Ф., Смирнова Д. В.,  
Сидоренко Л. В. и др.  
ФП № 2.2.9.1.1.1 – 2.2.9.1.1.2

УМК для 10-11 классов  
Ким С. В., Горского В. А.  
ФП № 1.3.6.3.1.1

- Современный подход к отбору содержания курса и преподаванию курса ОБЖ
- В основе УМК – развивающие технологии обучения, в частности, организация исследовательской и проектной деятельности
- В помощь педагогу разработано примерное поурочно-тематическое планирование курса, особенности контроля качества знаний учащихся
- Практическая направленность курса: рефлексивный анализ жизненных ситуаций; практические занятия, направленные на развитие способностей предвидеть опасность, оказание первой помощи в различных ЧС
- Линейно-концентрическое построение содержания
- Курс для основной школы представлен двумя учебниками для 5-6 и 7-8 классов и отражает один из возможных вариантов реализации ФГОС ООО\*
- Учебник для старшей школы предназначен для формирования знаний о правилах безопасности жизнедеятельности, об основах медицинских знаний и здорового образа жизни, о национальной безопасности Российской Федерации и военной службе в рядах вооруженных сил РФ

\*В соответствии с примерным учебным планом, раскрытым в Примерной основной образовательной программе 2015 года, обязательное изучение предмета предусмотрено в 8-9 классах.



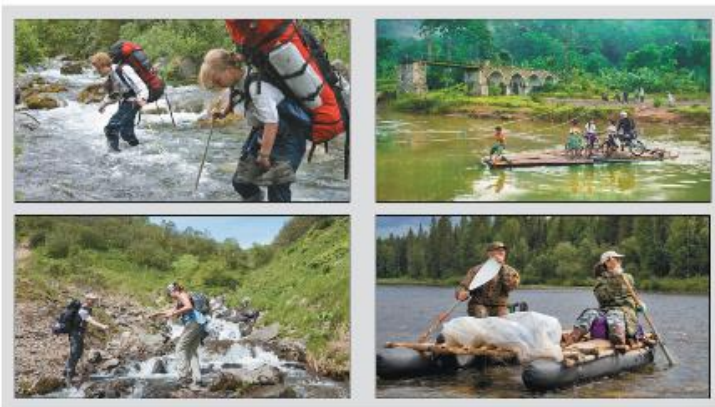
Рассмотрите иллюстрации. Чего не предусмотрели дети? Что может с ними произойти? Как можно было избежать опасности? Составьте памятку «Наблюдая ледоход...».



### Переправа, переправа...



Рассмотрите иллюстрации. Опишите разные способы переправы через водные преграды. Сверьте свои суждения с текстом.



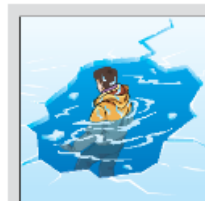
Объясните значение поговорки «Не зная брода, не лези в воду».

130



### Как спастись, если провалился под лёд?

Если вам захочется срезать путь через заснеженный водоём или показать своё бесстрашие на тонком льду, помните, что, провалившись, вы можете потерять не только время, но и жизнь, да и на героя вы будете совсем не похожи.



**Оцените обстановку.** Оказавшись в ледяной воде, человек непроизвольно начинает тяжело и часто дышать, появляется сильная дрожь и острая боль. Это естественная реакция, она не опасна. Старайтесь дышать медленнее и глубже, не паникуйте. Попробуйте освободиться от тяжёлых вещей. Чтобы не погрузиться под воду с головой, широко раскиньте руки по кромке льда. Если течение сильное, согните ноги, чтобы оно не увлекло вас под лёд. Определите сторону, откуда пришли: там лёд уже выдерживал ваш вес — значит, он должен выдержать и на обратном пути.

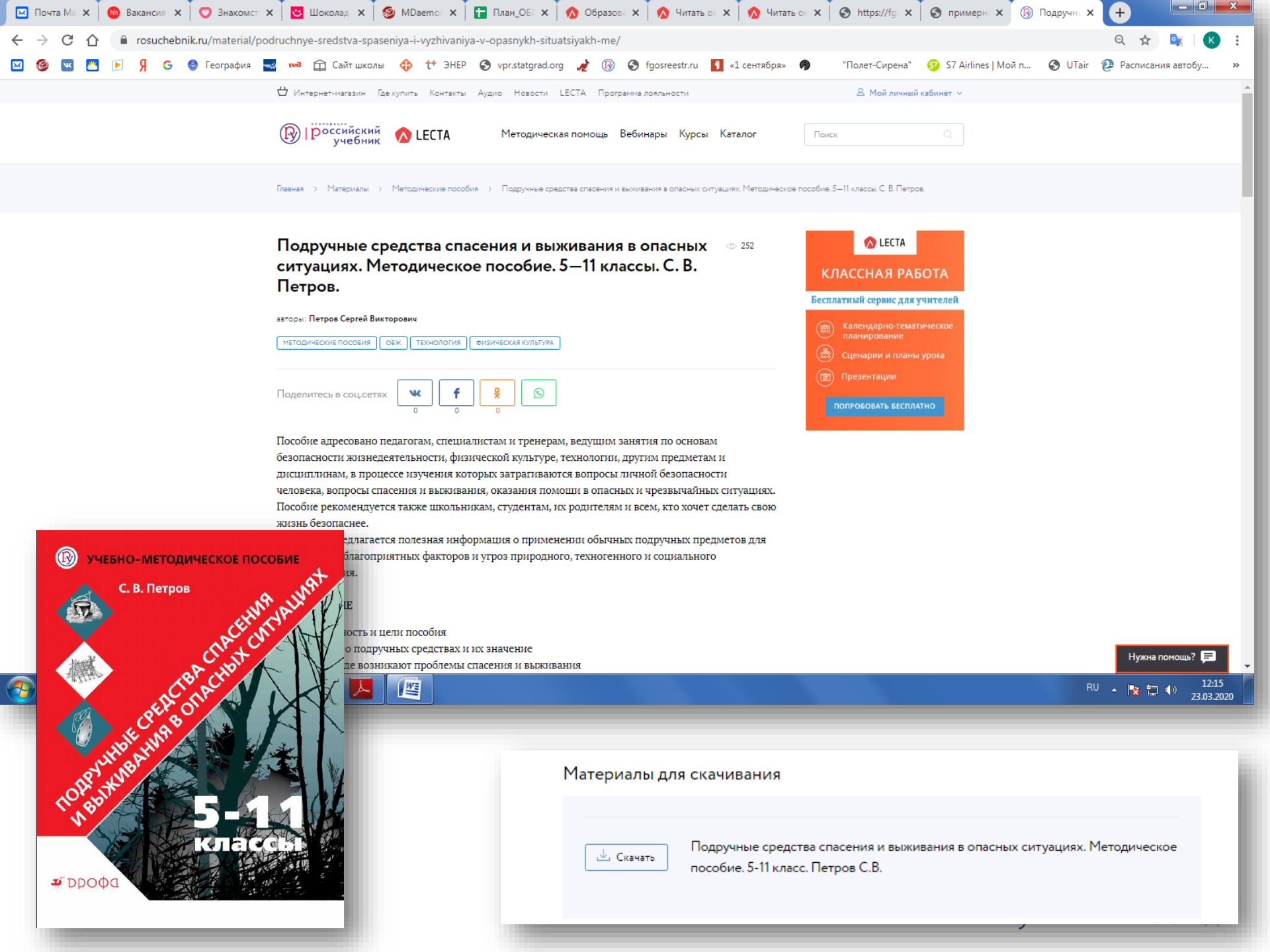


**Действуйте быстро.** У вас меньше 10 минут до того момента, когда переохлаждение организма станет опасным для жизни.

- Наваливайтесь на край льда, хватайтесь за любые неровности и подтянитесь руками, помогая себе «дельфиньими» толчками ног.
- Выбравшись на лёд, осторожно отползайте от полыньи на несколько метров, поскольку с краю лёд может быть тонким, и только потом вставайте.
- Ни в коем случае не растирайте руки и ноги (это может привести к остановке сердца). Не отдыхая, быстро идите домой или



121



# Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы. С. В. Петров.

