

**Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне  
и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан»**

## **ПРОГРАММА**

**первоначальной подготовки спасателей  
к ведению горноспасательных работ  
(120 часов)**

г. Уфа

## I. Общие положения.

Программа первоначальной подготовки спасателей к ведению горноспасательных работ в ГБОУ «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан» составлена на основе «Программы первоначальной подготовки спасателей МЧС России», утвержденной МЧС России 08 ноября 2011 года.

## II. Организация обучения

Настоящая рабочая Программа предназначена для обучения граждан, вновь принятых на должность горноспасателя (респираторщика) с учетом особенности проведения горноспасательных работ. Первоначальной подготовки спасателей к ведению горноспасательных работ проводится в два этапа:

1. Обучение в составе профессиональных горноспасательных формирований;
2. Обучение в образовательных организациях, имеющих соответствующую лицензию.

Обучение спасателей в образовательной организации организуется и проводится в ГБОУ «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан», или иных учебных заведениях, определяемых МЧС России, на договорной основе.

Оценки результатов подготовки в образовательной организации, а также другие документы представляются в аттестационную комиссию. При положительном решении аттестационной комиссии и присвоении квалификации "спасатель" гражданин допускается к самостоятельному исполнению должностных обязанностей приказом соответствующего руководителя.

МЧС России в пределах своей компетенции осуществляет организационное и методическое руководство подготовкой спасателей и контроль за ее проведением.

## III. Общий расчет часов первоначальной подготовки спасателей к ведению горноспасательных работ по предметам обучения (согласно «Программы первоначальной подготовки спасателей МЧС России»)

№ пп	Предметы обучения	Количество часов по предметам обучения						Место проведения обучения (образовательной организации)
		В составе горноспасательного формирования			В образовательной организации			
		Всего	В том числе:		Всего	В том числе:		
			Теоретические занятия	Практические занятия		Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Медицинская подготовка	-	-	-	60	22	38	ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ»
2	Психологическая подготовка	-	-	-	20	8	12	ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ»
3	Радиационная, химическая и биологическая защита	10	4	6	-	-	-	ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ»
4	Противопожарная подготовка	-	-	-	30	11	19	ГСФ
5	Специальная (техническая) подготовка	30	14	16	-	-	-	ГСФ
6	Подготовка по связи	6	2	4	-	-	-	ГСФ
7	Топография	2	-	2	-	-	-	ГСФ
8	Тактико-специальная подготовка	52	12	40	-	-	-	ГСФ
9	Физическая подготовка	20	-	20	-	-	-	ГСФ
10	Экология	-	-	-	-	3	-	ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ»
Всего часов по программе:		120	32	88	113	37	76	-

## 1. Организация первоначальной подготовки спасателей к ведению горноспасательных работ

Первоначальной подготовки спасателей к ведению горноспасательных работ организуется и проводится на основании приказов, распоряжений МЧС России, организационно-методических указаний, и методических рекомендаций по подготовке органов управления, сил гражданской обороны и единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и настоящей Программы.

Программа разработана на срок обучения продолжительностью 3 месяца. На подготовку отводится 3-4 учебных дня в неделю. Остальные дни отводятся на техническое обслуживание техники, на выходные и праздничные дни. Продолжительность учебного дня – 6 часов, учебного часа 45 минут.

В целях изучения рекомендованной литературы при подготовке к очередным занятиям, а также для тренировок в выполнении отдельных упражнений, приемов или нормативов под руководством одного из специалистов ГСФ проводится двухчасовая самостоятельная подготовка.

Первоначальной подготовки спасателей к ведению горноспасательных работ проводится в два этапа.

Первый этап - обучение в составе горноспасательного формирования (ГСФ);

Второй этап - обучение в образовательной организации.

**Обучение в составе ГСФ граждан**, впервые принятых в горноспасательное формирование на должность горноспасателя (респираторщика) проводится по месту предстоящей работы, начиная со дня назначения кандидата на должность.

Планирование первоначальной подготовки осуществляется командиром ГСФ с учетом испытательного срока, установленного для лиц, принятых на работу в ГСФ.

Обучение начинается с инструктажа по правилам охраны труда в соответствии с нормативными документами.

Содержание обучения определяется тематическими расчетами часов Программы первоначальной подготовки спасателей и расписанием занятий, утверждаемым и реализуемым командиром ГСФ.

