



**I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

# **Рабочая программа п**одготовки волонтёров (добровольцев) в области безопасности жизнедеятельности (далее-Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федерального закона № 68-ФЗ от 21.12.1994 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Постановления Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1485 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», а также Методических рекомендаций по участию членов общественных объединений, других некоммерческих организаций, добровольной пожарной охраны и добровольцев (волонтеров) в мероприятиях по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе с возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий от 17.11.2020 года № 2-4-71-24-12 (МЧС России).

# II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения волонтёр (доброволец) должен:

***знать:***

-обеспечение мер собственной безопасности на месте ЧС, происшествия;

-оценки обстановки на месте ЧС, происшествия и вызова необходимых служб;

-передачи информации с места ЧС, происшествия;

-основные требования нормативных документов по обеспечению защиты в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

-основные требования нормативных документов по борьбе с терроризмом и способы борьбы с терроризмом;

-основные способы оказания первой помощи;

-виды, порядок и правила использования средств защиты;

-возможные информационные ресурсы, используемые для оповещения и информирования населения при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- использование первичных средств пожаротушения для ликвидации возгораний;

-способы локализации и ликвидации ландшафтных (природных), в том числе лесных пожаров;

-требования правил охраны жизни людей на водных объектах.

***уметь:***

-действовать в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

-действовать в случае террористических угроз;

-оказывать первую помощь пострадавшим, взаимопомощь и самопомощь при различных травмах;

-использовать средства защиты;

-осуществлять информирование населения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

-действовать при пожаре, в т.ч при тушении (ландшафтных) лесных пожаров;

-использовать первичные средства пожаротушения;

-оказывать первую помощь при утоплении.

**III. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

 Подготовка проводится со слушателями как на групповых занятий, так и методом учебно-методических сборов.

# Подготовка слушателей по данной программе организуется и проводится в ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ» по очной, очно-заочной, заочной с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

По окончании обучения волонтер (доброволец) проходит итоговую аттестацию – зачет.

При успешном прохождении итоговой аттестации слушателю выдается удостоверение установленного образца.

**IV. НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ, ВИДЫ ЗАНЯТИЙ И КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиетем | Вид занятия | Всегочасов |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Тема 1. Чрезвычайные ситуации, возможные на территории Республики Башкортостан (городов, районов, населенных пунктов). Действия волонтёров (добровольцев) в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.** | Лекция | 1 |
| 2 | **Тема 2. Основы оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.**  |
| 3. | *Занятие 1.* Оказание первой помощи при неотложных состояниях. | Практическое занятие | 1 |
| 4. | *Занятие 2.* Основы сердечно-легочной реанимации. | Практическое занятие | 1 |
| 5. | *Занятие 3.* Оказание первой помощи при кровотечениях, ранениях, вывихах, переломах костей. Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения. | Практическое занятие | 1 |
| 6. | *Занятие 4.* Первая помощь пострадавшим при ожогах и отморожениях. | Практическое занятие | 1 |
| 7. | **Тема 3. Морально-психологическая подготовка волонтёров (добровольцев) к действиям при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.** |
| 8. | *Занятие 1.* Особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях. | Лекция | 1 |
| 9. |  *Занятие 2.* Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приёмы конструктивного общения. Общение с пострадавшими. | Лекция | 1 |
| 10. | *Занятие 3.* Методы и приемы саморегуляции. | Лекция | 1 |
| 11. |  **Тема 4. Виды, порядок и правила использования средств защиты.** | Лекция | 2 |
| 12. | **Тема 5. Организация оповещения и информирования населения в области безопасности жизнедеятельности.** | Лекция | 1 |
| 13. | **Тема 6. Действия волонтёров (добровольцев) при пожаре.** |  |  |
| 14. |  *Занятие 1.* Требования нормативно-правовых документов по обеспечению пожарной безопасности. | Лекция | 1 |
| 15. | *Занятие 2.* Использование первичных средств пожаротушения. | Практическое занятие | 1 |
| 16. | *Занятие 3.* Особенности тушения ландшафтных (природных) пожаров, в том числе лесных пожаров. | Практическое занятие | 2 |
| 17. | **Тема 7. Участие волонтеров в профилактических мероприятиях, направленных на предупреждение происшествий и гибели людей на водных объектах.** |  |  |
| 18. | *Занятие 1.* Требования правил охраны жизни людей на водных объектах. | Лекция | 1 |
| 19. | *Занятие 2.* Оказание первой помощи утопающему | Практическое занятие | 1 |
| 20. | **Итоговая аттестация (зачет)** |  | 1 |
| ИТОГО: |  | 18 |