авторы: Петров Сергей Викторович

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ОБЖ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Поделитесь в соц.сетях

Пособие адресовано педагогам, специалистам и тренерам, ведущим занятия по основам безопасности жизнедеятельности, физической культуре, технологии, другим предметам и дисциплинам, в процессе изучения которых затрагиваются вопросы личной безопасности человека, вопросы спасения и выживания, оказания помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях. Пособие рекомендуется также школьникам, студентам, их родителям и всем, кто хочет сделать свою жизнь безопаснее.

Предлагается полезная информация о применении обычных подручных предметов для устранения благоприятных факторов и угроз природного, техногенного и социального характера.

Цели и задачи пособия  
Описание подручных средств и их значение  
Ситуации, в которых возникают проблемы спасения и выживания

**LECTA**  
**КЛАССНАЯ РАБОТА**  
Бесплатный сервис для учителей  
Календарно-тематическое планирование  
Сценарии и планы урока  
Презентации  
**ПОПРОБОВАТЬ БЕСПЛАТНО**



## Материалы для скачивания

Скачать

Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5-11 класс. Петров С.В.

Нужна помощь?

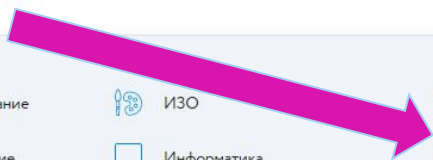
RU 12:15 23.03.2020

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

# Мой личный кабинет

The screenshot shows the website interface. At the top, there are browser tabs and a search bar. Below the navigation bar, the main content area features a large banner with the text 'В ФПУ вернулись востребованные учебники' and a 'Подробнее >' button. Below the banner, there is a section titled 'Актуальные мероприятия' with three cards showing dates: '2 дня до окончания', '6 дней до окончания', and '22 дня до окончания'. A 'Нужна помощь?' button is visible in the bottom right corner of the main content area.

- Дошкольное образование
- Начальное образование
- Алгебра
- Английский язык
- Астрономия
- Биология
- Всеобщая история
- География
- Геометрия
- Естествознание
- ИЗО
- Информатика
- Искусство
- История России
- Итальянский язык
- Китайский язык
- Литература
- Литературное чтение
- Математика
- Музыка
- Немецкий язык
- ОБЖ
- Обществознание
- Окружающий мир
- ОРКСЭ, ОДНК
- Право
- Русский язык
- Технология
- Физика
- Физическая культура
- Французский язык
- Химия
- Черчение
- Шахматы
- Экология
- Экономика
- Финансовая грамотность
- Психология и педагогика
- Внеурочная деятельность



Линии УМК Методическая помощь Проекты Нормативные документы Отзывы

- Линия УМК С. В. Алексеева. ОБЖ (10-11)
- Линия УМК В. Н. Латчука. ОБЖ (10-11) (баз.)
- Линия УМК С. В. Кин, В. А. Горского. ОБЖ (10-11) (Б)

### Методическая помощь

Выберите тип методической помощи

- Вебинары
- Интервью
- Методические пособия
- Рабочие программы
- Тесты
- Выставки
- Конкурсы и акции
- Методический семинар
- Разработки уроков (конспекты уроков)
- Из опыта педагогов
- Конференции, форумы и фестивали
- Наглядные и раздаточные материалы
- Статьи

### Проекты

Главная > Методическая помощь > Материалы и мероприятия > ОБЖ > Методические пособия

### Методические пособия по ОБЖ

Выберите уровень образования:

Выберите класс:

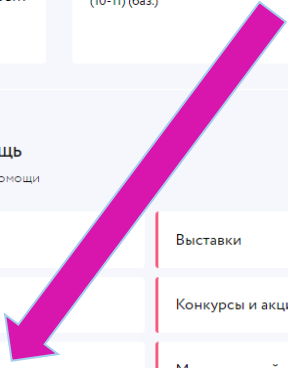
Предмет:

Линия УМК:

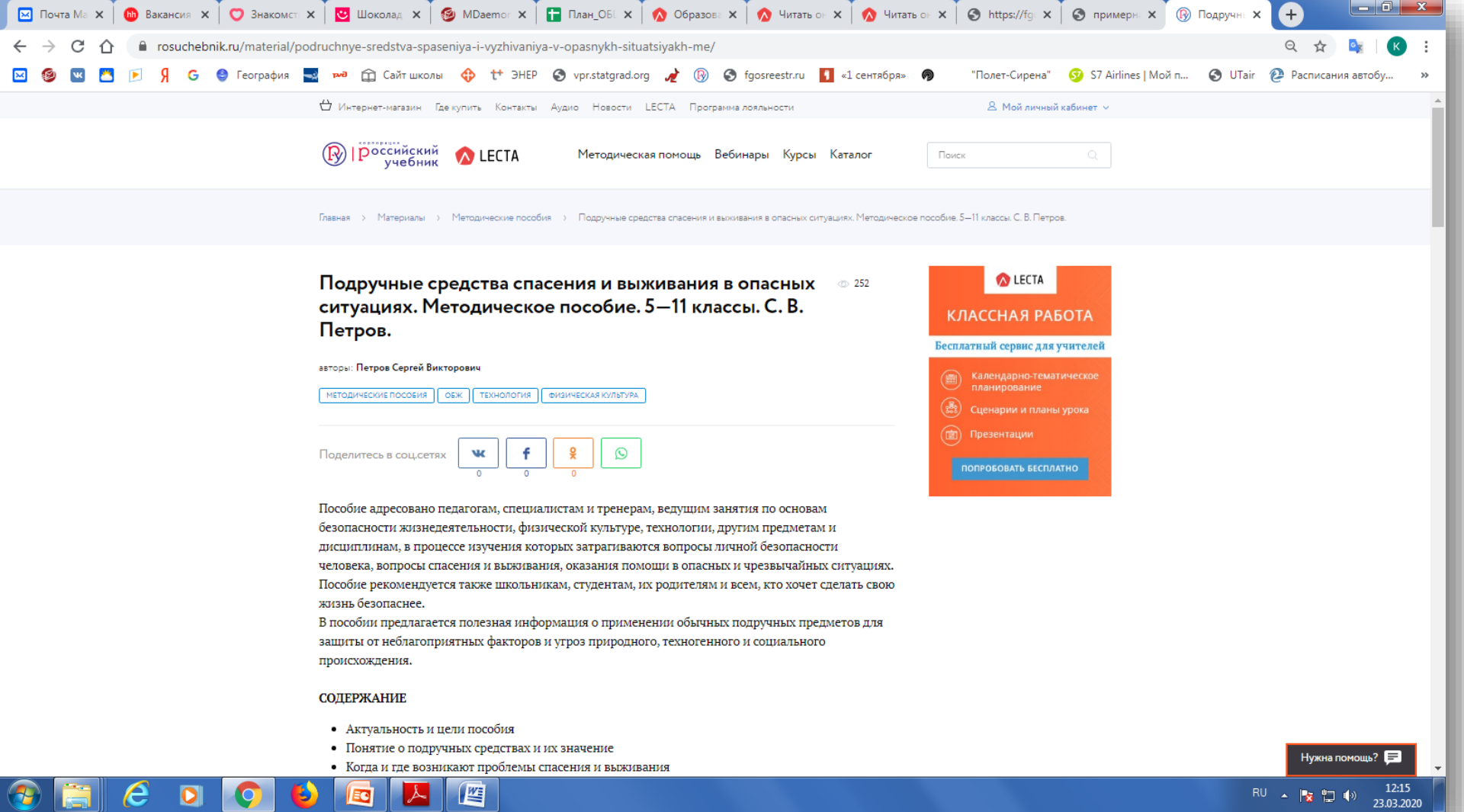
Тип:

Сортировать

- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ**  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
Основы методических знаний и основы основы. Учебное пособие. 10–11 классы
- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ**  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
Подручник средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы. С. В. Петров.
- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ**  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
ОБЖ. 10-11 классы. Методическое пособие. С.В. Кин
- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ**  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
Основы кибербезопасности. 5-11 класс. Учебно-методическое пособие







## Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы. С. В. Петров.