В период первоначального обучения запрещается включать обучаемого в состав дежурной смены и привлекать для участия в проведении горноспасательных работ (ГСР), при которых может возникнуть угроза его жизни и здоровью в связи с профессиональной неподготовленностью.

Подготовка горноспасателей на этапе обучения в составе ГСФ проводится под руководством непосредственного командира. Для их обучения могут привлекаться специалисты, а также горноспасатели, имеющие квалификацию не ниже 2 класса.

Занятия по физической подготовке организуются и проводятся командиром ГСФ по одному - два часа в неделю.

Особое внимание при обучении обращается на безопасность эксплуатации и обслуживания гидравлического и электрифицированного аварийно-спасательного инструмента, электроустановок, компрессоров, работу в средствах защиты органов дыхания и кожи, а также на применение других технологий и специального снаряжения. К обслуживанию гидравлических электроустановок обучаемый допускается после сдачи зачета и допуск в установленном порядке к эксплуатации указанного оборудования.

**Обучение горноспасателей в образовательной организации.** По окончании обучения в образовательной организации и в составе ГСФ обучаемые сдают зачеты по предметам обучения. Результаты обучения представляются в комиссии по аттестации аварийно-спасательных служб, спасательных формирований и спасателей

С учетом особенностей регионов, дислокации ГСФ, возложенных на них задач предоставлено право:

командирам ГСФ, образовательных организаций уточнять программу без изменения количества часов на предметы обучения, время отведенное на занятия, изменять содержание отдельных занятий.

Органы управления ГСФ в пределах своей компетенции осуществляют организационное и методическое руководство подготовкой горноспасателей и контроль за ее проведением.

При планировании первоначальной подготовки горноспасателей в ГСФ разрабатывается План первоначальной подготовки, в котором содержится два этапа: обучение в образовательной организации и обучение в составе ГСФ.

Учет результатов первоначальной подготовки и выполнения программы ведется в журнале учета посещаемости и выполнения программ обучения.

## 2. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тематический расчет часов:

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Медико-тактическая характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий	1	1
2	Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании	1	1
3	Основы анатомии и физиологии человека	1,2	4
4	Средства оказания первой помощи	1	2
5	Первая помощь при ранениях	1-5	10
6	Первая помощь при кровотечениях	1,2	4
7	Первая помощь при травматическом шоке	1	2
8	Первая помощь при острых заболеваниях	1,2	3
9	Первая помощь при вывихах и переломах костей	1-4	6
10	Основы сердечно-легочной реанимации	1,2	4
11	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	1	2
12	Первая помощь при ожогах и отморожениях	1	2
13	Первая помощь при несчастных случаях	1	2
14	Первая помощь при поражениях отравляющими и аварийными химически опасными веществами (АХОВ)	1	2
15	Первая помощь при радиационных поражениях	1	2
16	Первая помощь пострадавшим с острыми расстройствами психики	1,2	3
17	Основы гигиенических знаний	1,2	2
18	Основы эпидемиологии	1	2
19	Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения	1	2
	Зачет		4
	Итого		60

### Задачи обучения:

**знать** содержание и объем первой помощи пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях, порядок выноса, транспортировки пострадавших из очагов поражения и их погрузки на транспорт, правила личной и общественной гигиены;

**уметь** оказывать первую помощь пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях, выработать у себя психологическую устойчивость к стрессовому воздействию фак-

торов различных чрезвычайных ситуаций (ЧС);

выработать навыки, развить способности управления своим психологическим состоянием.

### **Методические указания**

Занятия по медицинской подготовке проводятся специалистами медицинской службы в учебных классах и на учебных площадках, оснащенных наглядными пособиями, тренажерами, муляжами и т.п., с использованием кино- и видеоматериалов, диафильмов, слайдов, фотографий и других подобных материалов, а также табельных и подручных средств для оказания первой помощи.

До 40% занятий и тренировок по отработке практических приемов и способов оказания первой помощи могут проводиться в составе учебной группы под руководством медицинского работника.

Руководитель в начале каждого занятия объясняет прием по оказанию первой помощи с использованием табельных и подручных средств и показывает последовательность выполнения, а затем отрабатывает его с обучаемыми практически.

