Проект реализован при поддержке субсидии (гранта)
администрации Города Томска в рамках конкурса
«Новая молодежная политика 2018»
в номинации «Мода на здоровый образ жизни»

Сборник методических рекомендаций по проведению игрового мероприятия

«ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»

Томск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

№ пп	Наименование	Страница
1	**Введение**	3
2	**Содержание и порядок проведения игрового мероприятия «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»**	4
3	**Трек 1 «Спорт»**	5
4	1. Станция «Готов к труду и обороне (ГТО)»	5
5	2. Станция 2 «Спортивная»	7
6	3. Станция 3 «Научный биатлон»	14
7	4. Станция 4 «Марафон разработчиков программы по проведению спортивного мероприятия»	16
8	5. Станция 5 «Игра-викторина “Своя игра (Спорт)”» с банком заданий и ответов	17
9	**Трек 2 «Здоровье»**	19
10	1. Станция 1 «Антропометрия»	19
11	2. Станция 2 «Сердечно-легочная реанимация (СЛР)»	21
12	3. Станция 3 «Здоровое питание»	23
13	4. Станция 4 «Марафон разработчиков программы по проведению оздоровительного мероприятия»	25
14	5. Станция 5 «Игра-викторина “Своя игра (Здоровье)”»	26
15	**Трек 3 «Безопасность»**	28
16	1. Станция 1 «Дорожная безопасность»	28
17	2. Станция 2 «Жизнь без опасности»	30
18	3. Станция 3 «Первая помощь»	32
19	4. Станция 4 «Марафон разработчиков программы по проведению мероприятия по безопасности жизнедеятельности»	37
20	5. Станция 5 «Игра-викторина “Своя игра (Безопасность)”»	37
21	Приложение 1	40
22	Приложение 2	41
23	Приложение 3	48
24	Приложение 4	49
25	Приложение 5	50
26	Приложение 6	51
27	Приложение 7	52

ВВЕДЕНИЕ

Слово **«хакатон»** произошло от слияния двух английских слов *«hack - хакер» и «marathon – марафон»* и первоначально обозначало форум разработчиков, во время которого специалисты из разных областей разработки программного обеспечения: программисты, дизайнеры, менеджеры сообща работали над созданием полноценного программного обеспечения в определённой области, например, языке программирования, операционной системе, приложении, программном интерфейсе. Сегодня хакатоны уже не относятся к области хакерства, это просто марафоны разработчиков конечных продуктов, которые длятся от одного дня до недели, и часто предназначены для образовательных целей, когда команды разработчиков сообща работают над решением какой-либо проблемы и создают конечный социально-значимый продукт.

Идея проведения **хакатонов здоровья –** массовых игровых мероприятий – для обучающихся 8-11 классов в образовательных организациях (ОО) г. Томска была реализована Томской областной детской общественной организации (ТОДОО) «Хобби-центр» в рамках проекта **«ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ: программа здорового и безопасного образа жизни»** при поддержке субсидии из бюджета муниципального образования «Город Томск» в сентябре-октябре 2018 года.

Цель проекта: формирование и развитие в молодежной среде норм здорового, безопасного образа жизни для профилактики употребления психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения с использованием игровых технологий (геймификация).

Задачи проекта:

1) разработать, апробировать интерактивную игровую технологию в образовательном процессе;
2) разработать, внедрить в ОО г. Томска «Программу здорового и безопасного образа жизни» для формирования активной гражданской позиции по популяризации моды на здоровый образ жизни в молодежной среде;
3) создать условия для самореализации обучающихся, стимулировать их творческие способности, познавательную, социальную активность для утверждения активной жизненной позиции и формировать креативное, критическое мышление;
4) развить навыки коллективного творчества, готовность к саморазвитию, непрерывному образованию через активную учебно-познавательную деятельность и работу в команде;
5) развить навыки и способности в области оказания первой доврачебной помощи, санитарно-гигиенических навыков, мониторинга текущего состояния здоровья (оценка состояния дыхательной системы и вычисление основных параметров дыхания; оценка состояния кровеносной системы, оценка силовых возможностей и способностей, оценка меткости при выполнении стрельбы из пневматического оружия и пр.);
6) укрепить здоровье обучающихся посредством проведения спортивного состязания.

Подготовка к проведению хакатонов здоровья в ОО г. Томска проходила в соответствии с **планом мероприятий проекта:** методическое, материально-техническое, информационное обеспечение проекта; формирование команды волонтеров и команд-участников игровых мероприятий из числа обучающихся ОО г. Томска, достигших 14 лет; проведение семинара-практикума для организаторов хакатонов (здесь игротехников); проведение демонстрационной игры «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ» для команд-участников из 15 (пятнадцати) ОО г. Томска на базе Муниципального автономного образовательного учреждения (МАОУ) Лицей № 7; проведение серии игр «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ» в школах команд-участников демо-игры; диссеминационное обеспечение реализации проекта (публикация сборника материалов проекта); анализ и оценка эффективности проведенных хакатонов и результативности проекта.

Мы благодарим **организации-партнеров проекта** за организационное и методическое сопровождение хакатонов здоровья:

1. ОГБУ ДППО **«Томский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»** (ТОИПКРО) в лице Шерина В.С., Филипповой Н.А., заведующего кафедрой и старшего преподавателя кафедры здоровьесберегающих технологий и развития образования детей с ОВЗ, Абдыкерова Ж.С., старшего преподавателя кафедры педагогики и психологии.

2. ОГБПОУ **«Томский базовый медицинский колледж»** (ТБМК) в лице Ефановой Е.С., заведующим отделом по воспитательной работе;
3. МАОУ дополнительное образование дворец творчества детей и молодежи г. Томска (МАОУ ДО ДТДиМ), **Городской штаб юных инспекторов движения** (ЮИД) в лице руководителя Лабенского В.Н., Медникова П.П., педагога-организатора;
4. **Фонд «Сибирь-СПИД-Помощь»** в лице руководителя Функа А.В., Тихоновой А.Ю., менеджера молодежных программ, Макаровой И.В., консультанта-психолога;
5. **Отделение контроля и диагностики Инженерной школы неразрушающего контроля и безопасности Томского политехнического университета** (ОКД ИШНКБ ТПУ) в лице Ларионовой Е.В., Сечина А.А., доцентов ОКД ИШНКБ, Задорожной Т.А., старшего преподавателя ОКД ИШНКБ;
6. **Фитнес-клуб SuperGym** в лице Лоскутова Н.И., Подойницына Е.А., инструкторов групповых программ, персональных тренеров;
7. Региональная общественная организация (РОО) **«Томская федерация спортивной гимнастики»** в лице Былиной Н.Г., Нагиной И.А., Митаенко С.В., тренеров федерации.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»

1) Команда «ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ» (далее – Хакатон) формируется из 7 (семи) участников одной ОО.

2) Факт подачи командной заявки для участия в Хакатоне является подтверждением полного, безусловного принятия обязательства провести аналогичное массовое мероприятие в своей ОО (Приложение 1).

3) Руководитель команды из числа педагогов ОО проводит инструктаж по требованиям безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения во время массового мероприятия, чрезвычайных ситуациях для участников Хакатона (Приложение 2).

4) Руководитель команды несет ответственность за жизнь и здоровье детей на основании приказа своей ОО (Приложение 3), сопровождает команду до места проведения Хакатона, фиксирует прибытие, убытие своей команды в специальном журнале «Учета прибытия и убытия участников Хакатона (Приложение 4).

5) Руководитель команды оформляет карточки участников Хакатона: заполнение общей информации об участнике, оформление согласия родителей участника на обработку персональных данных о ребенке-участнике, которые по прибытии на мероприятие сдает организаторам в качестве регистрационных листов (Приложение 5).

6) Все команды участников используют одежду спортивного типа, удобную спортивную обувь на прочной подошве преимущественно кроссовки. Запрещается ношение ювелирных украшений во время проведения Хакатона.

7) Команде участников запрещается: критиковать представителей других команд, организаторов, организационный комитет Хакатона, зрителей словом или жестом, использовать грубую ненормативную лексику, поощрять неспортивное поведение. За нарушение вышеуказанных требований команде участников могут быть назначены штрафные баллы, которые будут учтены при подведении итогов.

8) Перед началом Хакатона проводится торжественное открытие мероприятия, на котором команды участников представляют свое название и девиз команды за ограниченный период времени (не более 0,5 минуты) и проводится жеребьевка. По итогам жеребьевки определяется один из 3х тематических треков, в рамках которого команды будут получать теоретические знания, практические компетенции (Станции 1-3), разрабатывать программу проведения мероприятия спортивного, здорового и безопасного образа жизни для своей школы (Станция 4) и соревноваться, чтобы определить победителей Хакатона (Станция 5). В работе каждого трека принимают участие 5 команд (35 человек).

9) Названия, время прохождения тематических треков Хакатона, на которых команды последовательно выполняют задания в соответствии со своим маршрутным листом (Приложение 6):

ТРЕК 1«СПОРТ»:

Станция 1 «Готов к труду и обороне (ГТО)» - 15 минут
Станция 2 «Спортивная» - 15 минут
Станция 3 «Научный биатлон» - 15 минут
Станция 4 «Марафон разработчиков программы спортивного мероприятия» - 40 минут
Станция 5 «Игра-викторина “Своя игра (Спорт)”» - 40 минут

ТРЕК 2 «ЗДОРОВЬЕ»:

Станция 1 «Антропометрия» - 15 минут
Станция 2 «Сердечно-легочная реанимация (СЛР)» - 15 минут
Станция 3 «Здоровое питание» - 15 минут
Станция 4 «Марафон разработчиков программы мероприятия по оздоровлению» - 40 минут
Станция 5 «Игра-викторина “Своя игра (Здоровье)”» - 40 минут

ТРЕК 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ»

Станция 1 «Дорожная безопасность» - 15 минут
Станция 2 «Жизнь без опасности» - 15 минут
Станция 3 «Первая помощь» - 15 минут
Станция 4 «Марафон разработчиков программы мероприятия по безопасности жизнедеятельности» - 40 минут
Станция 5 «Игра-викторина “Своя игра (Безопасность)”» - 40 минут

10) Подведение итогов Хакатона. Победителями Хакатона являются команды победители тематических треков (3 трека – 3 победителя). Победителями треков становятся команды, набравшие максимальное количество баллов на Станции № 5 в соответствии с правилами игры-викторины «Своя игра».

11) Команды победителей и участников, педагоги-руководители команд, волонтеры, игротехники по окончанию игры заполняют анкеты обратной связи и сдают их организаторам (Приложение 7).

ТРЕК 1 «СПОРТ»

ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

Оборудование: спортивный зал, буклет, примеры тестов

«Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» был единой общедоступной системой физического воспитания для всех возрастных категорий от 6 до 80 лет. Это обеспечивало систематическое физическое развитие, контролировало уровень здоровья и физической подготовленности граждан, это был определённый стандарт физического воспитания всей страны.

Возрождение ГТО – это чрезвычайно важная, общегосударственная задача, решение которой поможет поднять уровень здоровья и физической подготовленности граждан, что, несомненно, обеспечит им успешное профессиональное будущее».

Президент РФ В.В. Путин

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172

«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» было установлено ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный

комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличить число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повысить уровень физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) сформировать у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повысить общий уровень знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизировать системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:	
первая ступень	от 6 до 8 лет
вторая ступень	от 9 до 10 лет
третья ступень	от 11 до 12 лет
четвертая ступень	от 13 до 15 лет
пятая ступень	от 16 до 17 лет
шестая ступень	от 18 до 29 лет
седьмая ступень	от 30 до 39 лет
восьмая ступень	от 40 до 49 лет
девятая ступень	от 50 до 59 лет
десятая ступень	от 60 до 69 лет
одиннадцатая ступень	от 70 лет и старше

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Принципы:

- Добровольность и доступность.
- Оздоровительная и личностно ориентированная направленность.
- Обязательность медицинского контроля.
- Учет региональных особенностей и национальных традиций.

Центры тестирования города Томска:

- Центр методической подготовки и тестирования комплекса ГТО в ТГУ;
- Центр социальных инициатив г. Томска (Центр тестирования ГТО).

Станция

«СПОРТИВНАЯ»

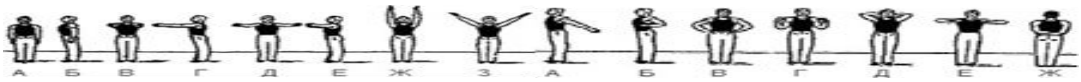
Необходимое оборудование: спортивный зал, буклет

Среди разнообразных средств гимнастики наиболее широкое распространение имеют общеразвивающие упражнения (ОРУ). Само их название указывает на то, что они решают преимущественно задачи общего физического развития. В основе ОРУ лежат анатомически возможные движения в суставах тела, т.е. ОРУ – аналитическим путем, создаваемые упражнения, включающие движения отдельных частей тела или их сочетания и оказывающие всестороннее воздействие на организм.

Широта использования ОРУ обусловлена их особенностями.

Первая особенность – простота и доступность. Общеразвивающие упражнения просты по своей структуре, поэтому им несложно обучать и они доступны всем категориям занимающихся.

Вторая особенность ОРУ состоит в возможности избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы. Это определяет использование их для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармонического развития двигательного аппарата.



Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание упражнений, их количество, количество повторений каждого, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения.

Приведем несколько классификаций, имеющих практическое значение (рис. 1).

Рис. 1. Классификация общеразвивающих упражнений по различным признакам

1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже отдельных мышц.

2. Классификация по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делятся на: упражнения на силу; упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетание упражнений этих трех типов является содержанием и всех других упражнений, которые принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

3. Классификация по признаку использования предметов и снарядов. ОРУ могут выполняться без предметов; с предметами (скакалка, гантели и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и т.д.); на тренажерах и с тренажерами.

4. Классификация по признаку организации группы. ОРУ можно разделить на одиночные упражнения, упражнения вдвоем; упражнения втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.

5. Классификация по исходным положениям. В зависимости от исходных положений, на которых выполняются ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п.

Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы данные всех классификаций, например: упражнения вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения, лежа на спине.

Стойки. Стойка – вертикальное положение занимающегося вверх или вниз головой.

1. Основная стойка – стойка, пятки вместе, носки врозь, руки внизу, кисти, слегка сжаты в кулак (рис. 211).
2. Стойка ноги врозь, руки на пояс – стойка, ноги расставлены на ширине плеч, руки на пояс (рис. 2.2).
3. Узкая стойка ноги врозь – стойка, ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (на половине ширины плеч) – (рис. 2.3).
4. Стойка ноги врозь широкая, руки на пояс – стойка, ноги расставлены в два раза шире плеч, руки на пояс (рис. 2.4).
5. Стойка ноги врозь правой (левой), руки на пояс – правая спереди на ширине плеч (рис. 2.5). Данная стойка может быть широкой и узкой.
6. Стойка на левой, правая в сторону на носок (рис. 2.6).
7. Стойка на левой, правая в сторону-книзу (рис. 2.7).
8. Стойка на левой, правая в сторону (рис. 2.8).
9. Стойка на левой, правая в сторону-кверху (рис. 2.9).
10. Стойка скрестно, руки на пояс – стойка, в которой одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (рис. 2.10).
11. Стойка на правой, левая вперед на носок, руки на пояс (рис. 2.11).
12. Стойка на левой, правая вперед-книзу, руки на пояс (рис. 2.12).
13. Стойка на левой, правая вперед, руки на пояс (рис. 2.13).
14. Стойка на левой, правая вперед-кверху, руки на пояс (рис. 2.14).
15. Стойка на коленях – стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты (рис. 2.16).
16. Стойка на правом (левом) колене – при обычном способе выполнения одна нога поднимается и, сгибаясь, отводится назад. Одновременно с этим сгибается другая нога, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу (опоре) (рис. 2.17). Иное расположение ног или способ выполнения указываются. Например, шагом правой стойка на левом колене, руки за голову (если она выполняется шагом вперед). Положение рук, если они не внизу, указывается дополнительно. Например, левую вперед-кверху, правую в сторону- назад (или назад-книзу).

