

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального  
образования  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Г.  
Чернышевского»  
Педагогический институт

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

*Учебно-методическое пособие для студентов  
факультета физической культуры*

Саратов 2011

Автор-составитель  
*Антипова Е.А.*

Учебно-методическое пособие «Безопасность на дороге и в общественном транспорте» составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачету. Представленный материал изложен доступно и компактно.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневной и заочной формы обучения факультета физической культуры, обучающихся по специальности «Безопасность жизнедеятельности» с дополнительной специальностью

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

## Методические указания к изучению дисциплины

### Безопасность на дороге и в общественном транспорте

для специальности 050104 «Безопасность жизнедеятельности» с  
дополнительной специальностью,

реализуемой на факультете физической культуры

Составитель: Антипова Е.А.

«Безопасность на дороге и в общественном транспорте» – это продолжение более общей дисциплины об опасных ситуациях техногенного характера. Выделение их в отдельную дисциплину связано с тем, что более 99% всех происшествий на транспорте (в которых погибает и умирает от травм ежегодно свыше 60 тысяч человек), относятся к категории не чрезвычайных, а просто опасных ситуаций. А причинами столь массовых потерь и огромного ущерба в 80-90% случаев является не технические причины, а социальные факторы, чаще всего деяния, подпадающие под признаки уголовных преступлений (статьи 263-271 УК РФ). Поэтому в силу своей значимости и масштабности транспортные опасности выделены в отдельную дисциплину предметной подготовки. В процессе изучения дисциплины студенты опираются на знания опасных ситуаций и поражающих факторов, полученных ранее, а также на сведения о государственной политике и органах защиты населения. При изучении дисциплины следует постоянно обращать внимание студентов на ее прикладной и, вместе с тем, комплексный характер. Любое транспортное происшествие имеет социальные, правовые, психологические, экономические, технические, медицинские, информационные и иные аспекты и элементы. В этом плане она тесно связана с соответствующими дисциплинами общей и предметной подготовки. Следует подчеркнуть, что теоретические положения и практические навыки могут быть использованы не только в преподавательской деятельности, но и в сферах отдыха, бизнеса.

## **Цели и задачи изучения дисциплины**

**Цель** изучения дисциплины – освоение студентами теоретических знаний и практических навыков безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте.

### **Задачи изучения дисциплины**

1. Изучение опасностей дорожно-транспортного движения на разных видах транспорта, правил дорожного движения.
2. Овладение принципами безопасного поведения на дороге и в транспорте.
3. Выработка навыков оказания первой медицинской помощи.

### **Требования к знаниям и умениям**

Студент должен **знать**:

- правила дорожного движения и меры профилактики травматизма
- принципы безопасного поведения в транспорте
- значение безопасности дорожного движения для сохранения жизни и здоровья человека

**Уметь**:

- соблюдать правила дорожного движения
- применять полученные знания в повседневной жизни

**Владеть**:

- навыками безопасного поведения на дороге и в транспорте.

### **Содержание учебной дисциплины**

**Тема 1. Общая характеристика дорожно-транспортного движения.** Дорожное движение, участники дорожного движения и их безопасность. Определение понятий: дорога, дорожное движение, дорожно-транспортное происшествие, проезжая часть, пешеход, пассажир, водитель, перекресток, тротуар, стоянка, участник дорожного движения. Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров. Психолого-педагогические условия безопасного поведения на дорогах. Правила дорожного движения.

**Тема 2. Причины дорожно-транспортного травматизма у детей и подростков.** Психологические и возрастно-половые особенности детей и подростков. Отсутствие контроля со стороны взрослых как причина травматизма. Время (суток, период года) повышения травматизма. Обучение детей и подростков ПДД. Работа педагогов и родителей по профилактике травматизма среди детей и подростков.

**Тема 3. Опасности на дороге. Основные причины ДТП. Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях. Методы предотвращения ДТП. Основные причины ДТП** Нарушения правил дорожного движения, превышение скорости, управление транспортом в нетрезвом состоянии, неисправности машины, плохие дороги, низкая пропускная способность дорог. Беспечность, самонадеянность, невоспитанность участников дорожного движения. **Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях** Ответственность водителя за здоровье и жизнь пассажиров. Меры безопасности пассажиров. Оповещение пассажиров о возможной опасности. Памятки и информационные листки для пассажиров при наступлении опасных ситуаций. **Методы предотвращения ДТП** Правильное обучение детей азам безопасности на дорогах, начиная с дошкольного возраста. Постепенность в освоении знаний по безопасности на дорогах. Метод наглядности в освоении знаний по безопасности на дорогах: использование плакатов, таблиц, видеофильмов, DVD-фильмов, решение ситуационных задач и проблемных вопросов дорожно-транспортного движения.

**Тема 4. Правила поведения пассажиров на городском общественном транспорте. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Правила поведения пассажиров в городском общественном транспорте.** Правила поведения при ожидании транспорта. Требования к оборудованию площадок для остановок транспорта. Правила посадки и высадки пассажиров из общественного транспорта. Правила поведения во время следования по маршруту. **Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.** Надежность транспортных средств. Техническая готовность и правильная эксплуатация транспортных средств. Соблюдение правил дорожного движения водителем и пассажирами..

**Тема 5. Аварийные ситуации, возникающие в общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при аварийных ситуациях. Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях.** Ответственность водителя за здоровье и жизнь пассажиров. Меры безопасности пассажиров. Оповещение пассажиров о возможной опасности. Памятки и информационные листки для пассажиров при наступлении опасных ситуаций.