Для практической отработки приемов все обучаемые разбиваются на две подгруппы (отрабатывающих приемы и статистов) и поочередно их выполняют. На практическое выполнение приемов отводится не менее 70% учебного времени.

Навыки в проведении приемов сердечно-легочной реанимации и использовании шприц-тюбика отрабатываются на манекенах и тренажерах.

Занятия должны обеспечиваться учебным имуществом на не менее, чем на 50% обучаемых.

Полученные на занятиях по специальной медицинской подготовке знания и практические навыки совершенствуются в ходе занятий по тактико-специальной подготовке.

По окончании обучения проводится зачет.

## **Тема 1. Медико-тактическая характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий**

**Занятие 1. Теоретическое – 1 час.** Авария, катастрофа, стихийное бедствие: определение понятий, классификация и характеристика. Поражающие факторы: механический, термический, химический, радиационный, биологический, психогенный. Медико-тактические характеристики. Санитарные потери, их величина и структура.

## **Тема 2. Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Виды медицинской помощи. Задачи и объем первой помощи. Обязанности спасателя по оказанию первой помощи. Юридические основы прав и обязанностей спасателя при оказании первой помощи. Понятие о медицинской сортировке, эвакуации.

## **Тема 3. Основы анатомии и физиологии человека**

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Понятие об анатомии и физиологии человека. Понятие об органах, системах организма. Скелет и его функции. Кости головы, конечностей, таза, позвоночник, грудная клетка, суставы верхних и нижних конечностей. Мышечная система, сухожилия.

**Занятие 2.** Теоретическое – 2 часа.

Понятие о кровообращении. Количество крови в организме человека, ее свертываемость. Значение своевременной остановки кровотечения.

Органы кровообращения: сердце, сосуды, их строение. Работа сердца. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия. Определение мест прижатия важнейших артерий.

#### **Тема 4. Средства оказания первой помощи**

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Назначение аптечки индивидуальной, пакета перевязочного медицинского индивидуального (ППМИ), сумки медицинской санитарной, пакета противохимического индивидуального (ИПП), перевязочного материала.

ППМИ, его устройство, состав, правила вскрытия. Наложение окклюзионных повязок с его помощью.

Аптечка индивидуальная. Состав, правила пользования. Использование содержимого аптечки индивидуальной: для обезболивания, при отравлении фосфорорганическими отравляющими веществами (ФОВ), для профилактики лучевых поражений, при первичной реакции ОЛБ, для профилактики инфекционных заболеваний.

Виды перевязочного материала: марля, бинты, легнин, косынки, индивидуальный перевязочный материал, салфетки.

ИПП, его устройство, состав и правила пользования.

#### **Тема 5. Первая помощь при ранениях**

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Общее понятие о закрытых и открытых повреждениях. Понятие о ране, опасность ранения (кровотечение, загрязнение раны, повреждение жизненно важных органов). Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы, первая помощь. Понятие об асептике. Правила обращения со стерильным материалом. Понятие об антисептике. Первичная повязка.

**Занятие 2.** Практическое – 2 часа. Повязки на голову и шею, на глаза, лоб, ухо, волосистую часть головы, нижнюю челюсть, подбородок. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. Сетчато-трубчатые повязки.

**Занятие 3.** Практическое - 2 часа. Повязки на грудь, живот и промежность. Особенности оказания первой помощи и наложение окклюзионной повязки при проникающих ранениях грудной клетки с открытым пневмотораксом и живота. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

**Занятие 4.** Практическое - 2 часа. Повязки на верхние и нижние конечности. Повязка на верхние конечности: область плечевого сустава, плеча, локтевого сустава, кисти, пальцев.

**Занятие 5.** Практическое - 2 часа. Повязка на нижние конечности: паховую область, верхнюю часть бедра, тазобедренный сустав, среднюю часть бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу.

Особенности наложения повязок зимой. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

#### **Тема 6. Первая помощь при кровотечениях**

**Занятие 1.** Практическое - 2 часа. Кровотечение, его виды, способы временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутка жгута. Максимальное сгибание конечности. Правильность наложения жгута. Изго-

товление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении из внутренних органов.

**Занятие 2.** Практическое - 2 часа. Тренировка в наложении повязок, жгута, первой помощи при внутреннем кровотечении.

### **Тема 7. Первая помощь при травматическом шоке**

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика. Первая помощь при шоке.