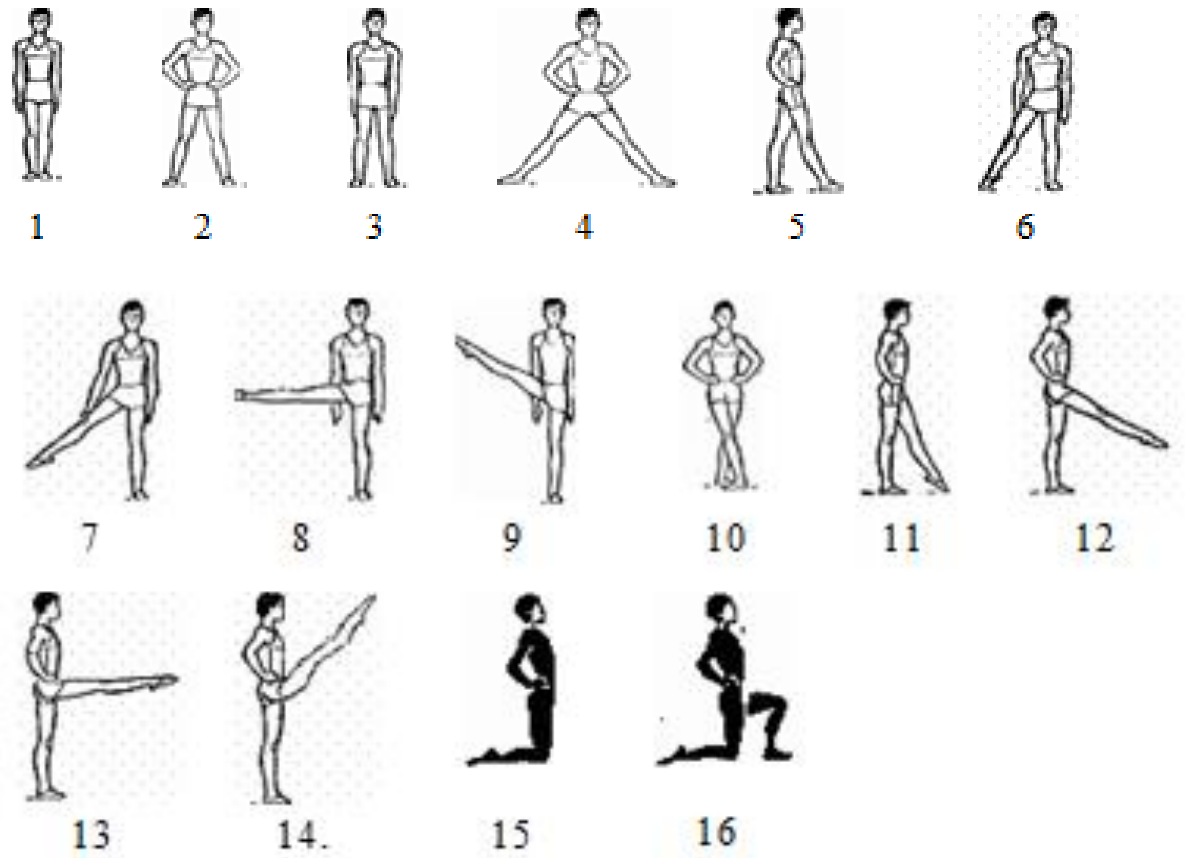


Рисунок 2. Стойки

Упоры

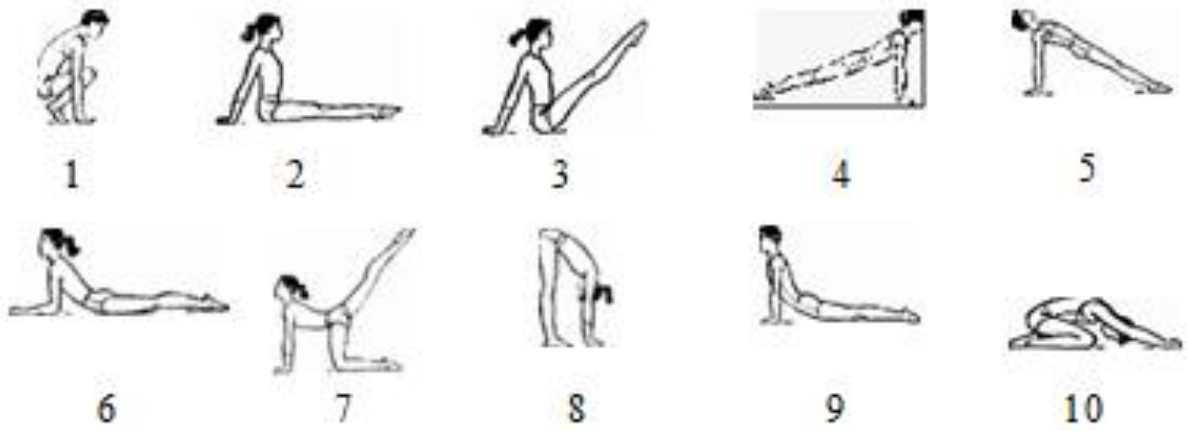


Рисунок 3. Упоры

1.Упор присев – присед, колени вместе руки опираются около носков снаружи, голова прямо (рис. 3.1). При выполнении на одной ноге указывается название ноги, на которой выполняется приседание, а также положение свободной ноги. Например, упор присев на правой, левая сзади на носке; или левую в сторону на носок.

2.Упор сидя сзади – указывается термин «сзади», когда гимнаст обращен к опоре спиной (рис. 3.2).

3.Упор сидя сзади углом – когда гимнаст обращен к опоре (к рукам) спиной и согнут в тазобедренных суставах так, что ноги не касаются пола (рис. 3.3).

4.Упор лежа – положение, в котором угол между руками и туловищем меньше 45° (рис. 3.4).

5. Упор лежа сзади – положение, когда гимнаст обращен к опоре спиной, тело прямое (рис. 3.5).

6. Упор лежа на бедрах и предплечьях – упор, при котором тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней). При опоре предплечьями именуется упор лежа на предплечьях и упор лежа на бедрах на предплечьях (рис. 3.6).

7. Упор стоя на левом колене, правая назад – при наименовании указывается опорная нога, другая отведена назад (рис. 3.7).

8. Упор стоя согнувшись – стоя с прямыми ногами, наклон вперед, касаться пола пальцами рук (рис. 3.8).

9. Упор лежа на бедрах – упор, при котором тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней). При опоре предплечьями именуется упор лежа на предплечьях и упор лежа на бедрах на предплечьях (рис. 3.9).

10. Упор сидя на пятках, с наклоном вперед – (рис. 3.10).

Приседы, полуприседы

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении (рис. 4.1). Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне указывать дополнительно.

Присед наклонно (наклонный) – присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывать дополнительно. Например, руки вперед (рис. 4.2).

Круглый присед (полуприсед) – приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (рис. 4.3).

Полуприсед – приседание, выполняемое на половину амплитуды (рис. 4.4); часто применяется с nолунаклоном и называется «старт пловца» (рис. 4.5).

Присед на правой (левой) – приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки на пояс (рис. 4.6). Иное положение ноги и рук указывается дополнительно. При выполнении с захватом руками за голеностопный сустав свободной ноги называется «присед на левой с захватом» (рис. 4.7).

Присед пружиня (пружинны й) – приседание, выполняемое с добавочными пружинящими движениями после незначительного разгибания ног с последующим их полным сгибанием.

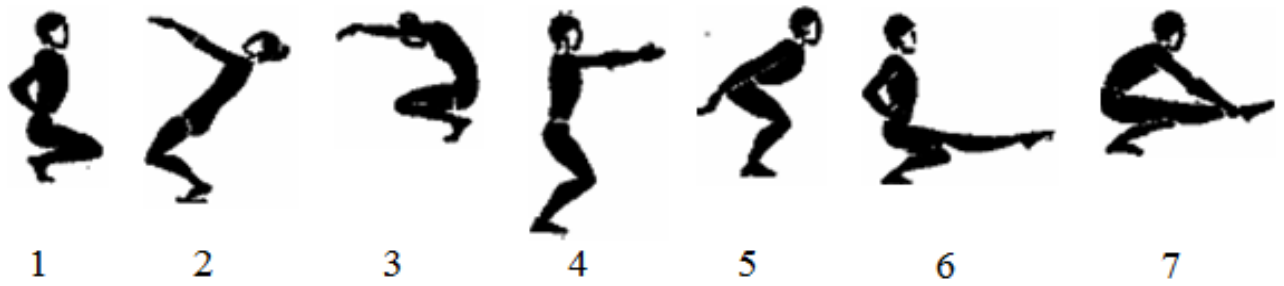


Рисунок 4. Приседы, полуприседы

Седы

1. Сед ноги врозь – положение сидя с разведенными врозь ногами (рис. 5.1).

2. Сед углом – положение сидя с поднятыми вперед, ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо (рис. 5.2). Иные положения указывать дополнительно. Например, сед углом, руки в стороны.

3. Сед согнувшись – сед, при котором ноги подняты до вертикального положения (рис. 5.3).

4. Сед с захватом – сед, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы притягиваются к туловищу, голова опущена.

5. Сед на пятках – сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе (рис. 5.4). Иное положение рук указывается дополнительно.

6. Сед на пятках с наклоном – аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола; при выполнении на одной ноге необходимо указывать ногу, на которой выполняется сед, и положение рук (рис. 5.5).

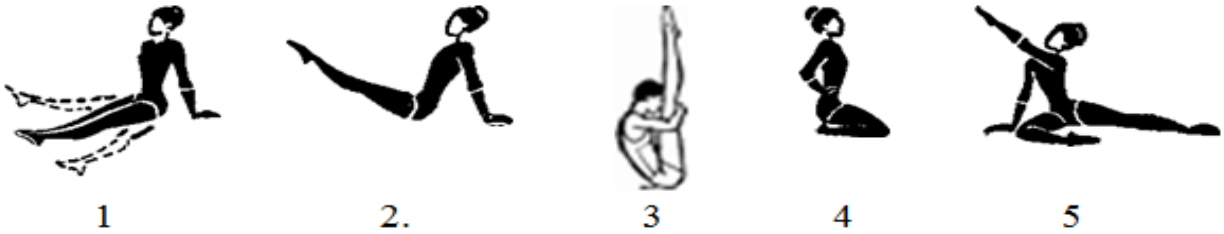


Рисунок 5. Стойки

Выпады

Выпад – выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо (рис. 6). По направлению движения различают:

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (рис. 6.1).

Выпад наклонно – выпад, при котором туловище наклонено в. сторону (вперед или назад) по направлению движения и составляет прямую линию с прямой ногой. Обычно руки подняты вверх (рис. 6.2). Иное положение рук указывается дополнительно.

Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад влево (вправо) с наклоном (рис. 6.3).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указывается дополнительно. Например, глубокий выпад левой, руки в стороны-назад (рис. 6.4).

Рисунок 6. Выпады

Наклоны

Наклон – сгибание туловища в любом направлении. При наклоне головы всегда добавлять слово «головы», например, наклон головы вправо. Различают:

1. Наклон в широкой стойке прогнувшись, руки в стороны – наклон прогнувшись, выполняемый вперед в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны, смотреть вперед (рис. 7.1).

2. Наклон прогнувшись, руки на пояс – выполняется вперед, руки на пояс, голова приподнята (рис. 7.2).

3. Наклон вперед-книзу, руки на пояс – наклон, при котором туловище наклонено под углом 450 ниже горизонтали (рис. 7.3).

4. Наклон с захватом – наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы с подтягиванием (голени) снаружи (рис. 7.4).

5. Наклон назад касаясь – наклон назад, при котором руки касаются пола (рис. 7.5). Можно выполнять, касаясь одной рукой пола. В этом случае указывать: наклон назад, касаясь, например,

левой. Пружинящий наклон – обычный наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.

Для определения разгибания тела после наклонов установлен термин – «выпрямиться» (выпрямление).

1 2 3 4 5

Рисунок 7. Наклоны

Положения рук

Стандартные положения рук в стойках: а) руки вперед (ладони внутрь);

б) руки кверху (ладони внутрь); в) руки в стороны (ладони книзу);

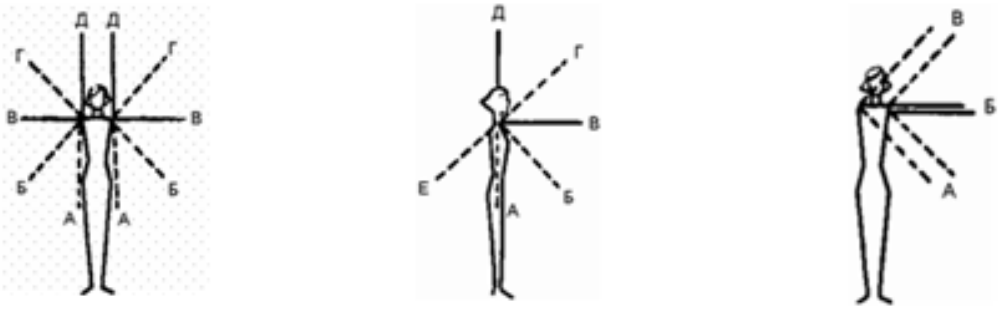
Промежуточные положения рук в стойках (руки располагаются под углом в 45° от основных положений).

Положение рук в лицевой плоскости (рис. 8.1):

А – руки вниз, Б – руки в стороны-книзу, В – руки в стороны, Г – руки вверх-наружу, Д – руки вверх.

Положение рук в боковой плоскости (рис. 8.2):

А – руки вниз, Б – руки вперед-книзу, В – руки вперед, Г – руки вперед-кверху, Д – руки вверх, Е – руки назад.



1 2 3

Рисунок 8. Положения рук

Основная стойка (рис. 9.1 А, Б).

Стойка ноги вместе, руки вперед рис. 9.1 В, Г). В этом положении прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Стойка ноги вместе, руки вперед-в стороны (рис. 9.1 Д, Е).

Стойка ноги вместе, руки вверх (рис. 9.1 Ж). В этом положении руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

Стойка ноги вместе, руки вверх в стороны-наружу (рис. 9.1 З). От основного положения руки разведены вверх на 45°

Стойка ноги вместе, руки книзу – назад (рис. 9.2 А). Руки отведены назад на 45°.

Стойка ноги вместе, руки согнуты назад (рис. 9.2 Б). Согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа.

Стойка ноги вместе, руки на пояс (рис. 9.2 В). Кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Стойка ноги вместе, руки к плечам (рис. 9.2 Г). Согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища.

Стойка ноги вместе, руки за голову (рис. 9.2 Д). Согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка.

Стойка ноги вместе, руки перед грудью (рис. 9.2 Е). Согнутые в локтевых суставах руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечий, ладони обращены книзу, локти на вы соте плеч.

Стойка ноги вместе, руки согнуты за спиной (рис. 9.2 Ж).

Руки отведены за спину, согнуты, крест-накрест.

Стойка ноги вместе, руки вперед – скрестно правой (рис. 9.3 А). Руки находятся прямо в скрестном положении. При необходимости указывать руку, находящуюся сверху.

Стойка ноги вместе, руки согнуты перед собой (рис. 9.3 Б). Согнутые руки перед собой на уровне плеч расположены так, что пальцы касаются локтей.

Стойка ноги вместе, руки согнуты за голову (рис. 9.3 В).

Согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка.

Стойка ноги вместе, руки в стороны (рис. 9.3 Г). Прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу.

Стойка ноги вместе, руки книзу – в стороны (рис. 9.3 Д). Руки подняты вверх-в стороны на 45°, ладонями книзу.

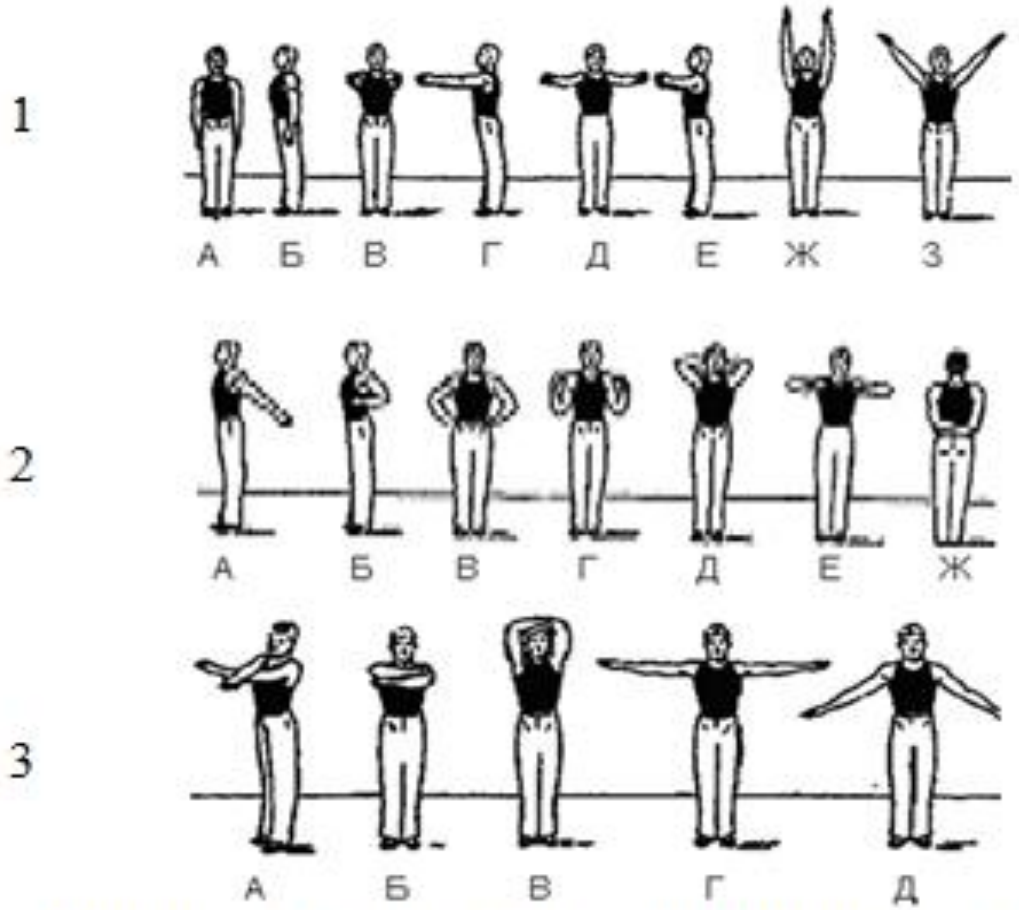


Рисунок 9. Стойки с различными положениями рук

Станция

«НАУЧНЫЙ БИАТЛОН»

Необходимое оборудование: мячики (3) для большого тенниса, 1 обруч, буклет

Биатлон – олимпийский вид спорта, представляющий собой гонки на лыжах со стрельбой из винтовки. Первая гонка, которая отдалённо напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон появился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат.

