УСЛОВИЯ

соревнований **«Юный спасатель»**

физкультурно-массового мероприятия города Владивостока по безопасности жизнедеятельности **«Режим ЧС»** среди обучающихся муниципальных образовательных учреждений

Данный вид соревнований проводится 11 февраля 2024 г. (воскресенье) с 12.00 до 18.00 ч. на базе Дальневосточной пожарно-спасательной академии на о. Русский п. Аякс, 27. Подача заявок – с 11.30 до 12.00, открытие соревнований – 12.00.

Форма одежды для спортзала: длинное трико, футболка с длинным рукавом. К работе на этапах в спортивном зале допускаются участники в сменной спортивной обуви. Командам необходимо иметь каски (допускаются любые, в том числе велосипедные). Некоторые этапы проходят на улице.

Итоги соревнований по данному виду подводятся по минимальной сумме мест, занятых командой на каждом этапе.

На этапах, где результат подводится по сумме бегового времени и штрафных баллов, стоимость штрафного балла = 15 сек. В случае превышения контрольного времени на этапе (ПКВ) команда получает последнее место на данном этапе.

Организационный сбор – 300 руб. с участника. Оплата производится путем наличного или безналичного расчета. В случае безналичного расчета, а также если вам необходимы отчетные документы о проведенной оплате, необходимо предварительно подать заявку в отдел туризма и краеведения ВГ ДДТ по эл.адресу: kraev-tour@mail.ru и вам будут высланы необходимые реквизиты для безналичной оплаты. В таком случае оплата должна быть произведена не позднее, чем 05.02.2024 г.

**Этапы**

**1. Выброска конца Александрова (либо аналог) пострадавшему,** **КВ 5 мин.**

Участникам поочерёдно необходимо сделать бросок и попасть в отведенную на «воде» зону (условному пострадавшему). *Результат команды определяется по сумме призовых баллов всех участников минус штрафные баллы всех участников.*

У каждого участника есть две попытки, оценка:

с первой попытки – 2 балла;

со второй попытки – 1 балл;

непопадание – 0 баллов.

 При попадании с первого раза вторая попытка не проводится.

*Штрафы:* заступ за маркировку, потеря конца веревки – 1 балл (отнимается от призовых баллов, но не менее 0 баллов).

**2. Общая физическая подготовка.**

Каждый участник в течение минуты выполняет два упражнения (по 30 сек каждое, без перерыва между упражнениями).

1. Пресс из положения лежа в положение сидя. Руки сцеплены за головой, согнутые ноги закреплены носками под опорой. Необходимо локтями коснуться коленей. Обязательно касаться затылком пола.

2. Отжимания в упоре лежа (девочки отжимаются от скамейки, мальчики – от пола). Необходимо грудью коснуться ограничения. Руки разгибаются до упора.

Упражнения выполняются на количество раз. Результат команды определяется по сумме результатов каждого участника.

**3. Подъем по штурмовой лестнице в окно 2 этажа пожарной башни,** **КВ 5 мин.**

Этап на время. Эстафета – каждый следующий участник стартует после финиша предыдущего участника. Участники залезают в окно по уставленной судьями лестнице с верхней судейской страховкой и спрыгивают через подоконник на пол.

Участник стоит на линии старта. По команде судьи бежит до лестницы, надевает петлю судейской грудной страховки и производит подъем. При срыве с лестницы повторяет попытку. Этап проходится в каске.

**4. Преодоление пожарной полосы препятствий,** **КВ 5 мин.**

Этап на время + штрафные баллы. Стартует одновременно вся команда. Участники преодолевают по очереди забор 1,7 м (допускается помощь команды), подсоединяют пожарный рукав к разветвлению, ствол, преодолевают бум и финишируют. Этап проходится в каске.

Штрафы: двое на препятствии, падение участника, потеря (падение) ствола – 1 балл.