### **Тема 8. Первая помощь при острых заболеваниях**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Острая коронарная недостаточность. Стенокардия. Инфаркт миокарда, кардиогенный шок. Острая сосудистая недостаточность. Асфиксия (механическая). Почечная колика. Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы. Первая помощь.

**Занятие 2 .** Практическое – 2 часа. Способы оказания первой помощи при острых заболеваниях.

### **Тема 9. Первая помощь при вывихах и переломах костей**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Причины, признаки ушибов, растяжений и вывихов. Оказание первой помощи. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.

**Занятие 2.** Теоретическое – 1 час. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

**Занятия 3 и 4.** Практические - по 2 часа. Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, ребер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.

### **Тема 10. Основы сердечно-легочной реанимации**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Объем и последовательность реанимационных мероприятий.

**Занятие 2.** Практическое – 3 часа. Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя спасателями.

### **Тема 11. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания**

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии (раздавливание, прямое сдавливание, позиционное сдавливание), локализация, сочетание повреждения мягких тканей, осложнения, степени тяжести, периоды компрессии, комбинации с другими поражениями, классификация компрессивного синдрома. Ишемия конечности, классификация, некроз конечности. Клинические признаки ишемии. Прогноз. Определение комбинированных поражений конечностей. Особенности оказания первой помощи. Правила освобождения пострадавших из-под развалин. Профилактика осложнений.

## **Тема 12. Первая помощь при ожогах и отморожениях**

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Отморожение, причины, признаки, виды и классификация. Профилактика ожогов и отморожений.

Первая помощь при ожогах. Ожоги от воздействия агрессивных сред, особенности оказания первой помощи. Первая помощь при отморожениях. Общее охлаждение, особенности оказания первой помощи.

## **Тема 13. Первая помощь при несчастных случаях**

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Первая помощь при утоплении. Белая и синяя асфиксия. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Профилактика теплового и солнечного ударов. Первая помощь. Тренировка спасателей в оказании первой помощи при несчастных случаях.

## **Тема 14. Первая помощь при поражениях отравляющими и аварийными химически опасными веществами (АХОВ)**

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Отравляющие и аварийные химические опасные вещества, их классификация по действию на организм человека. Признаки поражения. Средства защиты. Оказание первой помощи. Антидоты. Особенности оказания первой помощи при отравлении продуктами горения. Использование аптечки индивидуальной, антидотная терапия.

## **Тема 15. Первая помощь при радиационных поражениях**

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Лучевая болезнь, ее начальные признаки. Оказание первой помощи. Особенности оказания первой помощи пораженным на загрязненной местности. Использование аптечки индивидуальной. Профилактические мероприятия, способствующие увеличению сопротивляемости организма спасателя к воздействию проникающей радиации в очаге поражения.

## **Тема 16. Первая помощь пострадавшим с острым расстройством психики**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Признаки острого расстройства психики у пострадавших в очагах чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности ее оказания. Правила ухода за пострадавшими, их транспортировка.

**Занятие 2.** Практическое – 2 часа. Проводится по содержанию занятия 1.

## **Тема 17. Основы гигиенических знаний**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Личная гигиена и ее значение в сохранении здоровья спасателя. Знание мероприятий по защите человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения. Определение зараженности тары, продуктов.

**Занятие 2.** Практическое – 1 час. Требования, предъявляемые к качеству воды, по-

требность ее для организма. Обеззараживание воды во флягах с помощью таблеток.

Размещение в полевых условиях, выбор места. Утепление, отопление, вентиляция и уборка помещений, в которых размещаются спасатели. Оборудование туалетов.

### Тема 18. Основы эпидемиологии

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения: контактный, пищевой, водный, капельно-пылевой, трансмиссивный. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии. Работа спасателя в очагах особо опасных инфекций.

### Тема 19. Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Размещение типового санитарного оборудования на транспортных средствах (в железнодорожных вагонах, самолетах, автобусах, автомашинах, на теплоходах). Погрузка и размещение пострадавших внутри транспортных средств. Носилки, их виды, ляжки, их использование. Вынос пострадавших с использованием подручных средств, на руках, спине. Переноска пострадавших одним или двумя спасателями.

