

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 21
сельского поселения «Посёлок Герби»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ ООШ №21

Н.Н.Штэпа

« 24 » ноября 2021 г.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА

ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Программа обучения для детей разработана в целях профилактики травматизма граждан железнодорожным подвижным составом на объектах железнодорожного транспорта на основании программы ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж транспортных технологий имени Н.А. Лунина» разработчика Кузнецовой Е.И. — преподавателя профессионального цикла ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж транспортных технологий имени Н.А. Лунина»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ	4
1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
2 СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

Область применения программы

Программа обучения может быть использована для детей образовательных учреждений

Цели и задачи программы обучения – требования к результатам освоения программы обучения:

В результате освоения программы обучения ребенок должен уметь:

- осуществлять выполнение требований мер безопасности на объектах железнодорожного транспорта

В результате освоения программы обучения ребенок должен знать:

- возможные опасные факторы, действующие при нахождении на объектах железнодорожного транспорта, знаки безопасности на объектах железнодорожного транспорта
- правила безопасности нахождении на объектах железнодорожного транспорта
- приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на объектах железнодорожного транспорта

1.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы	Объем часов
1. Введение. Объекты железнодорожного транспорта- зона повышенной опасности. Ответственность за нарушения Правил безопасности, предусмотренная законодательством Российской Федерации.	1
2. Опасные факторы. Основные причины травматизма детей железнодорожным подвижным составом и поражения током контактной сети.	1
3. Железнодорожные переезды. Знаки безопасности на объектах железнодорожного транспорта	1
4.Правила поведения при нахождении на объектах железнодорожного транспорта	1
5.Проезд и проход детей через железнодорожные пути	1
6.Действия детей, которые не допускаются на железнодорожных путях и пассажирских платформах	1
7.Действия детей при нахождении на железнодорожных путях и пассажирских платформах	1
8.Действия детей, которые не допускаются при пользовании железнодорожным подвижным составом	1
9.Действия детей при посадке в вагоны и (или) высадке из вагонов	1
10. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на объектах железнодорожного транспорта	1
Итого	10

2.СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

Тема 1. Введение. Объекты железнодорожного транспорта- зона повышенной опасности. Ответственность за нарушения Правил безопасности, предусмотренная законодательством Российской Федерации

Железная дорога – это объект повышенной опасности. Не нарушайте правила нахождения вблизи железнодорожного пути, на платформах и переездах. Пользуйтесь только установленными местами для перехода через железнодорожные пути, убедитесь в отсутствии подвижного состава перед началом перехода. Берегите свою жизнь и жизнь близких вам людей.

Железная дорога – удобный и востребованный вид транспорта, которым пользуются миллионы людей каждый день. Повышение скоростей на транспорте решило множество проблем, сократив время пребывания пассажиров в пути и доставки грузов, и в то же время породило массу опасностей для человека. Многие учащиеся добираются до учебного заведения и домой на электричке, используют этот вид транспорта для перемещения в выходные дни. Не соблюдение правил безопасности на железной дороге становится причиной гибели детей.

Зачастую всплеск детского травматизма приходится на летнее время, когда многие ребята оказываются предоставленными сами себе. Другой причиной трагедий становится беспечное, безответственное отношение взрослых к детям. При отсутствии контроля со стороны родителей и недостаточной разъяснительной работы в школах дети забираются на крыши вагонов, беспечно бродят по железнодорожным путям, катаются на подножках вагонов и просто ищут развлечения на железной дороге.

Тема 2. Опасные факторы. Основные причины травматизма детей железнодорожным подвижным составом и поражения током контактной сети

Основными причинами травмирования детей железнодорожным подвижным составом и поражения током контактной сети являются незнание и нарушение правил безопасности при нахождении в зоне железнодорожных путей, неоправданная спешка и беспечность, нежелание пользоваться переходными мостами, тоннелями и настилами, а порой озорство, хулиганство и игры, как на железнодорожных путях, так и на прилегающей к ним территории.

Известны детские шалости с залезанием на вагон, чтобы прокатиться. Представьте себе, чем они заканчиваются. Ведь напряжение в проводах контактной сети чрезвычайно высокое: до 27500 вольт.