авторы: Петров Сергей Викторович

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ОБЖ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Поделитесь в соц.сетях



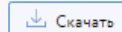
Пособие адресовано педагогам, специалистам и тренерам, ведущим занятия по основам безопасности жизнедеятельности, физической культуре, технологии, другим предметам и дисциплинам, в процессе изучения которых затрагиваются вопросы личной безопасности человека, вопросы спасения и выживания, оказания помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях. Пособие рекомендуется также школьникам, студентам, их родителям и всем, кто хочет сделать свою жизнь безопаснее.

В пособии предлагается полезная информация о применении обычных подручных предметов для защиты от неблагоприятных факторов и угроз природного, техногенного и социального происхождения.

### СОДЕРЖАНИЕ

- Актуальность и цели пособия
- Понятие о подручных средствах и их значение
- Когда и где возникают проблемы спасения и выживания

### Материалы для скачивания



Скачать

Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5-11 класс. Петров С.В.



Пособие адресовано педагогам, специалистам и тренерам, ведущим занятия по основам безопасности жизнедеятельности, физической культуре, технологии, другим предметам и дисциплинам, в процессе изучения которых затрагиваются вопросы личной безопасности человека, вопросы спасения и выживания, оказания помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях. Пособие рекомендуется также школьникам, студентам, их родителям и всем, кто хочет сделать свою жизнь безопаснее. В пособии предлагается полезная информация о применении обычных подручных предметов для защиты от неблагоприятных факторов и угроз природного, техногенного и социального происхождения.

# АКТУАЛЬНОСТЬ И ЦЕЛИ ПОСОБИЯ

---

- ✓ Факты опасных ЧС в школах, быту и в других общественных местах, показывают растущую актуальность формирования культуры безопасности жизнедеятельности и преподавания основ этой безопасности во всех классах;
- ✓ Все варианты и поколения ФГОС нацеливают педагогов на подготовку креативных, самостоятельных, активных и компетентных граждан, умеющих правильно действовать в сложных ситуациях;
- ✓ Умение использовать как штатные средства спасения, так и внештатные, самодельные и подручные средства, которые хотя бы частично могут заменить штатные.



*Рис. 1. На фотографиях видно, что пострадавшие ничего из перечисленного не использовали, подушки и матрасы остались на месте. Скорее всего, погорельцы были растеряны, а необходимые практические действия по использованию подручных предметов как средств спасения и борьбы с растерянностью ими никогда не отработывались*

Например, фиксируется множество случаев, когда при пожарах люди выпрыгивают из окон и травмируются. Но если бы граждане, которые таким способом пытались спастись от задымления, плотнее оделись, выбросили под окна пустые пластиковые канистры, картонные коробки, сумки с одеждой, а поверх этого — одеяла, подушки и матрасы, то травм было бы намного меньше. Да и многие вещи сохранились бы (рис. 1).

# ПОНЯТИЕ О ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВАХ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

**Спасение и выживание** — это активные действия, направленные на сохранение жизни и здоровья и создание условий для безопасности жизнедеятельности. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности и находчивости, в эффективном использовании штатного снаряжения и внештатных подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды и обеспечения необходимых потребностей организма.

**Подручные средства** — это предметы и действия, которые могут быть использованы для быстрого и эффективного решения неотложных вопросов и задач, имеющие при этом изначально совершенно другое предназначение. По смыслу слова «подручные» понятно: это то, что находится под рукой, то есть рядом.

**Подручные средства спасения и выживания** — это любые предметы (вещи, инструменты, механизмы), части тела, знания, умения, навыки, действия, которые можно использовать для спасения и выживания при отсутствии специальных штатных средств и приспособлений.

## ПОНЯТИЕ О ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВАХ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

**Спасение и выживание** — это активные действия, направленные на сохранение жизни и здоровья и создание условий для безопасности жизнедеятельности. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности и находчивости, в эффективном использовании штатного снаряжения и внештатных подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды и обеспечения необходимых потребностей организма.

**Подручные средства** — это предметы и действия, которые могут быть использованы для быстрого и эффективного решения неотложных вопросов и задач, имеющие при этом изначально совершенно другое предназначение. По смыслу слова «подручные» понятно: это то, что находится под рукой, то есть рядом.

**Подручные средства спасения и выживания** — это любые предметы (вещи, инструменты, механизмы), части тела, знания, умения, навыки, действия, которые можно использовать для спасения и выживания при отсутствии специальных штатных средств и приспособлений.

Например, на даче подросток возле мангала получил ожог. Рядом нет аптечки и других специальных средств для лечения ожогов, а ехать в больницу довольно далеко. Зато есть знания, умения, вода и сырой картофель, которые могут быть использованы в качестве подручных средств для охлаждения и первичной обработки обожженной поверхности.

Основное отличие подручных средств от табельных (штатных) в том, что для их применения нет специальных инструкций, приказов и гарантий. Общие принципы их использования вытекают из конституционных и общегуманных принципов защиты прав и интересов людей всеми законными и доступными способами, а также из поло-

7

# КОГДА И ГДЕ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ СПАСЕНИЯ И ВЫЖИВАНИЯ

---

Проблемы спасения и выживания могут возникнуть в любое время и в любом месте с любым человеком.

- ✓ Неблагоприятные погодные и бытовые условия;
- ✓ Дорожно-транспортные происшествия;
- ✓ Кража (утеря) документов, денег, имущества;
- ✓ Острые социальные конфликты, ссоры, драки, развод;
- ✓ Травма, заболевание;
- ✓ Потеря или болезнь близкого человека;
- ✓ Неблагоприятные экономические условия, кризис, бедность;
- ✓ Агрессия со стороны человека или животного;
- ✓ Стихийное бедствие или техногенная катастрофа;
- ✓ Авария в жилом доме и на транспорте (любого типа и вида);
- ✓ Потеря ориентировки в любой местности, в том числе в городе.