## 3. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тематический расчет часов:

№ темы	Наименования разделов и тем	Всего учебных часов	Лекции	Практические занятия
<b>I. Психологические основы профессиональной деятельности спасателя</b>				
1	<b>Тема №1</b> Вводная лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в ЧС	2	2	
2	<b>Тема №2</b> Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса	4	2	2
3	<b>Тема №3</b> Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Деадаптивные психические состояния	4	4	
4	<b>Тема №4</b> Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приёмы конструктивного общения. Общение с пострадавшими	2		2
5	<b>Тема №5</b> Методы и приемы саморегуляции	4		4
	Зачет	4		4
	Итого	20	8	12

## Целевая установка и организационно-методические указания

Профессиональная деятельность горноспасателей, в своей повседневной практике, связана с экстремальными условиями профессиональной деятельности, воздействием большого количества стрессогенных факторов на специалистов. Поэтому наряду с требованиями высокого уровня профессиональных знаний, умений, навыков, высокие требования предъявляются к уровню психологической подготовки специалистов системы МЧС России.

Главной задачей настоящего блока психологической подготовки в рамках программы первоначальной подготовки спасателей МЧС России, является приобретение первоначального уровня знаний об особенностях эмоционального реагирования на ЧС, типичных поведенческих реакций пострадавших, об основах первоначальной психологической взаимопомощи и самопомощи в условиях ЧС. Эти знания необходимы для эффективного решения профессиональных задач, стоящих перед специалистами данных профессий в повседневной профессиональной деятельности, и в условиях чрезвычайной ситуации; в работе с пострадавшими в результате ЧС и личным составом подразделений МЧС России.

Содержанием программы являются занятия по изучению основ теории и практики профессионального становления специалиста, овладению практическими навыками саморегуляции, общения с пострадавшими в зоне ЧС, оказания экстренной психологической помощи пострадавшим, специальными знаниями в области психологии чрезвычайных ситуаций для эффективного использования при работе в зоне чрезвычайной ситуации.

Первоначальная психологическая подготовка спасателей осуществляется по программе тематических дисциплин: психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя – тема 1; стресс, виды стресса, стратегии совладания со стрессом – тема 2; профессиональное здоровье – тема 3; общение, бесконфликтное общение – тема 4; методы и приемы саморегуляции – тема 5.

В результате обучения слушатели должны овладеть системой психологических знаний, необходимых для эффективного решения профессиональных задач, и сохранения профессионального здоровья.

В результате изучения курса спасатель должен:

**знать:**

- стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в ЧС;
- приемы бесконфликтного общения;
- общие принципы техник саморегуляции; приемы саморегуляции;
- возможные реакции на стрессовую ситуацию;
- специфические особенности общения с пострадавшими в зоне ЧС;
- способы и приёмы конструктивного общения;
- **уметь:** применять полученные знания и навыки в практической деятельности;
- регулировать свое актуальное психическое состояние, используя приемы саморегуляции.
- иметь представление: об основных психологических факторах, влияющих на личность и деятельность спасателя;
- об индивидуальных особенностях реагирования людей на стресс; психологическом и физиологическом видах стресса; общем адаптационном синдроме и его стадиях; механизмах адаптации;
- об особенностях проявления и развития профессионального стресса и стратегиях совладения с ним;
- о последствиях стресса для групп, феномене эмоционального заражения;

- о видах общения;
- о бесконфликтном общении;
- о роли бесконфликтного общения в профессиональной деятельности;
- о ведущих модальностях и особенностях общения с их учётом;
- о психологическом определении понятия «кризис»; травматических кризисах; событиях, провоцирующих кризисные состояния;
- о задачах психологической работы с разными группами пострадавших;
- об общих принципах оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС;
- о методах саморегуляции.

### **Методические указания**

Содержание программы базируется, прежде всего, на наличии у слушателей мотивации к овладению программой первоначальной психологической подготовки; личностных качеств, предполагающих возможность осуществления профессиональной деятельности и взаимодействие с людьми в экстремальных ситуациях.

В преподавании используются следующие основные виды занятий: лекции, семинары и практические занятия в форме тренингов.

Психологическая подготовка спасателей осуществляется в строгом соответствии с требованиями директивных и нормативных документов МЧС России, министерств и ведомств Российской Федерации по данному вопросу с учетом характерных для соответствующих регионов чрезвычайных ситуаций.

