

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

на проведення практичного заняття з спеціальної підготовки з особовим складом 5-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної частини

Тема: Вправи з пожежними драбинами

Відпрацьована вправа: Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Навчальна мета: Оволодіння рухомими навичками, розвитку фізичних, моральних і психологічних якостей, необхідних для виконання даної вправи

Час проведення: 1 година

Місце проведення: навчальна башта

Навчально-матеріальне забезпечення: спеціальний одяг та спорядження, рятувальна мотузка, карабін, штурмова драбина.

Нормативно-правові акти і література:

1. Наказ МНС №312 від 07.05.2007 року “Правила безпеки праці в органах і підрозділах МНС України”.
2. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням. Київ- 2018.
3. Наказ МВС від 15.06.2017 № 511 «Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту»

Порядок проведення заняття:

Питання, що відпрацьовуються	Стислий зміст	Методичні вказівки.
1 Організаційні заходи	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Вишикувати особовий в одну шеренгу Час : 2 хв.
2 Перевірка знань	Питання повторення : 1. Правильність виконання вправи; 2. ПБП під час виконання вправи; Сигналом небезпеки визначити команду "СТІЙ"	Час : 3 хв. Опитати особовий склад, зробити помітки
3 Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Драбина підвішена за підвіконня 2-го поверху навчальної башти. Пожежний-рятувальник, одягнений у захисний одяг пожежника та спорядження, ногою стоїть на першому щаблі, руками тримається за драбину. Рятувальна мотузка зачеплена за пояс виконуючого навчальну вправу за допомогою карабіна та протягнута у страхувальний пристрій навчальної башти. Помічник, одягнений у захисний одяг пожежника та спорядження, контролює безпеку праці та працює на страховці.</p> <p>Початок: подано команду “У вікно 4-го поверху навчальної башти - РУШ”.</p> <p>Підйом по штурмовій драбині на другий поверх здійснюється наступним чином. Після підвіски драбини пожежний-рятувальник переводить праву руку з правої тятиви на п'ятий щабель, а лівою рукою береться за сьомий щабель. Ноги ставить на кожний щабель до тих пір, доки ліва нога не дійде до сьомого щабля. В цей момент одночасно з постановкою правої ноги на дев'ятий щабель, правою рукою береться знизу за одинадцятий щабель, ближче до лівої тятиви, а лівою - за тринадцяту зверху.</p> <p>Відштовхнувшись правою ногою від дев'ятого щабля і підтягуючись руками, він здійснює посадку на підвіконня. Після посадки ліва нога, згином в коліні, зачіплюється за підвіконня з внутрішньої сторони, а права нога, трохи зігнута в коліні, щільно притискається до зовнішнього боку поверхні стіни.</p> <p>Права рука залишається на одинадцятому щаблі, а ліва опирається на підвіконня.</p> <p>При підйомі в наступний поверх пожежний-рятувальник, утримуючи драбину правою рукою за одинадцятий щабель, викидає її вгору і розвертає гак драбини над головою. Лівою рукою береться за тятиву драбини на рівні підвіконня і</p>	<p>Час: 35 хв.</p> <p>Подати команду на виконання розминки.</p> <p>Нагадати умови виконання вправи.</p> <p>Подати команду “У вікно 4-го поверху навчальної башти - РУШ”.</p> <p>слідкувати за правильністю її виконання та дотриманням вимог безпеки праці.</p> <p>При неправильному виконанні вправи зупинити виконавців та пояснити помилки.</p>

підіймає її на витягнуту руку вгору, перехоплює за протилежну тятиву драбини правою рукою, піднімає вгору доки гак драбини не досягне поверху; потім розвертає її гак до вікна і підвішує в праву частину підвіконня (руки залишаються на тятивах).

Далі пожежний-рятувальник стає правою ногою на перший щабель, підтягується на руках і, впираючись лівою ногою на підвіконня, схоплює правою рукою сьомий щабель, відштовхується правою ногою від щабля, а лівою - від підвіконня, вистрибує правою ногою на четвертий щабель, а лівою рукою береться за дев'ятий щабель.

Подальший підйом по штурмовій драбині – аналогічний раніше описаному підйому в другий поверх. У момент закінчення підйому на вказаний поверх (перед фінішем) положення рук і ніг таке, як перед посадкою на підвіконня. При встановленні правої ноги на дев'ятий щабель необхідно ліву ногу підняти на рівень підвіконня і впертися внутрішнім краєм стопи до підвіконня, розвернути корпус на 180 гр., перемістити праву ногу всередину вікна і поставити обидві ноги на підлогу поверху.

Закінчення: пожежний-рятувальник обома ногами торкнувся підлоги 4-го поверху навчальної башти

№п/п	Виконання вправи	Час (секунди)		Оцінка
		Влітку	Взимку	
1	Пож.-рятувальник	30	35	5
		32	37	4
		34	39	3

4

Підбиття підсумків

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

Час : 3 хв.