**Содержание тем**

**Тема 1.** **Чрезвычайные ситуации, возможные на территории Республики Башкортостан (городов, районов, населенных пунктов). Действия волонтёров (добровольцев) в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.**

Чрезвычайные ситуации характерные для Республики Башкортостан.

Техногенная безопасность как состояние защищенности населения и территорий от последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Внутренние и внешние источники техногенных угроз.

Особенности защиты населения, проживающего в районах расположения химически опасных объектов и в зонах катастрофического затопления.

Краткая характеристика стихийных бедствий, аварий и катастроф, возможных на территории Республики Башкортостан (муниципального образования), их последствия для экономики и населения.

Экологическая обстановка в Республике Башкортостан.

Способы защиты населения и территорий от опасностей, возникающих при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Тема 2. Основы оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.**

*Занятие 1.* Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Профилактика теплового и солнечного ударов. Острая коронарная недостаточность. Стенокардия. Инфаркт миокарда, кардиогенный шок. Острая сосудистая недос­таточность. Асфиксия (механическая). Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Первая помощь при обмороках, эпилептических состояниях. Первая помощь при укусах змей и насекомых.

 *Занятие 2.* Основы сердечно-легочной реанимации.

Понятие о реанимации. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Объем и последова­тельность реанимационных мероприятий.

Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элемен­тарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя волонтерами.

*Занятие 3.* Оказание первой помощи при кровотечениях, ранениях, вывихах, переломах костей.

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Способы остановки кровотечения.

Первая помощь при переломах. Приемы и способы иммобилизации с применением табельных и подручных средств. Способы и правила транспортировки и переноски пострадавших.

Первая помощь при ушибах, вывихах, химических и термических ожогах, отравлениях, обморожениях, обмороках, поражении электрическим током, тепловом и солнечных ударах.

Виды повязок. Правила наложения повязок на раны. Практическое наложение повязок.

Оказание волонтерами (добровольцами) помощи спасательным службам при обнаружении, выносе и транспортировке пострадавших при различных видах чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Вынос и транспортировка пострадавших из очагов пора­жения.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, лямки, их использование. Вынос пострадавших с использованием подручных средств, на руках, спине. Переноска пострадавших одним или двумя спасателями.

*Занятие 4.* Первая помощь пострадавшим при ожогах и отморожениях.

 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 3. Морально-психологическая подготовка волонтёров (добровольцев) к действиям при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.**

*Занятие 1. Особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях.*

 Задачи, содержание и организация морально-психологической подготовки, пути, формы и методы повышения психологической устойчивости волонтеров при действиях в чрезвычайных ситуациях.

Типичные периоды развития чрезвычайных ситуаций и их влияние на психику человека. Факторы, оказывающие травмирующие воздействие на психику человека.

Понятие «Стресс». Виды стресса. Травматический стресс и причины его возникновения. Накопленный стресс – основные понятия.

Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, ОСР, эмоциональное заражение. Механизмы адаптации. Стратегии совладания

Паника. Реакция и формы паники. Методы предупреждения и пресечения паники. Экстренно-психологическая помощь при ОСР.

 Принципы и цели экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.

Проведение тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых.

*Занятие 2. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приёмы конструктивного общения. Общение с пострадавшими.*

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

*Занятие 3. Методы и приемы 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).

