

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
проведення практичного заняття зі спеціальної підготовки
з особовим складом навчальної групи №12
Національного університету цивільного захисту

Тема: Навчальні вправи із захисним одягом пожежника та спорядженням

Відпрацьовані вправи: 2.1 Надягання захисного одягу пожежника та спорядження.

Навчальна мета: Формування та вдосконалення в особового складу, який залучається до оперативних дій, навичок роботи із спорядженням, спеціальним обладнанням та технікою шляхом відпрацювання індивідуальних та/або групових навчальних вправ.

Час проведення: 90 хвилин.

Місце проведення: приміщення частини.

Навчально-матеріальне забезпечення: захисний одяг та спорядження пожежного-рятувальника.

Нормативно-правові акти та література:

1. Наказ МВС України від 15.06.2017 № 511 “ Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту ” (із змінами);
2. Наказ № 312 від 7.05.2007 “Правила безпеки праці в органах та підрозділах МНС України”.
3. <https://dsns.gov.ua/osvita-i-nauka/metodichni-materiali-z-profesiynoyi-pidgotovki/metodichini-rekomendaciyi>

Порядок проведення заняття.

Питання що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки
1 Організаційні заходи	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Час-5 хв.
2 Основні вимоги правил безпеки праці при виконанні вправи	<p style="text-align: center;">Безпека праці при роботі</p> <p>Вправа виконується з обмеженістю. Біля особи, яка виконує вправу не повинні бути сторонні особи та предмети. Під час виконання вправи захисний одяг та спорядження не кидати на підлогу. При явній небезпеці подається команда «СТІЙ!», за якою припиняється виконання вправи.</p>	Час-10 хв.
3 Перевірка знань	1.Способи укладання Захисного одягу	Час-5 хв.
4 Відпрацювання вправи	<p>Вихідне положення: Пожежний-рятувальник знаходиться в одному метрі від стелажа обличчям до нього. Захисний одяг та спорядження повинні бути складені на стелажі. Рукавиці закріплені на карабін. У зимовий час підкашник укладається біля каски, до Захисного одягу прикріплена підкладка (в брезентовий одяг вкладена зимова куртка).</p> <p>Порядок виконання вправи залежить від способу укладання Захисного одягу та спорядження. Тому нижче наведені два способи укладання захисного одягу і спорядження та розписаний порядок виконання вправи для кожного із них. Укладання захисного одягу і спорядження першим способом</p> <p>Пожежний пояс розміщують уздовж столу (стелажа). Його складають удвоє (утроє) пряжкою догори та сокирищем під ліву сторону.</p> <p>Узимку до комплекту захисного одягу входить куртка, що надягається на ватяну фуфайку.</p> <p>Рукавиці закріплені за карабін. Куртку складають уздовж утроє, навиворіт, спинкою догори з підігнутими під неї полами, а поперек - удвоє, по лінії талії, розправляючи пройми рукавів і укладаючи куртку коміром до себе (рис 1.1 (а)).</p> <p>Штани спочатку складають по повздовжніх швах холош, потім утроє («гармошкою») так, щоб на горі знаходився передній розріз, із відігнутими 12 назовні краями. Лямки забирають у складки</p>	Час -60 хв.

штанив. Штани кладуть на куртку поясом до себе
Каску кладуть на штани емблемою від себе.
Підборідний ремінь каски повинен бути
застібнутий на передньому козирку .
Взимку підкашник знаходиться у касці чи поруч із
захисним одягом.

Початок: подано команду «**Захисний одяг
надягнути**».

Виконання вправи: за командою: «Захисний одяг
надягнути» пожежний-рятувальник одягає
Захисний одяг у наступній послідовності: штани,
куртку, пояс та каску.

Надягання штанів. Пожежний-рятувальник робить
крок уперед, одночасно руками знімає каску з
штанів і кладе її на стіл (лаву) збоку від захисного
одягу. Не змінюючи положення ніг, нахилиється,
руками бере штани з лямками за відігнуті назовні
краї поясу, знімає їх з місця укладання та опускає
вниз-уперед. Потім піднімає зігнуту в коліні ногу
(вниз носком), просуває її в холошу до виходу
ступні, так само просуває у холошу другу ногу.