Нередко железная дорога становится «пешеходной», хождение по железнодорожным путям всегда связано с риском и опасностью для жизни, хотя казалось бы, позади и впереди просматриваемая территория. Нередки случаи травматизма людей, идущих вдоль железнодорожных путей или в колее. Если вы переходите железнодорожные пути и видите приближающийся поезд, вы не сможете точно определить, по какому пути он проследует. В надежде маневра можно оказаться прямо под колесами. Движущийся поезд остановить непросто. Его тормозной путь в зависимости от веса, профиля пути в среднем составляет около тысячи метров. Кроме того, надо учитывать, что поезд, идущий со скоростью 100-120 км/час, за одну секунду преодолевает 30 метров. А пешеходу, для того чтобы перейти через железнодорожный путь, требуется не менее пяти-шести секунд. Тем более, что молодые люди любят слушать музыку и при пересечении путей не снимают наушников плеера. Они даже не слышат гудка поезда, а зрительное внимание сосредоточено на том, как удобнее перейти рельсы. И что ждать в этом случае?

Нельзя пересекать пути, даже когда нет никакого движения и приближающегося поезда тоже не видно. Лишь на первый взгляд безопасны неподвижные вагоны. Подходить к ним ближе, чем на пять метров, подлезать под вагоны нельзя: каждый вагон на станции находится в работе, поэтому он может начать движение в любую секунду. И если какой-нибудь выступ или рычаг вагона зацепится за одежду зазевавшегося человека, то несчастного обязательно затянет под колеса.

Очень опасно попасть между двумя движущимися составами. Сила воздушного потока, создаваемого двумя встречными составами, составляет 16 тонн, при такой нагрузке человека запросто может затянуть под поезд. Поэтому нельзя пересекать железнодорожные пути там, где это удобно или в желании сократить время.

Самое главное - переходить и переезжать железнодорожные пути нужно только в специально отведенных для этого местах. Для безопасного пересечения существуют специально оборудованные пешеходные переходы, тоннели, мосты, железнодорожные переезды, путепроводы. Если Вам приходится пересекать неохраняемый переезд,

внимательно следите за сигналами, подаваемыми техническими средствами, убедитесь, что не видите приближающегося поезда. Категорически запрещается проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума. Никогда не переходите железнодорожные пути в местах стрелочных переводов. Поскользнувшись, можно застрять в тисках стрелки, которая перемещается непосредственно перед идущим поездом.

Тема 3. Железнодорожные переезды. Знаки безопасности на объектах железнодорожного транспорта

Железнодорожные переезды считаются наиболее опасными местами на дороге. Здесь действуют свои особые правила движения, которые необходимо строго выполнять. Дело в том, что машинисту поезда нужно намного больше времени, чем водителю других транспортных средств, чтобы остановить состав, тормозной путь которого исчисляется сотнями метров.

Переезды подразделяются на охраняемые и неохранные. Неохраняемые могут быть с автоматическим шлагбаумом и без него. Кроме обычных светофоров, в последнее время на неохранных переездах стали устанавливать дополнительные с бело-лунными сигналами. Они издали предупреждают участников движения об обстановке на переезде. Если горит только красный сигнал, выезжать на железнодорожное полотно запрещено, так как приближается поезд. Красные огни погашены и горит мигающий бело-лунный сигнал — через переезд можно проезжать. Когда огни не горят — значит отказала автоматика и проезжать переезд надо осторожно, убедившись, что нет приближающегося состава.

Аварии на железнодорожных переездах всегда отличаются тяжелыми последствиями, так как масса поезда во много раз больше массы транспортного средства. Происшествия в этих местах почти всегда случаются по вине велосипедистов, которые либо нарушают самые простые правила, либо бывают невнимательны и беспечны. Желание сэкономить минуту, посоревноваться с локомотивом в скорости, кто быстрее, оборачивается непоправимой трагедией.

Какие ошибки чаще всего совершают велосипедисты на железнодорожных переездах?

Прежде всего, это беспечность, выезд на сами пути без достаточной уверенности, что не приближается поезд. Вторая ошибка — недооценка скоростных качеств современных поездов, а с другой стороны — переоценка своих возможностей с учетом состояния дорожного покрытия полотна переезда. Наконец, часто встречается простое игнорирование правил проезда переездов: объезд закрытых шлагбаумов, проезд на запрещающий сигнал светофора.