К проведению занятий привлекаются прошедшие подготовку на инструкторско-методических сборах и семинарах психологи и преподаватели психологии.

Для обеспечения эффективного проведения занятий по психологической подготовке спасателей в соответствующих учебных центрах (центрах подготовки) создается современная научно-методическая и материальная база, которая включает:

специальные классы (кабинеты), оснащенные компьютерным комплексом, включающим: компьютер, проектор или плазменная панель, лазерный принтер, компьютерный стол; оргтехникой: музыкальным центром; видеомagneтофоном; видеокамерой;

учебно-методические комплексы, включающие: квалификационные требования, учебные программы, учебные пособия, методические рекомендации к проведению курсов, занятий (циклов занятий), система измерения уровня знаний, навыков, умений, сборники учебных задач, слайд-программы, видео- и фото- материалы, при наличии: компьютерные модели, тренажеры, реабилитационный комплекс «Реакор» для тренинга с биологической обратной связью и т.д.

По окончании обучения слушатели сдают зачет; оценка прироста уровня знаний осуществляется с помощью вопросника множественного выбора для спасателей без класса как уровень знаний по окончании курса перед зачетом.

### **Содержание тем**

**Тема №1. Вводная лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в ЧС. Мотивационный компонент психологической готовности специалиста к работе в ЧС. Система психологической подготовки спасателей**

Проведение тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых.

## **Тема № 2. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса**

Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Виды стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания.

Травматический стресс и причины его возникновения. Накопленный стресс – основные понятия.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации.

Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, ОСР, эмоциональное заражение.

Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

### **Практическое занятие**

Проведение тестирования обучаемых с целью выявления степени развития необходимых профессионально-важных качеств, умений и навыков.

Беседа и обсуждение результатов тестирования в рамках индивидуальной психологической консультации. Ознакомление обучаемых с их индивидуальными особенностями, рекомендации по их коррекции и учету.

## **Тема № 3. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния**

Профессиональное здоровье. Этапы профессионального становления. Профессионально важные качества спасателя.

Профессиональная идентификация.

Профессиональные деструкции. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя.

## **Тема №4. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими**

Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приёмы бесконфликтного общения. Приёмы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими.

## **Тема № 5. Методы и приемы саморегуляции**

Система профилактики профессионального стресса. Приемы и методы саморегуляции.

Значение дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ).

### Рекомендуемая учебно-методическая литература:

1. М.Туркевич. Поисково-спасательные работы в горах. Под общей редакцией Ю.Л.Воробьева. МЧС России.2000 г.
2. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов и др. Под общей редакцией Ю.Л.Воробьева. Учебник спасателя. Краснодар. Советская Кубань. 2002.
3. Ж.Годфруа. Что такое психология. М., “Мир”. 1996
4. Р.С.Немов. Практическая психология. М., “Владос”. 1998
5. Психологический словарь под ред. Зинченко В.П. Мещерякова. М., “Педагогика-пресс”, 1998.
6. Стреляков Я. Роль темпераментов в психологическом развитии. М., 1982.
7. Практическая психология в местах, или как научиться понимать себя и других. М., АСТ-ПРЕСС., 1997.
8. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов, А.Ф.Неживой, А.В.Герокарис. Охрана труда спасателя. М., 1998.
9. Н.А.Давыдов, Н.А.Бойченко. Как быстро научиться интересно и эффективно обучать специалистов. Симферополь, “Таврия”, 1992.
10. Е.Л.Хруцкий. Организация проведения деловых игр. Учебно-методическое пособие для преподавателей средних специальных учебных заведений. М., “Высшая школа”, 1991.
11. Катастрофы конца XX века. Под общей редакцией Владимирова В.А. М., УРСС, 1998.
12. В.Г.Бахарев. Аутотренинг. М., “Знание”, 1992.
13. Охрана труда спасателей МЧС России. Под редакцией Ю.Л.Воробьева. М., 1998.
14. "Справочник спасателя", книги 1-15 Москва, ВНИИ ГОЧС, 2008г.
15. А.К.Бахтин Меры безопасности при ликвидации последствий стихийных бедствий и производственных аварий. М., Энергоатомиздат,1984.
16. Основы управления в чрезвычайных ситуациях. Новогорск, АГЗ, 1996.