**Тема 6. Аварийные ситуации в метрополитене и правила поведения их при возникновении. Аварийные ситуации в метрополитене и правила**

**поведения при их возникновении.** Аварийные ситуации на эскалаторе. Опасность пожара и взрыва в метро. Адекватность поведения в аварийных ситуациях.

**Тема 7. Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте. Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном транспорте (поезда и электрички)** Энергонасыщенность железнодорожного транспорта. Опасность получения травм при движении транспорта. Ограниченность выходов из железнодорожного транспорта. Виды травм, возможных на железнодорожном транспорте. Оказание первой медицинской помощи. **Опасные ситуации и правила поведения на водном и воздушном транспорте** Причины опасных ситуаций на водном и воздушном транспорте. Статистические данные о крупных авариях и катастрофах водного и воздушного транспорта. Условия спасения пассажиров и правила поведения в опасных ситуациях.

**Тема 8. Первая медицинская помощь при ДТП. Первая помощь при переломах** Последовательность действий при оказании помощи при переломах. Средства иммобилизации. Правила иммобилизации. Среднее физиологическое положение. Обезболивание. **Первая помощь при кровотечениях** Методы остановки кровотечений. Особенности остановки венозного и артериального кровотечений. Техника наложения жгута. Первая помощь при паренхиматозных кровотечениях. **Первая помощь при остановке дыхания и сердца** Условия проведения реанимации. Техника проведения реанимации одним спасателем. Техника проведения реанимации двумя спасателями.

## **Теоретические основы вопроса**

### **«Общая характеристика дорожно-транспортного движения»**

#### **Общие положения**

##### 1.1

Настоящие Правила дорожного движения" устанавливают единый порядок дорожного движения на всей территории Российской Федерации. Другие нормативные акты, касающиеся дорожного движения, должны основываться на требованиях Правил и не противоречить им.

##### 1.2

**Автомагистраль** "Автомагистраль" - дорога, обозначенная знаком 5.1

##### 5.1



«Автомагистраль»

и имеющая для каждого направления движения проезжие части, отделенные друг от друга разделительной полосой

(а при ее отсутствии - дорожным ограждением), без пересечений в одном уровне с другими дорогами, железнодорожными или трамвайными путями, пешеходными или велосипедными дорожками.

### **Велосипед**

"Велосипед" - транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее два колеса или более, и приводимое в движение мускульной силой людей, находящихся на нем.

### **Водитель**


"Водитель" - лицо, управляющее каким-либо транспортным средством, погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо. К водителю приравнивается обучающий вождению.

### **Вынужденная остановка**


"Вынужденная остановка" - прекращение движения транспортного средства из-за его технической неисправности или опасности, создаваемой перевозимым грузом, состоянием водителя (пассажира) или появлением препятствия на дороге.

### **Главная дорога**

"Главная дорога" - дорога, обозначенная знаками 2.1

2.1  «Главная дорога»

, 2.3.1 - 2.3.7

2.3.1  «Пересечение со второстепенной дорогой»

2.3.2  «Примыкание второстепенной дороги»

2.3.3  «Примыкание второстепенной дороги»

2.3.4  «Примыкание второстепенной дороги»

2.3.5  «Примыкание второстепенной дороги»

2.3.6  «Примыкание второстепенной дороги»

### 2.3.7 «Примыкание второстепенной дороги»

или

5.1

### 5.1 «Автомагистраль»

по отношению к пересекаемой (примыкающей), или дорога с твердым покрытием (асфальто- и цементобетон, каменные материалы и тому подобное) по отношению к грунтовой, либо любая дорога по отношению к выездам с прилегающих территорий. Наличие на второстепенной дороге непосредственно перед перекрестком участка с покрытием не делает её равной по значению с пересекаемой.

### Дорога

"Дорога" - обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии.

### Дорожное движение

"Дорожное движение" - совокупность общественных отношений, возникающих в процессе перемещения людей и грузов с помощью транспортных средств или без таковых в пределах дорог.

### Дорожно-транспортное происшествие

"Дорожно-транспортное происшествие" - событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинен иной материальный ущерб.

### Железнодорожный переезд

"Железнодорожный переезд" - пересечение дороги с железнодорожными путями на одном уровне.

### Маршрутное транспортное средство

"Маршрутное транспортное средство" - транспортное средство общего пользования (автобус, троллейбус, трамвай), предназначенное для перевозки



по дорогам людей и движущееся по установленному маршруту с обозначенными остановочными пунктами (остановками).

### **Механическое транспортное средство**

"Механическое транспортное средство" - транспортное средство, кроме mopeda, приводимое в движение двигателем. Термин распространяется также на любые тракторы и самоходные машины.

### **Мопед**


"Мопед" - двух- или трехколесное транспортное средство, приводимое в движение двигателем с рабочим объемом не более 50 см<sup>3</sup> и имеющее максимальную конструктивную скорость не более 50 км/ч. К mopedaм приравниваются велосипеды с подвесным двигателем, мокики и другие транспортные средства с аналогичными характеристиками.

### **Мотоцикл**

"Мотоцикл" - двухколесное механическое транспортное средство с боковым прицепом или без него. К мотоциклам приравниваются трех- и четырехколесные механические транспортные средства, имеющие массу в снаряженном состоянии не более 400 кг.