**5. Оказание помощи пострадавшему при ДТП, КВ 5 мин.**

Машина стоит на улице. Этап на время + штрафные баллы. Алгоритм действий:

1. Зафиксировать машину (камни под колеса)

2. Обесточить машину (снять клеммы).

3. Огородить опасную зону.

4. Разжать дверь с помощью гидравлического оборудования.

5. Наложить судейский шейный стабилизатор на пострадавшего.

6. Вытащить пострадавшего.

7. Уложить его на носилки.

8. Вынести носилки в безопасную зону (за ограничение).

Пункты № 1-3 выполняются одновременно.

Носилки судейские.

*Штрафы на этапе:*

Нарушение алгоритма – 1 балл за каждое

Порча снаряжения – 3 балла

Небрежное обращение с «пострадавшим» – 3 балла.

**6. Узлы.** **КВ 1 мин**. Этап на штрафные баллы. Каждый участник вяжет только один узел:

1. Булинь вокруг опоры с контрольным узлом.

2. Штыки (3 шт.) с тремя шлагами вокруг опоры и контрольным узлом.

3. Проводник-восьмерка без контрольного узла.

4. Двойной проводник без контрольного узла.

На старте каждый участник вытягивает билет и вяжет узел. Обмениваться билетами запрещено. Если участник завязал свой узел, то ему разрешается помочь другому участнику до окончания контрольного времени.

Штрафы:

- отсутствие контрольного узла, перехлёст, выход свободного конца менее 10 см – 1 балл

- незавязанный узел – 3 балла.

**7. Спуск в пожарно-спасательном устройстве «Самоспас»**. Порядок одевания устройства и спуск будут продемонстрированы перед стартом. Этап проходится на время в каске. Штраф: непрохождение участника – 10 б.

**8. Преодоление завала. КВ 7 мин.** Этап представляет собой узкий лаз с перегибами, который надо преодолеть ползком. Необходимо с помощью гидравлического оборудования приподнять и зафиксировать заглушку, вытащить «пострадавшего» (манекен). Стартует одновременно вся команда.Этап проходится в каске на время + штрафы. Штрафы: опасное поведение – 2 б., неуложившийся в КВ участник (в том числе манекен) – 10 б. за каждого.

**9. Психология, КВ 7 мин.** Этап на призовые баллы. Тема:«Буллинг в школе: профилактика и устранение». Команда самостоятельно заранее готовит ответ. Тема раскрыта – 2 призовых балла; тема раскрыта не полностью – 1 балл, тема не раскрыта – 0 баллов.

**10. Передвижение на велосипеде с сюрпризом, КВ 5 мин.**

Этап на время + штрафы. Каждый участник команды проезжает все элементы этапа и передает велосипед следующему участнику. Этап проходится в каске.

Элементы этапа:

1. «змейка» (объехать конусы, не сбивая их). Штрафы: сбитый конус - 1 б.

2. «восьмерка» (проехать внутри, не наезжая на ограничения восьмерки). Штрафы: наезд на ограничение - 1 б.

3. «колейный мост» (проехать по узкой доске). Штрафы: съезд с доски - 1 б.

Общий штраф на всем этапе: падение с велосипеда либо касание ногой земли – 3 б., неуложившийся в КВ участник – 10 б.

Штраф за «сюрприз» - 1 б. за каждую позицию, но не более пяти.

Рекомендуется иметь командные велосипеды. Судейский велосипед большой, претензии к велосипеду не принимаются.

**11.** **Надевание боевой одежды пожарного**. Этап на время. Одежду надевает вся команда. Старт одновременный. Допускается помощь команды.

**12.** **«Сюрпризы».** Дополнительные этапы, требующие действий в нестандартных ситуациях.

**13. Песни**. Этап на штрафы. Спеть хором всей командой 5 песен (первый куплет и припев). Гитарист судейский либо командный. Не допускается использование написанных текстов, телефонов и других гаджетов, а также минусовок и фонограмм. Штрафы: непоющий участник: 1 б. за каждого участника в каждой песне; несинхронное пение – 3 б. за каждую песню. Призовые баллы: наличие гитариста – 1 б. за каждую песню.