Різким рухом рук догори відпускають штани (у цей
час лямки ковзають по руках до пліч) і застібають
гудзик на передній частині.

Надягання куртки. Пожежні-рятувальники
протягують кисті рук у рукави куртки і піднімають
її вгору через бік, так щоб поли опустилися за
спину, руки повністю протягують у рукава і
застібають усі гудзики (гачки) куртки.

Надягання поясу. Пожежні-рятувальники роблять
крок лівою ногою вперед і, присідаючи, роблять
півоберта вправо. Лівою рукою беруть пояс зверху
біля пряжки, великим пальцем підхоплюючи його
знизу. Ліву руку з поясом і одночасно праву руку
заносять назад до попереку. Кистю правої руки
(великий палець зверху) беруть пожежний пояс
біля кінця. Рухом обох рук вперед обводять пояс
навколо себе і застібають його, розправляють
складки на куртці.

Надягання каски. Пожежний-рятувальник,
нахилившись уперед, бере каску, піднімає її,
(голова при цьому опускається), потім надягає
каску на голову, різко знімає із козирка каски
підборідний ремінь, опускає і застібає його.

Закінчення: Захисний одяг та спорядження
надягнуті, куртка застібнута на всі гудзики (гачки),

пояс застібнутий, кінець його заправлений в пряжку. Підборідний ремінь каски закріплений.

Укладання Захисного одягу і спорядження другим способом

Пожежний пояс розміщують уздовж столу (стелажа). Його складають удвоє (утроє) пряжкою догори, сокирищем під ліву сторону.

На пожежний пояс кладуть куртку. Її згинають навпіл по талії, при цьому, рукава забирають назад, та складають лицьовою стороною нагору. Комір куртки повернутий від себе, борти відігнуті

Зверху на куртку кладуть штани Їх складають уздовж по довжині, втроє «гармошкою», і поясом до себе. Лямки розміщують між складками штанів.

Каску кладуть на штани емблемою від себе.

Підборідний ремінь застебнутий на передньому козирку каски. Взимку підкасник знаходиться у касці чи поруч із захисним одягом.

Початок: подано команду «**Захисний одяг надягнути**».

Виконання вправи: за командою: «Захисний одяг надягнути» пожежний-рятувальник спочатку надягає каску, потім штани, куртку та пожежний пояс.

Надягання каски. Пожежний-рятувальник робить крок уперед, одночасно руками знімає каску з штанів, піднімає її (голова при цьому опускається) та надягає її на голову. Із козирка каски знімає підборідний ремінь, опускає його та застібає.

Надягання штанів. Пожежний-рятувальник не змінюючи положення ніг, нахиляється, руками бере штани з лямками за відігнуті назовні краї поясу, знімає їх з місця укладання та опускає вниз-уперед. Потім піднімає зігнуту в коліні ногу (вниз носком), просуває її в холошу до виходу ступні, так само просуває у холошу другу ногу, різким рухом рук нагору відпускають штани (у цей час лямки ковзають по руках до пліч) і застібають гудзик на передній частині.

Надягання куртки. Пожежний-рятувальник протягує кисті рук у рукава куртки і піднімає їх з курткою над головою, так щоб поли опустилися за спину. Руки повністю протягують у рукава і застібають усі гудзики куртки.

Надягання поясу. Пожежний-рятувальник робить крок лівою ногою вперед і, присідаючи, робить півоберти вправо. Лівою рукою бере пояс зверху

біля пряжки, великим пальцем підхоплюючи його знизу. Ліву руку з поясом і одночасно праву руку заносить назад до попереку. Кистю правої руки (великий палець зверху) бере пожежний пояс біля кінця. Рухом обох рук вперед обводить пояс навколо себе і застібає його. Розправляє складки на куртці.

Закінчення: Захисний одяг та спорядження надягнуті, куртка застібнута на всі гудзики (гачки), пояс застібнутий, кінець його заправлений в пряжку. Підборідний ремінь каски закріплений.

пожежний-рятувальник	40 с	45 с	50 с
відділення	45 с	50 с	55 с

5 Підведення підсумків

Дати оцінку рівню підготовленості особового складу.
Відзначити приклади правильного виконання вправи.
Вказати на характерні помилки.
Оголосити оцінки.
Відповісти на запитання

Час: - 10 хв.
Організувати прибирання місця заняття