Можно дать велосипедистам ряд советов:

- ✓ приближаясь к переезду, обращайте внимание на положение шлагбаума, сигналы светофора, звуковой сигнал;
- ✓ подъехав к переезду, убедитесь (независимо от сигналов), что не приближается поезд;
- ✓ при проезде железнодорожных путей не нужно задерживаться или останавливаться. Если вы въехали в зону переезда, когда начала работать сигнализация и опустился шлагбаум, продолжайте движение и освободите переезд.

При пересечении железнодорожного переезда надо стараться пересекать каждый рельс под прямым углом, однако этот совет не всегда бывает безопасно выполнять, если рядом следует другое транспортное средство и любое отклонение от прямолинейного направления может привести к другой опасности — столкновению с ним.

Кроме этих советов, нужно не забыть и об основных требованиях Правил дорожного движения, которые, в частности, говорят:

«Водители транспортных средств могут пересекать железнодорожные пути только по железнодорожным переездам, уступая дорогу поезду (локомотиву, дрезине).

При подъезде к железнодорожному переезду водитель обязан руководствоваться требованиями дорожных знаков, светофоров, разметки, положением шлагбаума и указаниями дежурного по переезду и убедиться в отсутствии приближающегося поезда.

Запрещается выезжать на переезд:

- ✓ при закрытом или начинающем закрываться шлагбауме (независимо от сигнала светофора);

- ✓ при запрещающем сигнале светофора (независимо от положения и наличия шлагбаума);
- ✓ при запрещающем сигнале дежурного по переезду (дежурный обращен к водителю грудью или спиной с поднятым над головой жезлом, красным фонарем или флажком, либо с вытянутыми в сторону руками);
- ✓ если за переездом образовался затор, который вынудит водителя остановиться на переезде;
- ✓ если к переезду в пределах видимости приближается поезд (локомотив, дрезина).

Кроме того, запрещается:

- ✓ объезжать с выездом на полосу встречного движения стоящие перед переездом транспортные средства;
- ✓ самовольно открывать шлагбаум;
- ✓ провозить через переезд в не транспортном положении сельскохозяйственные, дорожные, строительные и другие машины и механизмы;
- ✓ без разрешения начальника дистанции пути железной дороги движение тихоходных машин, скорость которых менее 8 км/ч, а также тракторных саней-волокуш.

В случаях, когда движение через переезд запрещено, водитель должен остановиться у стоп-линий, знака 2.5 или светофора, если их нет - не ближе 5 м от шлагбаума, а при отсутствии последнего - не ближе 10 м до ближайшего рельса».

Тема 4. Правила поведения при нахождении на объектах железнодорожного транспорта

В целях обеспечения безопасности детей, пользующихся железнодорожным транспортом и живущих в районе расположения железнодорожных путей, необходимо знать правила поведения на объектах железнодорожного транспорта

В связи с этим существуют основные меры личной безопасности детей при нахождении на железнодорожных путях:

Запрещается:

- ✓ ходить по железнодорожным путям;

- ✓ переходить и перебегать через железнодорожные пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров;
- ✓ переходить через путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления;
- ✓ переходить железнодорожные переезды при закрытом шлагбауме или показании красного сигнала светофора переездной сигнализации;
- ✓ на станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь;
- ✓ проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса;
- ✓ подлезать под закрытый шлагбаум на железнодорожном переезде, а также выходить на переезд, когда шлагбаум начинает закрываться;
- ✓ приближаться к лежащему на земле электропроводу на расстоянии ближе 8 метров;
- ✓ проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- ✓ производить посадку и высадку на ходу поезда;
- ✓ высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;
- ✓ бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- ✓ подходить к вагону до полной остановки поезда;
- ✓ подлезать под стоящие на путях вагоны.

Лица, нарушающие указанные Правила, несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

Тема 5. Проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах

- При проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами, путепроводами, а также другими местами, обозначенными соответствующими знаками (при этом внимательно

следить за сигналами, подаваемыми техническими средствами и (или) работниками железнодорожного транспорта).

- Пешеходы должны переходить железнодорожные пути только в установленных местах по пешеходным настилам или мостам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
- Перед переходом пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагона.
- При приближении поезда, локомотива или вагона следует остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
- Подходя к железнодорожному переезду, граждане должны внимательно следить за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходить путь можно только при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, прежде чем перейти через пути, необходимо убедиться, не приближаются ли к переезду поезд, локомотив или вагон.