### **Населенный пункт**

"Населенный пункт" - застроенная территория, въезды на которую и выезды с которой обозначены знаками 5.22-5.25

5.22  «Конец жилой зоны»

5.23  «Начало населенного пункта»

5.24  «Конец населенного пункта»

5.25  «Начало населенного пункта»

### **Недостаточная видимость**

"Недостаточная видимость" - видимость дороги менее 300 м в условиях тумана, дождя, снегопада и тому подобного, а также в сумерки.

### **Обгон**

"Обгон" - опережение одного или нескольких транспортных средств, связанное с выездом на полосу (сторону проезжей части), предназначенную для встречного движения, и последующим возвращением на ранее занимаемую полосу (сторону проезжей части).

## **Опасный груз**

"Опасный груз" - вещества, изделия из них, отходы производственной и иной хозяйственной деятельности, которые в силу присущих им свойств могут при перевозке создать угрозу для жизни и здоровья людей, нанести вред окружающей среде, повредить или уничтожить материальные ценности.

## **Обочина**

"Обочина" - элемент дороги, примыкающий непосредственно к проезжей части на одном уровне с ней, отличающийся типом покрытия или выделенный с помощью разметки 1.2.1

1.2.1



(сплошная линия) - обозначает край проезжей части

либо

1.2.2

1.2.2



(прерывистая линия, у которой длина штрихов в 2 раза короче промежутков между ними) - обозначает край проезжей части на двухполосных дорогах"

, используемый для движения, остановки и стоянки в соответствии с Правилами.

## **Опасность для движения**

"Опасность для движения" - ситуация, возникшая в процессе дорожного движения, при которой продолжение движения в том же направлении и с той же скоростью создает угрозу возникновения дорожно-транспортного происшествия.

## **Организованная перевозка группы детей**

"Организованная перевозка группы детей" - специальная перевозка двух и более детей дошкольного и школьного возраста, осуществляемая в механическом транспортном средстве, не относящемся к маршрутному транспортному средству.

## **Организованная транспортная колонна**

"Организованная транспортная колонна" - группа из трех и более механических транспортных средств, следующих непосредственно друг за

другом по одной и той же полосе движения с постоянно включенными фарами в сопровождении головного транспортного средства с нанесенными на наружные поверхности специальными цветографическими схемами и включенными проблесковыми маячками синего и красного цветов.

### **Организованная пешая колонна**

"Организованная пешая колонна" - обозначенная в соответствии с пунктом 4.2 Правил группа людей, совместно движущихся по дороге в одном направлении.

### **Остановка**

"Остановка" - преднамеренное прекращение движения транспортного средства на время до 5 мин, а также на большее, если это необходимо для посадки или высадки пассажиров, либо загрузки или разгрузки транспортного средства.

### **Пассажир**

"Пассажир" - лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве (на нем), а также лицо, которое входит в транспортное средство (садится на него) или выходит из транспортного средства (сходит с него).

### **Перекресток**

"Перекресток" - место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, ограниченное воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные, наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей. Не считаются перекрестками выезды с прилегающих территорий.


### **Пешеход**

"Пешеход" - лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляски.

### **Пешеходный переход**

"Пешеходный переход" - участок проезжей части, обозначенный знаками 5.19.1 и выделенный для движения пешеходов через дорогу. При отсутствии

разметки ширина пешеходного перехода определяется расстоянием между знаками 5.19.1

5.19.1  «Пешеходный переход»

, 5.19.2

5.19.2  «Пешеходный переход»

и 1.14.1 (или) разметкой



("зебра") - обозначает пешеходный переход

и 1.14.2



("зебра") - обозначает пешеходный переход; стрелы разметки 1.14.2 указывают направление движения пешеходов.

### **Полоса движения**

"Полоса движения" - любая из продольных полос проезжей части, обозначенная или не обозначенная разметкой и имеющая ширину, достаточную для движения автомобилей в один ряд.

### **Преимущество или приоритет**

"Преимущество (приоритет)" - право на первоочередное движение в намеченном направлении по отношению к другим участникам движения.

### **Прилегающая территория**

"Прилегающая территория" - территория, непосредственно прилегающая к дороге и не предназначенная для сквозного движения транспортных средств (дворы, жилые массивы, автостоянки, АЗС, предприятия и тому подобное).

### **Прицеп**

"Прицеп" - транспортное средство, не оборудованное двигателем и предназначенное для движения в составе с механическим транспортным средством. Термин распространяется также на полуприцепы и прицепы-ропуски.

## **Проезжая часть**

"Проезжая часть" - элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.

## **Разделительная полоса**

"Разделительная полоса" - элемент дороги, выделенный конструктивно и (или) с помощью разметки 1.2.1

1.2.1

(сплошная линия) - обозначает край проезжей части

, разделяющий смежные проезжие части и не предназначенный для движения и остановки транспортных средств.

**Разрешенная максимальная масса** "Разрешенная максимальная масса" - масса снаряженного транспортного средства с грузом, водителем и пассажирами, установленная предприятием-изготовителем в качестве максимально допустимой. За разрешенную максимальную массу состава транспортных средств, то есть сцепленных и движущихся как одно целое, принимается сумма разрешенных максимальных масс транспортных средств, входящих в состав.

## **Регулировщик**

"Регулировщик" - лицо, наделенное в установленном порядке полномочиями по регулированию дорожного движения с помощью сигналов, установленных Правилами, и непосредственно осуществляющее указанное регулирование. Регулировщик должен быть в форменной одежде и (или) иметь отличительный знак и экипировку. К регулировщикам относятся сотрудники милиции и военной автомобильной инспекции, а также работники дорожно-эксплуатационных служб, дежурные на железнодорожных переездах и паромных переправах при исполнении ими своих должностных обязанностей.