**Тема 4.Виды, порядок и правила использования средств защиты.**

Основные принципы и способы защиты населения от опасностей, возникающих приведении военных действий или вследствие этих действий, а также при чрезвычайных ситуациях.

Средств защиты населения, их классификация, принципы действия и основные характеристики.

Порядок использования средств защиты.

**Тема 5. Организация оповещения и информирования населения в области безопасности жизнедеятельности.**

Организация связи и оповещения в Башкирской территориальной подсистеме РСЧС при чрезвычайных ситуациях (в муниципальном образовании, организации). Принципы построения и использования системы централизованного оповещения.

Назначение, структура и основные задачи Комплексной системы экстренного оповещения населения (КСЭОН) об угрозе возникновения или о возникновении чрезвычайных ситуаций. Зоны экстренного оповещения населения Республики Башкортостан. Локальные системы оповещения. Действия населения при получении сигналов КСЭОН и ЛСО.

Назначение, структура, основные задачи Общероссийской комплексной системы информирования и оповещения населения (ОКСИОН) в местах массового пребывания людей.

Назначение, структура, основные задачи Центра управления в кризисных ситуациях (ЦУКС) Республики Башкортостан.

Назначение, структура, основные задачи Системы 112 Республики Башкортостан и единой дежурной диспетчерской службы (ЕДДС) муниципального образования.

**Тема 6. Действия волонтёров (добровольцев) при пожаре.**

 *Занятие 1. Требования нормативно-правовых документов по обеспечению пожарной безопасности.*

Требования Правил противопожарного режима в Российской Федерации. Меры пожарной безопасности в быту. Профилактика пожаров в жилом секторе. Автономный дымовой пожарный извещатель (АДПИ).

*Занятие 2. Использование первичных средств пожаротушения.*

Общие сведения о процессах горения. Классификация первичных средств пожаротушения. [Первичные средства пожаротушения. Устройство, тактико-технические характеристики, правила эксплуатации огнетушителей](https://xn--b1ae4ad.xn--p1ai/ptm/lecture/582#l1).

*Занятие 3. Особенности тушения ландшафтных (природных) пожаров, в том числе лесных пожаров.*

 Способы локализации и ликвидации ландшафтных (природных), в том числе лесных пожаров. Правила использования, устройство и способы применения оборудования, применяемого при тушении ландшафтных (природных), в том числе лесных пожаров. Особенности ведения действий по тушению лесных пожаров. **Особенности и приемы тушения низовых пожаров в различных условиях
Использование веток, хлопушек. Предотвращение угрозы верхового пожара.  Некоторые особенности тушения пожаров в горах. Особенности тушения почвенных пожаров. Тушение низовых и подземных пожаров способом прокладки заградительных минерализованных полос или канав.**

**Тема 7. Участие волонтеров в профилактических мероприятиях, направленных на предупреждение происшествий и гибели людей на водных объектах.**

*Занятие 1.* Требования правил охраны жизни людей на водных объектах.

Требования Водного кодекса и других нормативно-правовых документов в области безопасности людей на водных объектах.

Формы и методы участия волонтёров в профилактических мероприятиях, направленных на предупреждение происшествий и гибели людей на водных объектах.

Пропаганда и информационная работа волонтёров с населением по вопросам обеспечения безопасности людей на водных объектах.

*Занятие 2.* Оказание первой помощи утопающему.

Спасательные средства. Подручные средства спасения и способы спасения людей с поверхности воды в прибрежных районах. Подача конца Александрова и спасательного круга. Приемы самоспасения на воде. Способы спасения со льдин.

Классификация основных видов утоплений и их отличительные признаки.

Последовательность действий при синей и белой асфиксии до реанимационных мероприятий.

**V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Федеральный закон № 69-ФЗ от 21 декабря 1994 года «О пожарной безопасности».
3. Концепцией содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации от 30 июля 2009 г. № 1054-р, одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации.
4. Постановления Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1485 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Заместитель начальника

по учебно-методической работе Т.А. Норкина