Тема 6. Действия граждан, которые не допускаются на железнодорожных путях и пассажирских платформах:

- подлезать под пассажирскими платформами и железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры;
- оставлять детей без присмотра (гражданам с детьми);
- прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума;
- подниматься на опоры и специальные конструкции контактной сети и воздушных линий и искусственных сооружений;

- прикасаться к проводам, идущим от опор и специальных конструкций контактной сети и воздушных линий электропередачи;
- приближаться к оборванным проводам;
- находиться в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- повреждать объекты инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования;
- повреждать, загрязнять, загромождать, снимать, самостоятельно устанавливать знаки, указатели или иные носители информации;
- оставлять на железнодорожных путях вещи;
- иметь при себе предметы, которые без соответствующей упаковки или чехлов могут травмировать граждан,
- иметь при себе огнеопасные, отравляющие, воспламеняющиеся, взрывчатые и токсические вещества.

Тема 7 Действия граждан при нахождении на железнодорожных путях и пассажирских платформах:

- не создавать помех для движения железнодорожного подвижного состава;
- обеспечивать информирование о помехах работников инфраструктур железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования;
- отходить на расстояние, при котором исключается воздействие воздушного потока, возникающего при приближении железнодорожного подвижного состава;
- подать сигнал возможным способом в случаях возникновения ситуации, требующей экстренной остановки железнодорожного подвижного состава;
- держать детей за руку или на руках (гражданам с детьми);
- информировать о посторонних и (или) забытых предметах, при возможности, работников инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования.

Тема 8. Действия граждан, которые не допускаются при пользовании железнодорожным подвижным составом:

- подходить к вагонам до полной остановки поезда;

- прислоняться к стоящим вагонам;
- оставлять детей без присмотра при посадке в вагоны и (или) высадке из вагонов (гражданам с детьми);
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения;
- стоять на подножках и переходных площадках;
- задерживать открытие и закрытие автоматических дверей вагонов;
- высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров;
- проезжать в местах, не приспособленных для проезда;
- повреждать железнодорожный подвижной состав;
- подлезать под железнодорожным подвижным составом и перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- подниматься на крыши железнодорожного подвижного состава;
- курить в вагонах пригородных поездов;
- курить в местах, не предназначенных для курения, в пассажирских поездах.

Тема 9 Действия граждан при посадке в вагоны и (или) высадке из вагонов:

- осуществлять посадку и (или) высадку, не создавая помех другим гражданам;
- осуществлять посадку и (или) высадку только при полной остановке поезда;
- осуществлять посадку и (или) высадку только со стороны пассажирской платформы (в специально отведенных и приспособленных местах железнодорожных станций);

Тема 10. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на объектах железнодорожного транспорта.

Первая доврачебная помощь — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление здоровья или сохранения жизни пострадавшего, осуществляемых немедицинскими работникам (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь).

Одним из важнейших положений оказания первой помощи является её срочность: чем быстрее она подана, тем больше надежды на благополучный исход. Поэтому такую помощь своевременно может и должен оказать тот, кто находится рядом с пострадавшим.

Основными условиями успеха при оказании первой медицинской помощи

пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях являются спокойствие, находчивость, быстрота действий, знания и умение подающего помощь или оказывающего самопомощь.

Общие принципы оказания первой помощи и её приёмы применительно к характеру полученного пострадавшим повреждения;

Оказывающий помощь должен уметь:

Оценивать состояние пострадавшего и определять, в какой помощи в первую очередь он нуждается;

Обеспечивать свободную проходимость верхних дыхательных путей;

Выполнять искусственное дыхание «изо рта в рот» («изо рта в нос») и закрытый массаж сердца и оценивать их эффективность;

Временно останавливать кровотечение путём наложения жгута, давящей повязки, пальцевого прижатия сосуда;

Накладывать повязку при повреждении (ранении, ожоге, отморожении, ушибе);

Иммобилизовать повреждённую часть тела при переломе костей, тяжёлом ушибе, термическом поражении;

Оказывать помощь при тепловом и солнечном ударах, утоплении, остром отравлении, рвоте, бессознательном состоянии. Пользоваться аптечкой первой помощи.

Последовательность оказания первой помощи:

Устранить воздействие на организм повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего (освободить от действия электрического тока, вынести из заражённой атмосферы, погасить горящую одежду, извлечь из воды и т. оценить состояние пострадавшего;

Определить характер и тяжесть травмы, выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца; остановить кровотечение; иммобилизовать место перелома; наложить повязку).

Поддерживать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника.

Освобождение от действия электрического тока.

При поражении электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия тока, так как от продолжительности действия зависит тяжесть электротравмы.

Прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением, вызывает в большинстве случаев непроизвольное судорожное сокращение мышц и общее возбуждение, которое может привести к нарушению и даже полному прекращению деятельности органов дыхания и кровообращения. Поэтому, первым действием оказывающего помощь должно быть немедленное отключение той части электроустановки, которой касается пострадавший. При отключении электроустановки может одновременно погаснуть электрический свет, в связи с этим при отсутствии дневного освещения необходимо обеспечить освещение от другого источника (аварийное освещение, аккумуляторные фонари) с учётом взрывоопасное™ и пожароопасности помещения, не задерживая при этом отключения электроустановки и оказания помощи пострадавшему.

Если нельзя отключить установку достаточно быстро, необходимо принять иные меры к освобождению пострадавшего от действия тока.

Во всех случаях оказывающий помощь не должен прикасаться к пострадавшему без надлежащих мер предосторожности, так как это опасно для жизни. Он должен следить и за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью и под напряжением шага.

Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода напряжением до 1000 вольт следует воспользоваться канатом, палкой, доской или каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электрический ток.

Можно также оттянуть его за одежду (если она сухая и отстает от тела), например за полы пиджака или пальто, за воротник, избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела пострадавшего, не прикрытым одеждой. Для изоляции рук оказывающий помощь особенно если ему необходимо коснуться тела пострадавшего, не прикрытого одеждой, должен надеть диэлектрические перчатки или обмотать руку шарфом, надеть на руку суконную фуражку, натянуть на руку рукав пиджака или пальто. Можно также изолировать себя,

встав на резиновый коврик, сухую доску или какую-нибудь другую, не проводящую электрический ток подстилку, свёрток одежды и т. п.

При отделении пострадавшего от токоведущих частей рекомендуется действовать одной рукой, держа вторую в кармане или за спиной.

Для отделения пострадавшего от токоведущих частей, находящихся под напряжением свыше 1000 в, следует надеть диэлектрические перчатки и боты и действовать штангой или изолирующими клещами, рассчитанными на соответствующее напряжение.

При этом следует помнить об опасности напряжения шага, если токоведущая часть лежит на земле. Поэтому после освобождения пострадавшего от токоведущих частей надо вынести его из этой зоны.

Первая помощь пострадавшему от электрического тока

После освобождения пострадавшего от действия электрического тока необходимо оценить его состояние. Признаки по которым можно быстро определить состояние пострадавшего, следующие:

а) сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен, возбуждён).

б) цвет кожных покровов и видимых слизистых (губ, глаз); розовые, синюшные, бледные.

в) дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее).

г) пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;

д) зрачки: узкие, широкие.

При определённых навыках, владея собой, оказывающий помощь в течение 1 минуты способен оценить состояние пострадавшего и решить, в каком объёме и порядке следует оказывать ему помощь.

Цвет кожных покровов и наличие дыхания (по подъёму и опусканию грудной клетки) оценивают визуально.

Нельзя тратить драгоценное время на прикладывание ко рту и носу зеркала. Об утрате сознания также, судят визуально, и чтобы окончательно убедиться в его

отсутствии, можно обратиться к пострадавшему с вопросом о самочувствии.

Пульс на сонной артерии прощупывают подушечками второго, третьего и четвертого пальцев руки, располагая их вдоль шеи между кадыком (адамово яблоко) и кивательной мышцей и слегка прижимая к позвоночнику.

Как правило, степень нарушения сознания, цвет кожных покровов и состояние дыхания можно оценивать одновременно с прощупыванием пульса, что отнимает не более 1 минуты. Осмотр зрачков удаётся произвести за несколько секунд.

Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки широкие (0,5 см в диаметре), можно считать, что он находится в состоянии клинической смерти и немедленно приступить к оживлению организма с помощью искусственного дыхания по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и наружного массажа сердца.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания, затем поднимается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладёт на нижнюю половину грудины (отступив на два пальца выше от её нижнего края), а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладёт поверх первой поперёк или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Надавливание следует производить быстрыми толчками, так чтобы смещать грудину на 4 - 5 см. Продолжительность надавливания не более 0,5 секунды, с интервалом между отдельными надавливаниями 0,5 с. В паузах рук с грудины не снимают, пальцы остаются прямыми, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Если оживление проводит один человек, то на каждые два вдувания он производит 15 надавливаний на грудину. За 1 минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

При участии в реанимации двух человек соотношение «дыхание -массаж» составляет 1:5.

Если пострадавший дышит очень редко и судорожно, но у него - прощупывается пульс, необходимо сразу же начать делать искусственное дыхание.

Не обязательно, чтобы при проведении искусственного дыхания пострадавший находился в горизонтальном положении.

Приступив к оживлению, нужно позаботиться о вызове врача или скорой медицинской помощи.

Если пострадавший в сознании, но до этого был в обмороке или находился в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует уложить на подстилку, например из одежды; расстегнуть одежду, стесняющую дыхание; создать приток свежего воздуха; согреть тело, если холодно; обеспечить прохладу, если жарко; создать полный покой, непрерывно наблюдая за пульсом и дыханием; удалить лишних людей. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, необходимо наблюдать за его дыханием и в случае нарушения дыхания из-за западания языка выдвинуть нижнюю челюсть вперёд, взявшись пальцами за её углы, и поддерживать её в таком положении, пока не прекратится западание языка придавить сверху, не касаясь пальцами раны; в таком положении, не отпуская пальцев, держать 4 - 5 минут. Если кровотечение остановится, то, не снимая наложенного материала, поверх него наложить ещё одну подушечку из ваты и забинтовать раненое место с небольшим нажимом, чтобы не нарушить кровообращения повреждённой конечности.

При сильном кровотечении, если его невозможно остановить давящей повязкой, следует сдавить кровеносные сосуды, питающие раненую область, пальцами, жгутом или закруткой, либо согнуть конечности в суставах. Во всех случаях при большом кровотечении необходимо срочно вызвать врача и указать ему точное время наложения жгута (закрутки).

Правильность наложения жгута проверяют по пульсу. Если он прощупывается, то жгут наложен неправильно, его нужно снять и наложить снова.

Держать наложенный жгут больше 1 — 1,5 часа не допускается, так как это может привести к омертвлению обескровленной конечности. После наложения жгута или закрутки необходимо написать записку с указанием времени их наложения и вложить её под закрутку или жгут (можно написать на коже конечности).

Первая помощь при ожогах

Ожоги - это повреждение кожи, слизистых оболочек и глубже лежащих тканей,

вызванное чрезвычайным воздействием: высокой температуры, химическими веществами, электричеством или лучевой энергией.

Классификация ожогов по причине возникновения:

Термический - пламя, пар, горячие жидкости, расплавленный металл, нагретые предметы.

Химический - кислоты, щёлочи, фосфор, средства бытовой химии.

Электрический - источник электрического тока, молния.

Лучевой — солнечная радиация, электросварка.

По глубине поражения все ожоги делятся на четыре степени:

1. покраснение и отёк кожи, боль в очаге поражения. Длительно, в течение нескольких минут, надо охлаждать поражённую зону под струёй холодной воды. Применять любые подручные средства.

2. образование водяных пузырей, боль. Нельзя вскрывать пузыри, при небольших по площади ожогах нужно наложить стерильную повязку. Если большая площадь поражения необходимо дать обезболивающее и обильное, сладкое, теплое питьё.

3. омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи. Приложить холод, нельзя бинтовать, дать обезболивающее и обильное питьё.

4. обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей. Нельзя использовать повязки с мазями, жирами, маслами. Они загрязняют ожоговую поверхность и становятся питательной средой для микроорганизмов. Нельзя использовать красящие вещества (марганцово-кислый калий, зелёнку). Они затрудняют определение глубины ожога при осмотре.

