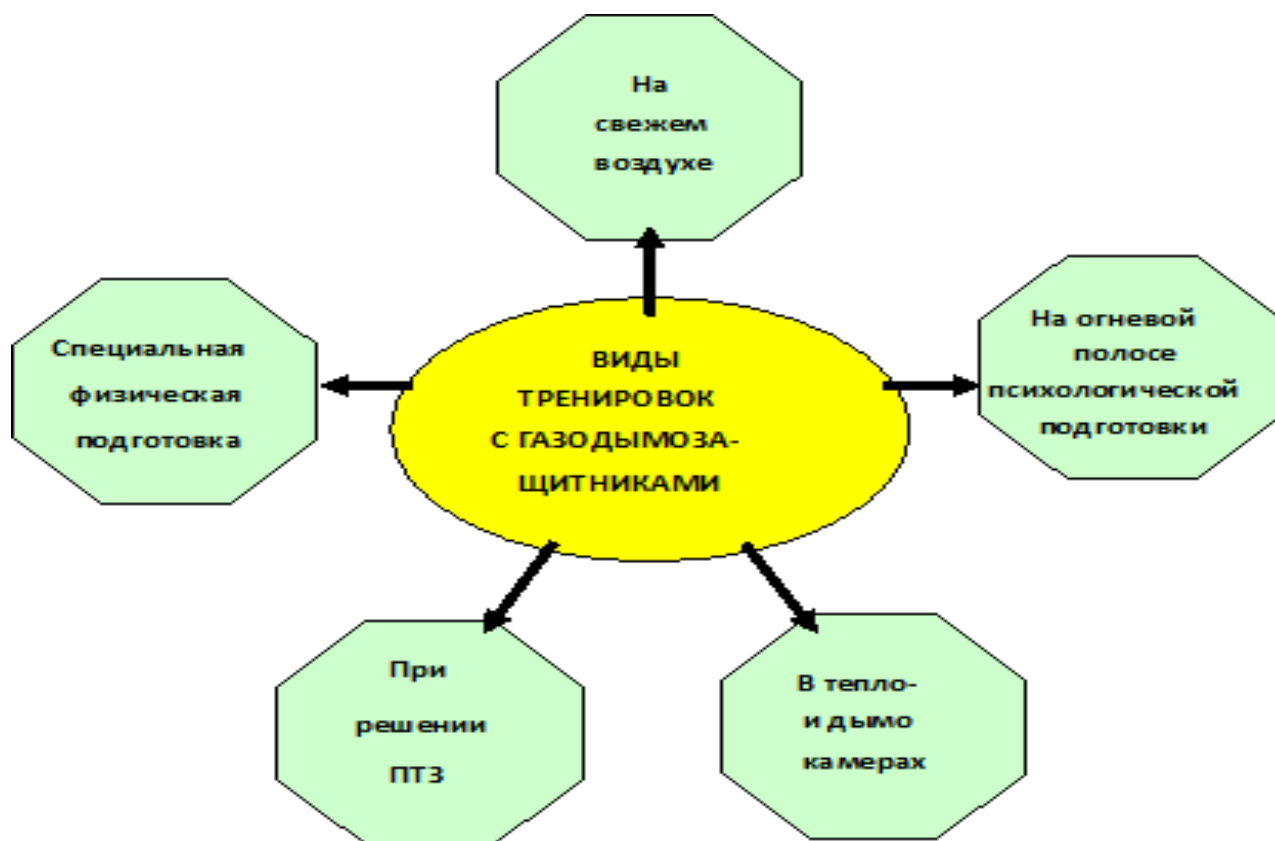


ДИСЦИПЛИНА «ГАЗОДЫМОЗАЩИТНАЯ СЛУЖБА»

Тема 8.11 Тренировка газодымозащитников на свежем воздухе

Учебные вопросы

Вопрос 1 Подготовка к проведению занятий с газодымозащитниками



К тренировкам на свежем воздухе и в зоне с НДС допускаются газодымозащитники, удовлетворяющие требованиям Приказа МЧС России от 09.01.2013 г. № 3 «Об утверждении Правил проведения личным составом ФПС ГПС АСР при тушении пожаров с использованием СИЗОД в НДС» и «Методических рекомендаций по организации и проведению занятий с личным составом ГДЗС ФПС МЧС России от 30.06.2008 г. № 2-4-60-14-18», не имеющие медицинских и психофизиологических противопоказаний и соответствующие уровню адаптации к физическим нагрузкам в условиях теплового воздействия и уровню физической подготовленности.