## 4. ПРОТИВОПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА

### Тематический расчет часов:

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
<b>I. Пожарно-тактическая подготовка</b>			
1	Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии	1	1
2	Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара. Действия спасателя при спасении людей	1	1
3	Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара	1-3	4
	Итого		6
<b>II. Пожарная техника</b>			
4	Общие сведения о пожарных автомобилях основного и специального назначения	1,2	4
5	Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях	1-3	6
6	Первичные средства пожаротушения	1,2	2
7	Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)	1	2
	Итого		14
<b>III. Пожарно-строевая подготовка</b>			
8	Упражнения с пожарно-техническим вооружением	1,2	4
9	Спасание людей на пожарах и самоспасание	1,2	4
	Зачет		2
	Итого		10

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
	Всего		30

### **Задачи обучения:**

**знать** общие обязанности спасателя при выполнении задачи по тушению пожаров; общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии; общие сведения об основных огнетушащих веществах; общие сведения о пожарно-техническом оборудовании; требования безопасности при спасании людей, эвакуации имущества и выполнении специальных работ на пожаре;

**уметь** правильно действовать при обнаружении пожара, применять первичные средства пожаротушения, умело использовать ручной механизированный и немеханизированный инструмент, спасать людей с помощью лестниц, веревки и проводить самоспасение при ведении спасательных работ.

### **Методические указания**

Занятия по пожарной тактике, первичным средствам пожаротушения проводятся в специально оборудованном классе, а по пожарной технике - в парке. Обучаемые знакомятся с общими сведениями о процессе горения, пожаре и его развитии, с огнетушащими веществами, используемыми в первичных средствах пожаротушения, а также с пожарной техникой. Приемы и способы тушения пожаров, работа с пожарными лестницами, спасательными веревками, механизированным и электрифицированным инструментом изучаются на специально оборудованных учебных площадках. Обучаемым демонстрируются возможные причины возникновения и способы ликвидации пожаров, показываются приемы спасания людей, а также приемы работы с механизированным и электрифицированным инструментом, спасательными веревками и пожарными лестницами, требования безопасности.

При обучении используются учебные плакаты, схемы, макеты, видеофильмы, кинофильмы.

По окончании обучения проводится зачет.

## **I. Пожарно-тактическая подготовка**

### **Тема 1. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии**

**Занятие 1.** Теоретическое - 1 час. Процесс горения, пожар и его развитие. Характер горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих жидкостей (ГЖ), газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общее понятие о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре. Способы прекращения горения.

Классификация основных огнетушащих средств, общие сведения о них: виды, краткая характеристика, области и условия применения.

### **Тема 2. Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара. Действия спасателя при спасании людей**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Роль и общие обязанности спасателей при выполнении задачи по тушению пожаров. Виды действий по тушению пожаров. Характерные

ошибки, допускаемые при ведении действий по тушению пожаров.

Разведка пожара, ее цели и задачи. Действия спасателя при ведении разведки, отыскании людей в задымленных помещениях, спасании людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила открывания дверей в горящие помещения, эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации. Вскрытие конструкций для создания условий эвакуации, требования безопасности при ведении разведки пожара и спасании людей.

### **Тема 3. Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара**

**Занятие 1.** Теоретическое - 1 час. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер действий по тушению пожаров на каждом этапе.

Особенности действий по тушению пожаров при недостатке сил и средств. Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты. Способы подачи пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ГЖ). Требования безопасности при работе со стволами.

Особенности работы в задымленных помещениях и требования безопасности. Требования безопасности при тушении пожара и разборке конструкций. Способы прокладки рукавных линий.

**Занятие 2.** Практическое - 2 часа. Приемы и способы вскрытия и разборки конструкций на пожаре.

**Занятие 3.** Теоретическое - 1 час. Виды лесных пожаров. Разведка лесного пожара. Тактика тушения лесных и торфяных пожаров. Требования безопасности.

## **II. Пожарная техника**

### **Тема 4. Общие сведения о пожарных автомобилях основного и специального назначения**

**Занятие 1.** Групповое - 2 часа. Назначение и тактико-технические характеристики автоцистерн пожарных, рукавных автомобилей, автомобилей пенного и порошкового пожаротушения. Схемы боевого развертывания.

Назначение и тактико-технические характеристики пожарных мотопомп. Схемы боевого развертывания.