**14. Первая помощь, КВ 7 мин.**

Этап состоит из четырех заданий:

1. Сердечно-легочная реанимация;
2. Помощь пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути.
3. Придание пострадавшему бокового стабильного положения;
4. Наложение жгута.

Штрафы, применяемые на всех заданиях: помощь не оказана – 5 баллов за каждое задание.

Подробную информацию по оказанию первой помощи с наглядными изображениями можно найти по адресу: <http://allfirstaid.ru/system/files/umk/Plakat_PP_2019.pdf>

Также рекомендуем посмотреть очень доступные видео-лекции^ <https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%97%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C>

Регламент выполнения

1. **Сердечно-легочная реанимация**
2. Обеспечение собственной безопасности: оба участника стоят 10 секунд, разведя руки в стороны.
3. Проверка сознания у пострадавшего: задать вопрос «Что случилось?».
4. Восстановление и проверка проходимости дыхательных путей: запрокинуть голову пострадавшего (два пальца одной руки на подбородок, а другая рука на лоб) и послушать дыхание пострадавшего.
5. Вызов Скорой помощи. Сообщить:

- Место происшествия;

- Количество пострадавших;

- Пол и возраст пострадавшего;

- Что случилось (например, травма, кровотечение);

- Начато ли оказание первой помощи;

- Дождаться ответа «Вызов принят, скорая выезжает».

1. Давление на грудь пострадавшего (руки в замок, локти выпрямлены, давить всем телом). Глубина продавливания 5-6 см (необходимо озвучить), скорость – 100-120 нажатий в минуту. Необходимо сделать 30 компрессий (участник считает вслух!).
2. После 30 нажатий второй участник запрокидывает голову пострадавшего (см. п. 3), зажимает нос пострадавшего и делает два вдоха (вдохи только имитируются и проговариваются вслух).
3. Повторить п. 5 и 6 второй раз.
4. Повторить п. 3.
5. Вслух сообщить: «Если пострадавший задышал самостоятельно, то придаем ему боковое стабильное положение».

Пункты 4 и 5 выполняются одновременно двумя участниками!

Штрафы: невыполнение п. 1, 3 – 1 балл за каждое нарушение, невыполнение остальных пунктов – 0.5 б. за каждое нарушение.

**II.** **Помощь пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути.**

1. Спросить пострадавшего: «Ты подавился? Тебе нужна помощь? Покашляй».
2. Стать сзади пострадавшего, поставив свою ногу между ступней пострадавшего и немного наклонить его вперед.
3. Пять раз стукнуть основанием ладони скользящими движениями между лопаток пострадавшего.
4. Спросить: «Помогло?»
5. Обхватить пострадавшего, поставить свой кулак основанием большого пальца ниже мечевидного отростка, но выше пупка; наложить на кулак ладонь второй руки. Наклонить пострадавшего вперед. Резко надавить на живот снизу вверх.
6. Повторить п. 5 пять раз.
7. Если не помогло – уложить пострадавшего на спину и приступить к сердечно-лёгочной реанимации.

Штрафы: 0.5 б за каждое нарушение.

**III. Придание пострадавшему бокового стабильного положения.**

1. Обеспечение собственной безопасности.

2. Проверка сознания у пострадавшего (задать вопрос).

3. Проверка проходимости дыхательных путей.

4. Расположить ближнюю руку пострадавшего под прямым углом к его телу.

5. Дальнюю руку пострадавшего приложить тыльной стороной ладони к противоположной щеке пострадавшего, придерживая её своей рукой.

6. Согнуть дальнюю от себя ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу, надавить на колено этой ноги на себя.

7. Повернуть пострадавшего на бок движением «на себя»

8. Слегка запрокинуть его голову для открытия дыхательных путей и подтянуть ногу, лежащую сверху, ближе к животу.

9. Вызвать скорую помощь.

10. Наблюдать за состоянием и дыханием пострадавшего до прибытия скорой помощи.