## **Стоянка**

"Стоянка" - преднамеренное прекращение движения транспортного средства на время более 5 мин по причинам, не связанным с посадкой или высадкой пассажиров, либо загрузкой или разгрузкой транспортного средства.

## **Транспортное средство**

"Транспортное средство" - устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нем.

### **Тротуар**

"Тротуар" - элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части, или отделенный от нее газоном.

### **Уступить дорогу или Не создавать помех**

"Уступить дорогу (не создавать помех)" - требование, означающее, что участник дорожного движения не должен начинать, возобновлять или продолжать движение, осуществлять какой-либо маневр, если это может вынудить других участников движения, имеющих по отношению к нему преимущество, изменить направление движения или скорость.

### **Участник дорожного движения**

"Участник дорожного движения" - лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.

### **Ограниченная видимость**

"Ограниченная видимость" - видимость водителем дороги в направлении движения, ограниченная рельефом местности, геометрическими параметрами дороги, растительностью, строениями, сооружениями или иными объектами, в том числе транспортными средствами

### **Опережение**

"Опережение" - движение транспортного средства со скоростью, большей скорости попутного транспортного средства.

### **Препятствие**

"Препятствие" - неподвижный объект на полосе движения (неисправное или поврежденное транспортное средство, дефект проезжей части, посторонние предметы и т.п.), не позволяющий продолжить движение по этой полосе. Не является препятствием затор или транспортное средство, остановившееся на этой полосе движения в соответствии с требованиями Правил.

## **1.3**

Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним требования Правил, сигналов светофоров, знаков и разметки, а также

выполнять распоряжения регулировщиков, действующих в пределах предоставленных им прав и регулирующих дорожное движение установленными сигналами.

#### 1.4

На дорогах установлено правостороннее движение транспортных средств.

#### 1.5

Участники дорожного движения должны действовать таким образом, чтобы не создавать опасности для движения и не причинять вреда. Запрещается повреждать или загрязнять покрытие дорог, снимать, загораживать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения, оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения. Лицо, создавшее помеху, обязано принять все возможные меры для ее устранения, а если это невозможно, то доступными средствами обеспечить информирование участников движения об опасности и сообщить в милицию.

#### 1.6

Лица, нарушившие Правила, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

### **Первая медицинская помощь при ДТП**

**Основное требование при оказании первой медицинской помощи:**  
**НЕ НАВРЕДИ!**

**Необходимая последовательность действий:**

- Убедитесь в личной безопасности. Автомобиль с бензиновым двигателем сгорает за 5 минут, реальна угроза взрыва. Ваши действия должны быть продуманными.
- Эвакуация пострадавшего. При ДТП наиболее вероятно повреждение шейного отдела позвоночника. Неправильное извлечение пострадавшего может привести к его смерти.
- Определите уровень сознания. Задайте любой вопрос пострадавшему, одновременно фиксируя ему голову: большие пальцы - на затылке, указательные - с боков, средние - на углах нижней челюсти, безымянные - на сонной артерии для определения пульсации. Наложите шейный воротник. Извлеките пострадавшего как единое целое. Проверьте реакцию зрачка на свет, наличие дыхания и сердцебиения.

**Клиническая смерть.**

**Признаки:** отсутствие сознания, дыхания и сердцебиения, широкий зрачок. Наличие этих симптомов - показание к проведению реанимационных

мероприятий по системе ABC (проходимость верхних дыхательных путей, искусственное дыхание, массаж сердца).

**Действия:**

Пострадавшего положите на спину в безопасном месте на твердую поверхность.

Ликвидируйте закупорку верхних дыхательных путей. Причиной ее могут быть западение языка, инородное тело, отек и спазм гортани, травма. Положение головы и подбородка: голова назад, подбородок вперед, нижняя челюсть выдвигается вперед.

Оцените дыхание: если слабое или отсутствует - проводите вентиляцию легких рот в рот или рот в нос, используйте приспособления для искусственного дыхания.

При отсутствии сердцебиения начинайте непрямой массаж сердца.

Точка сжатия грудной клетки - 2 см выше нижнего края грудины по средней линии. Ладонь правой руки - на точке сжатия. Ладонь левой руки лежит поверх ладони правой. Пальцы обеих рук раздвинуты веером и не касаются грудной клетки. Руки прямые. Глубина сжатия более 3,5 см.

**Техника проведения реанимационных мероприятий**

Если помощь оказывается одним человеком, на 2 вдоха - 15 сжатий, если двумя - на 1 вдох 5 сжатий. Постоянно контролируйте состояние больного: сужение зрачка на свет, появление пульса на сонной артерии, улучшение цвета кожи, самостоятельное дыхание. Все это свидетельствует об эффективной реанимации.

**ПОМНИТЕ!** Если больной без сознания, но дыхание и сердцебиение сохранены, то его как единое целое (зафиксировав шейный отдел позвоночника руками или воротником), нужно перевернуть на живот и постоянно следить за проходимость дыхательных путей, дыханием и сердцебиением. В случае нарушения этих функций немедленно приступить к проведению реанимационных мероприятий.

**Действия:**

Остановите наружное кровотечение

На рану наложите повязку.

Обезбольте.

При переломах наложите шину.

Вызовите "Скорую помощь", любого медицинского работника. Ваша цель - сохранить жизнь пострадавшего до прибытия медицинских работников!