Перед началом тренировки руководитель занятия объявляет газодымозащитникам тему и цель занятия, проводит инструктаж по правилам охраны труда и обеспечивает заполнение Журнала инструктажей по охране труда.

Комплекс упражнений для разминки подбирается отдельно на каждое занятие исходя из условий тренировки и отрабатываемых упражнений и задач. Комплекс упражнений, отрабатываемых на разминке, проводится без включения

в СИЗОД. Время, отводимое на разминку, следует принимать для разминочного бега и ходьбы - 3 минуты, общеразвивающих упражнений - 7 мин.

Проверка внешнего вида и наличия личного состава по списку, проверка специальной защитной одежды, снаряжение и пожарно-технического вооружения.

Специальная одежда, снаряжение и СИЗОД при непосредственном использовании должны отвечать следующим требованиям: -одежда, каска, спасательный пояс и СИЗОД должны подгоняться по размеру.

-Правильная посадка каски на голове пожарного должна обеспечиваться за счет регулировки внутренней оснастки и подбородочного ремня, при работе на занятиях подборочный ремень должен быть плотно затянут и застегнут, обеспечивая надежную фиксацию, перед проведением занятий путем внешнего осмотра необходимо убедиться в целостности и исправности ее элементов. Запрещается эксплуатировать каску, подвергшуюся механическому и термическому воздействию, повлекшему за собой разрушение или деформацию корпуса каски, лицевого щитка или внутренней оснастки.

-Пояс должен подбираться по размеру, спасение пострадавшего и самоспасание с применением пояса должны проводиться только в индивидуальных средствах защиты рук, перед проведением занятия необходимо подвергать внешнему осмотру, запрещается дальнейшая эксплуатация пояса, если в процессе работы какой-либо из его элементов получил повреждения, вызвавшие разрушение этого элемента или его деформацию.

-Карабин пожарный спасательный должен подвергаться внешнему осмотру, запрещается дальнейшая эксплуатация карабина, подвергшегося нагрузкам, которые вызвали появление трещин, вмятин, изменение геометрической формы конструктивных элементов, нарушение работоспособности затвора или замыкателя.

-Правильная подгонка подвесной системы СИЗОД обеспечивает нормальное дыхание и свободное движение при выполнении упражнений.

К проведению разминки в роли руководителя обычно привлекается подготовленный пожарный (газодымозащитник).

Разминочный бег и ходьба выполняются: шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы; с опорой руками о колени, пригнувшись; с подниманием бедра в полуприседе; приседе; выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед, в сторону. Возможно сочетание ходьбы с прыжками. Бег может быть обычным, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, со скрестным шагом вперед и назад, в сторону с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствия, с передвижением по препятствиям. Общеразвивающие упражнения включают в себя: упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы, туловища вперед, назад, в стороны. Круговые движения головой, туловищем, вправо и влево; упражнения для мышц ног - сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивание из упора «присев»,

пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах; упражнения для мышц спины - движение руками с одновременным наклоном туловища (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вперед, упоры «присев» и «лежа», различные повороты, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы.

Пример проведение разминки.

1. Перестроение группы: «В колонну по одному, бегом марш!» (3 минуты)
 - по команде: «Приставными шагами правым, левым боком марш!»
 - по команде: «Спиной вперед марш!»
 - по команде: «Бегом с ускорением марш!»
2. Для разминки на месте группа перестраивается по команде: «В колонны по два марш!»
3. Для выполнения упражнения подается команда: «Группа вправо, влево разомкнись»

Упражнение 1: Солдатская мельница. Исходное положение (И.п.): Корпус наклонен вперед, руки в стороны.

Выполнение: Махи руками на 4 счета.

Упражнение 2: Рывки руками перед грудью влево, вправо.

И.п.: основная стойка руки согнуты перед грудью.

Выполнение: Рывки руками перед грудью влево, вправо на 4 счета.

Упражнение 3: Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх - назад, другой вниз - назад.

И.п.: основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: Попеременные рывковые движения одной рукой вверх - назад, другой вниз - назад на 4 счета.

Упражнение 4: Пружинящие наклоны туловища вперед-назад.