Сегодня биатлоном занимаются и мужчины, и женщины. Наиболее популярен этот вид спорта в Германии, России и Норвегии, а всего в международных соревнованиях принимают участие спортсмены более чем из 40 стран!

Все официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и Чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.

В биатлоне используется свободный (то есть коньковый) стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена: лыжи не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж – 40 мм, масса – не менее 750 граммов.

В биатлоне используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок. Длина палок не должна превышать рост спортсмена, не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок.

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Виды гонок в биатлоне

1. Классическая индивидуальная гонка — самая первая дисциплина биатлона. Современная гонка представляет собой 20-ти километровую гонку для мужчин и 15-ти километровую для женщин, состоящую из 5 кругов со стрельбами между кругами. Спортсмены стартуют отдельно, один за другим, с интервалом в 30 секунд. Спортсмен, пробежавший круг, стреляет и бежит на следующий круг, после которого опять стреляет. Первая и третья стрельба производятся в положении лёжа, вторая и четвёртая стрельба – из положения стоя.

На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров. Диаметр мишеней при стрельбе в положении лёжа равен 45 мм, а из положения стоя — 115 мм.

Во всех видах гонок, за исключением эстафеты, на каждом огневом рубеже у биатлониста в распоряжении пять патронов, которыми надо поразить пять мишеней!

Мишени, используемые на соревнованиях по биатлону, традиционно чёрного цвета. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу видеть результат своей стрельбы.

За каждый промах ко времени прохождения спортсменом дистанции прибавляется одна минута.

2. Спринт — гонка на 10 км для мужчин и 7,5 км для женщин с двумя огневыми рубежами. Спортсмены стартуют раздельно. Первая стрельба – лёжа, вторая – стоя. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом «штрафного круга» – дополнительного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

3. Гонка с общего старта или «масс-старт». Гонка на 15 км для мужчин и 12,5 км для женщин состоит из 5 кругов по 3 км для мужчин и по 2,5 км для женщин, с 4 огневыми рубежами (первые 2 рубежа — стрельба лёжа, вторые 2 — стоя).

Гонка с общего старта — один из новейших видов состязаний. В ней принимают участие 30 сильнейших спортсменов по итогам прошедших соревнований.

Стартуют все спортсмены одновременно. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

4. Эстафета состоит из 4-х (в некоторых случаях 3) этапов. Все команды стартуют одновременно. Каждый этап бежит отдельный спортсмен, который затем передаёт эстафету биатлонисту, бегущему следующий этап. Бегущий последний этап финиширует.

Каждый этап (7,5 км у мужчин и 6 км у женщин) состоит из трёх кругов дистанции и двух огневых рубежей между ними (первый – лёжа, второй – стоя). При стрельбе после использования первых пяти патронов и при наличии незакрытых мишеней спортсмену необходимо вручную дозарядить дополнительные патроны (не более 3-х на каждом рубеже) и произвести выстрелы. Если спортсмен не смог закрыть 5 мишеней 8 патронами, то за каждую незакрытую мишень предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

5. Смешанная эстафета. В этой эстафете принимают участие и мужчины, и женщины. Первый и второй этапы проходят женщины, третий и четвёртый – мужчины.

Правила стрельбы аналогичны «классической» эстафете. Смешанная эстафета – командное состязание в биатлоне. Команда состоит из 4 спортсменов – представителей одной страны.

Каждый биатлонист проходит один этап, 6 км для женщин и 7,5 км для мужчин, с двумя огневыми рубежами.

По одному представителю от каждой страны стартуют одновременно и, пробежав свой этап, передают эстафету следующему биатлонисту из своей команды.

Сначала свои дистанции проходят женщины, затем мужчины. Первая стрельба – лёжа, вторая – стоя. В отличие от других видов биатлонных соревнований, спортсмен, как и в обычной эстафете, имеет по три запасных патрона на каждой стрельбе. Если биатлонист истратит запасные патроны, то за каждый последующий промах предусмотрено прохождение штрафного круга, равного 150 м.

Смешанная эстафета – самый молодой вид биатлонных состязаний, который проводится в рамках чемпионатов мира и Кубка мира.

Викторина «Научный биатлон»

Ответьте на вопросы викторины:

1. Начало пути к финишу. (Старт)
2. Чего не надо, если есть сила? (Ума)
3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
4. Боксерский корт. (Ринг)
5. Боксёрская трехминутка. (Раунд)
6. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)
7. «Бородатый» спортивный снаряд. (Козёл)
8. Мяч вне игры. (Аут)
9. Передача мяча в игре. (Пас)
10. Игра с мячом-дыней (Регби)
11. Русский народный бейсбол. (Лапта)
12. Бейсбольная ударница. (Бита)
13. Танцор на льду (Фигурист)
14. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
15. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри)
16. Молодой спортсмен. (Юниор)
17. Её просят лыжники. (Лыжню)
18. Предки кроссовок. (Кеды)
19. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)
20. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком)
21. Какой русской игре не хватает 36 клеток до международного варианта? (Шашки)
22. Ее должен взять прыгун. (Высоту)
24. Сколько видов спорта существует в мире? а(3000) б 5000 в 6000 г 4000

25. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км)
26.Как часто проводятся Олимпийские игры? (один раз в четыре года)
27.Какова длина марафонской дистанции? а (42км 195м) б 38585 в 47122
28.В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольном теннисе)
29.В какой игре используются мяч наибольшей величины(баскетбол)
30.Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт)
31.Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов)
32.Кто был основателем современных олимпийских игр? (французский педагог Пьер де Кубертэн)
33.Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе? (400м)
34. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх? (Женщины, дети, негры)
35. От какого слова образовалось слово стадион? (От слова «стадя» мера длины)
36. . Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно то или иное слово. Какое? (Летние или зимние).
37. Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)
38. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.)
39. В каком году прошли 1 зимние Олимпийские игры? (В 1924 г., Шамони, Франция.)
40. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны- организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции).

Станция «МАРАФОН РАЗРАБОТЧИКОВ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ»

Необходимое оборудование: листы для флипчарты/ватман, маркеры, ручки

Ведущий: Наступило время проводить марафон разработчиков программы здорового и безопасного образа жизни. Этот этап заключается в том, что вы должны разработать мероприятие для своей школы или своего класса, которое вы сможете провести в своей школе (классе) для того, чтобы улучшить ситуацию со здоровьем, двигательной активностью и безопасностью в вашей школе.

В разработке вы можете применить те знания, умения, которые вы получили при прохождении предыдущих этапов, а также можете придумать что-то оригинальное или свое авторское.

Как вы будете разрабатывать мероприятие?

Вам необходимо придумать общую идею мероприятия, например, вы хотите придумать способ повышения двигательной активности школьников на переменах, или предлагаете составить здоровое меню для вашей столовой в соответствии с нормами БЖУ (белки, жиры, углеводы), или придумываете способ соблюдения правил безопасности учениками в вашей школе и т.п.

Вам необходимо определить тип (форму) своего мероприятия, например, это будет акция, игра, марафон, чемпионат, соревнование, здоровые старты, неделя соблюдения правил дорожного движения в вашей школе, где будет изменено пространство вашей школы: развешены дорожные знаки, сделана дорожная разметка коридоров, присутствуют регулировщики и т.п.

Необходимо продумать ресурсы, необходимые для обеспечения мероприятия: возможные траты на канцелярию, оборудование, красочное оформление, рекламную компанию, сколько людей будут участвовать, сколько буклетов будет разработано и т.п.

Надо составить пошаговый план проведения мероприятия, где будут указаны лица от вашей команды, ответственные за каждый шаг, возможные сроки проведения.

Необходимо сделать презентацию на флип-чартных листах, которая должна быть краткой, но информативной (не более 2 минут на 1 команду), форму презентации выбирается вами произвольно (групповая, индивидуальная). Пользуйтесь розданными вам фломастерами.

! Руководитель вашей команды может активно помогать вам в разработке мероприятия.

! Время марафона 30 минут, 10 минут вам дается на презентации ваших разработок.

! Оценивать ваши мероприятия на этом этапе не будут, т.к. это первоначальные ваши идеи и разработки. Время пошло, НАЧИНАЕМ!

ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «СВОЯ ИГРА»: СПОРТ

Необходимое оборудование: презентация.

Ведущий: Начинаем заключительный этап нашего ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ, в котором мы подведем итоги игрового мероприятия. В этом этапе мы должны выявить команду-победителя. Определять победителя мы будем по правилам викторины-игры «СВОЯ ИГРА», где вы будете отвечать на вопросы, т.е. применить те знания, умения, которые вы получили при прохождении предыдущих этапов на станциях: Дорожная безопасность, Жизнь без опасности, Первая помощь (каждый ведущий называет названия станций своего трека). ВНИМАНИЕ! Руководитель вашей команды не имеет права теперь вам помогать. Приблизительное время игры 30 минут, после которого мы подведем итоги и назовем команду-победителя трека.

Правила игры:

На слайде вы видите 15 вопросов, сгруппированных по 3м темам, соответствующих названиям, пройденных вами станций (зачитываются названия тем/станций). Все вопросы имеют свой номинал (стоимость) от 10 до 50 баллов, и расположены в таблице от простого (10 баллов) к сложному (50 баллов).

Цель игры: команда должна ответить правильно на вопросы и набрать к концу игры как можно большее количество баллов. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, становится командой-победителем.

Все команды по назначенной ведущим очередности выбирают тему и номинал (стоимость) вопроса, после чего ведущий озвучивает появившийся на слайде вопрос. Каждая команда имеет право выбрать вопрос 3 раза.

Команды обсуждают свой ответ на вопрос и записывают свой вариант ответа в бланк, по истечении 15 секунд по сигналу ведущего команды сдают свои варианты ответов на оценивание.

В случае правильного ответа команда получает количество очков, равное стоимости вопроса по номиналу. В случае неправильного ответа, команда теряет количество очков, равное стоимости вопроса.

Если команда не знает ответ на вопрос и не дает свой вариант ответа, то ничего не происходит.

Когда команды ответят на все 15 вопросов, подводится итог игры (подсчитываются или вычитаются баллы), определяется победитель, набравший в итоге максимальное количество баллов (т.е. максимум 450 баллов).

В случае совпадения количества баллов у двух и более команд, проводится блиц-игра, в которой командам задается дополнительный вопрос. Победителем становится команда, ответившая правильно первой.

НАЧИНАЕМ ИГРУ. Время пошло!

БАНК ЗАДАНИЙ С ОТВЕТАМИ ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ «СВОЯ ИГРА»,
определяющей победителей игрового мероприятия

Категория	№ вопроса (с ответом)	Оценивание (балл)
ТРЕК 1 «СПОРТ»		
ГТО	Вопрос 1: В каком году в России произошло возрождение комплекса «Готов к труду и обороне»? (указом Президента РФ 24 марта 2014 года)	10
	Вопрос 2: Сколько возрастных ступеней в обновленном комплексе ГТО? (11 возрастных ступеней)	20
	Вопрос 3: Какие основные физические качества человека развивает и совершенствует комплекс ГТО? (сила, быстрота, гибкость, ловкость (координация), выносливость)	30
	Вопрос 4: Назовите современные принципы «ВФСК ГТО»? ((а) добровольность и доступность, б) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность, (в) обязательность медицинского контроля, (г) учет региональных особенностей и национальных традиций)	40
	Вопрос 5: Назовите самые популярные нормативы комплекса ГТО? (бег, подтягивание, плавание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон, прыжок в длину с места)	50
СПОРТ	Вопрос 1: Перечислите звенья тела человека? (голова, туловище, кисть, плечо, предплечье, бедро, голень, стопа)	10
	Вопрос 2: Назовите основные двигательные действия звеньями тела человека? (повороты, наклоны, круговые движения, махи)	20
	Вопрос 3: Перечислите виды оздоровительной гимнастики? (Физкультурная минутка или физкультурная пауза, гигиеническая гимнастика (ходьба, бег, дыхательная гимнастика), лечебная гимнастка, гимнастика для глаз)	30
	Вопрос 4: Перечислите виды Общеразвивающих упражнений? (ОРУ в движении, ОРУ на месте, ОРУ с предметами, ОРУ с партером)	40
	Вопрос 5: Назовите общепризнанную и научно обоснованную последовательность (формулу) выполнения ОРУ? ((а) название упражнения, б) исходное положение, в) счет+дв.действие, г) методическое указание)	50
БИАТЛОН	Вопрос 1: Дайте определение виду спорта биатлон? (биатлон – зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки)	10
	Вопрос 2: Назовите фамилии известных Российских биатлонистов, Олимпийских чемпионов Сочи 2014? (Е. Устюгов, А. Шипулин, Д. Малышко, А. Волков)	20
	Вопрос 3: Какими предметами в комплексе ГТО выполняется норматив «метание спортивного снаряда» в цель? (теннисный мяч, «спортивная граната»)	30
	Вопрос 4: Какая разновидность «военного биатлона» появилась и стала популярной на телевидении? («танковый биатлон»)	40
	Вопрос 5: Назовите виды гонок в биатлоне? (Индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета (смешанная, одиночная)	50

ТРЕК 2 «ЗДОРОВЬЕ»

ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция

«АНТРОПОМЕТРИЯ»

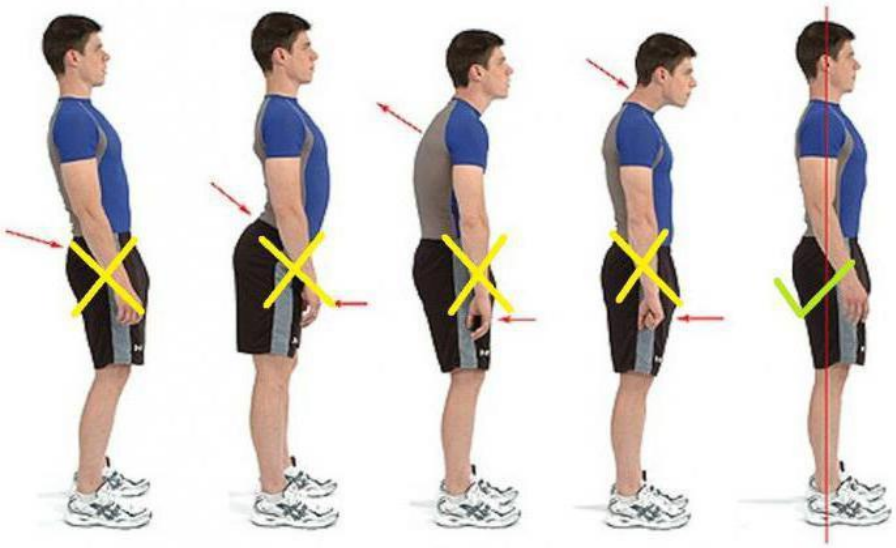
Необходимое оборудование: спирометр, динамометр, буклет

Антропометрия – это основной метод антропологического исследования, заключающийся в измерении человеческого тела и его частей в целях установления половых, расовых, возрастных и иных особенностей физического строения, которые позволяют дать количественные характеристики их изменчивости. Жизнь – непрерывный процесс развития, включающий этапы созревания, зрелого возраста и старения. Развитие и рост – это две взаимообусловленные и взаимосвязанные стороны одного процесса. Развитие характеризуется качественными изменениями, дифференцировкой органов и тканей и их функциональным совершенствованием. А рост представляет собой количественные изменения, которые связаны с увеличением размера клеток, массы тканей и органов и всего организма в целом.

Физическое развитие – один из главнейших показателей здоровья человека и возрастных норм совершенствования. Практическое умение правильно его оценивать способствует воспитанию здорового поколения. В данной статье речь пойдет про алгоритм измерения роста и веса.

Антропометрия требует использования тщательно отрегулированных и проверенных приборов: ростомера, весов, динамометра, сантиметровой ленты и т. п. Измерения рекомендуется осуществлять в первой половине дня натощак или же спустя два-три часа после приема пищи. Одежда на обследуемом должна быть легкой - трикотажной. Если измерения планируется провести во второй половине дня, перед этим следует на десять-пятнадцать минут принять горизонтальное положение. Чтобы последующая оценка была эффективна, необходимо соблюдать алгоритм измерения роста пациента. Следует помнить, что анализ антропометрических показателей является важнейшим элементом исследования того, насколько физическое развитие соответствует возрастным нормативам. Обнаруженные отклонения могут быть признаком определенного заболевания или фактором риска.

Измерение роста. Поскольку к вечеру человек становится ниже на один-два сантиметра, что обусловлено естественной усталостью, уплощением свода стопы и межпозвоночных хрящевых дисков, снижением мышечного тонуса, желательно в первой половине дня проводить измерение роста. Алгоритм включает три этапа: подготовка к процедуре, выполнение измерения и окончание процедуры.