**Кровотечение.**

Кровотечение является одним из проявлений травмы. Оно может быть внутренним и наружным. При подозрении на внутреннее кровотечение, проявляющееся бледностью кожных покровов, холодным потом, нарастающей слабостью, потерей сознания, нужно уложить больного на спину с приподнятыми ногами и срочно вызвать врача.

Наружные кровотечения подразделяются на:



- Венозное - кровь темного цвета выделяется непрерывной струей. Рекомендуется наложение тугой повязки на раневую поверхность.
- Артериальной - наиболее опасный вид - отличается тем, что кровь ярко-алого цвета выделяется мощной пульсирующей струей. Методом остановки кровотечения является пальцевое прижатие поврежденного сосуда выше места ранения с последующим наложением тугой повязки. В случае, если кровотечение продолжается, наложите жгут не более чем на 1 час с фиксацией времени его наложения.
- Капиллярное кровотечение отмечается при значительном раневом дефекте кожного покрова. Кровоточит вся поверхность раны. Для остановки рекомендовано применение гемостатической губки, тугой повязки.

### **Переломы.**

Переломы подразделяются на открытые и закрытые.

**Признаки закрытого перелома:** сильная боль, резкое усиление боли при движении или попытке опереться на поврежденную конечность, деформацию и отечность в месте повреждения.

**Признаки открытого перелома:** деформация и отечность конечности в месте повреждения, обязательное наличие раны, из просвета раны могут выступать костные отломки.

**Действия:**

- Обезбольте.
- Обработайте рану.
- Наложите шину, зафиксировав ее за сустав выше и ниже места повреждения. **Не пытайтесь вправить костные отломки!**

### **Ожоги.**

По степени поражения ожоги подразделяются на 4 степени.

1-2 степень - покраснение кожи, появление пузырей.

3-4 степень - появление участков обугленной кожи с обильным выделением кровянистой жидкости.

**Действия:**

При ожогах 1-2 степени как можно быстрее подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды, наложите чистую сухую повязку, поверх ткани приложите холод.

При ожогах 3-4 степени накройте область ожога стерильной тканью, поверх ткани наложите холод.

При обширных ожогах уложите пострадавшего раневой поверхностью вверх, накройте ожог чистой тканью, поверх ткани - холод, обезбольте, дайте обильное питье, вызовите "Скорую помощь".

### **Попадание инородного тела в верхние дыхательные пути.**

**Признаки:** внезапно появляются кашель, удушье, рвота, обильное слезотечение, лицо краснеет, затем синее, потеря сознания. **ПОМНИТЕ!**

Для оказания помощи у вас 3-5 минут.

**Действия:**

□ Ударьте несколько раз раскрытой ладонью в межлопаточную область. В случае отсутствия эффекта встаньте за спиной у пострадавшего, обхватите его руками так, чтобы руки, сложенные в замок, находились у пострадавшего над подложечной областью, и резко надавите на подложечную область сложенными в замок руками.

□ Если больной без сознания, переверните его на спину, попытайтесь рукой достать инородное тело и резко надавите на подложечную область. **Внимание!** В любом случае необходимо срочно обратиться к медицинскому работнику.

### **Потеря сознания.**

**Причины:** высокая температура окружающей среды, недостаток воздуха, эмоциональный стресс, внутреннее кровотечение, острое сердечно-сосудистое заболевание.

**Действия:** Проверьте наличие сознания, дыхания, сердцебиения.

При их отсутствии начинайте реанимационные мероприятия по системе АВС. Потеря сознания кратковременная (до трех минут), сердцебиение и дыхание сохранены: уложите больного на спину, приподнимите ноги, расстегните воротник сорочки, ослабьте галстук и поясной ремень, обеспечьте доступ воздуха. Дайте вдохнуть пары нашатырного спирта. При потере сознания более трех минут переверните больного на живот, очистите верхние дыхательные пути, приложите холод к голове. Наблюдайте за дыханием, сердцебиением, срочно вызовите медицинского работника.

**ПОМНИТЕ!** Во всех случаях потери сознания нужно обратиться к врачу.

### **Судорожный припадок.**

**Причины:** эпилепсия, истерия.

**Признаки эпилепсии:** внезапная потеря сознания с предшествующим криком перед падением, судороги, пена изо рта с примесью крови, широкие зрачки, сохраненный пульс на сонной артерии, непроизвольное мочеиспускание.

**Действия:**

- Поверните больного на бок.
- Прижмите его плечи к полу.
- Вставьте плотный валик из ткани, резины между коренными зубами.
- Обеспечьте безопасность больного (высок риск травматизации), срочно вызовите медицинского работника.

### **Боли в грудной клетке.**

**Внимание!** Боль носит давящий, жгущий, режущий характер, располагается по центру груди или в левой половине грудной клетки, отдает в спину, руки, сопровождается слабостью, холодным потом.

**Причина:** острое сердечно-сосудистое заболевание.

**Действия:** Обеспечьте больному максимальный покой, доступ свежего воздуха. Вложите капсулу нитроглицерина под язык. Боль не проходит в течение 20 минут - повторно капсулу нитроглицерина под язык. Срочно вызовите врача.

### **Боли в животе.**

**Причина:** нарушение в работе пищеварительного тракта.

1. Боль вверху живота тупого, опоясывающего характера.

**Действия:** холод, голод, покой, прием но-шпы и фестала.

2. Боль в правом подреберье.

**Действия:** холод, покой, прием но-шпы.

3. Боль под ложечкой, изжога.

**Действия:** прием маалокса.

4. Боль вокруг пупка схваткообразная, жидкий стул, тошнота, рвота.