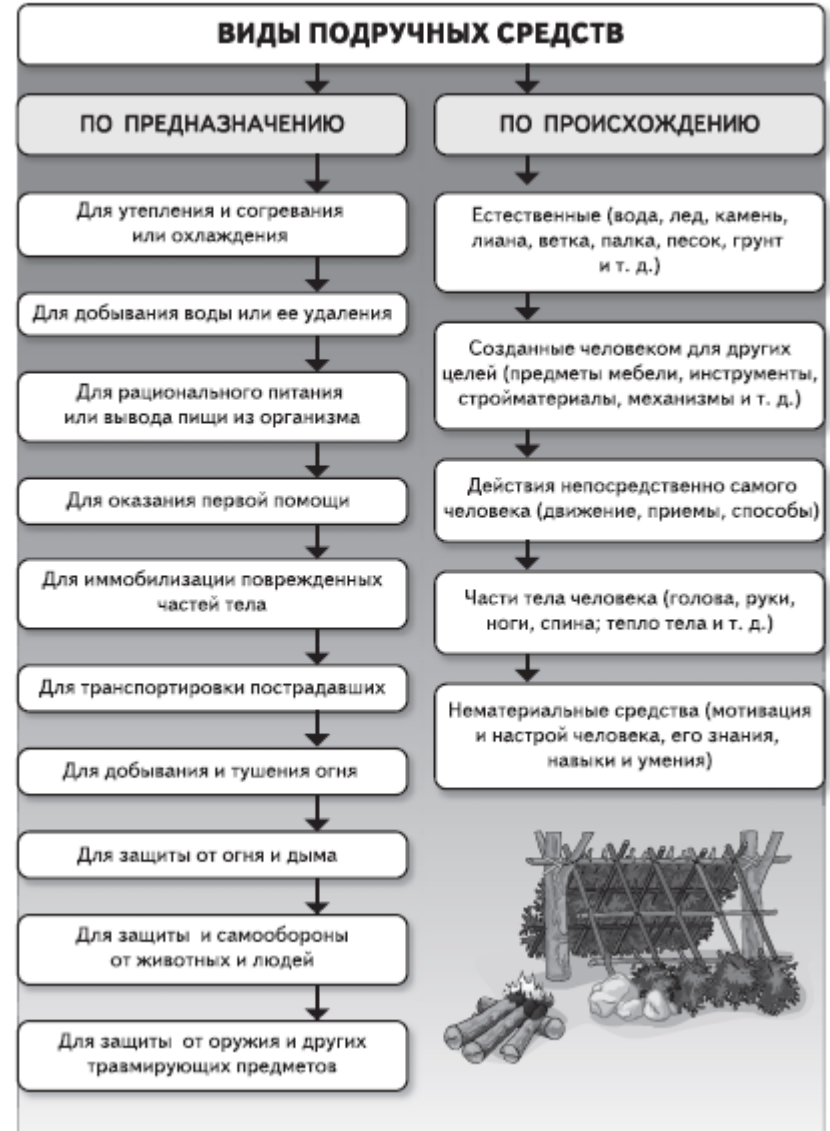
# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПАСНЫХ И ДР. СИТУАЦИЙ

---

- ✓ Невнимательность и неосторожность;
- ✓ Излишняя самоуверенность и самонадеянность;
- ✓ Переоценка или, наоборот, недооценка своих сил и возможностей;
- ✓ Незнание опасностей, отсутствие необходимых практических навыков;
- ✓ Недостаточная физическая подготовка, неразвитость;
- ✓ Неприспособленность, высокая зависимость от комфортных условий;
- ✓ Психологическая неустойчивость, чрезмерная раздражительность;
- ✓ Страх и паника, наличие неврозов;
- ✓ Нерешительность и промедление в критических ситуациях;
- ✓ Хронические заболевания без надежного наблюдения, профилактики и лечения;
- ✓ Отсутствие штатных средств спасения и выживания.

Главным подручным средством спасения и выживания для человека является непосредственно он сам или оказавшийся рядом человек.

около 95% людей не готовы к практическим действиям по спасению, выживанию и оказанию помощи.





Части тела и умение владеть своим телом являются наиболее эффективным и доступным подручным средством.



Расскажите, занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта. Чем он привлёк вас?

# ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ В КАЧЕСТВЕ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ СПАСЕНИЯ И ВЫЖИВАНИЯ

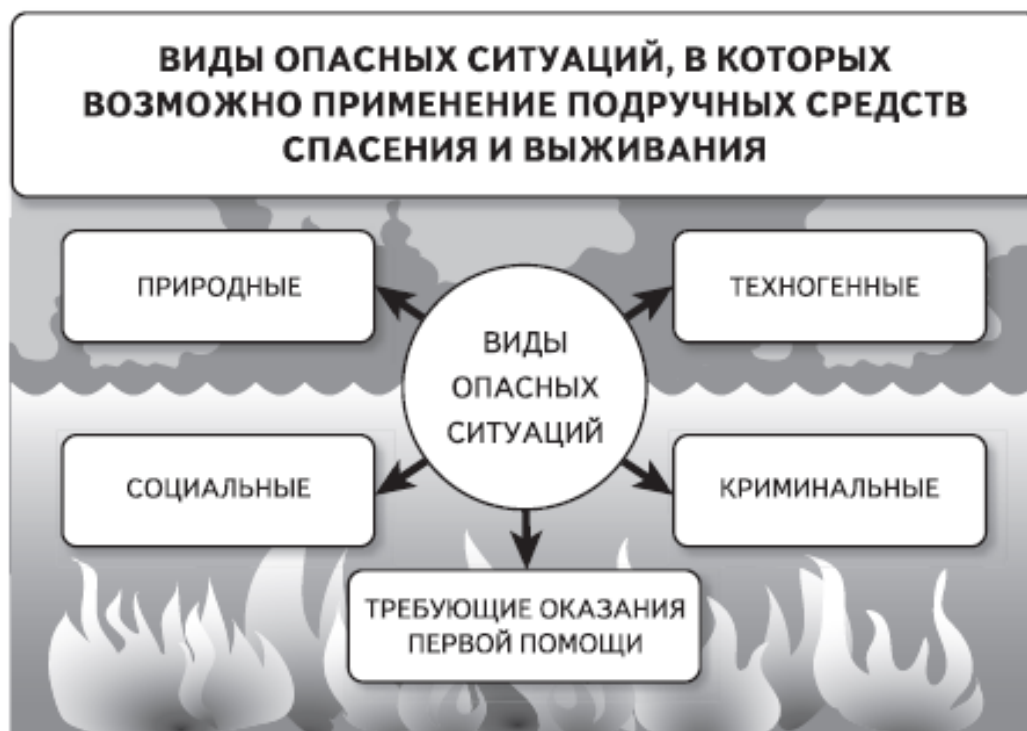
Любому человеку очень важно уметь:

- ✓ Строить временные укрытия от дождя, ветра, холода и жары, укрепляться;
- ✓ Добывать, очищать и сохранять питьевую воду и продукты питания;
- ✓ Разводить костер и готовить пищу при помощи подручных средств;
- ✓ Экономно расходовать пищу, воду и финансовые средства;

- ✓ Соблюдать правила личной гигиены при самых неблагоприятных условиях;
- ✓ Избегать конфликтов и агрессивных действий;
- ✓ Оказывать первую помощь и самопомощь;
- ✓ Охотиться на животных и птиц, ловить рыбу и насекомых для еды;
- ✓ Ориентироваться в городе и на любой местности;
- ✓ Сигнализировать о своем местонахождении при помощи костра, дыма, радиостанции, визуальных и жестовых кодовых сигналов.

**Знания, умения и навыки спасения и выживания резко снижают масштабы потерь практически при любых происшествиях**

Схема 2



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ СПАСЕНИЯ И ВЫЖИВАНИЯ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

## Природные опасные ситуации

- Действия по спасению на воде (необходимые движения, использование предметов, находящихся на берегу, на пляже, в лодке, в воде).
- Приемы освобождения от захвата и транспортировка утопающего к берегу, лодке, плоту.
- Действия по спасению на льду (необходимые движения и использование различных предметов; тема может быть отработана в классе, в спортзале, во дворе).
- Использование средств утепления и защиты от холода (шарф, полотенце, ремень, колготки, газеты и пр.).
- Использование защитной пленки или ее заменителей.
- Применение подручных средств при автономном выживании (спички, дрова, рукава одежды, бахилы и пр.).
- Действия при землетрясении и эвакуации из здания (защита вещами и предметами быта).
- Защита от собак, пчел, ос, комаров, змей, клещей и других животных.
- Разведение огня в условиях сырости (занятие следует проводить с использованием мангала или на подготовленном кострище с соблюдением правил пожарной безопасности).
- Применение подручных средств тушения огня в парке, в лесу (веники, лопаты, топоры, встречный отжиг).
- Применение средств защиты от дыма (изготовление и использование защитной повязки, выбор направления движения).