Для проведения антропометрических исследований недостаточно знать только алгоритм измерения роста, необходимо также уметь определять вес человека. Измерение массы тела осуществляется на напольных весах. Пациент должен стоять на площадке неподвижно, чтобы погрешность при взвешивании не была более +/-50 граммов. В отличие от роста вес является нестабильным показателем и способен изменяться под

влиянием множества факторов. Так, суточное колебание массы тела может достигать одного-двух килограммов.

Динамометрия — метод измерения силы сокращения различных мышечных групп; позволяет определить симметричность (или степень асимметрии) работы мышечной системы. В основе работы динамометра — физический закон Гука, постулирующий, что деформация, возникающая в любом упругом теле (например, пружине), прямо пропорциональна напряжению (приложенному к указанному телу усилию).

Как компенсация силы деформации, в теле возникает противодействующая сила упругости, стремящаяся вернуть телу исходную форму и размеры.

Измерение силы и момента силы у людей проводят при помощи динамометров. К медицинским динамометрам относят кистевой, также называемый ручным, динамометр и становой динамометр. В данной статье мы расскажем, как же проводят измерения при помощи данных приборов.

Кистевой динамометра. Данный прибор предназначается для определения сжимающей силы мышц сгибающих пальцы обоих рук человека, а также для диагностики состояния и функции рук, как здоровых людей, так и восстанавливающихся после травм.

Измерения рекомендуется проводить на нескольких испытуемых, поскольку в этом случае будет заметна разница выраженности индивидуальных реакций. Регистрацию каждого показателя экспериментатор проводит с обеих сторон и отмечает его выраженность и симметричность.1) Для определения абсолютного показателя силы мышц-сгибателей кисти испытуемый в положении стоя отводит вытянутую руку с динамометром (подвижной частью к пальцам) под прямым углом к туловищу (на уровне плеча). Вторая, свободная рука, опущена и расслаблена. По сигналу экспериментатора испытуемый дважды выполняет максимальное усилие на динамометре (максимально его сжимает) на каждой руке. Фиксируется лучший результат.

Спирометры предназначены для измерения жизненной емкости легких, которая уменьшается под влиянием болезни и возрастает при выздоровлении и укреплении организма. Фактическая нагрузка требует увеличения объема дыхания, следовательно, и жизненной емкости легких. Поэтому спирометром часто пользуются в кабинетах врачебного контроля для определения физического состояния и работоспособности здоровых людей, а также при лечении, когда спирометрия служит показателем, характеризующим течение болезни и состояние больного.

Показатели спирометрии имеют индивидуальные колебания и зависят от антропометрических данных (веса, роста, сложения), возраста, состояния дыхательного аппарата пациента, тренированности дыхательной мускулатуры, расположения диафрагмы, общего здоровья и самочувствия.

Остеометрия — один из основных приемов антропологического исследования, представляет собой часть антропометрии в широком смысле и имеет своим предметом измерения совокупность методов измерения костей. В сущности, говоря, и при работах антропометрических исследователь измеряет известные углы и линейные расстояния между различными анатомическими или условными точками на скелете. В остеометрии мы имеем дело только с размерами и формой костей (изучение строения составляет преимущественную задачу анатома), а так как кости — единственные, сохраняющиеся на долгие времена части человеческого тела. Чаще всего состояние костной ткани оценивается при помощи рентгеновского излучения, но также применяется и метод ультразвуковой остеоденситометрии.

Станция «СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ (СЛР)»

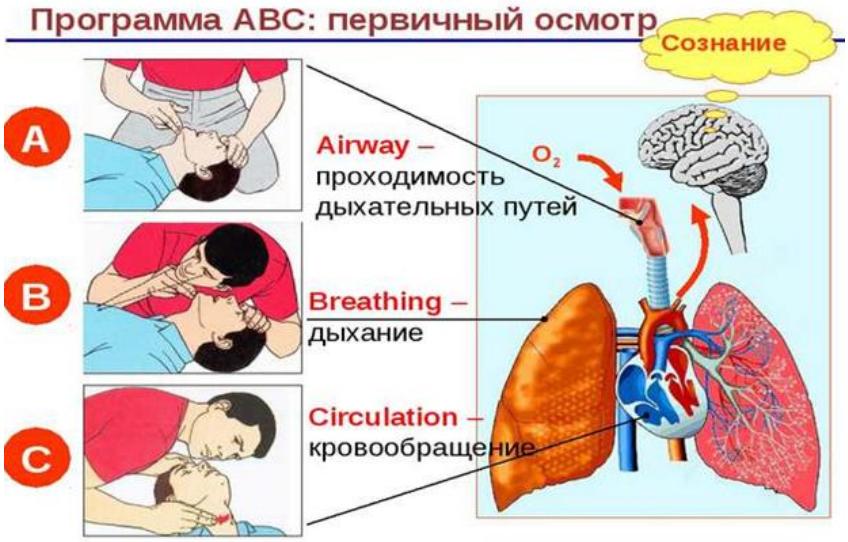
Необходимое оборудование: манекен Гоша, буклет

АЛГОРИТМ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ (СЛР) У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ: ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Нечасто, но бывают такие случаи: шел человек по улице, ровно, уверенно и вдруг упал, перестал дышать, синеет. В таких случаях обычно окружающие вызывают «Скорую» и долго ждут. Через пять минут прибытие специалистов уже не нужно — человек умер. И исключительно редко рядом оказывается человек, знающий алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР) и способный применить свои действия на деле.

ПРИЧИНЫ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА В принципе любая болезнь может вызвать остановку сердца. Поэтому перечислять все те сотни заболеваний, которые известны специалистам, бессмысленно, да и незачем. Однако наиболее часто к остановке сердца приводят: сердечные заболевания; травмы; утопления; удар электрическим током; интоксикации; инфекции; остановка дыхания в случае аспирации (вдыхания) инородного тела — эта причина чаще всего возникает у детей.

Впрочем, независимо от причины, алгоритм действий при СЛР всегда остается одинаковым, его часто называют системой ABC, которую австрийский анестезиолог предложил Петер Сафар в 1984 г. Этот комплекс лег в основу современных рекомендаций по сердечно-легочной реанимации и уже более 30 лет этим правилом пользуются все без исключения врачи. В 2015 году Американская ассоциация кардиологов выпустила обновленное руководство для практических специалистов, в котором детально освещены все нюансы алгоритма. Алгоритм ABC (см. Рисунок 1) — это последовательность действий, дающих максимальный шанс пострадавшему на выживание. Суть его заключена в самом его названии:



Airway (A) – дыхательные пути: выявление их закупорки и ее устранение, чтобы обеспечить проходимость гортани, трахеи, бронхов;

Breathing (B) – дыхание: проведение искусственного дыхания по специальной методике с определенной частотой;

Circulation (C) – обеспечение кровообращения при остановке сердца путем его наружного (непрямого массажа).

СЛР по алгоритму ABC может проводиться любым человеком, даже не обладающим медицинским образованием. В первую очередь вам следует обеспечить безопасность пострадавшего, не забывая и о себе. Если вы извлекли человека из попавшей в аварию машины, немедленно оттащите его подальше от нее. Если рядом бушует пожар - сделайте то же самое. Переместите пострадавшего в любое ближайшее безопасное место и приступайте к следующему этапу. Сейчас нужно убедиться, что человек действительно нуждается в СЛР. Для этого спросите его «Как вас зовут?» Именно этот вопрос лучше всего привлечет внимание пострадавшего, если он находится в сознании, пусть даже помутненном. Если он не отвечает, потормошите его: слегка ущипните за щеку, похлопайте по плечу. Не перемещайте пострадавшего без лишней

необходимости, так как вы не можете быть уверены в отсутствии травм, если обнаружили его уже в бессознательном состоянии. При отсутствии сознания убедитесь в наличии или отсутствии дыхания. Для этого приложите ухо ко рту пострадавшего. Здесь действует правило «Видеть. Слышать. Осязать»:

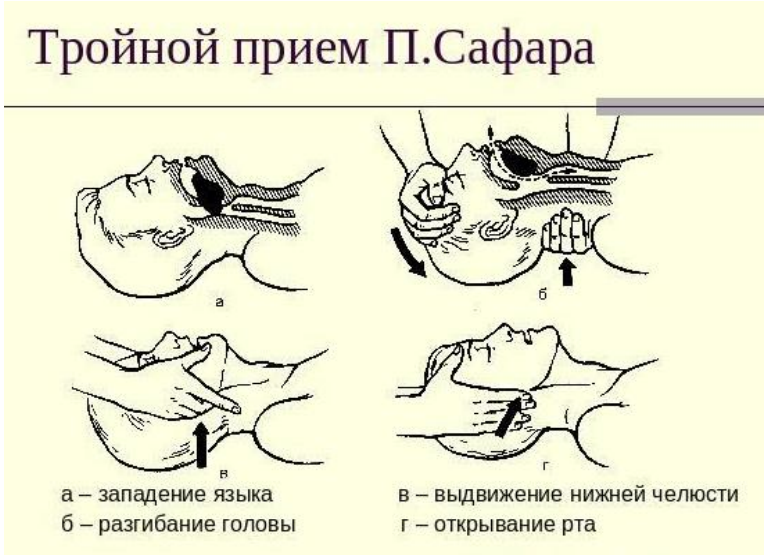
- вы видите движения грудной клетки;
- вы слышите звук выдыхаемого воздуха;
- вы осязаете щекой движение воздуха.

Одновременно с проверкой дыхания вы можете выяснить наличие пульса. Не ищите его на запястье: лучший способ выявления пульса — пальпация сонной артерии. Для этого поместите указательный и безымянный палец на верхушку «адамова яблока» и сместите их в сторону задней части шеи, пока пальцы не упрутся в мышцу, проходящую сверху вниз. Если пульсация отсутствует, значит сердечная деятельность остановилась и необходимо приступать к спасению жизни. ВНИМАНИЕ! На проверку наличия пульса и дыхания у вас есть 10 секунд!

Следующий этап — убедитесь, что во рту у пострадавшего нет никаких инородных тел. Ни в коем случае ищите их наощупь: у человека могут начаться судороги и ваши пальцы попросту откусят либо вы можете случайно сорвать искусственную коронку зуба или мост, которые попадут в дыхательные пути и вызовут асфиксию. Удалять можно только те инородные тела, которые видны снаружи и находятся близко к губам.

Теперь привлеките внимание окружающих, попросите их вызвать «Скорую», а если вы одни — сделайте это сами (звонок в тревожные службы — бесплатный, см. Рисунок 2), после чего начинайте проводить СЛР.

Положите человека на спину на твердой поверхности — земля, асфальт, стол, пол. Запрокиньте его голову, выдвиньте нижнюю челюсть вперед и приоткройте рот пострадавшего — это предотвратит западение языка и позволит эффективно проводить искусственное дыхание (тройной маневр Сафара, см. Рисунок 3).



При подозрении на травму шеи или если человек был обнаружен уже без сознания, ограничьтесь только выдвижением нижней челюсти и приоткрыванием рта. Иногда это оказывается достаточным, чтобы человек начал дышать.

ВНИМАНИЕ! Наличие дыхания практически стопроцентно свидетельствует о том, что сердце человека работает. Если пострадавший дышит, его следует повернуть набок и оставить в таком положении до прибытия врачей. Наблюдайте за пострадавшим каждую минуту, проверяя наличие пульса и дыхания.

При отсутствии пульса начинайте наружный массаж сердца, см. Рисунок 4. Для этого, если вы правша, то поместите основание правой ладони на нижнюю треть грудины (2-3 см ниже условной линии, проходящей через соски). Наложите на него основание левой ладони и переплетите пальцы, как показано на рисунке. Руки должны быть прямыми! Нажимайте всем телом на грудную клетку пострадавшего с частотой 100-120 нажатий в минуту. Глубина нажатия — 5-6 см. Не делайте больших перерывов — отдыхать можно не более 10 секунд. Давайте грудной клетке полностью расправиться после нажатия, но не отрывайте рук от нее.

Наиболее эффективный метод искусственного дыхания — «изо рта в рот». Для его проведения после тройного Сафара накройте рот пострадавшего своим ртом, зажмите его нос пальцами одной руки и произведите энергичный выдох длительностью 1 секунда. Дайте больному выдохнуть.

Прекращение сердечно-легочной реанимации производится: при появлении самостоятельного дыхания и пульса; при появлении признаков биологической смерти; спустя 30 минут после начала реанимационных мероприятий; если реаниматор полностью истощен физически и не способен дальше производить СЛР. Исследования показывают, что проведение СЛР более 30 минут может привести к появлению сердечного ритма. Однако, за это время кора головного мозга погибает и человек не способен прийти в себя. Именно поэтому установлен получасовой интервал, в течение которого у пострадавшего есть шанс на выздоровление.

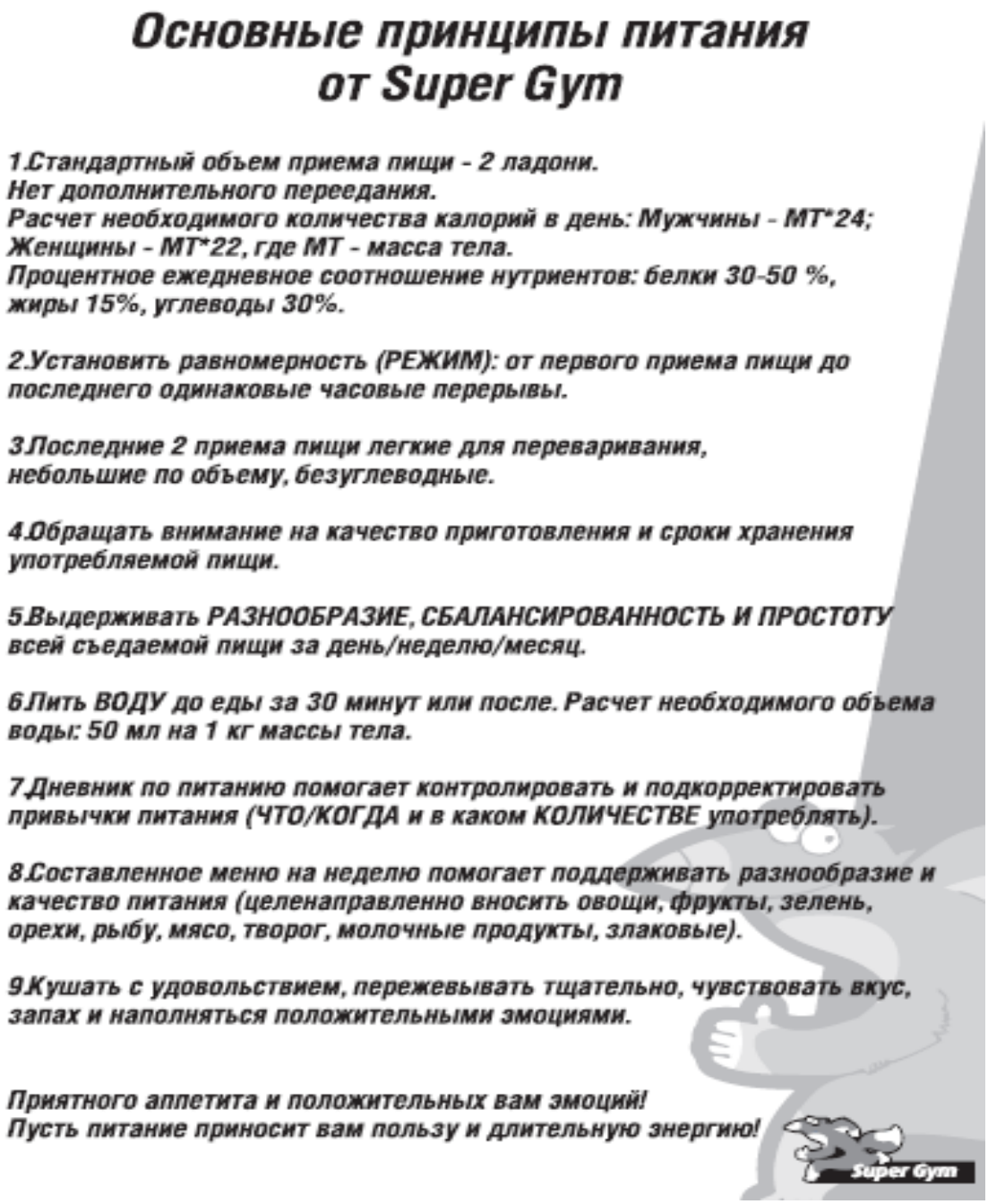
ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Суть правильного питания. Правильное питание требует соблюдения двух обязательных условий - режим приема пищи, а также сбалансированность и натуральность. Что касается первой составляющей, то она непременно понравится тем, кто любит покушать и постоянно что-то жует. В день должно быть около 6 приемов пищи, которые проводятся с интервалом в 2,5 часа. Это позволяет стабилизировать уровень сахара в крови, за счет чего вы не будете чувствовать

мучительного голода. Кроме того, такой режим приема пищи способствует значительному ускорению метаболизма.

Второе обязательное правило состоит в том, что углеводы нужно употреблять исключительно в первой половине дня. А вот завершить сутки стоит приемом белковой пищи. Это особенно касается тех, кто хочет, как можно скорее похудеть. Ну и, конечно, вам придется забыть о вредных продуктах с ароматизаторами, усилителями вкуса и красителями. Вы удивитесь, что натуральной пищи для насыщения нужно намного меньше, ведь ваши рецепторы не будут раздражены химическими веществами.