**Действия:** прием фестала и имодиума.

**ПОМНИТЕ!** При болях в животе не следует без консультации врача принимать обезболивающие препараты. Боль в животе может быть признаком тяжелого заболевания органов брюшной полости. В случае, если эффекта от рекомендуемых мер нет, необходимо обратиться к врачу.

### **Появление сыпи мелкоточечной на коже, зуд, нарастающая отечность век, губ.**

**Причина:** аллергическая реакция. Вызвать аллергическую реакцию может прием лекарств, пищевых продуктов, укус насекомых.

**Действия:**

- Положите холод на место укуса или инъекции.
- Примите 2 таблетки тавегила.
- Срочно обратитесь к врачу.

## **Задания для самостоятельной работы**

### **Методические указания по выполнению семинарских занятий**

В подготовительную работу к семинарским занятиям входит:

1. Изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, методическая работа.
2. Участие в экскурсиях на спортивные, клубно-досуговые, специализированные объекты рассматривается как обязательная часть учебной работы студентов.
3. Индивидуальная работа по заданию преподавателя.
4. Составление плана исследования, обработка полученных результатов исследования.
5. Работа с контингентом, учебно-методической литературой.
6. Сочетание показа, объяснения и анализа текстов.
7. Владение терминологией при объяснении.
8. Правильно выбирать тесты для проведения занятий.
9. Определение ошибок и способы их устранения.
10. Составление и терминологически правильное оформление задач.

11. Выполнение заданий, содержащих проблемные ситуации с профессиональной направленностью.
12. Выполнение заданий, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту.
13. Выполнение заданий, требующих от студентов проявления умственных методических умений.
14. Выполнение заданий, требующих от студентов воспроизведения информации по памяти.

### **План практических занятий**

#### **Тема 1. Общая характеристика дорожно-транспортного движения.**

Дорожное движение, участники дорожного движения и их безопасность. Определение понятий: дорога, дорожное движение, дорожно-транспортное происшествие, проезжая часть, пешеход, пассажир, водитель, перекресток, тротуар, стоянка, участник дорожного движения. Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров. Психолого-педагогические условия безопасного поведения на дорогах. Правила дорожного движения.

#### **Тема 2. Причины дорожно-транспортного травматизма у детей и подростков.**

Психологические и возрастно-половые особенности детей и подростков. Отсутствие контроля со стороны взрослых как причина травматизма. Время (суток, период года) повышения травматизма. Обучение детей и подростков ПДД. Работа педагогов и родителей по профилактике травматизма среди детей и подростков.

#### **Тема 3. Опасности на дороге. Основные причины ДТП. Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях. Методы предотвращения ДТП.**

**Основные причины ДТП** Нарушения правил дорожного движения, превышение скорости, управление транспортом в нетрезвом состоянии, неисправности машины, плохие дороги, низкая пропускная способность дорог. Беспечность, самонадеянность, невоспитанность участников дорожного движения.

**Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях** Ответственность водителя за здоровье и жизнь пассажиров. Меры безопасности пассажиров.

Оповещение пассажиров о возможной опасности. Памятки и информационные листки для пассажиров при наступлении опасных ситуаций.

**Методы предотвращения ДТП** Правильное обучение детей азам безопасности на дорогах, начиная с дошкольного возраста. Постепенность в освоении знаний по безопасности на дорогах. Метод наглядности в освоении знаний по безопасности на дорогах: использование плакатов, таблиц, видеофильмов, DVD-фильмов, решение ситуационных задач и проблемных вопросов дорожно-транспортного движения. Проведение семинаров, лекций и бесед о профилактике дорожно-транспортного травматизма у детей и подростков.

**Тема 4. Правила поведения пассажиров на городском общественном транспорте. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.**

**Правила поведения пассажиров в городском общественном транспорте**  
Правила поведения при ожидании транспорта. Требования к оборудованию площадок для остановок транспорта. Правила посадки и высадки пассажиров из общественного транспорта. Правила поведения во время следования по маршруту.

**Условия безопасности при пользовании общественным транспортом**  
Надежность транспортных средств. Техническая готовность и правильная эксплуатация транспортных средств. Соблюдение правил дорожного движения водителем и пассажирами.

**Тема 5. Аварийные ситуации, возникающие в общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при аварийных ситуациях.**

**Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях**

Ответственность водителя за здоровье и жизнь пассажиров. Меры безопасности пассажиров. Оповещение пассажиров о возможной опасности. Памятки и информационные листки для пассажиров при наступлении опасных ситуаций.

**Тема 6. Аварийные ситуации в метрополитене и правила поведения их при возникновении.**

**Аварийные ситуации в метрополитене и правила поведения при их возникновении**

Аварийные ситуации на эскалаторе. Опасность пожара и взрыва в метро. Адекватность поведения в аварийных ситуациях.

**Тема 7. Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.**

**Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном транспорте (поезда и электрички)** Энергонасыщенность железнодорожного транспорта. Опасность получения

травм при движении транспорта. Ограниченность выходов из железнодорожного транспорта. Виды травм, возможных на железнодорожном транспорте. Оказание первой медицинской помощи.

**Опасные ситуации и правила поведения на водном и воздушном транспорте** Причины опасных ситуаций на водном и воздушном транспорте. Статистические данные о крупных авариях и катастрофах водного и воздушного транспорта. Условия спасения пассажиров и правила поведения в опасных ситуациях.

**Тема 8. Первая медицинская помощь при ДТП. Первая помощь при переломах** Последовательность действий при оказании помощи при переломах. Средства иммобилизации. Правила иммобилизации. Среднее физиологическое положение. Обезболивание.

