

Составлено
Председатель ППО
Арбачинова О.А.

Утверждаю
заместитель директора
УКРБ по безопасности
Филлев Д.А.



Инструкция по охране труда
для обучающихся на специальности «Пожарная безопасность»
при организации и проведении занятий (самостоятельных занятий)
по пожарно-строевой подготовке

УФА
2025 г.

Инструкция по охране труда для обучающихся при организации и проведении занятий (самостоятельных занятий) по пожарно-строевой подготовке

Общие требования безопасности

1.1. Занятиями (самостоятельными занятиями) по пожарно-строевой подготовке могут заниматься: преподаватели, студенты, слушатели курсов (далее занимающиеся), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При организации и проведении занятий и самоподготовки по ПСП занимающиеся обязаны соблюдать распорядок дня УГКР, правила и нормы поведения.

1.3. На занятиях и на самоподготовке по ПСП занимающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при выполнении упражнений с неисправными пожарной техникой и оборудованием (далее ПТиО), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы занимающийся обязан немедленно поставить об этом в известность: преподавателя, преподаватель – начальника кафедры, который докладывает об этом руководству колледжа.

1.5. Занимающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и самоподготовки, а так же правила личной гигиены.

1.6. Занимающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- надевать предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;
- использовать неисправные ПТиО;
- толкать друг друга, бросать друг в друга различные предметы;
- ремонтировать неисправное оборудование самостоятельно.

1.7. Занимающиеся обязаны:

- ознакомиться с инструкцией по охране труда и технике безопасности при занятиях (самостоятельных занятиях) по ПСП с обязательной отметкой в «Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности и охраны труда»;
- выполнять требования охраны труда и правила студентов, слушателей при организации и проведении самоподготовки;
- перед началом занятий (самоподготовки) на улице, переодеться в установленную специальную форму одежды и обувь;
- знать основы планирования (самостоятельных) занятий (составляющие нагрузки, субъективные и объективные признаки утомления и др.);
- придерживаться принципа постепенности при выполнении специальных упражнений;
- подготовить используемые ПТиО;

- проверить исправность ПТиО, имеющегося в пожарно-спортивном манеже и на пожарных автомобилях, до начала занятий (самоподготовки);
- проверить состояние грунта в местах выполнения упражнений;
- о возникших неполадках сообщить преподавателю;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить самодисциплину;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением упражнений;
- обеспечить при выполнении упражнений достаточную дистанцию и интервал по отношению к другим занимающимся;
- уметь осуществлять различные виды помощи и страховки при выполнении специальных упражнений другими занимающимися;
- соблюдать Правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.8. Занимающиеся, допустившие нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, им выставляется неудовлетворительная оценка.

2. Требования безопасности во время занятий (самоподготовки)

2.1. Занимающиеся обязаны:

При работе с ручными пожарными лестницами:

- перед использованием необходимо проверить техническое состояние - лестница не должна иметь трещин на тетивах, ступенях, металлических деталях, ослабление креплений;
- механизм остановки, веревка и блоки не должны иметь повреждений и деформаций;
- при установке лестницы, ее башмаки необходимо ставить в 1,5-2 м от стены (угол наклона 80-83°);
- при снятии лестницы с пожарного автомобиля 1 номер обязан принимать на прямые руки;
- выдвигать колена лестницы равномерно без рывков, не допуская накручивания верёвки на руки;
- держать лестницу при выдвижении за тетивы третьего колена;
- поддерживать равновесие лестницы во время её выдвижения;
- подъем осуществлять после того, как фиксатор надежно зафиксировал ступеньку колена лестницы, лестница прислонена к башне и поддерживается за тетивы третьего колена вторым номером;
- руки передвигаются при подъеме первым номером за тетивы, при переходе на первое колено необходимо обхватывать ступени пальцами;
- выставить страховщика на 3 этаж учебной башни;
- перед проведением занятий взрыхлить предохранительную подушку;
- переноску лестницы к автомобилю производить после её складывания;

- по выдвинутой лестнице разрешается подъем не более одного человека на каждое колено.
- перед началом занятия необходимо осмотреть штурмовые лестницы (тетивы, ступеньки, крюк, стяжки);
- не допускается наличие трещин, неплотного соединения тетив со ступеньками;
- взрыхлить предохранительную подушку;
- проверить на прочность страхующие устройства и веревки;
- упражнения выполнять в касках, боевой одежде, проверить визуальным осмотром пояса и карабины;
- выставить страховщиков на 2 этаже и около учебной башни (за пределами предохранительной подушки);
- завеска лестницы в выше расположенные этажи производится на полный крюк;
- при выбросе крюк разворачивать на себя;
- при подъеме руки передвигать по ступенькам (по тетивам запрещается);
- не допускается подъем - спуск более одного человека;
- не допускается подъем без применения страхующего устройства.