Диетологи выделяют следующие основные принципы правильного-питания:

- первым делом нужно провести ревизию своего холодильника и убрать все запрещенные продукты (не стоит их лихорадочно доедать, ведь здоровье и красота дороже, чем шоколадные батончики и газировка);
- свое утро начинайте со стакана чистой воды (примерно через час можно позавтракать);
- между приемами пищи делайте небольшие перерывы длительностью не более 3 часов;
- после еды нужно двигаться, а не лежать;
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна;

- как минимум четвертая часть вашего рациона должна состоять из растительной пищи (фрукты и овощи обязательно должны быть сырыми);
- на долю жиров должно приходиться не более 20 % суточного рациона (упор стоит делать на ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительных маслах, орехах и красной рыбе);
- на завтрак и обед стоит употреблять углеводную пищу, чтобы насытить организм достаточным количеством энергии;
- вечерний прием пищи должен включать в себя исключительно белки;
- забудьте о жареных блюдах, ведь существует множество способов приготовления здоровой и вкусной еды (тушение, варка, на пару);
- возьмите за правило выпивать два литра чистой воды за сутки;
- в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам можно использовать только овощи; несмотря на то что картофель и макаронные изделия считаются тяжелыми продуктами, их вполне можно добавлять в супы.

ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «МАРАФОН РАЗРАБОТЧИКОВ ПРОГРАММЫ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ»

Необходимое оборудование: листы для флипчарты/ватман, маркеры, ручки

Ведущий: Начинаем заключительный этап нашего ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ, в котором мы подведем итоги игрового мероприятия. В этом этапе мы должны выявить команду-победителя. Определять победителя мы будем по правилам викторины-игры «СВОЯ ИГРА», где вы будете отвечать на вопросы, т.е. применить те знания, умения, которые вы получили при прохождении предыдущих этапов на станциях: Дорожная безопасность, Жизнь без опасности, Первая помощь (каждый ведущий называет названия станций своего трека). ВНИМАНИЕ! Руководитель вашей команды не имеет права теперь вам помогать. Приблизительное время игры 30 минут, после которого мы подведем итоги и назовем команду-победителя трека.

Правила игры: На слайде вы видите 15 вопросов, сгруппированных по 3м темам, соответствующих названиям, пройденных вами станций (зачитываются названия тем/станций). Все вопросы имеют свой номинал (стоимость) от 10 до 50 баллов, и расположены в таблице от простого (10 баллов) к сложному (50 баллов).

Цель игры: команда должна ответить правильно на вопросы и набрать к концу игры как можно большее количество баллов. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, становится командой-победителем.

Все команды по назначенной ведущим очередности выбирают тему и номинал (стоимость) вопроса, после чего ведущий озвучивает появившийся на слайде вопрос. Каждая команда имеет право выбрать вопрос 3 раза. Команды обсуждают свой ответ на вопрос и записывают свой вариант ответа в бланк, по истечении 15 секунд по сигналу ведущего команды сдают свои варианты ответов на оценивание.

В случае правильного ответа команда получает количество очков, равное стоимости вопроса по номиналу. В случае неправильного ответа, команда теряет количество очков, равное стоимости вопроса.

Если команда не знает ответ на вопрос и не дает свой вариант ответа, то ничего не происходит. Когда команды ответят на все 15 вопросов, подводится итог игры (подсчитываются или вычитаются баллы), определяется победитель, набравший в итоге максимальное количество баллов (т.е. максимум 450 баллов).

В случае совпадения количества баллов у двух и более команд, проводится блиц-игра, в которой командам задается дополнительный вопрос. Победителем становится команда, ответившая правильно первой.

НАЧИНАЕМ ИГРУ. Время пошло!

Станция «СВОЯ ИГРА»: ЗДОРОВЬЕ

Необходимое оборудование: презентация

Ведущий: Начинаем заключительный этап нашего ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ, в котором мы подведем итоги игрового мероприятия. В этом этапе мы должны выявить команду-победителя. Определять победителя мы будем по правилам викторины-игры «СВОЯ ИГРА», где вы будете отвечать на вопросы, т.е. применить те знания, умения, которые вы получили при прохождении предыдущих этапов на станциях: Дорожная безопасность, Жизнь без опасности, Первая помощь (каждый ведущий называет названия станций своего трека). ВНИМАНИЕ! Руководитель вашей команды не имеет права теперь вам помогать. Приблизительное время игры 30 минут, после которого мы подведем итоги и назовем команду-победителя трека.

Правила игры:

На слайде вы видите 15 вопросов, сгруппированных по 3м темам, соответствующих названиям, пройденных вами станций (зачитываются названия тем/станций). Все вопросы имеют свой номинал (стоимость) от 10 до 50 баллов, и расположены в таблице от простого (10 баллов) к сложному (50 баллов).

Цель игры: команда должна ответить правильно на вопросы и набрать к концу игры как можно большее количество баллов. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, становится командой-победителем.

Все команды по назначенной ведущим очередности выбирают тему и номинал (стоимость) вопроса, после чего ведущий озвучивает появившийся на слайде вопрос. Каждая команда имеет право выбрать вопрос 3 раза.

Команды обсуждают свой ответ на вопрос и записывают свой вариант ответа в бланк, по истечении 15 секунд по сигналу ведущего команды сдают свои варианты ответов на оценивание.

В случае правильного ответа команда получает количество очков, равное стоимости вопроса по номиналу. В случае неправильного ответа, команда теряет количество очков, равное стоимости вопроса.

Если команда не знает ответ на вопрос и не дает свой вариант ответа, то ничего не происходит.

Когда команды ответят на все 15 вопросов, подводится итог игры (подсчитываются или вычитаются баллы), определяется победитель, набравший в итоге максимальное количество баллов (т.е. максимум 450 баллов).

В случае совпадения количества баллов у двух и более команд, проводится блиц-игра, в которой командам задается дополнительный вопрос. Победителем становится команда, ответившая правильно первой.

НАЧИНАЕМ ИГРУ. Время пошло!

БАНК ЗАДАНИЙ С ОТВЕТАМИ ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ «СВОЯ ИГРА», определяющей победителей игрового мероприятия «ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ»

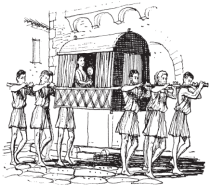
№ категории	№ вопроса (с ответом)	Оценивание вопросов (баллы)
ТРЕК 2 «ЗДОРОВЬЕ»		
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	Вопрос 1: Что такое базовый обмен веществ? (это количество калорий необходимых на поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя)	10
	Вопрос 2: Какова норма потребления белка? (высчитывается индивидуально, в среднем от 1,7г на килограмм веса до 2,5)	20
	Вопрос 3: В чем больше калорий, в белках, жирах или углеводах? (в жирах в одном грамме 9 ккал, в белках и углеводах по 4 ккал)	30
	Вопрос 4: Чего должно быть больше в рационе человека-белков, жиров или углеводов? (Белков, для поддержания жизнедеятельности и поддержания мышечной массы)	40
	Вопрос 5: С чего необходимо начинать день и чем заканчивать? (Завтрак/ужин)? (углеводы на завтрак, белок и клетчатка на ужин)	50
ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ	Вопрос 1: Какое средство из аптечки вы выберете, если при падении получили ссадину, а рану нужно обработать? (перекись водорода, раствор йода, раствор бриллиантовой зелени)	10
	Вопрос 2: Какое минимальное количество часов необходимо спать здоровому человеку? (7-8 часов)	20
	Вопрос 3: Назовите раздел профилактической медицины, изучающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий? (гигиена)	30
	Вопрос 4: Что нужно указать в записке при наложении жгута? (время наложения жгута)	40
	Вопрос 5: Когда следует проводить сердечно-легочную реанимацию пострадавшего? (при потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания)	50
АНТРОПО МЕТРИЯ	Вопрос 1: Что такое антропометрия? (Исследование, заключающееся в измерении тела человека для применения в различных научных и практических областях)	10
	Вопрос 2: Какие виды замеров частей тела человека существуют? (вес, рост, объём грудной клетки и размер костей)	20
	Вопрос 3: Для чего в основном используется вес человека? (Для высчитывания точной дозы лекарственных средств при лечении)	30
	Вопрос 4: Как называется замер длины костей? (Остеометрия)	40
	Вопрос 5: Где чаще всего используется антропометрия? (в армии, различных спортивных секциях)	50

ТРЕК 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ»

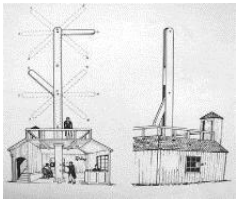
ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Оборудование: буклет, правила дорожного движения, жезл



ИСТОРИЯ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ (ПДД). История ПДД берет свое начало в Древнем Риме. Юлий Цезарь в 50-х годах до нашей эры ввел на нескольких улицах в городе одностороннее движение. От восхода солнца и примерно за два часа до заката (время окончания рабочего дня) проезд частных повозок и колесниц был запрещен. Посетители города должны были в Риме передвигаться пешком либо на паланкине (носилки на длинных шестах), а транспорт парковать за границей города. Уже в то время существовала служба надзора, следящая за соблюдением этих правил. Она состояла в основном из бывших пожарных. В обязанности этой службы входило не допускать конфликтных ситуаций среди владельцев транспортных средств. Перекрестки не регулировались. Вельможи для обеспечения себе свободного проезда высылали вперед скороходов. Они освобождали улицы и вельможи таким образом могли беспрепятственно проехать к месту назначения. Со временем в правила вносились изменения и дополнения, оговаривались особенности при проезде перекрестков, изменение скоростного режима при подъезде к перекрестку, запрет обгона на сложных участках, приоритет в движении для пешеходов, крестных ходов.



Основа современных ПДД положена 10 декабря 1868 года в Лондоне. В этот день, перед Парламентом на площади появился первый железнодорожный семафор в виде цветного диска с механическим управлением. Изобрел этот семафор Дж. П. Найт – специалиста по семафорам того времени. Устройство состояло из двух семафорных крыльев, и в зависимости от положения крыльев обозначался соответствующий сигнал: (1) горизонтальное положение – движение запрещено; (2) положение под углом 45 градусов – движение разрешено, но с соблюдением мер предосторожности.

В темное время суток использовался газовый фонарь, сигнализирующий красным и зеленым цветом. Управлял светофором слуга в ливрее. Техническая реализация семафора оказалась не столь удачной. Цепь механизма для подъема и опускания стрел была настолько шумной, что сильно пугала лошадей, что осложняло управление для кучера. Менее чем через месяц семафор взорвался, в результате чего был ранен полицейский.

Количество транспортных средств продолжало нарастать, на смену повозкам стали приходить первые автомобили. Потребность в организация дорожного движения значительно выросла. Первые жезлы для ручного регулирования движения по перекресткам появились в 1908 году. Первыми дорожными знаками можно считать таблички с указанием движения к населенному пункту. В 1909 году в Париже на всемирной конференции было принято решение создать единые европейские ПДД, так как число автомобилей продолжало расти, а скоростной режим и интенсивность движения по городским улицам увеличивались. Следующий шаг развития организации дорожного движения - принята «Конвенция о введении единообразия в сигнализацию на дорогах» на конференции по дорожному движению в Женеве в 1931 году. Участником этой конференции был также и Советский союз. Первая официальная публикация Правил дорожного движения в СССР состоялась в 1920 году. Самая важная дата в истории ПДД - 8 ноября 1968 года. В этот день в Вене была принята «Конвенция о дорожном движении». Документ был подписан представителями 68 стран мира и является действующим по настоящее время.

ВИКТОРИНА «Знаете ли вы?»

Ответьте правильно на вопросы 1-8

1. 1886 год – год рождения первого автомобиля. Над его изобретением трудилось много конструкторов, но честь первых изобретателей принадлежит только двум инженерам, как их звали?
   Генри Форд Карл Бенц Готлиб Даймлер
2. В какой стране жили и трудились над своими изобретениями инженеры?
   Англия Германия Франция
3. Совместно они работали над своим изобретением или каждый самостоятельно?
   совместно самостоятельно
4. У себя на родине им не разрешили построить автомобили, поэтому они были вынуждены обратиться за границу. В какой стране им удалось претворить свои инженерные замыслы в реальность?
   Франция Англия Италия
5. Какое транспортное средство старше велосипед или автомобиль?
   велосипедавтомобиль
6. Какая страна считается родиной велосипеда?
   Германия Франция Россия
7. В 1801 году простой крепостной мастер совершил путешествие от Урала до Москвы на транспортном средстве собственной конструкции. Как звали этого мастера?
   Артамонов Ползунов Черепанов
8. Слово велосипед – иностранное и в России было неизвестно. Как мастер назвал свое изобретение?
   каток самокат бегунок

ВИКТОРИНА «Светофор»

1. Правда ли, что привычное для нас слово «Светофор» иностранного происхождения? **Правда**
2. Правда ли, что слово «светофор» в переводе с греческого языка означает - «управляющий движением»? **Неправда**
3. Семафор – устройство для регулирования движения составов по железной дороге. Правда ли, что светофоры появились раньше, чем семафоры? **Правда**
4. Правда ли, что семафоры использовались для регулирования движения, не только по железной дороге, но в крупных городах? **Правда**
5. Правда ли, что первый семафор установленный не на железной дороге, а в Лондоне обеспечивал безопасность перехода улицы, прежде всего, членов английского парламента? **Правда**
6. Правда ли, что для работы светофоров использовался газ? Но этот опыт был не очень удачным и продолжительным? **Правда**
7. Правда ли, что первый электрический светофор появился в Германии? **Неправда, в США**
8. Правда ли, что у первых электрических светофоров не было желтого сигнала? **Правда**
9. Правда ли, что первый светофор в г. Томске был установлен в 1949 г. **Правда**
10. Правда ли, что первый светофор появившийся в Томске, был самодельным? **Правда.**
11. Правда ли, что наши первые томские светофоры сразу электрическими работали в автоматическом режиме? **Неправда, в ручном**
12. Правда ли, что светофоры бывают и такого вида? (двухсекционный, трех секционный светофор для регулирования движения по реверсивной полосе)? **Правда**
13. Правда ли, что светофоры такого вида используются при въезде на платные автостоянки? **Неправда**
14. Правда ли, что на светофоре может быть установлено сразу 4 сигнала одного цвета? **Правда** (белолунного цвета, для трамваев)
15. Правда ли, что памятник (скульптурная композиция) светофору и регулировщику установлен в городе Новосибирске? **Правда**

ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ»

Оборудование: буклет

Что такое опасная ситуация? Для начала разберемся в том, какую ситуацию можно назвать действительно опасной.

Опасная ситуация - это обстоятельства, при которых возникает серьезная угроза здоровью или жизни человека, состоянию окружающей среды или имущества. Они могут произойти внезапно и требуют незамедлительной реакции.

Что такое чрезвычайная ситуация? Чрезвычайные ситуации происходят в результате катастрофы, стихийного бедствия, аварии на крупном предприятии. Они могут повлечь или повлекли за собой множественные смерти людей, огромный материальный ущерб, резкое ухудшение природных условий.

Все опасные ситуации можно условно разделить на три группы в зависимости от причины их возникновения: 1. Природного характера. 2. Техногенного характера. 3. Общественного характера.

Природные опасные ситуации можно разделить на 8 групп. Классификация производится в зависимости от их происхождения. Рассмотрим примеры опасных ситуаций. Кроме того, разделим их в соответствии с видами.

1. "Опасные чрезвычайные ситуации природного характера" космогенные катастрофы. Они, пожалуй, имеют самые масштабные последствия. К космогенным опасностям можно отнести падение астероидов, метеоритные дожди, магнитные бури, а также столкновение нашей планеты с кометами и метеоритами. Последствия таких явлений действительно ужасают, но, к счастью, ученые умеют отслеживать траектории небесных тел и смогут предупредить людей об опасности. К тому же небольшие метеориты можно сбивать с орбиты и менять их курс, так что человечеству смерть от "камней из космоса" пока что не грозит.

2. Геофизические. В эту категорию мы относим извержения вулканов, а также землетрясения.

3. Метеорологические. Это сильные бури, ураганы, штормы и торнадо. До сих пор не существует какой-либо одной определенной теории о том, почему возникают ураганы и торнадо. Это произошло из-за того, что процессы, которые происходят внутри "воронки", очень сложны для изучения. Однако ученые предполагают, что это происходит на стыке теплого и холодного атмосферного фронта. Смерчи обладают серьезной разрушительной силой, и не зря древние люди считали их божьим наказанием.

4. Геологические. В эту категорию входят оползни, обвалы, лавины, проседание земной поверхности, карст, эрозии, пыльные бури. Угроза "белой смерти", как называют лавины, будет существовать для любителей отдыхать на горнолыжных курортах всегда. Лавина может образоваться из сухого снега после снегопада на морозе, снег в такое время практически не сцепляется между собой, и масса, похожая на порошок, с огромной скоростью будет готова обрушиться вниз от небольшого колебания земли либо громкого звука. Воздух наполнится пылью из снега, и горнолыжник будет мучительно умирать, задыхаясь. Лавина из влажного снега возникнет, если столбик термометра покажет 0 градусов по Цельсию.

5. Гидрометеорологические. Это ливни, снегопады, крупный град, сильнейшая засуха, резкое понижение температур, невыносимая жара, метель. Такие ситуации серьезно угрожают урожаю, а также могут способствовать развитию болезней.

6. Гидрологические. Эти ситуации напрямую связаны с водой, как вы догадались. Это наводнения, подтопления, раннее появление льда на реках, по которым ходят суда, снижение и подъем уровня воды. К ним относят тайфун, цунами, сильный шторм, дрейф льда, а также обледенение морских судов.

8. Природные пожары. Почему же они возникают? Иногда это происходит из-за сильной засухи, деревья и почва высыхают до такой степени, что загораются. Но зачастую вспыхивают торфяники. К тому же торф имеет свойство самовоспламеняться и гореть под водой! Опасные ситуации природного характера нередко развиваются по непредсказуемому сценарию.

Техногенный мир. Техногенные ЧС они всегда связаны с производственной деятельностью человека, и чаще всего их последствиями являются вред окружающей среде и большое количество смертей.

1. Транспортные аварии. Количество погибших на дорогах людей неуклонно растет. В развитых странах транспортные аварии по количеству погибших стоят на пятом месте наряду с туберкулезом, малярией и ВИЧ. Стоит также сказать о крушениях самолетов и поездов, об авариях на судах и подводных лодках.

2. Внезапные обрушения зданий, сооружений. Это происходит, когда материалы теряют былую прочность либо здание построено некачественно, не в том месте. Если вы заметили трещины на фасаде собственного дома, рекомендуем обратиться в соответствующие службы, например, в ЖКХ. Существуют специальные программы по переселению людей из аварийных построек.

Пожары и взрывы. Так же и электроника не может служить вечно без каких-либо отклонений. В здании, на объектах хранения горючих веществ, в метро, рядом с неразорвавшимся снарядом... Много мест, где что-то может загореться, взорваться и нанести зачастую непоправимый ущерб. Это действительно опасная ситуация. ОБЖ с начальных классов учит нас, что делать при пожаре в здании, как себя вести, куда идти. Напомним еще раз эти простые правила:

Сразу же вызывайте пожарных, набрав 112 или 01.

Не поддавайтесь панике. В таком состоянии вы можете наделать глупостей.

Приступайте к тушению пожара водой только в том случае, если нет опасности поражения электрическим током.

Если концентрация дыма высока, закройте органы дыхания влажной тряпочкой или платком, передвигайтесь на четвереньках, так как вредные вещества в дыму легче воздуха и поднимаются вверх. Если опасность пострадать от тока существует, отключите электроэнергию и приборы.

Горючие жидкости заливать водой запрещено! Используйте песок, огнетушитель, мокрую тряпку или ткань.

Ни за что ни открывайте окна. Огню нужен кислород для того, чтобы разгореться еще сильнее.

Если вам не удается своими силами ликвидировать пожар, уходите из помещения в срочном порядке, сообщите другим, ждите пожарных.

Если путь наружу из здания вам отрезан, выйдите на балкон, плотно закрыв дверь, ждите помощи, зовите прохожих.

Не входите в помещения, если концентрация дыма высока, то есть видимость меньше десяти метров.

Покинув здание, ни в коем случае не возвращайтесь назад. Дожидайтесь приезда спасателей.

Опасные ситуации общественного характера. К таковым мы можем отнести крайне неблагоприятные явления и процессы, происходящие в обществе, представляющие прямую угрозу для жизни человека, его прав и свобод, а также для имущества.

Причина возникновения опасностей социального характера. Давайте рассмотрим источник зарождения этих проблем. Подобные ситуации происходят из-за того, что люди не могут решить какие-либо важные проблемы политики, экономики, культуры, этики и так далее. Человечество не оправдало надежд философов, гуманистов, например, насчет победы над голодом и помощи нуждающимся. Эти проблемы становятся все острее со временем и вызывают резонанс в обществе. Отправной точкой опасных ситуаций такого типа может стать безработица, инфляция, национализм, кризисы, низкий уровень жизни, коррупция и др. В подобных ситуациях одному придет в голову совершить самоубийство, другому - ограбить магазин, убить человека, изнасиловать кого-либо, отомстить и так далее. Некоторым инициативным людям приходит в

голову примерно такая мысль: "Нужно что-то менять. Но раз правительство меня не слушает, придется переходить к радикальным действиям". И тогда они организовывают революцию.

Не менее разрушительным является банальное желание "забрать вот этот лакомый кусочек земли себе" или стремление убивать других.

Типы опасностей. Таким образом, опасные и чрезвычайные ситуации социального характера подразделяют на два вида:

1. Собственно социальные. Они могут быть направлены на здоровье конкретного человека (самоубийства, наркомания, социальные болезни, зомбирование со стороны сект, шантаж, захват заложников, насилие, террор). Это еще раз подтверждает тот факт, что опасные ситуации в городе поджидают нас на каждом шагу.

2. Военные. Ситуации, во время которых применяется обычное, ядерное или самое новое оружие, например, биологическое, генетическое и лучевое.

Заключение. Опасные и чрезвычайные ситуации случаются повсюду, но происходят они в подавляющем большинстве случаев именно по вине самого человека. Нужно думать логически, учиться принимать быстрые и верные решения, предвидеть возможные последствия собственных действий.

ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ

Станция «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

Оборудование: перевязочные материалы, жгуты, манекен ребенка, спиртовые салфетки.

Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи — служебная обязанность. Речь идёт о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь. Представляем вашему вниманию 10 базовых навыков оказания первой помощи.

Алгоритм оказания первой помощи. Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.
2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).
3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.
4. Вызвать специалистов: 112 — с мобильного телефона, с городского — 03 (скорая) или 01 (спасатели).
5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:
    - восстановление проходимости дыхательных путей;
    - сердечно-лёгочная реанимация;
    - остановка кровотечения и другие мероприятия.

6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

Для спасения пострадавшего используется аптечка, которая должна быть на производстве, в учебных заведениях, в автомобилях. В случае ее отсутствия применяются подручные материалы. Индивидуальная аптечка включает табельные средства: Материалы для оказания помощи: артериальный жгут, бинт, вата, шины для иммобилизации конечностей. Лекарственные препараты: антисептические средства, валидол, нашатырный спирт, сода в таблетках, вазелин и другие.

Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего

2.1. Признаки, по которым можно быстро определить состояние здоровья пострадавшего, следующие:

- сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен или возбужден);
- цвет кожных покровов и видимых слизистых оболочек (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные.
- дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);
- пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;
- зрачки: расширенные, суженные.

Комплекс реанимационных мероприятий. Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки расширенные, следует немедленно приступить к восстановлению жизненно важных функций организма путем проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Требуется заметить время остановки дыхания и кровообращения у пострадавшего, время начала проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца, а также продолжительность реанимационных мероприятий и сообщить эти сведения прибывшему медицинскому персоналу.

Искусственное дыхание.

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоянно ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током, отравлением, утоплением и т. д. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос», так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос» основан на применении выдыхаемого оказывающим помощь воздуха, который насильно подается в дыхательные пути пострадавшего и физиологически пригоден для дыхания пострадавшего. Воздух можно вдувать через марлю, платок и т. п. Этот способ искусственного дыхания позволяет легко контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего по расширению грудной клетки после вдувания и последующему спаданию ее в результате пассивного выдоха.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду и обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, песок, ил, трава и т. п.), которое необходимо удалить указательным пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом, повернув голову пострадавшего набок.

После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под его шею, а ладонью другой руки надавливает на лоб, максимально запрокидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, затем полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдувая воздух в его рот; одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу. При этом обязательно следует наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая должна подниматься. Как только грудная клетка поднялась, нагнетание воздуха приостанавливают, оказывающий помощь приподнимает свою голову, происходит пассивный выдох у пострадавшего.

Для того чтобы выдох был более глубоким, можно несильным нажатием руки на грудную клетку помочь воздуху выйти из легких пострадавшего.

Если у пострадавшего хорошо определяется пульс и необходимо проводить только искусственное дыхание, то интервал между искусственными вдохами должен составлять 5 с, что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

Кроме расширения грудной клетки хорошим показателем эффективности искусственного дыхания может служить порозовение кожных покровов и слизистых оболочек, а также выхода пострадавшего из бессознательного состояния и появление у него самостоятельного дыхания.

При проведении искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы вдуваемый воздух попадал в легкие, а не в желудок пострадавшего. При попадании воздуха в желудок, о чем свидетельствует вздутие живота «под ложечкой», осторожно надавливают ладонью на живот между грудиной и пупком. При этом может возникнуть рвота, поэтому необходимо повернуть голову и плечи пострадавшего набок (лучше налево), чтобы очистить его рот и глотку.

Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удается, следует проводить искусственное дыхание по способу «изо рта в нос».

Маленьким детям вдувают воздух одновременно в рот и нос. Чем меньше ребенок, тем меньше воздуха нужно ему для вдоха и тем чаще следует производить вдувание по сравнению со взрослым человеком (до 15—18 раз в минуту).

При появлении первых слабых вдохов у пострадавшего следует приурочить проведение искусственного вдоха к моменту начала у него самостоятельного вдоха.

Прекращают искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

Нельзя отказываться от оказания помощи пострадавшему и считать его умершим при отсутствии таких признаков жизни, как дыхание или пульс. Делать вывод о смерти пострадавшего имеет право только медицинский работник.

Наружный массаж сердца.

Показанием к проведению наружного массажа сердца является остановка сердечной деятельности, для которой характерно сочетание следующих признаков: бледность или синюшность кожных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные, неправильные вдохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае подложить под спину доску.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос»), затем разгибается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю половину грудины (отступив на два пальца выше от ее нижнего края), а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах.

Надавливать следует быстрыми толчками так, чтобы смещать грудину на 4—5 см, продолжительность надавливания не более 0,5 с, интервал между отдельными надавливаниями не более 0,5 с.

В паузах руки с грудины не снимают (если помощь оказывают два человека), пальцы остаются приподнятыми, руки полностью выпрямленными в локтевых суставах.

Если оживление производит один человек, то на каждые два глубоких вдувания (вдоха) он производит 15 надавливаний на грудину, затем снова делает два вдувания и опять повторяет 15 надавливаний и т. д. За минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т. е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

Опыт показывает, что больше всего времени затрачивается на искусственное дыхание. Нельзя затягивать вдувание: как только грудная клетка пострадавшего расширилась, его надо прекращать.

При правильном выполнении наружного массажа сердца каждое надавливание на грудину вызывает появление пульса в артериях.

Оказывающие помощь должны периодически контролировать правильность и эффективность наружного массажа сердца по появлению пульса на сонных или бедренных артериях. При проведении реанимации одним человеком ему следует через каждые 2 мин прерывать массаж сердца на 2-3 сек. для определения пульса на сонной артерии.

Если в реанимации участвуют два человека, то пульс на сонной артерии контролирует тот, кто проводит искусственное дыхание. Появление пульса во время перерыва массажа свидетельствует о восстановлении деятельности сердца (наличии кровообращения). При этом следует немедленно прекратить массаж сердца, но продолжать проведение искусственного дыхания до появления устойчивого самостоятельного дыхания. При отсутствии пульса необходимо продолжать делать массаж сердца.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца необходимо проводить до восстановления устойчивого самостоятельного дыхания и деятельности сердца у пострадавшего или до его передачи медицинскому персоналу.

Длительное отсутствие пульса при появлении других признаков оживления организма (самостоятельное дыхание, сужение зрачков, попытки пострадавшего двигать руками и ногами и др.) служит признаком фибрилляции сердца. В этих случаях необходимо продолжать делать искусственное дыхание и массаж сердца пострадавшему до передачи его медицинскому персоналу.

Кровотечение. Внутреннее кровотечение.

Внутреннее кровотечение распознается по внешнему виду пострадавшего (он бледнеет; на коже выступает липкий пот; дыхание частое, прерывистое, пульс частый слабого наполнения).

Нужно:

- уложить пострадавшего или придать ему полусидячее положение;
- обеспечить полный покой;
- приложить к предполагаемому месту кровотечения «холод»;
- срочно вызвать врача или медицинского работника.

Нельзя:

- давать пострадавшему пить, если есть подозрение на повреждение органов брюшной полости.

Наружное кровотечение. Нужно:

а) при несильном кровотечении:

- кожу вокруг раны смазать йодом;
- на рану наложить перевязочный материал, вату и плотно прибинтовать;
- не снимая наложенного перевязочного материала, поверх него наложить дополнительно слои марли, вату и туго забинтовать, если кровотечение продолжается;

б) при сильном кровотечении:

- в зависимости от места ранения для быстрой остановки прижать артерии к подлежащей кости выше раны по току крови в наиболее эффективных местах (височная артерия; затылочная артерия; сонная артерия; подключичная артерия; подмышечная артерия; плечевая артерия; лучевая артерия; локтевая артерия; бедренная артерия; бедренная артерия в середине бедра; подколенная артерия; тыльная артерия стопы; задняя большеберцовая артерия);
- при сильном кровотечении из раненой конечности согнуть ее в суставе выше места ранения, если нет перелома этой конечности. В ямку, образующуюся при сгибании, вложить комок ваты, марли и т. п., согнуть сустав до отказа и зафиксировать сгиб сустава ремнем, косынкой и другими материалами;
- при сильном кровотечении из раненой конечности наложить жгут выше раны (ближе к туловищу), обернув конечность в месте наложения жгута мягкой прокладкой (марля, платок и т. п.). Предварительно кровоточащий сосуд должен быть прижат пальцами к подлежащей кости. Жгут наложен правильно, если пульсация сосуда ниже места его наложения не определяется, конечность бледнеет. Жгут может быть наложен растяжением (эластичный специальный жгут) и закруткой (галстук, скрученный платок, полотенце);
- пострадавшего с наложенным жгутом как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

Нельзя:

- чрезмерно сильно затягивать жгут, так как можно повредить мышцы, пережать нервные волокна и вызвать паралич конечности;

- накладывать жгут в теплое время больше чем на 2 ч, а в холодное - больше чем на 1 ч, поскольку есть опасность омертвления тканей. Если есть необходимость оставить жгут дольше, то нужно его на 10-15 мин снять, предварительно прижав сосуд пальцем выше места кровотечения, а затем наложить повторно на новые участки кожи.

Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок. При переломах нужно:

- обеспечить пострадавшему иммобилизацию (создание покоя) сломанной кости;

- при открытых переломах остановить кровотечение, наложить стерильную повязку;

- наложить шину (стандартную или изготовленную из подручного материала - фанеры, доски, палки и т. п.). Если нет никаких предметов, при помощи которых можно было бы иммобилизировать место перелома, его прибинтовывают к здоровой части тела (поврежденную руку к грудной клетке, поврежденную ногу - к здоровой и т. п.);

- при закрытом переломе в месте наложения шины оставить тонкий слой одежды. Остальные слои одежды или обувь снять, не усугубляя положения пострадавшего (например, разрезать);

- к месту перелома приложить холод для уменьшения боли;

- доставить пострадавшего в лечебное учреждение, создав спокойное положение поврежденной части тела во время транспортировки и передачи медицинскому персоналу.

Нельзя: - снимать с пострадавшего одежду и обувь естественным способом, если это ведет к дополнительному физическому воздействию (сдавливанию, нажатию) на место перелома.

При ушибах нужно:

- создать покой ушибленному месту;

- прикладывать «холод» к месту ушиба;

- наложить тугую повязку.

Нельзя: - смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс

Способы оказания помощи. Выбор необходимых мер зависит от состояния потерпевшего и вида поражения. Для восстановления жизненных функций существует комплекс реанимационных мероприятий:

Искусственное дыхание. Производится при внезапной остановке дыхания. Перед проведением необходимо очистить полость рта и носа от слизи, крови, попавших предметов, наложить марлевую повязку или кусок ткани на рот пострадавшему (для предупреждения попадания инфекции) и запрокинуть его голову. После зажатия большим и указательным пальцами носа больного производят быстрые выдохи рот в рот. О правильном проведении искусственного дыхания свидетельствует движение груди пострадавшего.

Непрямой массаж сердца. Делается при отсутствии пульса. Необходимо уложить пострадавшего на твердую ровную поверхность. Основание ладони одной руки спасателя кладут чуть выше самой узкой части грудины потерпевшего и прикрывают ее другой рукой, пальцы приподымают и делают быстрые толчковые надавливания на грудную клетку. Массаж сердца совмещают с искусственным дыханием – два выдоха рот в рот чередуют с 15 надавливаниями.

Наложение жгута. Производится для остановки наружных кровотечений при ранениях, которые сопровождаются повреждениями сосудов. Жгут налагают на конечность выше раны, под него помещаю мягкую повязку. При отсутствии табельного средства остановить артериальное кровотечение можно с помощью галстука, платка. Обязательно нужно записать время наложения жгута и прикрепить к одежде потерпевшего.

Станция «МАРАФОН РАЗРАБОТЧИКОВ ПРОГРАММЫ МЕРОПРИЯТИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Необходимое оборудование: листы для флипчарты/ватман, маркеры, ручки

Ведущий: Начинаем заключительный этап нашего ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ, в котором мы подведем итоги игрового мероприятия. В этом этапе мы должны выявить команду-победителя. Определять победителя мы будем по правилам викторины-игры «СВОЯ ИГРА», где вы будете отвечать на вопросы, т.е. применить те знания, умения, которые вы получили при прохождении предыдущих этапов на станциях: Дорожная безопасность, Жизнь без опасности, Первая помощь (каждый ведущий называет названия станций своего трека). ВНИМАНИЕ! Руководитель вашей команды не имеет права теперь вам помогать. Приблизительное время игры 30 минут, после которого мы подведем итоги и назовем команду-победителя трека.

Правила игры:

На слайде вы видите 15 вопросов, сгруппированных по 3м темам, соответствующих названиям, пройденных вами станций (зачитываются названия тем/станций). Все вопросы имеют свой номинал (стоимость) от 10 до 50 баллов, и расположены в таблице от простого (10 баллов) к сложному (50 баллов).

Цель игры: команда должна ответить правильно на вопросы и набрать к концу игры как можно большее количество баллов. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, становится командой-победителем.

Все команды по назначенной ведущим очередности выбирают тему и номинал (стоимость) вопроса, после чего ведущий озвучивает появившийся на слайде вопрос. Каждая команда имеет право выбрать вопрос 3 раза.

Команды обсуждают свой ответ на вопрос и записывают свой вариант ответа в бланк, по истечении 15 секунд по сигналу ведущего команды сдают свои варианты ответов на оценивание.

В случае правильного ответа команда получает количество очков, равное стоимости вопроса по номиналу. В случае неправильного ответа, команда теряет количество очков, равное стоимости вопроса.

Если команда не знает ответ на вопрос и не дает свой вариант ответа, то ничего не происходит.

Когда команды ответят на все 15 вопросов, подводится итог игры (подсчитываются или вычитаются баллы), определяется победитель, набравший в итоге максимальное количество баллов (т.е. максимум 450 баллов).

В случае совпадения количества баллов у двух и более команд, проводится блиц-игра, в которой командам задается дополнительный вопрос. Победителем становится команда, ответившая правильно первой.

НАЧИНАЕМ ИГРУ. Время пошло!

Станция «СВОЯ ИГРА»: БЕЗОПАСНОСТЬ

Необходимое оборудование: презентация

Ведущий: Начинаем заключительный этап нашего ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ, в котором мы подведем итоги игрового мероприятия. В этом этапе мы должны выявить команду-победителя. Определять победителя мы будем по правилам викторины-игры «СВОЯ ИГРА», где вы будете

отвечать на вопросы, т.е. применить те знания, умения, которые вы получили при прохождении предыдущих этапов на станциях: Дорожная безопасность, Жизнь без опасности, Первая помощь (каждый ведущий называет названия станций своего трека). ВНИМАНИЕ! Руководитель вашей команды не имеет права теперь вам помогать. Приблизительное время игры 30 минут, после которого мы подведем итоги и назовем команду-победителя трека.

Правила игры:

На слайде вы видите 15 вопросов, сгруппированных по 3м темам, соответствующих названиям, пройденных вами станций (зачитываются названия тем/станций). Все вопросы имеют свой номинал (стоимость) от 10 до 50 баллов, и расположены в таблице от простого (10 баллов) к сложному (50 баллов).

Цель игры: команда должна ответить правильно на вопросы и набрать к концу игры как можно большее количество баллов. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, становится командой-победителем.

Все команды по назначенной ведущим очередности выбирают тему и номинал (стоимость) вопроса, после чего ведущий озвучивает появившийся на слайде вопрос. Каждая команда имеет право выбрать вопрос 3 раза.

Команды обсуждают свой ответ на вопрос и записывают свой вариант ответа в бланк, по истечении 15 секунд по сигналу ведущего команды сдают свои варианты ответов на оценивание.

В случае правильного ответа команда получает количество очков, равное стоимости вопроса по номиналу. В случае неправильного ответа, команда теряет количество очков, равное стоимости вопроса.

Если команда не знает ответ на вопрос и не дает свой вариант ответа, то ничего не происходит.

Когда команды ответят на все 15 вопросов, подводится итог игры (подсчитываются или вычитаются баллы), определяется победитель, набравший в итоге максимальное количество баллов (т.е. максимум 450 баллов).

В случае совпадения количества баллов у двух и более команд, проводится блиц-игра, в которой командам задается дополнительный вопрос. Победителем становится команда, ответившая правильно первой.

НАЧИНАЕМ ИГРУ. Время пошло!

БАНК ЗАДАНИЙ С ОТВЕТАМИ ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ «СВОЯ ИГРА», определяющей победителей игрового мероприятия «ХАКАТОНА ЗДОРОВЬЯ»

№ категории	№ вопроса (с ответом)	Оценивание вопросов (баллы)
ТРЕК 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ»		
ПДД	Вопрос 1: Какую геометрическую форму могут иметь дорожные знаки? (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник)	10
	Вопрос 2: С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам? (с 14 лет)	20
	Вопрос 3: На перекрестке имеется светофор и дежурит регулировщик. Чьим указаниям надо подчиняться, если сигналы светофора не совпадают с жестами регулировщика? (жестам регулировщика)	30
	Вопрос 4: Кто был первым изобретателем велосипеда? (Леонардо да Винчи)	40
	Вопрос 5: Как в России назывались первые указатели расстояния? (верста)	50

ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ	Вопрос 1: Как называется организованный вывод (вывоз) населения из зоны ЧС в безопасную зону? (эвакуация)	10
	Вопрос 2: Какое средство из аптечки вы выберете, если при падении получили ссадину, а рану нужно обработать? (перекись водорода, раствор йода, раствор бриллиантовой зелени)	20
	Вопрос 3: Кто такой «пассивный курильщик»? (человек, который не курит, но вдыхает отравляющие вещества)	30
	Вопрос 4: Какое минимальное количество часов необходимо спать здоровому человеку? (7-8 часов)	40
	Вопрос 5: Назовите раздел профилактической медицины, изучающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий? (гигиена)	50
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	Вопрос 1: Что должно быть в каждом доме… Если она есть, можно смело отправляться в кругосветное путешествие… В ней должен быть определенный перечень составляющих…? (аптечка)	10
	Вопрос 2: Что нужно указать в записке при наложении жгута? (время наложения жгута)	20
	Вопрос 3: Когда следует проводить сердечно-легочную реанимацию пострадавшего? (при потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания)	30
	Вопрос 4: Какова первая медицинская помощь при ушибах? (наложение давящей повязки, применение холода, создание покоя)	40
	Вопрос 5: Шотландский ученый в 1929 году Александр Флеминг нашел простейший живой организм — плесневый грибок, который убивает другие живые организмы-бактерии. За это открытие в 1945 году он получил Нобелевскую премию. Как он его назвал? (пенициллин)	50

Приложение 1

ЗАЯВКА

на участие в игровом мероприятии «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»,
проводимого в рамках реализации проекта
«ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ: программа здорового и безопасного образа жизни»,
при поддержке субсидии из бюджета МО «Город Томск»

Образовательная организация:

полное наименование организации, адрес ОО

в лице ее директора *Ф.И.О. руководителя ОО*

обязуется принять командное участие в игре «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ», проводимого на базе МАОУ Лицей № 7 г. Томска 20 сентября 2018 года с 15.00 до 18.00, и провести аналогичное игровое мероприятие в *название образовательной организации* в срок с 24 сентября по 25 октября с предоставлением фотоотчета и справки о проведении мероприятия.

Директор ОО _____/_____/

подпись *расшифровка подписи*

М.П. Дата:

Приложение 2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Общие требования безопасности

1.1 Настоящая Инструкция разработана на основе государственного стандарта ГОСТ 12.0.004-90 «Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Общие положения», устанавливающего порядок и виды обучения по технике безопасности обучающихся в учебных заведения, учебно-воспитательные учреждениях, и предназначена для лиц, участвующих в массовых мероприятиях (руководители, организаторы, педагоги, дежурные, волонтеры), организованных и проводимых ТОДОО «Хобби-центр», а также организациями-партнерами. Массовыми считаются мероприятия, в которых участвуют более 25 детей, подростков и приглашенные лица.

1.2. Срок действия настоящей Инструкции - 5 лет с момента ее утверждения.

1.3. Все участники должны быть ознакомлены с настоящей Инструкцией накануне проведения массового мероприятия, но не позднее, чем за один день.

1.4. Вся полнота ответственности за соблюдением техники безопасности (ТБ) при проведении массового мероприятия возлагается на лицо, ответственное за реализацию мероприятия (далее – Руководитель) согласно приказу ТОДОО «Хобби-центр» под роспись.

1.5. Руководитель массового мероприятия назначает ответственных лиц (далее - Организаторы) за проведение мероприятия, с которыми проводится инструктаж по ТБ (целевой) и инструктаж по пожарной безопасности.

1.6. В свою очередь, Организаторы должны провести целевой инструктаж по ТБ и пожарной безопасности со всеми участниками массового мероприятия с обязательной регистрацией в Журнале учета инструктажей по ТБ установленной формы.

1.7. Для поддержания порядка и безопасности участников на время проведения массового мероприятия должно быть обеспечено дежурство из числа работников организаций -партнеров ТОДОО «Хобби-центр», проводящей массовое мероприятие, в составе не менее 2х человек.

1.8. К участию в массовых мероприятиях (поход, экскурсия, олимпиада, концерт, фестиваль, праздник, конкурс, конференция, слет, брейн-ринг, игровой чемпионат, квест, спортивное соревнование и пр.) допускаются участники в возрасте не моложе 7 лет и студенты, прошедшие инструктаж по ТБ.

1.9. Участники разных возрастных категорий общеобразовательных организаций должны прибыть на массовое мероприятие в сопровождении педагога, действующего на основании приказа своей организации о направлении участников на массовое мероприятие.

1.10. Педагог, сопровождающий участников массового мероприятия, должен пройти регистрацию у Организаторов мероприятия и сделать соответственную учетную запись в «Журнале учета прибытия и убытия участников мероприятия».

1.11. При проведении массового мероприятия возможно воздействие на участников следующих опасных и вредных факторов:

- возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и пр.); при

воспламенении новогодней елки; при использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать возгорание;

- травмы при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций;
- незначительные травмы при неосторожном выполнении конкурсных заданий;
- эмоциональное воздействие на особо чувствительных детей или подростков по ходу и результатам мероприятия;
- шалости и хулиганские действия участников, нарушение правил и культуры поведения во время проведения массового мероприятия;
- самовольный уход участников с места проведения мероприятия.

Организаторы, педагоги, дежурные, волонтёры должны быть ознакомлены с правилами поведения в вышеуказанных ситуациях.

1.12. Помещения, в котором проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинскими аптечками, укомплектованными необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах, а также по возможности должно быть организовано дежурство медицинского работника.

1.13. Помещения, в которых проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила ТБ и пожарной безопасности и в данных помещениях, а также знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны иметь планы эвакуации для экстренных ситуаций, которые должны быть указаны на изображении общего плана здания учреждений, в которых проводятся массовые мероприятия. Планы эвакуации должны быть известны всем участникам. Выходы из помещений в зданиях должны быть снабжены указателями с надписью «Выход».

1.14. Окна помещений, где проводятся массовые мероприятия, не должны иметь глухих решеток.

1.15. Если массовые мероприятия проводятся в вечернее время, необходимо заранее обеспечить наличие электрических фонарей, предупредить участников о возможном отключении электроэнергии.

1.16. Перед началом проведения массового мероприятия помещения должны быть проветрены и проведена влажная уборка.

1.17. В случае несоблюдения требований безопасности настоящей Инструкции на Руководителей, Организаторов, из числа организаций-партнеров ТОДОО «Хобби-центр», педагогов, дежурных, волонтёров в соответствии с законодательством РФ могут быть наложены различные виды ответственности в установленном законодательством РФ порядке.

2. Требования безопасности перед началом массовых мероприятий

2.1.Руководители, Организаторы из числа организаций-партнеров ТОДОО «Хобби-центр», педагоги, дежурные, волонтёры должны пройти инструктаж по ТБ на основании изучения требования настоящей Инструкции и сделать соответствующую запись в «Журнале учета инструктажей по ТБ».

2.2 Педагоги, сопровождающие участников к месту проведения массовых мероприятий, должны провести инструктаж по ТБ и пожарной безопасности с участниками мероприятия до начала проведения мероприятий.

2.3 При проведении выездных, спортивных массовых мероприятий участники должны иметь соответствующую форму одежды и удобную обувь, в случае обнаружения несоответствия подготовки участников установленным требованиям, им запрещается участвовать в мероприятиях.

2.4 Организаторы, ответственные за проведение массового мероприятий, перед началом мероприятия должны тщательно осмотреть помещение(я), где проводится массовое мероприятие, и убедиться в отсутствии нарушений правил пожарной безопасности.

2.5 Организаторы не могут самостоятельно изменять сценарий массового мероприятия, время его начала и окончания, предпринимать какие-либо действия по изменению программы мероприятия.

3. Требования безопасности во время проведения массовых мероприятий

3.1. Во время проведения массовых мероприятий организаторы и участники должны соблюдать дисциплину, порядок, выполнять указания Руководителя и не предпринимать никаких действий самостоятельно.

3.2. В местах массового пребывания участников мероприятия должны постоянно находиться Организаторы, педагоги, дежурные, волонтеры.

3.3. Участники массового мероприятия при его проведении должны демонстрировать высокую культуру поведения и общения, вежливость, доброжелательность, выполнение указаний Руководителя, Организаторов мероприятия.

3.4 . Во время проведения массового мероприятия участники массовых мероприятий не имеют право самовольно покидать место проведения мероприятия, а также вступать в конфликты. В случае возникновения эмоционально-конфликтной ситуации Организаторы, педагоги, дежурные, волонтеры должны обратиться к Руководителю и не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальных ситуаций. В случае возникновения эмоционально-конфликтной ситуации Руководитель имеет право удалить участника мероприятия из помещения, в котором проводится массовое мероприятие.

3.5. При проведении массовых мероприятий запрещается курение, применение открытого огня (факелы, свечи, и т.п.) и других видов огневых эффектов, которые могут привести к возникновению пожара в помещении(ях).

3.6. Все участники массовых мероприятий должны бережно относиться к природе, памятникам культуры, имуществу учреждений, на базе которых проводятся мероприятия.

3.7. Участники, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, или совершающие любые хулиганские действия, должны быть немедленно удалены из мест массового пребывания людей, и к ним должны быть приняты соответствующие меры воздействия (в зависимости от степени антиобщественного поведения и возраста).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Общее руководство действиями в аварийных ситуациях полностью возлагается на Руководителя.

4.2. Организаторы должны прилагать все усилия для того, чтобы контролировать поведение участников в аварийных ситуациях.

4.3. При возникновении пожара, соблюдая правила поведения при эвакуации под руководством Руководителя, спокойно и без паники участники должны спокойно покинуть место проведения массового мероприятия, используя все имеющиеся эвакуационные выходы и не создавая заторы.

4.4. При изменении погодных условий (дождь, гроза, понижение температуры воздуха) все участники во время проведения мероприятий на открытом воздухе должны соблюдать требования безопасности и строго выполнять указания Руководителя.

4.5. Организаторам немедленно сообщить Руководителю о получении травмы участником и действовать в соответствии с его указаниями. При получении травмы Организаторам, педагогам, дежурным, волонтерам оказать первую помощь пострадавшему и содействие в его(ее) отправке в ближайшее лечебное учреждение. Не чинить препятствий при транспортировке участника в ближайшее лечебное учреждение.

4.6. После отправки пострадавшего участника в лечебное учреждение Руководитель, педагог, сопровождающий участников, должен сообщить о случившемся администрации учебного учреждения и родителям участника мероприятия.

4.7. В случае возникновения пожара действия всех участников массовых мероприятий должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, утвержденной руководителем ТОДОО «Хобби-центр».

5. Требования безопасности по окончании массового мероприятия

5.1. Массовое мероприятие должно быть закончено проверкой количественного состава участников мероприятия в соответствии с учетной записью в «Журнале учета прибытия и убытия участников мероприятия» и педагог, сопровождающий участников, должен сделать соответствующую запись в графе «Учет убытия».

5.2. После окончания массового мероприятия Организаторы должны осуществить организованный выход участников мероприятия из помещений и сооружений. Во время выдвижения из помещения, в котором проводилось массовое мероприятие, в коридорах и на лестницах учреждения, участники мероприятия должны соблюдать дисциплину и правила поведения.

5.3. По окончании массового мероприятия Организаторы должны произвести уборку инвентаря и оборудования, использовавшегося во время проведения мероприятия, в отведённое мест, проветрить помещение(ия), проверить противопожарное состояние помещений(ия), закрыть все окна, выключить свет, закрыть помещение(ия).

ИНСТРУКЦИЯ О МЕРАХ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ

1. Общие требования безопасности:

1.1. Настоящая Инструкция разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 25.04.2012 №390 "О противопожарном режиме", Приказом МЧС РФ от 12.12.2007 №645 "Об утверждении Норм пожарной безопасности "Обучение мерам пожарной безопасности работников организаций" и предназначена для лиц, участвующих в массовых мероприятиях, организованных и проводимых ТОДОО «Хобби-центр» и организациями-партнерами.