**Первая помощь при кровотечениях** Методы остановки кровотечений. Особенности остановки венозного и артериального кровотечений. Техника наложения жгута. Первая помощь при паренхиматозных кровотечениях.

**Первая помощь при остановке дыхания и сердца** Условия проведения реанимации. Техника проведения реанимации одним спасателем. Техника проведения реанимации двумя спасателями.

**Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам**

1. Психолого-педагогические условия безопасного поведения на дорогах.
2. Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров.
3. Причины дорожно-транспортного травматизма у детей и подростков.
4. Психологические и возрастно-половые особенности детей и подростков.
5. Отсутствие контроля со стороны взрослых как причина травматизма.
6. Основные причины ДТП.
7. Нарушения правил дорожного движения, превышение скорости, управление транспортом в нетрезвом состоянии, неисправности машины, плохие дороги, низкая пропускная способность дорог.
8. Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях.
9. Ответственность водителя за здоровье и жизнь пассажиров.
10. Методы предотвращения ДТП.

11. Правила поведения пассажиров на городском общественном транспорте.
12. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.
13. Правила поведения пассажиров в городском общественном транспорте.
14. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.
15. Поведение водителя и пассажиров в опасных ситуациях.
16. Аварийные ситуации в метрополитене и правила поведения их при возникновении.
17. Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном транспорте (поезда и электрички).
18. Аварийные ситуации в метрополитене и правила поведения при их возникновении.
19. Аварийные ситуации на эскалаторе.
20. Опасность пожара и взрыва в метро.
21. Адекватность поведения в аварийных ситуациях.
22. Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном транспорте.
23. Виды травм, возможных на железнодорожном транспорте. Оказание первой медицинской помощи.
24. Опасные ситуации и правила поведения на водном и воздушном транспорте.
25. Причины опасных ситуаций на водном и воздушном транспорте.
26. Статистические данные о крупных авариях и катастрофах водного и воздушного транспорта.
27. Условия спасения пассажиров и правила поведения в опасных ситуациях.
28. Первая медицинская помощь при ДТП.
29. Первая помощь при переломах.
30. Последовательность действий при оказании помощи при переломах.
31. Средства иммобилизации. Правила иммобилизации.
32. Среднее физиологическое положение. Обезболивание.
33. Первая помощь при кровотечениях

34. Методы остановки кровотечений. Особенности остановки венозного и артериального кровотечений.

35. Техника наложения жгута.

36. Первая помощь при остановке дыхания и сердца. Условия проведения реанимации.

### **Библиографический список**

1. Айзман Р.И., Кривошекова С.Г., Омельченко И.В. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учебное пособие. Новосибирск: Сибирское университетское издательство. – 2005. – 242 с.
2. Волшебное колесо. Методические рекомендации по правилам дорожного движения, УГИБДД ГУВД Ставропольского края, г. Ставрополь, 1998, с.134
3. Дмитрук В.П. Правила дорожного движения для школьников. – М.: Феникс, 2005, с. 69
4. Козловская Е.А., Козловский С.А. Дорожная безопасность : Обучение и воспитание младшего школьника. Учебно-методическое пособие для общеобразовательных учреждений и системы дополнительного образования / Под общ. ред. В.А. Федорова.- М.: Третий Рим, 2002
5. Методические рекомендации по изучению правил дорожного движения. Иркутск.: «Восточно-сибирская правда», 1995. – 148 с.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. – Смоленск: ТОО «Вента-Граф», 1995. – 217 с.
7. Организация работы по безопасности движения с дошкольниками. Сборник методических рекомендаций. Екатеринбург, 1999, с. 96

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Дорожное движение, участники дорожного движения.
2. Определение понятий: дорога, дорожное движение, дорожно-транспортное происшествие, пешеход, пассажир, водитель,
3. Опасности на дороге.
4. Причины дорожно-транспортного травматизма у детей и подростков.
5. Правила дорожного движения.
6. Основные причины ДТП.
7. Поведение водителя в опасных ситуациях.
8. Поведение пассажиров в опасных ситуациях
9. Методы предотвращения ДТП. Виды общественного транспорта, общая характеристика.
10. Правила поведения пассажиров в городском общественном транспорте.



11. Дорожные знаки, их назначение и виды.
12. Проезд перекрестков.
13. Движение через железнодорожные пути, по автомагистралям, в жилых зонах.
14. Пешеходные переходы.
15. Скорость движения.
16. Сигналы светофора и регулировщика.
17. Применение аварийной сигнализации и знака аварийной остановки.
18. Перевоз грузов и людей.
19. Правила движения для велосипедистов.
20. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.
21. Аварийные ситуации, возникающие в общественном транспорте.
22. Правила безопасного поведения пассажиров при аварийных ситуациях.
23. Аварийные ситуации в метрополитене и правила поведения при их возникновении.
24. Опасные ситуации и правила поведения на железнодорожном транспорте.
25. Опасные ситуации и правила поведения на водном транспорте
26. Опасные ситуации и правила поведения на воздушном транспорте
27. Первая помощь при ушибах, вывихах.
28. Первая помощь при переломах.
29. Первая помощь при кровотечениях.
30. Первая помощь при остановке дыхания и сердца.

### Терминологический словарь

**Административный арест** – содержание нарушителя в условиях изоляции от общества. Назначается судьей (ст.3.9 КоАП РФ).

**Безопасность** - урегулированное правом состояние защищенности конституционных и законных интересов личности, общества, государства и нации, при котором отсутствуют природные и техногенные факторы окружающей среды, создающие опасность конституционным и законным интересам личности, общества, государства и нации, а также исключены правонарушения и юридические казусы, способствующие возникновению и (или) развитию таких факторов.