# Техногенные опасные ситуации

- Защита органов дыхания и глаз подручными средствами (изготовление защитной повязки).
- Защита человека от огня при эвакуации через горящее помещение.
- Действия при задымлении (ориентирование в темноте, передвижение ползком).
- Подготовка веревочной лестницы из подручных средств.
- Спуск по веревкам, применение способов страхования.
- Средства смягчения приземления при эвакуации через окно.
- Использование стола, стула, сумки для защиты от падающих предметов.
- Защита при обвале сверху (разрушение здания, сосульки).
- Действия при дорожно-транспортном происшествии (слежение, группировка, поза, удержание, поиск выхода).

грозе наезда на вас автотранспорта (прыжок; способы тренировки голения от транспортного средства с ислки, мяча, скакалки).

сков правильного торможения при по в угрозы дорожно-транспортного про-

оямых и косвенных признаков угрозы тного происшествия.

сков снижения скорости и торможения

с применением детских транспортных средств в зале, во дворе.

- Отработка навыка перемещения правой ноги с педали газа на педаль тормоза.

## Социальные опасные ситуации

- Определение критериев для оценки безопасности различных контактов, а также общения с друзьями и знакомыми.
- Отработка диалогов с торговыми работниками и сектантами.
- Отработка правил поведения в конфликтной ситуации.
- Применение успокаивающих, отвлекающих и умиротворяющих слов.
- Распознавание информационных опасностей и мошенничества.
- Отработка передачи краткого сообщения для друзей и в полицию.
- Отработка действий при обнаружении неизвестного предмета в помещении (прежде всего открыть окна и двери для ослабления возможной взрывной волны).
- Оставление следов, запоминание примет, тренировка наблюдательности.
- Использование стула для защиты от агрессии.

## Криминальные опасные ситуации

- Тренировка в отталкивании пьяного человека и убегающего.
  - Уход от ударов руками, ногами и оружием, уход от возможного выстрела.
  - Блокирование ударов руками, ногами и предметами.
  - Опрокидывание нападающего (направление силы, точки приложения, использование рычага).
- 
- Использование сумки, книги, ключей и ручки как подручных средств обороны.
  - Ловля мяча, книги, стакана, телефона как способ тренировки ловкости и координации.
  - Упражнения с мячом, книгами и другими предметами, направленные на развитие реакции.
  - Отработка ведения проблемных диалогов «Дай позвонить», «Дай покататься», «Иди сюда» и т. п.
  - Крики и действия, необходимые для привлечения внимания.
  - Действия, затрудняющие похищение и перемещение человека.
  - Действия, снижающие риск изнасилования, кражи, грабежа.
  - Использование маскировки для хранения ценностей.



## Опасные ситуации, требующие оказания первой помощи

- Первая помощь при термических ожогах.
- Определение у пострадавшего наличия сознания и самостоятельного дыхания.
- Способы остановки кровотечения руками и иными предметами.
- Наложение кровоостанавливающего жгута и повязок с использованием подручных средств.
- Подготовка и наложение самодельных транспортных шин.
- Применение самодельного шейного корсета.
- Придание пострадавшему оптимального положения тела с использованием подручных средств.
- Использование стула, стола, одеяла и других подручных средств для эвакуации пострадавших.

## ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА СПАСЕНИЯ И ВЫЖИВАНИЯ НА ВОДЕ И НА ЛЬДУ

Опасность, высокий риск и сложность отличают любые действия по спасению и выживанию в ситуациях, связанных с водной стихией.

Например, в Таиланде в июле 2018 г. при спасении детей из затопленных пещер из-за сбоя в приборах обеспечения дыхания погиб опытный пловец.

Наиболее актуальными задачами спасения на воде являются следующие:

- защита от течений, опасных волн и ледовых образований;
- создание дополнительной плавучести и выталкивающей силы;
- поиск и буксировка тонущих и спасаемых людей и судов;
- предотвращение переохлаждения головы и тела человека;
- исключение или сокращение попадания воды в дыхательную систему;
- защита от опасных животных, предметов и проходящих судов;
- восстановление дыхания и сердечной деятельности пострадавшего.

**Основными средствами спасения на воде являются:**

- спасательный круг;
- спасательный нагрудник;
- спасательный жилет;
- конец Александра;
- багор;
- оснащение для пловца (акваланг, маска, ласты, гидрокостюм, приборы обеспечения дыхания);

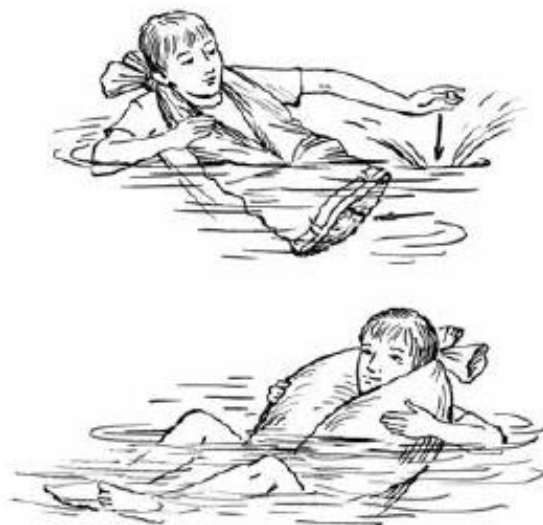


Рис. 4. Мячи для спасения утопающих

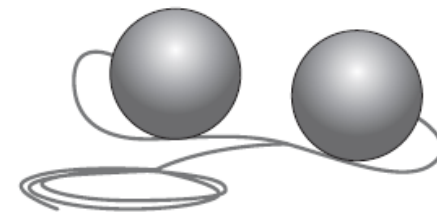


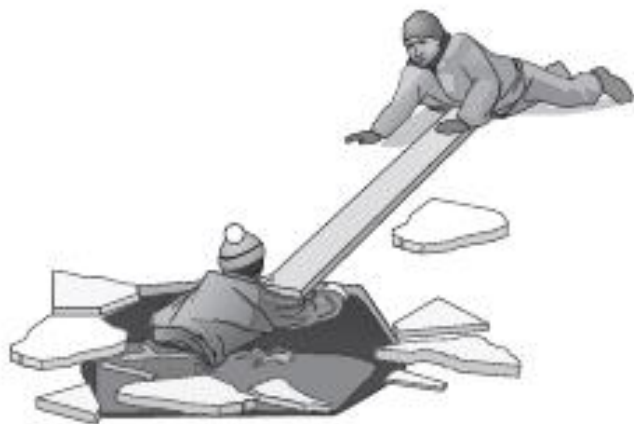
Рис. 5. Спасательные шары

Рис. 2. Использование брюк в качестве подручного средства спасения на воде

Спасательные лестницы применяют для спасания людей, провалившихся под лед, а также для обеспечения безопасности спасателей. Спасательная лестница — это обычная, несколько облегченная лестница из ели или сосны. Ее длина от 3 до 5 м, ширина от 50 до 70 см, расстояние между перекладинами от 30 до 40 см. Спасательные лестницы изготавливают из дюралюминиевых труб, концы которых запаивают. Эти лестницы очень прочные и легкие, они имеют положительную плавучесть. Длина такой лестницы до 6 м, а ширина 35—40 см. На переднем конце лестницы находится прочная петля из пенькового троса длиной 50—60 см. Она облегчает подъем пострадавшего из воды. На другом конце лестницы закреплен пеньковый трос длиной 40 м (рис. 7). Спасатель толкает лестницу вперед так, чтобы пострадавший мог легко ухватиться за нее.



Рис. 7. Спасательная лестница



*Рис. 8. Спасательная доска*

Спасательные доски изготавливают из ели или сосны. Они имеют длину 5—8 м, ширину до 20 см и толщину 3—4 см. На одном конце такой доски крепят одну или две петли из пенькового троса, а на другом — пеньковый трос длиной 30—40 м (рис. 8). Спасательную доску подают провалившемуся под лед человеку так же, как и лестницу.

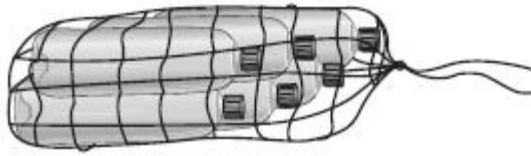


Рис. 11. Сетка с пустыми пластмассовыми бутылками

В некоторых регионах для спасания людей успешно применяют спасательный буй. Буй представляет собой поплавок из пробки или пенопласта длиной около 50 см и диаметром примерно 17 см. К бую крепят смоляной пеньковый или капроновый линь длиной 25 м (рис. 10). Такой буй можно использовать вместо конца Александра или спасательного круга.

Для оказания помощи человеку, попавшему в беду на воде, можно применять и другие подручные средства: ремень, обычную веревку или доску, шар, элементы одежды, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), пустые пластмассовые бутылки и другие предметы. Для оказания помощи на воде (на льду) мячи или пластмассовые бутылки следует поместить в сет-

При спасении тонущего человека зимой необходимо соблюдать правила безопасности:

- прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться и наметить маршрут движения. Опасно выходить на лед с крутого берега, в тех местах, где река имеет быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность льда кустов и тростника, там, где в водоем впадают ручьи или около берега бьют ключи, а также в местах стока промышленных отходов;
- при движении по льду группой следует идти друг за другом на расстоянии 5—6 м друг от друга, внимательно наблюдая при этом за идущим впереди человеком, чтобы своевременно оказать ему помощь. Впереди идущий должен быть особенно внимателен и осторожен: следует обходить места, покрытые слоем снега (под снегом лед всегда тоньше), прогалины на снежном покрове, темные пятна, свидетельствующие о возможном наличии полыньи;
- приближаться к человеку, попавшему в полынью, необходимо осторожно ползком. В зависимости от конкретных условий пострадавшему можно подать руку, веревку, багор, доску, лестницу, ремень, шарф. Если спасение проводят несколько человек, то они могут лечь на лед цепочкой и, удерживая друг друга за ноги, продвинуться к пострадавшему и помочь ему выбраться на лед (рис. 12);



Рис. 12. Оказание помощи попавшему в полынью человеку группой спасателей

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

---

## ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

- ✓ Привлечение специалистов на уроки по ОБЖ;
- ✓ Проведение экскурсий;
- ✓ Нетрадиционные уроки;
- ✓ Повышение качества преподавания:
  - ✓ Привлечение сторонних специалистов;
  - ✓ Мини-стажировка учителя;
  - ✓ Посещение специалистов МЧС по месту работы;



## Использование на занятиях по ОБЖ подручных средств спасения решает следующие задачи:

- ✓ насыщение учебного процесса наглядными материалами и иллюстрациями отвечающими жизненным потребностям молодежи , общества и вызовам времени;
- ✓ Оживляем преподавание и повышаем его наглядность;
- ✓ Разбор на занятиях конкретных ситуаций;
- ✓ Введение творческих форм работы;
- ✓ Четко выделяются умения и навыки;
- ✓ Расширяется набор тем для дополнительной подготовки;

# ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- Работа с рубрикой «Знаешь ли ты себя?»;
- Учебный диалог;
- Анализ информации;
- Практические занятия;
- Работа в парах;
- Составление памяток;
- Работа с иллюстративным материалом;
- Деловая игра, игра-драматизация;
- Перевернутый класс;
- Внеурочная деятельность;
- Неделя безопасности;
- Исследовательская деятельность;
- Проектная деятельность и т.д.



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

## НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

- Классные часы;
- Внеурочные занятия;
- Работа с родителями.

## ОСНОВНАЯ И СРЕДНЯЯ ШКОЛА

- Уроки;
- Классные часы;
- Внеурочные занятия;
- Работа с родителями.

# ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА



картон

палка



платок



камень

веревка



стул

КЛЮЧИ



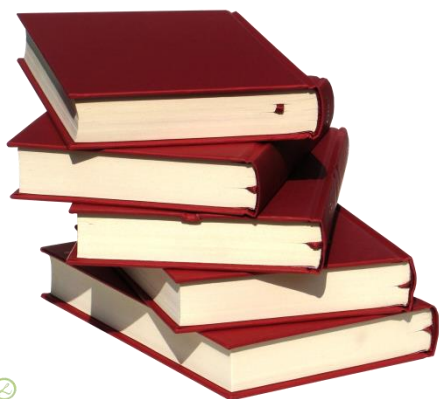
шарф



ремень

SalonVV.ru

КНИГА



сумка



# Игра

## «как использовать шарф (полотенце, платок) в целях самоспасения и выживания И ВЫЖИВАНИЯ»

(класс делится на 3-4 команды и записывает варианты)



### Варианты использования шарфа (полотенца) в целях самоспасения и выживания («Задача полковника Петрова»)

Для утепления, гигиены, первой помощи и питания	Для спасения и самоспасения	Для защиты и самообороны	Иные цели
Для утепления горла, поясницы (простуда)	Как воздушный фильтр (от дыма и при пожаре)	Для связывания одного или двух человек	Для фиксации сломанного предмета, склеиваемой вещи
Как жгут, бинт	Как конец для подъема и спуска, связав два и более шарфа	Для защиты шеи и рук от ударов ножом	Для сушки и подвешивания белья, продуктов
Для компресса	Для волочения груза	Для защиты руки при своем ударе	Как повод для слепого
Для эвакуации раненого и транспортной иммобилизации	Для обматывания рук при спуске по канату (чтобы не было травмы)	Для защиты руки от собаки	Как поводок для собаки
Как головной убор от холода и теплового удара	Конец (Александрова) для тонущего	Как оружие удушения	Как предмет для обмена на что-либо или продажи
Как портянка	Как фал (лодочный)	Как праща	Как палка (скрутить, намочить и заморозить)
Как бахилы	Для подачи сигнала (бедствия)	Как кистень	Как флаг
Как пояс (ремень)	Для затыкания щелей (при пожаре, холоде)	Для отвлечения (кинул и убежал)	Как лозунг (нанести буквы, знаки)
Как подстилка, одеяло, подушка	Для переноски младенца, домашнего животного	Для отпугивания животных	Для оценки направления и силы ветра
Как рукавичка (брать горячее)	Для растопки костра или печки	Для покрытия головы женщин в церкви и в некоторых странах	Как оберточный материал

Для утепления, гигиены, первой помощи и питания	Для спасения и самосохранения	Для защиты и самообороны	Иные цели	
Как термос (для изоляции горячего или холодного)	Для связывания груза, плота	Для стреноживания животного	Как источник ниток и материала	
Для фильтрации воды		Для маскировки	Как вентилятор	
Для получения воды из влажного грунта		Как повязка на глаза	Как заплаточный материал	
Для отпугивания насекомых		Для изменения голоса по телефону	Как средство для исправления сутулости	
Для физкультуры и обтирания		Как кляп	Как средство идентификации в определенной среде	
Как набедренная повязка				Для привязывания
Как зонт от солнца (с каркасом из веток)				
Как салфетка, полотенце				
Как мочалка, тряпка для мытья				