1.2. Требования настоящей Инструкции обязательны для выполнения всеми участниками массового мероприятия (руководитель, организаторы, педагоги, дежурные, волонтеры, обучающиеся дети, подростки, молодежь).

1.3. Участники должны быть ознакомлены с настоящей Инструкцией накануне проведения массового мероприятия, но не позднее, чем за один день. Участники допускаются к проведению мероприятия с массовым пребыванием людей только после прохождения ими целевого инструктажа по пожарной безопасности с записью под роспись в Журнале учета целевого инструктажа установленной формы.

1.5. Вся полнота ответственности за соблюдением мер пожарной безопасности при проведении массового мероприятия возлагается на лицо, ответственное за реализацию мероприятия (руководитель, организатор), согласно приказу руководителя ТОДОО «Хобби-центр» под роспись.

1.6. В настоящей Инструкции используются следующие термины:

пожарная безопасность - состояние защищенности личности, имущества, общества от пожаров;

пожар - неконтролируемый процесс горения, причиняющий материальный ущерб, вред жизни и здоровью людей;
требования пожарной безопасности - специальные условия социального и технического характера, установленные в целях обеспечения пожарной безопасности законодательством РФ, нормативными актами документами или уполномоченным государственным органом;
меры пожарной безопасности - действия по обеспечению пожарной безопасности, в том числе по выполнению требований пожарной безопасности;
противопожарный режим - правила поведения людей, порядок организации производства и содержания помещений, обеспечивающие предупреждение нарушений требований безопасности и тушение пожаров;
массовое мероприятие - мероприятие, проводимое в помещении с одновременным пребыванием 50 и более детей, подростков, молодежи и приглашенных лиц.

2. **Требования к проведению мероприятия с массовым пребыванием людей:**

2.1. Число людей, одновременно находящихся в помещении здания (сооружения) с массовым одновременным пребыванием 50 и более человек, не должно превышать количества, установленного нормами проектирования, исходя из условия обеспечения безопасной эвакуации людей при пожаре.
2.2. При проведении массового мероприятия (игровые чемпионаты, олимпиады, концерты, представления и др.) необходимо обеспечить осмотр помещения перед началом мероприятия в целях определения его готовности в части соблюдения мер пожарной безопасности и обеспечить дежурство ответственных лиц (не менее 2х человек) из числа сотрудников организаций-партнеров ТОДОО «Хобби-центр».
2.3. В случае, если в здании (сооружении) при проведении массового мероприятия имеются сгораемые перекрытия разрешается использовать только помещения, расположенные на 1-м и 2-м этажах. В помещениях, в которых отсутствует электрическое освещение мероприятия с массовым участием людей проводятся только в светлое время суток.
2.4. На массовом мероприятии могут применяться электрические гирлянды и иллюминация, имеющие соответствующий сертификат соответствия. При обнаружении неисправности в иллюминации или гирляндах (нагрев проводов, мигание лампочек, искрение и др.) они должны быть немедленно обесточены.
2.5. Новогодняя елка должна устанавливаться на устойчивом основании и не загромождать выход из помещения. Ветки елки должны находиться на расстоянии не менее 1 метра от стен и потолков.
2.6. При проведении мероприятий с массовым пребыванием людей в помещениях запрещается:

- устанавливать елку вблизи дверей эвакуационных выходов и загромождать коридоры, проходы и подступы к первичным средствам пожаротушения;
- во время проведения мероприятия находиться в дверных проемах эвакуационных выходов;
- содержать двери эвакуационных выходов во время представлений на трудно открываемых запорах (замках);
- проводить мероприятия при запертых распашных решетках на окнах помещений;
- устраивать на путях эвакуации киоски по выдаче новогодних подарков, благотворительных пожертвованиях и пр.;
- применять дуговые прожекторы, свечи и хлопушки, устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, которые могут привести к пожару;
- применять несертифицированные удлинители;
- применять самодельные электрические гирлянды, светомузыкальные установки, электромузыкальную аппаратуру, устройства для вращения елок и создания эффектов мигания елочных гирлянд;
- украшать елку целлулоидными игрушками;
- одевать детей в костюмы из легкогорючих материалов;
- проводить огневые, покрасочные и другие пожароопасные и взрывопожароопасные работы во время проведения мероприятия;
- использовать ставни на окнах для затемнения помещений;

- уменьшать ширину проходов между рядами и устанавливать в проходах дополнительные кресла, стулья и т.п.;
- полностью отключать свет в помещении во время мероприятия;
- допускать нарушения установленных норм заполнения помещений людьми.

2.7. В помещении с массовым пребыванием людей Руководитель обеспечивает дежурных наличием исправных электрических фонарей из расчета 1 фонарь на 50 человек.

2.8. Над дверями, предназначенными для эвакуации людей, должны быть установлены указатели с надписью «Выход», а в коридорах - указательные знаки.

2.9. Ковры, ковровые дорожки и другие покрытия полов на объектах с массовым пребыванием людей и на путях эвакуации должны надежно крепиться к полу.

2.10. Линзовые прожекторы, прожекторы и софиты размещаются на безопасном от горючих конструкций и материалов расстоянии, указанном в технических условиях эксплуатации изделия. Светофильтры для прожекторов и софитов должны быть выполнены из негорючих материалов.

3. Обязанности лица, ответственного за пожарную безопасность:

3.1. Лицо, ответственное за пожарную безопасность при проведении массового мероприятия назначенное приказом (руководитель, организатор) обязано:

- заблаговременно рассмотреть и согласовать сценарий (программу) проведения массового мероприятия, запретить применение и использование открытого огня и огневых эффектов;
- перед началом проведения массового мероприятия тщательно осмотреть помещение, эвакуационные выходы, лично убедиться в полной готовности к проведению массового мероприятия и установить строгий контроль в помещении за соблюдением противопожарного режима;
- обеспечить наличие на этажах и помещениях, где проводятся массовые мероприятия, не менее двух эвакуационных выходов, которые необходимо обозначить указателями с надписью «Выход». В коридорах повесить указательные знаки, установить первичные средства пожаротушения (не менее двух огнетушителей);
- проверить в помещении состояние электрооборудования, эвакуационного освещения;
- убедится в отсутствии глухих решеток на окнах помещения;
- разработать систему оповещения людей с использованием технических средств и специальных текстов, а также обеспечить наличие в помещении плана эвакуации на случай возникновения пожара;
- проинструктировать о мерах пожарной безопасности всех участников мероприятия;
- ознакомить под роспись всех участников с требованиями настоящей Инструкции, а также с обязанностями в случае возникновения пожара;
- обеспечить открытие дверей эвакуационных выходов, а при проведении мероприятия с детьми обеспечить нахождение у каждой двери помещения дежурного;
- в случае обнаружения возгорания обеспечить организованную эвакуацию персонала, также всех остальных лиц, присутствующих на массовом мероприятии. Приступать к эвакуации людей необходимо в соответствии с разработанными планами эвакуации;
- сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения;
- по окончании мероприятия проверить противопожарное состояние помещения, обесточить электросеть.

4. Обязанности и действия при пожаре:

4.1. При пожаре, действия участников (руководитель, организаторы, педагоги, волонтеры, дежурные) массового мероприятия, в первую очередь должны быть направлены на обеспечение безопасности обучающихся, их экстренную эвакуацию и спасение.

4.2. При возгорании одежды на участнике мероприятия недопустимо позволять ему/ей бежать, следует быстро повалить его/ее на пол, накинув покрытие из негорючего материала на горящую одежду, погасить пламя.

4.3. Действия руководителя, организаторов, педагогов, волонтёров, дежурных при пожаре:

- обнаружив возгорание или признаки их наличия (задымление, запах гари, тление и пр.) незамедлительно прекратить проведение мероприятия, сообщить о пожаре всем находящимся в помещении людям;
- незамедлительно вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101) или 112 - Единая служба спасения;
- организовать **эвакуацию** всех обучающихся детей и подростков;
  - исключить все условия, способствующие возникновению паники, с этой целью не следует оставлять обучающихся без присмотра с момента обнаружения пожара и до полной его ликвидации;
  - быстро собрать обучающихся в колонну по двое (одному) и, выбрав самый безопасный путь, вывести из помещения в безопасное место;

  - эвакуировать группы обучающихся необходимо не менее чем двум взрослым, один – впереди группы, второй замыкает группу и контролирует состояние детей, в случае необходимости оказывает помощь им, успокаивает и не дает отставать от основной группы;
  - в случае задымления помещения сказать детям, чтобы пригнулись и выводить их в таком положении;
  - выходя из помещения закрывать за собой двери, чтобы предотвратить дальнейшее распространение огня и дыма;
  - при присутствии на массовом мероприятии родителей, привлечь их к помощи в эвакуации обучающихся;
  - после эвакуации проверить всех обучающихся по списку, если отсутствует кто-либо из списка, срочно доложить руководителю тушения пожара, по какому пути проходила эвакуация из помещения здания для поиска отставших детей работникам пожарной охраны;
  - при необходимости вызвать «скорую помощь» по номеру 03 (103);
  - сообщить директору образовательной организации о случившемся.
- организовать тушение пожара имеющимися средствами пожаротушения, в случае, если видите, что не справляетесь самостоятельно ликвидировать пожар, привлекайте других участников, никогда не переоценивайте свои возможности.

5. Ответственность за обеспечение требований пожарной безопасности при проведении массового мероприятия:

5.1. Ответственность за соблюдение требований пожарной безопасности на всей территории организации возлагается на руководителя организации.

5.2. Ответственность за соблюдение правил пожарной безопасности непосредственно при проведении конкретного мероприятия с массовым пребыванием людей несет лицо, назначенное приказом, а также дежурный работник.

5.3. Ответственность за соблюдение правил пожарной безопасности на своем рабочем месте несет каждый участник массового мероприятия.

Приложение 3

Бланк образовательной организации
Название образовательной организации в соответствии с Уставом
Адрес образовательной организации

ПРИКАЗ

«_____»_____2018г. №_____

г. Томск

О направлении команды участников
на игровое мероприятие «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»

На основании письма Департамента образования Администрации Города Томска от 22.08.2018 года № 01-22/3183 о проведении игрового мероприятия «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ» на базе МАОУ Лицей № 7 г. Томска 20 сентября с 15.00. до 18.00. в рамках проекта «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ: программа здорового и безопасного образа жизни», финансируемого субсидией (грантом) Администрации Города Томска

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить для участия в игре «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ» следующих обучающихся *(наименование ОО),* достигших 14 лет:
   1) Ф.И.О. участника 1, ученика(цу) _____ класса
   2) ….
   3) …..
   4) …..
   5) …..
   6) …..
   7) Ф.И.О. участника 7, ученика(цу) _____ класса.
2. Руководителем команды назначить *(Ф.И.О. сопровождающего педагога),* учителя (*учебного предмета)* и возложить на него/нее ответственность за жизнь и здоровье обучающихся в дороге и в период проведения мероприятия.
3. Руководителю команды провести с вышеуказанными обучающимися инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения во время массового мероприятия.
4. Руководителю команды оформить карточки участников игры надлежащим образом.
5. Руководителю команды участников игры городского уровня организовать, провести «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ» для обучающихся *(название образовательной организации)* старше 14 лет, предоставить справку и фотоотчет координатору проекта в срок до 30.10.2018года.
6. Контроль за исполнением приказа возложить на *Ф.И.О. исполнителя*.

Директор ОО _____/_____/

М.П. Дата:

Приложение 4

ЖУРНАЛ УЧЕТА ПРИБЫТИЯ И УБЫТИЯ УЧАСТНИКОВ ИГРОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»

№ пп	Дата	ФИО сопровождающего / Количество участников / № приказа	Должность / Общеобразовательная организация	Время прибытия участников	Подпись	Время убытия участников	Подпись	Примечание
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Приложение 5

КАРТОЧКА

участника игрового мероприятия «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ»

для обучающихся 8-11 классов образовательных организаций г. Томска,
проводимого в рамках реализации проекта
«ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ: программа здорового и безопасного образа жизни»
при поддержке субсидии (гранта) администрации Города Томска

_____

фамилия, имя участника

_____

дата рождения участника

_____

образовательная организация

_____/_____

подпись родителя (законного представителя) участника *расшифровка подписи*

СОГЛАСИЕ

субъекта персональных данных на обработку персональных данных

Я,
_____,

фамилия, имя, отчество родителя (законного представителя) ребенка-участника игрового мероприятия

паспорт (иной документ, удостоверяющий личность) *серия*_____*№*_____ *выдан*:
_____,

серия, номер, кем и когда выдан

проживающий(ая) по адресу: _____,

указать адрес проживания

в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных", в целях предоставления информации о результатах участия в мероприятии, даю согласие Томской областной детской общественной организации (ТОДОО) «Хобби-центр» в рамках реализации проекта «ХАКАТОН ЗДОРОВЬЯ: программа здорового и безопасного образа жизни» на сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу в Управление молодежной политики Администрации Города Томска (при поддержке, которого реализуется проект), распространение/размещение на официальном сайте «Хобби-центр» информации о результатах участия в мероприятии с указанием фамилии, имени, отчества, места учебы участника, удаление и уничтожение своих персональных данных: фамилии, имени, отчества, места учебы, контактного телефона, адреса регистрации (проживания), адреса электронной почты, совершаемые с использованием средств автоматизации или без использования таких средств.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, что на официальных сайтах ТОДОО «Хобби-центр», ТОИПКРО будут размещены только ФИО, место учебы ребенка и результат его (ее) участия в проекте. Другие сведения (паспортные данные, контактные телефоны, адреса и др.) в открытом доступе размещаться не будут.

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с правилами обработки персональных данных, права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

Настоящее согласие действует до истечения определяемых в соответствии с федеральным законодательством и законодательством Томской области сроков хранения персональных данных.

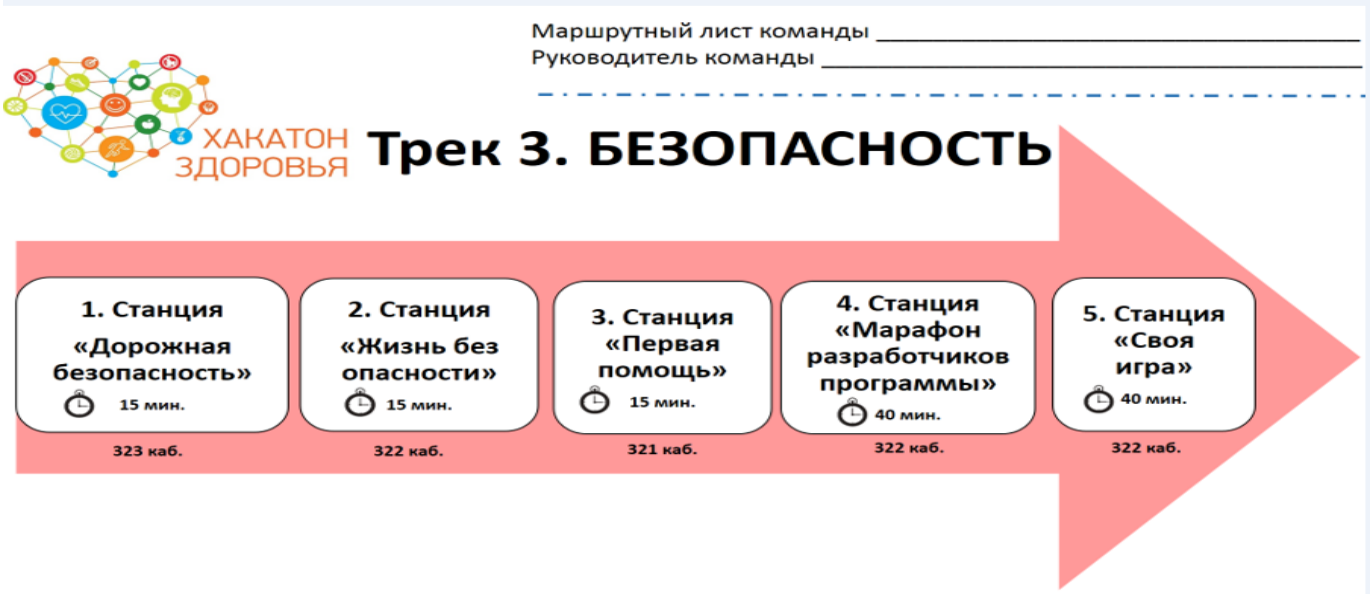
Оставляю за собой право отзыва данного согласия по моему письменному заявлению.

_____ _____/_____

дата *подпись* *расшифровка подписи*

*Заполняется на родителя ребенка-участника и каждого педагога, воспитателя, руководителя, под руководством которого выполнялась работа.

Приложение 6



Приложение 7

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Ваше мнение о прошедшем ХАКАТОНЕ очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать наши будущие мероприятия еще более эффективными. Оцените, пожалуйста, ХАКАТОН, отметив на *шкале* *нужный вариант от (плохо) до (отлично):*

Мое настроение до ХАКАТОНА

Мое настроение после ХАКАТОНА

Насколько мне было интересно

Насколько мне было все ясно и понятно

Насколько мне было комфортно работать в команде

Насколько мне нравится разработка нашей команды

Я смогу применить новые знания в жизни, помочь другим

Что бы Вы посоветовали изменить в ХАКАТОНЕ?_____

_____

_____

_____

Что Вам особенно понравилось в ХАКАТОНЕ?

_____

_____

_____

_____