**Безопасность дорожного движения** - состояние данного процесса, отражающее степень защищенности его участников от дорожно-транспортных происшествий и их последствий;

**ГИБДД** - государственная инспекция безопасности дорожного движения.

**Дорога** - обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии;

**Дорожное движение** - совокупность общественных отношений, возникающих в процессе перемещения людей и грузов с помощью транспортных средств или без таковых в пределах дорог;

**Дорожно-транспортное происшествие** - событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинен иной материальный ущерб;

**Контрольно - пропускной пункт (КПП)** - наряд милиции выставляется для обеспечения пропускного режима или ограничения движения транспорта и пешеходов в определенном районе (местности) при проведении массовых мероприятий, возникновении стихийных бедствий, эпидемий, эпизоотий и других чрезвычайных ситуациях.

**Обеспечение безопасности дорожного движения** - деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий, снижение тяжести их последствий;

**Общественная безопасность** - это урегулированное правом состояние защищенности конституционных и законных интересов общества, при котором отсутствуют факторы и условия, составляющие угрозу общественной безопасности

**Организация дорожного движения** - комплекс организационно-правовых, организационно-технических мероприятий и распорядительных действий по управлению движением на дорогах;

**Патруль** - подвижной наряд, состоящий из одного или нескольких сотрудников милиции и выполняющий возложенные на него обязанности на маршруте патрулирования. Сотрудник милиции, входящий в состав патруля, называется патрульным.

**Транспортное средство** - устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нем.

**Участник дорожного движения** - лицо, принимающее непосредственное участие в процессе дорожного движения в качестве водителя транспортного средства, пешехода, пассажира транспортного средства;

### Примерные варианты заданий

#### Тест

- Кто знает, чем регулируется движение на улицах и дорогах?

(светофорами, регулировщиками, дорожными знаками, дорожной разметкой)

- Какие вы знаете виды светофоров?

(транспортные и пешеходные)

- Что обозначают цвета на светофоре?

(красный → движение запрещено, желтый – внимание (подготовка к движению), зеленый – движение разрешено)

- Что такое дорожное движение?

Дорожное движение – это все общественные отношения, возникающие в процессе перемещение людей и грузов с помощью транспортных средств или без таковых в пределах дорог. Дорожное движение происходит по правилам дорожного движения: свод законов и неформальные правила которые вырабатываются со временем. Организованное дорожное движение имеет хорошо разработанную систему приоритетов проезда. Разметку и систему

знаков, средства регулирования потоков транспорта и пешеходов на перекрестках.

- *Что такое проезжая часть, или мостовая?*

(часть улицы, предназначенная для транспорта).

- *Что такое улица?*

Улица – обычно два ряда домов и пространство между ними для передвижения. Улица может не иметь специального покрытия (просто участок земли), а может быть покрыта каким – либо прочным материалом (дерево, кирпич, камень, щебень, асфальт)

Одним из отличий улиц является наличие тротуаров. По улицам часто проходят трамвайные рельсы, по середине бывают высажены деревья.

- *Какими бывают виды транспорта?*

Автомобили и мотоциклы, троллейбусы, автобусы и трамваи, мопеды и велосипеды.

- *Все ли транспорты одинаковы?*

Виды транспорта различаются:

- по назначению (одни перевозят пассажиров, другие-грузы);

- по габаритам (сравни десятитонный грузовик и велосипед).

Автобусы, троллейбусы, трамваи, метро, легковые автомобили называются общественным транспортом.

- *Что такое тротуар?*

Тротуар – пешеходная дорожка, располагающаяся сбоку от проезжей части улицы. Тротуар предназначен только для пешеходов; движение транспортных средств по тротуарам запрещено, за исключением работы машин дорожно- эксплуатационных и коммунальных служб, а также подвоза грузов к торговым и другим предприятиям и объектам. Стоянка легковых автомобилей, мотоциклов, мопедов и велосипедов на тротуаре разрешена только в местах, указанных соответствующими знаками.

- *Кто такой пешеход?*

Пешеход – участник дорожного движения, находящийся вне транспортного средства. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, детскую или инвалидную коляску. Правилами дорожного движения определяются права и обязанности пешеходов. Для пешеходов предназначены тротуары – пешеходная часть улицы.

*- Как должен вести себя пешеход на улице?*

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а так же в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке и идти в один ряд по краю проезжей части.

*- Что такое правила дорожного движения? Какие правила дорожного движения вы знаете?*

ПДД – свод правил, регулирующих обязанности водителей транспортных средств и пешеходов, а так же технические требования, предъявляемые к транспортным средствам для обеспечения безопасности дорожного движения.

*- Что такое безопасность дорожного движения – комплекс мероприятий, направленных на обеспечение безопасности всех участников дорожного движения: транспорта и пешеходов.*

*- Что такое дорожно-транспортное происшествие?*

Дорожно-транспортные происшествия, происшествия, возникшие в процессе движения автотракторный транспортных средств и других самоходных машин, повлекшие за собой гибель или ранения людей, повреждение транспортных средств, дорожных сооружений, грузов и др.

*- В чем причина аварий?*

Большая часть наездов на пешеходов случается там, где транспортные и пешеходные пути пересекаются: на наземных переходах, остановках общественного транспорта, у магазинов, школ, театров.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского