

## **УТВЕРЖДАЮ**

Начальник цикла спец. дисциплин  
Нижегородского Учебного центра ФПС  
подполковник внутренней службы

Г.А. Антонов

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА проведения занятий со слушателями группы профессиональной подготовки руководителей добровольных пожарных команд**

**Тема: «Упражнения с ручными пожарными лестницами»**

#### **Цель занятия:**

- **учебная:** ознакомить слушателей с правилами работы по спасанию людей и тушению пожаров на высоте с помощью ручных пожарных лестниц;
- **воспитывающая и развивающая:** развитие физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение задач в условиях ведения действий по тушению пожаров.

**Количество часов – 1**

**Метод проведения –** практическое занятие

**Место проведения –** Учебно-тренировочный комплекс.

**Материальное обеспечение –** макет пожарного автомобиля, пожарные лестницы, секундомер.

**Литература:**

1. Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке, Москва. 2005 год.
2. Правила по охране труда в подразделениях ГПС МЧС России. Приказ МЧС РФ № 630 от 31.12.2002 г., (ПОТРО 01-2002).
3. “Пожарно-строевая подготовка” В.В.Теребнев, В.А.Грачев, А.В.Подгрушный, А.В.Теребнев, Москва 2004 год.
4. “Пожарно-строевая подготовка” В.А. Бушмин. Москва. Стройиздат 1985 г.
5. «Нормативы по ПСП и тактико-специальной подготовке для л/с ФПС» утверждены 10 мая 2011 г., гл. воен. эксп. П.В. Платом.

<b>№ п/п</b>	<b>Этапы занятия и учебные вопросы.</b>	<b>Время мин</b>	<b>Ход занятия. Действия личного состава.</b>	<b>Методические указания.</b>
1.	<b>Организационная часть.</b>	5	Построение взвода, осмотр внешнего вида. Объяснение темы и цели занятия. Опрос по предыдущему материалу. Проведение разминки: -упражнения для мышц шеи, спины; -разминка мышц плечевого пояса; -упражнения для мышц таза; -упражнения для мышц ног; Проведение инструктажа по технике безопасности.	К занятию готовится необходимое ПТВ. Преподаватель № 1 следит за проведением разминки. Преподаватель № 2 разбивает группу на 3 отделения по отработке норматива, отделения меняются местами.
2.	<b>Основная часть.</b> <b>1.Упражнение № 1</b> <i>Комбинированный подъём по штурмовой и выдвижной лестнице.</i>	20	Обучаемый №1 и №2 снимают с автомобиля, переносят и устанавливают выдвижную лестницу в указанном месте, обучаемый №3 снимает с автомобиля, переносит, приставляют к стене (рядом с выдвижной лестницей) штурмовую лестницу крюком от башни. Обучаемый №1 поднимается до окна 2-го этажа, при этом	Команды:  «Со штурмовой и выдвижной лестнице на 4-й этаж - марш»  Преподаватель следит за соблюдением техники

			<p>он держится левой рукой за ступеньки на уровне груди. Обучаемый №3 берет штурмовую лестницу за тетиву под второй ступеней, поднимает ее, поворачивается с лестницей налево и подаёт ее обучаемому №1, который принимает и вешает ее на плечо между 9-й и 10-й ступенькой.</p> <p>Приняв штурмовую лестницу, обучаемый №1 поднимается с ней до уровня 3-го этажа, закрепляется карабином за ступеньки выдвижной лестницы и опускается на одну ступеньку. Затем снимает штурмовую лестницу с плеча, поворачивает крюком над головой, перебирая руками за тетивы, поднимается вверх и подвешивает крюком за подоконник 4-го этажа. После этого он поднимается на одну ступеньку, открепляет карабин, правую ногу переносит на 1-ю ступеньку штурмовой лестницы, поднимается по ней и переходит в окно 4-го этажа.</p>	<p>безопасности</p> <p>Запрещается подвеска штурмовой лестницы в окно 4-этажа, если по- жарный не пристегнут карабином к ступеньке выдвижной лестницы.</p>
	<p><b>2. Упражнение № 2</b>  <i>Спуск по штурмовой и выдвижной лестнице.</i></p>	10	<p>Обучаемый №1 выходит из окна 4-го этажа на штурмовую лестницу, спускается по ней до положения ног на 1-й и рук на 5-й ступеньки, переносит левую ногу и левую руку на ступеньки выдвижной лестницы, переходит на нее, закрепляется карабином, снимает и опускает штурмовую лестницу, поворачивая ее крюком от себя. Далее вешает ее на</p>	<p><b>По команде:</b>  «По штурмовой и выдвижной лестницам вниз - марш»  Преподователь следит за соблюдением техники безопасности</p>