При работе со спасательными веревками:

- Перед началом занятий необходимо проверить прочность конструкции, за которую крепится спасательная веревка, надежность спасательных и страховых веревок;
- Конструкция, за которую крепится спасательная веревка, должна быть капитальная, не остроугольная;
- Прочность спасательных веревок проверить путем подтягивания и зависания на закрепленной одним концом веревке трех человек на 1-2 сек, затем проверить, нет ли обрывов нитей веревки.
- Убедится, чтобы длина веревки обеспечивала полный спуск на землю.
- Перед спуском необходимо проверить, правильно ли и прочно завязан узел, правильность положения веревки на карабине.
- Не допускать спуск без рукавиц, касок, боевой одежды.
- Взрыхлить предохранительную подушку.
- Скорость спуска регулировать силой прижатия руки с веревкой к поясу.
- Упражнение выполнять на занятии со страхующей веревкой.

При работе с пожарными рукавами, стволами, рукавной арматурой и принадлежностями:

- Выбрать наиболее короткие, удобные и безопасные пути прокладки рукавных линий.
- При прокладке рукавных линий из скаток, рукавных катушек от студентов требуется правильное и осторожное снятие и переноска.
- При подъеме рукавных линий на высоту необходимо принять меры к предупреждению их падения, места возможного падения ограждать или охранять. Во избежание несчастных случаев рукавные линии на высоте необходимо закреплять рукавными задержками из расчета не менее одной рукавной задержки на каждый рукав.

- В местах подъема на высоту и опускания с высоты напорных рукавных линий находиться обучающимся запрещается.
- Обратить внимание на правильность вязки петли для подъема рукава, ствола, шанцевого инструмента.
- Шанцевый инструмент поднимать рабочими поверхностями вниз.
- Запрещается надевать на себя лямку пожарного ствола присоединенного к рукавной линии при подъеме на высоту и при работе на высоте.
- Для работы со стволами «А» (РС-70) назначают двух человек ствольщиков и подствольщиков. Кроме того, при работе со стволами на высоте подствольщики должны назначаться в любом случае, необходима страховка обучающихся при помощи спасательных веревок.
- При выходе ствольщика на позиции необходимо: создать запас рукава и надежно закрепить рукавной задержкой за конструкцию здания;
- во время работы со стволом с подоконника ствольщик садится на подоконник и закрепляет за него рукавную линию.

При отработке упражнений по разворачиванию сил и средств на основных и специальных автомобилях:

- Выбрать наиболее короткие, удобные и безопасные пути прокладки рукавных линий, переноски ПТВ.
- Запрещается прокладывать рукавные линии и переносить ПТВ по скользкому грунту и конструкциям, по льду.
- Проявлять осторожность при снятии и переносе ПТВ.
- При открывании и закрывании крышки гидранта и установке колонки на стояк гидранта следует занять устойчивое положение, чтобы при падении крышка не нанесла травму ступням ног.
- При прокладке рукавных линий по покрытиям, крутым скользким или обледенелым крышам, работающие, как правило, должны обвязываться веревкой, второй конец которой закрепляется за конструкции здания или находится в руках другого лица.
- При подъеме рукавных линий, ПТВ на высоту место возможного падения огораживают или охраняют.
- Во избежание несчастных случаев рукавные линии, ПТВ, приборы, стволы на высоте закрепляют рукавными задержками.
- Пожарную лестницу установить так, чтобы обеспечить безопасный подъем, и проверить надежность закрепления.
- подавать воду в рукавные линии следует с постоянным повышением давления, чтобы исключить разрыв рукавов и падения ствольщиков.
- колющее и режущее техническое вооружение переносить рабочей стороной вниз или в противоположную движению сторону.
- Запрещается одевать на себя лямку присоединенного к рукавной линии пожарного ствола при подъеме и работ на высотах.
- Запрещается находиться под грузом при его подъеме или спуске на веревках.
- Работа на лестнице со стволом допускается только после закрепления пожарного карабина.
- Для работы со стволом на высоте выделяется не менее двух человек.

Преодоление полосы препятствий

Перед началом отработки преодоления тренажёров на полосе препятствий необходимо провести разминку, включающую: разминочный бег, растяжку и спецбеговые упражнения. При отработке преодоления спортивных тренажёров необходимо держать дистанцию, не допускается преодоление одного тренажёра одновременно двумя исполнителями. Обучавшиеся должны надеть средства защиты рук и головы.

Техника преодоления спортивного забора (высотой 2 метра).

Основные этапы техники

- Разгон: обучающийся набегает на препятствие на максимальной скорости.
- Толчок: На расстоянии около одного метра от забора делается мощный толчок вверх одной ногой о беговую дорожку.
- Зацеп и перенос тела: Руки вытягиваются вперед для захвата верхнего края забора, тело подтягивается за счет инерции и силы мышц рук и ног.
- Переход через верх: Ноги переносятся через преграду сбоку, без использования опор ногами о стойки и откосы забора. Необходимо перевалиться через верхнюю планку забора.
- Приземление: Участник соскакивает на обе ноги по другую сторону забора с мягкой амортизацией в коленях.

Запрещается вставать, садиться на верхнюю планку забора, перескакивать забор не косаясь ногами о верх, отталкиваться ногой от верхней точки.

Техника преодоления тренажёра Шатающийся мост, заключается в подъёме по стационарно установленному заходу и прохождению по шатающейся поверхности. Необходимо проходить данный тренажёр не спеша, без ускорений. Допускается держаться руками за боковые поручни. Завершается хвататься руками за цепи, прыгивать с горизонтальной поверхности вбок или передвигаться по ней ползком.

При отработке техники прохождения Бума необходимо двигаться плавно, без резких ускорений. При подъёме делать один, два шага на заходе. Двигаясь по горизонтальной поверхности бума держать равновесие, не допускается прыгивать с верхней планки и бежать с ускорением. На спуске делать один, два шага на середину сходни.

Отрабатывая технику преодоления домика, необходимо обращать внимание на правильную установку лестницы-палки у домика и на подъем по ней. В момент подготовки лестницы-палки к установке необходимо сбавить темп бега. За 4—5 шагов до домика спортсмен берет левой рукой лестницу-палку за верхнюю тетиву впереди правой руки и выбрасывает лестницу так, чтобы она была над правым плечом. При этом правой рукой делает перехват за тетиву справа. Локти рук опущены вниз. При выдохе ставит лестницу-палку на землю на расстоянии одного шага от домика и прислоняет ее к домику. Руки держат лестницу-палку за тетивы, запрещается производить полный обхват пальцами тетивы. Угол наклона лестницы-палки должен быть около 60°. Тетивы лестницы должны плотно прилегать к крыше, лестница должна находиться в устойчивом положении. Нельзя резко ставить ногу на ступеньку, запрыгивать на ступеньку. Подъём ногами

осуществляется по каждой ступеньке или через одну, руки переставляются по тетивам, не допуская полного обхвата тетивы.

Выход на крышу домика производить с шестой ступени. Если выход делается в левую сторону, на шестую ступень ставится правая нога, а левая ставится на брус, установленный на крыше. При выходе в правую сторону на шестую ступень ставится левая нога, а правая ставится на брус, установленный на крыше. Необходимо при выходе опираться руками за тетивы. В дальнейшем ноги переставляются по наклонному скату, необходимо делать упор о брус, допускается опереться рукой о крышу домика. Не допускать бега по крыше домика, следует идти не спеша. Неправильный выход спортсмена на крышу домика и неправильное передвижение по ней могут привести к падению.

Спуск осуществляется с крыши на площадку, а с нее на землю. Приземляться следует на полусогнутые ноги, с выставлением левой ноги вперед в положение, удобное для начала дальнейшего движения.

При преодолении тренажёра Тоннель необходимо сгруппироваться и пройти по центру трубы. Не допускать ударов головой о верхний край тренажёра. Двигаться необходимо на ногах, помогая руками. При выходе обязательно первоначально ставится нога на землю, затем продолжается дальнейшее движение.

3. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

3.1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

- немедленно прекратить занятие и известить преподавателя.

3.2. При обнаружении возгораний необходимо:

- немедленно прекратить занятие и известить преподавателя;
- при возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облиться водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения;
- В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья как можно быстрее двигаться в сторону эвакуационного выхода.

3.2. При несчастном случае необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112 и сообщить о происшествии преподавателю.

3.3. В случае возникновения пожара:

- оповестить всех участников. Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц;
- немедленно прекратить занятие и известить преподавателя;
- при возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облиться водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения;

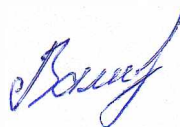
- в загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья как можно быстрее двигаться в сторону эвакуационного выхода;
- при обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета нельзя подходить к нему близко, необходимо предупредить о возможной опасности главного эксперта или других должностных лиц.

4. Требования охраны труда по окончании работы

4.1. После окончания занятий каждый студент обязан:

- Привести в порядок рабочее место;
- Убрать средства индивидуальной защиты в отведенное для хранения место;
- Инструмент убрать в специально предназначенное для хранения место.

Составил преподаватель кафедры ПБиЗЧС



Валиев Р.Р.

Согласовано:

степ. по ОТ и ТБ  *Валиев Р.Р.*