**Занятие 2.** Практическое – 2 часа. Занятие на пожарной цистерне с показом основных агрегатов, узлов, оборудования. Их расположение и назначение.

### **Тема 5. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях**

**Занятие 1.** Групповое – 2 часа. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащитные, теплоотражательные костюмы, их эксплуатация. Требования безопасности при работе с пожарным и аварийно-спасательным оборудованием.

**Занятие 2.** Практическое – 2 часа. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Гидроинструмент и пневмоинструмент.

**Занятие 3.** Практическое – 2 часа. Приемы работы с механизированным, немеханизированным, электрифицированным и пневмоинструментом. Требования безопасности.

## Тема 6. Первичные средства пожаротушения

**Занятие 1.** Теоретическое - 1 час. Назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей, сроки перезарядки.

**Занятие 2.** Практическое - 1 час. Приведение огнетушителей в действие, требования безопасности.

## Тема 7. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Назначение, тактико-техническая характеристика, устройство изолирующих противогазов и дыхательных аппаратов и приемы работы в задымленных помещениях.

## III. Пожарно-строевая подготовка

### Тема 8. Упражнения с пожарно-техническим вооружением

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Прокладка рукавных линий из скаток, с рукавной катушки. Уборка рукавных линий. Подъем рукавной линии на высоту с помощью спасательной веревки и по пожарной лестнице. Нарращивание действующей рукавной линии. Работа с действующими стволами стоя, с колена, лежа, маневрирование стволами. Особенности работы с рукавами и стволами при подаче воды в зимнее время.

**Занятие 2.** Практическое – 2 часа. Упражнения с ручными пожарными лестницами (снятие, переноска, установка и укладка на автомобиль). Использование ручных пожарных лестниц как вспомогательного оборудования при спасении людей и выполнении других работ при тушении. Требования безопасности. Команды. Сигналы управления.

### Тема 9. Спасание людей на пожарах и самоспасание

**Занятия 1 и 2.** Практические – по 2 часа. Отработка приемов и способов спасания людей на пожаре. Вязка одинарной и двойной спасательной петли без надевания и с надеванием ее на пострадавшего. Спасание пострадавшего с этажей учебной башни. Спасание и эвакуация людей, получивших травмы. Самоспасание с этажей учебной башни с помощью спасательной веревки, лестниц. Требования безопасности. Команды. Сигналы управления.

## 5. ЭКОЛОГИЯ

### Тематический расчет часов:

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Понятие об экологии и экологических факторах	1	1
2	Источники загрязнения окружающей среды	1,2	1
3	Ответственность спасателей за экологическое правонарушение	1	1

Итого		3
-------	--	---

### **Задачи обучения:**

**Знать** основы экологической безопасности и ее требования в повседневной деятельности поисково-спасательных формирований (ПСФ), меры ответственности спасателей за нарушение экологической безопасности.

**Уметь** выполнять требования экологической безопасности в повседневной деятельности: при выполнении работ с пожароопасными и взрывоопасными, аварийно химически опасными, радиоактивными веществами и при перевозке опасных грузов.

### **Методические указания**

Теоретические занятия проводятся в классе с разъяснением, обучаемым ПСФ требований экологической безопасности в повседневной деятельности ПСФ. При проведении занятий и работ, связанных с загрязнением окружающей природной среды, принимать меры к недопущению такого загрязнения и разъяснять спасателям требования по охране окружающей природной среды.

### **Содержание тем:**

#### **Тема 1. Понятия об экологии и экологических факторах**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час Общие понятия об экологии, экосистемах, экологических факторах и загрязнениях окружающей среды.

#### **Тема 2. Источники загрязнений окружающей природной среды**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Соблюдение требований по охране окружающей природной среды при эксплуатации вооружения, техники, в ходе занятий по подготовке и при проведении работ с вредными, огнеопасными, взрывчатыми, ядовитыми и радиоактивными веществами. Основные правила предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций с экологическими последствиями при эксплуатации вооружения, техники, в ходе подготовки и при проведении работ с АХОВ.

#### **Тема 3. Ответственность спасателей за экологические правонарушения**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Ответственность спасателей за нарушения экологических норм в окружающей природной среде.

Заместитель начальника государственного бюджетного образовательного учреждения «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан»

Ф.А. Кутлугузин