# Другие темы пособия

---

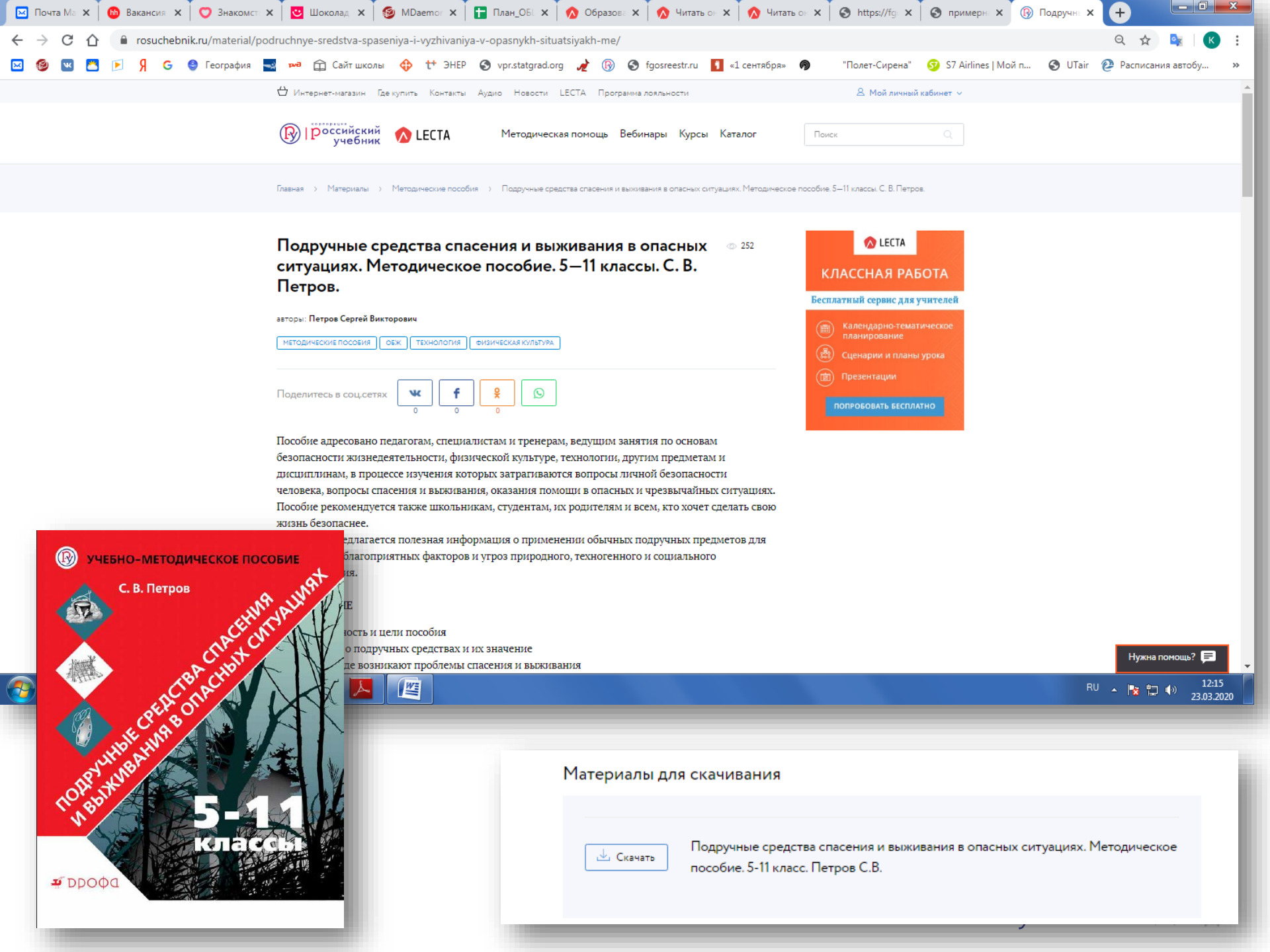
Подручные средства спасения и выживания в условиях природных опасностей;

Спасательная накидка как универсальное подручное средство спасения и выживания;

Подручные средства для оказания первой помощи;

Подручные средства для обороны.





# Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы. С. В. Петров.

авторы: Петров Сергей Викторович

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ОБЖ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Поделитесь в соц.сетях vk fb odg whatsapp

Пособие адресовано педагогам, специалистам и тренерам, ведущим занятия по основам безопасности жизнедеятельности, физической культуре, технологии, другим предметам и дисциплинам, в процессе изучения которых затрагиваются вопросы личной безопасности человека, вопросы спасения и выживания, оказания помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях. Пособие рекомендуется также школьникам, студентам, их родителям и всем, кто хочет сделать свою жизнь безопаснее.

Предлагается полезная информация о применении обычных подручных предметов для устранения благоприятных факторов и угроз природного, техногенного и социального характера.

Цели и задачи пособия

Описание подручных средств и их значение

Где возникают проблемы спасения и выживания

**LECTA**

**КЛАССНАЯ РАБОТА**

Бесплатный сервис для учителей

- Календарно-тематическое планирование
- Сценарии и планы урока
- Презентации

**ПОПРОБОВАТЬ БЕСПЛАТНО**



## Материалы для скачивания

Скачать

Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5-11 класс. Петров С.В.

Нужна помощь?

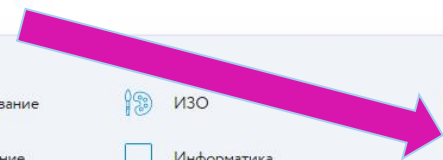
RU 12:15 23.03.2020

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

# Мой личный кабинет

The screenshot shows the website interface. At the top, there are browser tabs and a search bar. Below the navigation bar, the main content area features a large banner with the text 'В ФПУ вернулись востребованные учебники' and a 'Подробнее >' button. At the bottom, there is a section for 'Актуальные мероприятия' with three cards showing '2 дня до окончания', '6 дней до окончания', and '22 дня до окончания'. A 'Нужна помощь?' button is visible in the bottom right corner of the content area.

- Дошкольное образование
- Начальное образование
- Алгебра
- Английский язык
- Астрономия
- Биология
- Всеобщая история
- География
- Геометрия
- Естествознание
- ИЗО
- Информатика
- Искусство
- История России
- Итальянский язык
- Китайский язык
- Литература
- Литературное чтение
- Математика
- Музыка
- Немецкий язык
- ОБЖ
- Обществознание
- Окружающий мир
- ОРКСЭ, ОДНК
- Право
- Русский язык
- Технология
- Физика
- Физическая культура
- Французский язык
- Химия
- Черчение
- Шахматы
- Экология
- Экономика
- Финансовая грамотность
- Психология и педагогика
- Внеурочная деятельность



2 дня до окончания | 6 дней до окончания | 22 дня до окончания | Нужна помощь?