И.п. ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу.

Выполнение: 3 пружинящих наклона туловища вперед, касаясь руками пола/земли. Возвращаясь в И.п. прогнуться на 4 счета.

Упражнение 5: Махи ногами. И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Выполнение: Попеременные махи ногами, левая нога - правая кисть, правая нога - левая кисть на 4 счета.

Упражнение 6: Приседание. И.п. Ноги на ширине плеч.

Выполнение: Пружинящие приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед, на счет

Упражнение 7: Отжимание. И.п. Упор лежа.

Выполнение: корпус прямой, отжимание на счет.

4. Восстановление дыхания, глубокие вдохи, выдохи.

После инструктажа и разминки, учебная группа делится на две равные по количеству части, для практической отработки вопросов занятия.

После проведения разминки, дается отдых (не снимая СИЗОД) в течение 3-4 минут, как правило, восстановление дыхания, необходимо повторно подогнать снаряжение и, особенно, подвесную систему СИЗОД.

Вопрос 2 Тренировка газодымозащитников на свежем воздухе. Отработка упражнений с физической нагрузкой.

- Проведение рабочей проверки. На ее проведение командиром звена подается команда «Звено, дыхательные аппараты - ПРОВЕРЬ!»

Звено выполняет проверку, возможно, несколько раз, по усмотрению руководителя, до устранения замечаний и автоматизма.

Необходимо чтобы действия газодымозащитника по рабочей проверке были быстрыми (но неторопливыми) и уверенными, самостоятельными, чтобы они не смотрели друг на друга.



- доклад командиру звена ГДЗС о давлении воздуха (кислорода) в баллоне и готовности к выполнению задачи: «Газодымозащитник Петров к включению готов, давление 270 атмосфер!»;

После проведения проверки для включения в СИЗОД подается команда: «Звено, в аппараты включись»

Комплекс упражнения для включения в планы тренировок в СИЗОД на свежем воздухе

Условия выполнения упражнений: упражнения выполняются в составе звена ГДЗС, минимум оснащения звена – в соответствии с Приказом МЧС России от 09.01.2013 г. № 3 «Об утверждении Правил проведения личным составом ФПС ГПС АСР при тушении пожаров с использованием СИЗОД в НДС.

Упражнение №1. Ходьба по горизонтальной поверхности со скоростью 50-60 м-мин⁻¹ (степень тяжести работы - средняя). Выполняется в комплексе с упражнением № 2. Общая продолжительность выполнения упражнения 4 мин. без отдыха.



Упражнение №2. Бег по горизонтальной поверхности со скоростью 110-120 м/мин⁻¹ (степень тяжести работы - тяжелая). Общая продолжительность выполнения упражнения 6 мин. После 4-х минут бега переход на ходьбу в течение 1 мин. в темпе упражнения №1, затем 1 мин. отдыха.

Упражнение №3. Подъем-спуск по лестничным маршам здания. Скорость подъема и спуска 9-11 м/мин⁻¹ (степень тяжести работы - тяжелая). Выполняется в комплексе с упражнением №4. Общая продолжительность выполнения упражнения 10 мин.: подъем вверх 4 мин., отдых 2 мин., спуск вниз 4 мин.

Упражнение №4 Подъем-спуск по вертикальной лестнице: скорость подъема 10 м-мин⁻¹, скорость спуска 12-15 м/мин⁻¹. Общая продолжительность выполнения упражнения 10 мин.: подъем 4 мин., отдых 3 мин, спуск 3 мин.

Упражнение №5 Подъем по вертикальной лестнице (степень тяжести работы - тяжелая). Выполняется в комплексе с упражнением №6, скорость подъема 10 м/мин. Общая продолжительность упражнения 3 мин. (без отдыха).

Упражнение №6 Спуск по вертикальной лестнице (степень тяжести работы - средняя). Скорость спуска 12-15 м/мин. Общая продолжительность упражнения 3 мин. (без отдыха).



Упражнение №7 Подъем по лестничным маршам здания с грузом. Каждый газодымозащитник поднимается с грузом 30 кг со средней скоростью подъема 6-7 м/мин⁻¹ (степень тяжести работы - тяжелая). Выполняется в комплексе с упражнением №8. Общая продолжительность выполнения упражнения 6 мин.: через каждые 2 мин. подъема 1 мин. отдыха.