При химических ожогах в течение 15-20 минут следует обмывать поражённые участки проточной водой, чтобы полностью удалить с поверхности кожи травмирующий агент. При ожоге кислотой надо наложить стерильную повязку, смоченную 5 %- раствором соды. При ожоге щёлочью -салфетку, смоченную 2 % раствором борной кислоты или столовым уксусом. Ни в коем случае нельзя применять эти средства без предварительного промывания водой, иначе на поверхности кожи произойдёт химическая реакция между кислотой и щёлочью, что ещё усилит степень поражения.

При попадании в глаза брызг кислоты или щёлочи, или их паров, необходимо промыть глаза проточной водой так, чтобы вода стекала от переносицы наружу. А затем соответствующим нейтрализующим раствором.

При ожоге пищевода кислотой или щёлочью надо дать пострадавшему выпить большое количество чистой воды (1 - 1,5 литра), чтобы разбавить концентрацию химического вещества.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении

Переохлаждение - пострадавший заторможен, речь затруднена, движения скованы, мышечная дрожь. Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего. Дать тёплое, сладкое питьё. Наиболее эффективно и безопасно поместить пострадавшего в тёплую ванну с температурой воды 30 - 35°C, постепенно увеличивая температуру до 40°C.

Отморожение - помощь при отморожении заключается в общем согревании пострадавшего и постепенном отогревании отмороженного участка. Дать обезболивающее.

Первая помощь при переломах, вывихах, ушибах и растяжении

При переломах, вывихах, растяжении связок и других травмах пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение повреждённой части тела. Иногда сразу бросается в глаза неестественное положение конечности и искривление её (при переломе) в необычном месте.

Самым главным моментом в оказании первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом является иммобилизация (создание покоя) повреждённой конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных отломков. Для иммобилизации используются готовые шины, а также палки, доски, линейки и т. п. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» для уменьшения боли.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы обучения требует наличия учебного кабинета .

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-наглядных пособий по оказанию первой (доврачебной) помощи;
- манекен-тренажер для приобретения навыков по оказанию первой (доврачебной) помощи;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон от 30.12.2001 г. №197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации» (в ред. от 23.12.2010 г.).
2. Федеральный закон от 10.01.2003 г. № 17-ФЗ «О железнодорожном транспорте в Российской Федерации» (в ред. от 26.07.2019 г.)
3. Федеральный закон от 10.01.2003 г. № 18-ФЗ «Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 02.08.2019)
4. Федеральный закон от 17.07.1999 г. № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в Российской Федерации» (в ред. от 9.05.2005 г.).
5. Федеральный закон от 7.08.2000 г. № 122-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (с изм. на 27.07.2010 г.).
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 10.03.1999 г. № 263 «Об организации и осуществлении производственного контроля за соблюдением требований промышленной безопасности на опасном производственном объекте».

7. Приказ Министерства транспорта Российской Федерации от 21.12.2010 г. № 286 «Об утверждении Правил технической эксплуатации железных дорог Российской Федерации».

8. ГОСТ 12.1.002–84. Электрические поля токов промышленной частоты напряжением 400 кВ и выше. Общие требования безопасности.

9. ГОСТ 12.1.038–82 ССБТ. Электробезопасность. Предельно допустимые уровни напряжений, прикосновения и токов.

10. ГОСТ Р 12.4.026–01 ССБТ. Цвета сигнальные, знаки безопасности и разметка сигнальная.

Дополнительные источники:

1. *Бобкова О.В.* Охрана труда и техника безопасности. Обеспечение прав работника: учебное пособие. М.: Омега-Л, 2008.

2. *Губанов В.М., Михайлов Л.А., Соломин В.П.* Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: Учебное пособие. М.: Дрофа, 2007.

3. *Клочкова Е.А.* Охрана труда на железнодорожном транспорте: Учебник. М.: ГОУ «УМЦ ЖДТ», 2004.

4. *Петров С.В., Вольхин С.Н., Петрова М.С.* Охрана труда на производстве и в учебном процессе: Учебное пособие. М.: ЭНАС, 2006.

Интернет-ресурсы:

1. Информационный портал по охране труда. Форма доступа: www.trudohrana.ru

2. Сайт Министерства транспорта РФ. Форма доступа: www.mintrans.ru