

П'ять прикладів занять і тренувань з цивільного захисту для учнів

Укриття в сховищі за сигналом «Увага всім!»

Якщо в закладі немає сховища, можна використати підвальне чи окреме приміщення. Учасники змагання шикуються ланками на майданчику від сховища на 25—30 м. Керівник навчання подає сигнал «Увага всім!». Учні переходять у сховище і зачиняють двері. У сховищі вони розміщуються, дотримуючись правил поведінки. Керівник навчання наголошує, що двері мають бути зачинені. Якщо у вашому закладі немає сховища, використайте підвальне чи окреме приміщення.

Надівання протигазу (респіратор)

Учасники шикуються в групі з протигазами чи респіраторами. Суддя кожній групі окремо подає команду «Гази» і вмикає секундомір. Коли останній учасник надіне засіб захисту, суддя вимикає секундомір. Учасники мають впоратися із завданням за 12 секунд.

Виготовлення марлевих пов'язок

Учасники шикуються біля столів, на яких лежить матеріал для виготовлення пов'язок. Суддя дає команду: «Марлеві пов'язки виготовити й одягнути!» та фіксує час, який витратив кожний учасник. Коли суддя оцінює вправу, то враховує, чи якісно учасники виготовили пов'язки і правильно їх наділи.

Накладання пов'язки у разі кровотеч

Змагання з надання домедичної допомоги проводять під наглядом медпрацівника. Учасники отримують перев'язувальний матеріал й інші засоби для надання домедичної допомоги. Оберіть одну групу «постраждалих», їм роздайте записки із зазначенням виду та місця ушкодження. Учні шикуються кожний напроти «постраждалого» і за командою судді розпочинають накладати пов'язки. Виконати вправу вони мають за 2 хв 30 с.



Естафета

Обладнайте траси з напрямками. Учням роздайте схеми, на яких графічно нанесіть вихідна точка, маршрути прямування, точки виконання завдань і кінцевий пункт. Учнів об'єднують у команди по 5 осіб.

На вулиці за хорошої погоди

I етап: біг від старту, кидання м'яча у баскетбольний щит, подолання перешкод. Виконує один учень.

II етап: одягання протигазу і біг в ньому до третього етапу. Виконує один учень.

III етап: санітари у протигазах біжать до «ураженого», одягають на нього протигаз, надають домедичну допомогу і виносять його з осередку ураження. Виконують три учні.

Можете додати й інші етапи, наприклад, відпрацювання психологічної, фізичної витримки та силової підготовки під час дій у надзвичайних ситуаціях.

Команду оцінюйте за часом, який вона витратила під час змагання. Переможцем естафети обирайте команду, яка пройшла трасу (етапи) за найкоротший час.

У приміщенні, якщо погода зіпсувалася

Учасники шикуються на одній лінії двома групами в колону по одному. За командою «Гази, вперед» перші учасники від кожної групи надівають протигази. Потім біжать вперед. Підбігаючи до перешкоди, скажімо турніка, знімають протигази, підтягуються п'ять разів і повертаються до своєї команди. Щойно вони перетнуть лінію фінішу (старту), наступні учасники надівають протигази і виконують усі етапи змагання. Команду оцінюйте за часом і кількістю помилок, коли її учасники виконують нормативи надівання протигазу.