Упражнение №8 Спуск по лестничным маршам здания с грузом. Каждый газодымозащитник имеет груз массой 30 кг. (степени тяжести работы - средняя). Скорость спуска 7-8 м/мин⁻¹ без отдыха.

Упражнение №9 Переноска «пострадавшего» по горизонтальной поверхности без применения вспомогательных средств. Звено передвигается с пострадавшим со скоростью 30-40 м/мин⁻¹ (степень тяжести работы - тяжелая). Переноска осуществляется газодымозащитниками по очереди. Общая продолжительность выполнения упражнения 10 мин.: переноска пострадавшего три раза по 2 мин., отдых 1 мин. через каждые 2 мин. переноски. После выполнения упражнения отдых 2 мин.



Упражнение №10 Переноска «пострадавшего» вверх по лестничным маршам здания без применения вспомогательных средств. Звено поднимается вверх с «пострадавшим» со скоростью 5-6 м/мин⁻¹ (степень тяжести работы - тяжелая) Переноска осуществляется газодымозащитниками по очереди. Через 1-1,5 мин. переноски 1 мин. отдыха (одновременно осуществляется подмена газодымозащитников). После выполнения упражнения отдых 3 мин. Общая продолжительность выполнения упражнения 7 мин.: переноска пострадавшего 3 мин., отдых 4 мин.



Упражнение №11 Переноска «пострадавшего» вниз по лестничным маршам здания без применения вспомогательных средств. Звено спускается вниз с пострадавшим со скоростью 6-7 м/мин⁻¹ (степень тяжести работы -средняя). Переноска осуществляется газодымозащитниками по очереди, подмена производится через каждые 1,5-2 мин. переноски. Общая продолжительность выполнения упражнения 3 мин. без отдыха.

Упражнение №12 Передвижение звена на полчетвереньках по горизонтальной поверхности со скоростью 10-15 м/мин⁻¹(степень тяжести работы - тяжелая): через каждые 3 мин. работы отдых 1 мин. В конце упражнения отдых 3 мин. Общая продолжительность выполнения упражнения 10 мин.: передвижение 6 мин., отдых - 4 мин.

Упражнение №13 Преодоление участка, заполненного пеной. Звено передвигается в пеноканале (траншея, подвал, лабиринт и пр.), заполненном воздушно-механической пеной на высоту не менее 2 м. (степень тяжести работы - средняя) Скорость передвижения 6-8 м/мин⁻¹. Общая продолжительность выполнения упражнения 10 мин.: работа 6 мин., отдых 4 мин.

Упражнение №14 Самоспасание с помощью спасательной веревки. Газодымозащитники выполняют упражнение не менее 2 раз (степень тяжести работы - средняя). Общая продолжительность выполнения упражнения 10 мин. Высота и условия самоспасания определяются руководителем тренировки с учетом подготовленности газодымозащитников.



Упражнение №15 Работа на кистевом тренажере (степень тяжести работы - средняя). Газодымозащитники кистями рук вращают по часовой стрелке рукоятку тренажера, наматывая на нее трос и поднимая груз массой 10 кг на высоту 1,5 м. Скорость поднятия груза 1,5 м/мин⁻¹. Затем упражнение выполняется в обратном порядке: груз опускается со скоростью 1,5 м/мин⁻¹ до упора. Общая продолжительность выполнения упражнения 5 мин.: работа 4 мин., отдых 1 мин.

Упражнение №16 Передвижение на руках по горизонтальным брускам (степень тяжести работы - тяжелая). Газодымозащитники перемещаются на руках по горизонтальным брускам со скоростью 10-12 м/мин⁻¹: работа 1 мин,

отдых 2 мин. Через каждую минуту перемещения 2 минуты отдыха. Общая продолжительность выполнения упражнения 8 мин.

По окончании выполнения упражнений руководитель занятий дает команду: **«Звено, из аппаратов выключись»**.

По этой команде:

- отключить легочный автомат, при этом поступление воздуха прекратится;
- задержать дыхание и снять маску, если произошло срабатывание легочного автомата необходимо провести его повторное выключение;

- определить и запомнить давление в воздушном баллоне на момент выключения;

- закрыть вентиль баллона;

- стравить остаточное давление воздуха в системе аппарата, включив в работу легочный;

После проведения тренировок необходимо дать отдых 10 минут.