Windows taskbar: File Explorer, Edge, Chrome, Firefox, Word, PowerPoint, System tray: RU, 16:37, 21.02.2020

Линии УМК Методическая помощь Проекты Нормативные документы Отзывы

- Линия УМК С. В. Алексеева. ОБЖ (10-11)
- Линия УМК В. Н. Латчука. ОБЖ (10-11) (баз.)
- Линия УМК С. В. Кин, В. А. Горского. ОБЖ (10-11) (Б)

### Методическая помощь

Выберите тип методической помощи

- Вебинары
- Интервью
- Методические пособия
- Рабочие программы
- Тесты
- Выставки
- Конкурсы и акции
- Методический семинар
- Разработки уроков (конспекты уроков)
- Из опыта педагогов
- Конференции, форумы и фестивали
- Наглядные и раздаточные материалы
- Статьи

### Проекты

Главная > Методическая помощь > Материалы и мероприятия > ОБЖ > Методические пособия Сбросить фильтр

### Методические пособия по ОБЖ

Выберите уровень образования: Начальное образование

Выберите класс: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

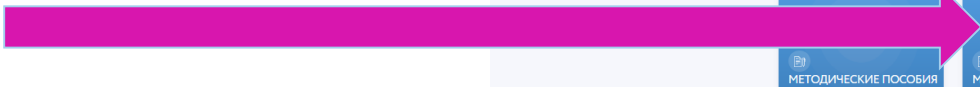
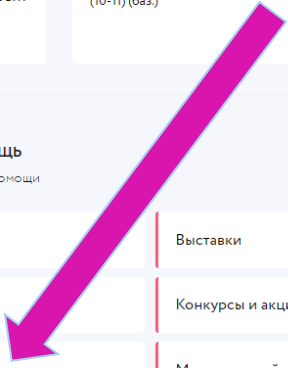
Предмет: ОБЖ

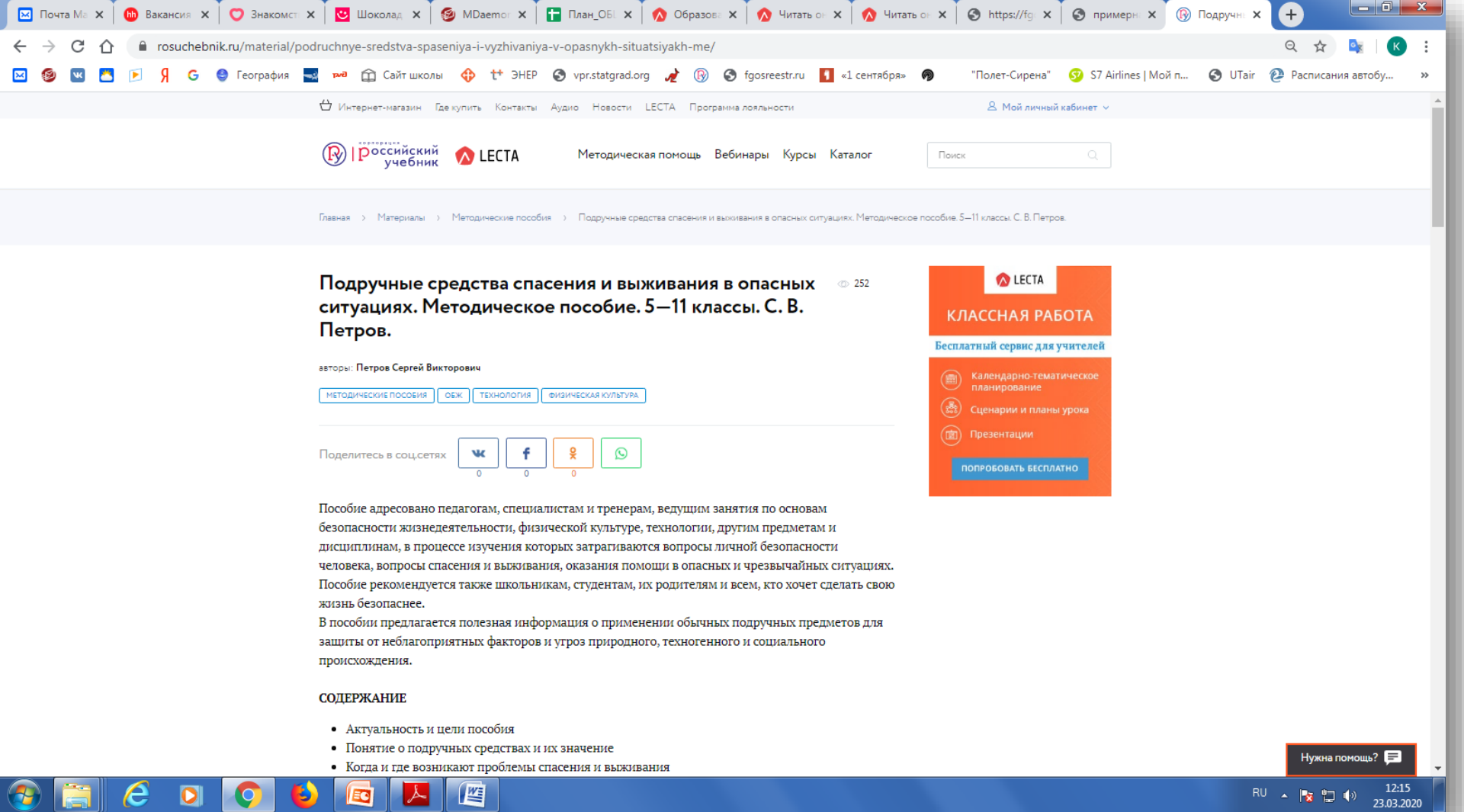
Линия УМК: Выберите линию УМК...

Тип: Методические пособия

Сортировать

- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
Основы методических знаний и основы основы. Учебное пособие. 10–11 классы
- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы. С. В. Петров.
- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
ОБЖ. 10-11 классы. Методическое пособие. С.В. Кин
- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ  
Основы кибербезопасности. 5-11 класс. Учебно-методическое пособие





# Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы. С. В. Петров.

авторы: Петров Сергей Викторович

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ОБЖ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Поделитесь в соц.сетях

Пособие адресовано педагогам, специалистам и тренерам, ведущим занятия по основам безопасности жизнедеятельности, физической культуре, технологии, другим предметам и дисциплинам, в процессе изучения которых затрагиваются вопросы личной безопасности человека, вопросы спасения и выживания, оказания помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях. Пособие рекомендуется также школьникам, студентам, их родителям и всем, кто хочет сделать свою жизнь безопаснее. В пособии предлагается полезная информация о применении обычных подручных предметов для защиты от неблагоприятных факторов и угроз природного, техногенного и социального происхождения.

## СОДЕРЖАНИЕ

- Актуальность и цели пособия
- Понятие о подручных средствах и их значение
- Когда и где возникают проблемы спасения и выживания

**LECTA**

**КЛАССНАЯ РАБОТА**

Бесплатный сервис для учителей

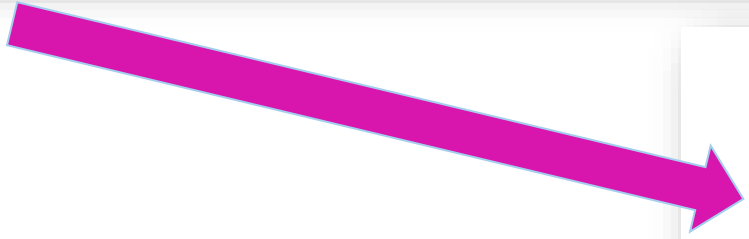
- Календарно-тематическое планирование
- Сценарии и планы урока
- Презентации

**ПОПРОБОВАТЬ БЕСПЛАТНО**

## Материалы для скачивания

Скачать

Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5-11 класс. Петров С.В.



Нужна помощь?

RU 12:15 23.03.2020



# Благодарим за внимание!

**Контакты для связи:**

**+7 (495) 795 05 52 доб. 73 06**

**[geo-drofa@yandex.ru](mailto:geo-drofa@yandex.ru)**

**[fedotova.kn@rosuchebnik.ru](mailto:fedotova.kn@rosuchebnik.ru)**