			<p>правое плечо, просунув правую руку между 9-й и 10-й ступенькой, удерживаясь левой рукой за ступеньку выдвижной лестницы. Затем левой рукой освобождается от крепления карабином и спускается до уровня подоконника 2-го этажа, снимает лестницу с плеча, передает ее обучаемому №3 и спускается вниз до земли. Приняв лестницу, обучаемый №3 опускает ее вниз до положения для переноски, подносит к автомобилю и закрепляет на место.</p> <p>Обучаемые №1 и №2 сдвигают второе и третье колена выдвижной лестницы, опускают ее, кладут на плечи с правой стороны, подносят к автомобилю, укладывают и закрепляют ее на место.</p>	
3.	<b>Заключительная часть.</b>	5	<p>-Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием (медленный бег, ходьба)</p> <p>Уборка ПТВ и снаряжения</p> <p>приведение в порядок места занятия.</p> <p>Построение. Объявление оценок.</p>	<p>Отмечает отличившихся</p> <p>Указывает на ошибки допущенные при выполнении упражнения.</p>

Методическую разработку составил:  
преподаватель цикла специальных дисциплин  
Нижегородского Учебного центра ФПС  
майор внутренней службы

О.А. Вахламов

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Методическая разработка рассмотрена и одобрена  
на заседании цикла «Специальных дисциплин»

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_

**Действия с пожарными лестницами  
критерии оценки**

№ п/п	Действие	Время выполнения, сек.			Условия выполнения
		отлично	хорошо	удовлетворительно	
1	2	3	4	5	6
1	<p>Подъем по стационарной лестнице на заданную высоту:</p> <p>8 м</p> <p>12 м</p> <p>16 м</p> <p>20 м</p>	<p>8</p> <p>12</p> <p>17</p> <p>24</p>	<p>10</p> <p>14</p> <p>20</p> <p>28</p>	<p>12</p> <p>16</p> <p>23</p> <p>32</p>	<p>1. Пожарный стоит у стационарной лестницы (или у лестницы-палки, приставленной к стационарной лестнице), двумя руками держится за тетивы, правая (левая) нога на первой ступеньке.</p> <p>2. Окончание: пожарный стоит обеими ногами на заданной высоте, закрепился за ступеньку лестницы карабином. Результат фиксируется по закреплению карабина.</p> <p>Примечание: при использовании лестницы-палки время увеличивается на 5 секунд.</p>
2	<p>Подъем по стационарной лестнице с сухой напорно-рукавной линией с присоединенным стволом РС-50 на высоту :</p> <p>4 м</p> <p>8 м</p> <p>12 м</p> <p>16 м</p> <p>20 м</p>	<p>8</p> <p>15</p> <p>22</p> <p>30</p> <p>39</p>	<p>10</p> <p>17</p> <p>25</p> <p>34</p> <p>44</p>	<p>12</p> <p>19</p> <p>28</p> <p>38</p> <p>49</p>	<p>1. Исполнитель стоит у входа на лестницу, напорная рукавная линия раскатана, перекинута через левое плечо с присоединенным стволом РС-50.</p> <p>2. При подъеме рукав со стволом перекинут через левое плечо, рукавная линия - между ног.</p> <p>3. Исполнитель стоит двумя ногами на заданной высоте, закрепленный карабином за ступеньку, напорная рукавная линия закреплена рукавной задержкой. Результат фиксируется по закреплению карабина.</p> <p>Примечание: при использовании лестницы-палки время увеличивается на 5 секунд.</p>
3	<p>Подъем по авто-лестнице, выдвинутой на: 15 м</p> <p>20 м</p> <p>25 м</p> <p>30 м</p> <p>35 м</p> <p>40 м</p> <p>45 м</p> <p>50 м</p>	<p>13</p> <p>21</p> <p>27</p> <p>32</p> <p>38</p> <p>45</p> <p>54</p> <p>63</p>	<p>15</p> <p>24</p> <p>30</p> <p>36</p> <p>43</p> <p>50</p> <p>60</p> <p>70</p>	<p>17</p> <p>27</p> <p>33</p> <p>40</p> <p>48</p> <p>55</p> <p>66</p> <p>77</p>	<p>1. Автолестница установлена и выдвинута на заданную высоту при угле наклона 70 градусов. Исполнитель стоит у входа на лестницу.</p> <p>2. Исполнитель стоит двумя ногами на заданной высоте, закрепленный карабином за ступеньку лестницы. Результат фиксируется по закреплению карабина.</p> <p>Примечание: при использовании лестницы-палки время увеличивается на 5 секунд.</p>
4	<p>Подъем по авто-лестнице с сухой рукавной линией с присоединенным стволом РС-50 на заданную высоту:</p> <p>15 м</p> <p>20 м</p> <p>25 м</p> <p>30 м</p>	<p>17</p> <p>24</p> <p>32</p> <p>42</p>	<p>19</p> <p>27</p> <p>36</p> <p>47</p>	<p>21</p> <p>30</p> <p>40</p> <p>52</p>	<p>1. Исполнитель стоит у входа на лестницу, напорная рукавная линия раскатана, перекинута через левое плечо, ствол присоединен.</p> <p>2. Исполнитель стоит двумя ногами на заданной высоте, закрепленный карабином за ступеньку лестницы. Результат фиксируется по закреплению карабина.</p> <p>Примечание: при использовании лестницы-палки время увеличивается на 5 секунд.</p>

5	Переноска и подвеска штурмовой лестницы в окно второго этажа учебной башни	7	8	9	<p>1. Лестница лежит седьмой ступенькой на линии старта (32 м 25 см от основания учебной башни). Исполнитель стоит в положении высокого или низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии и не отрывая лестницы от земли.</p> <p>2. Окончание: лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни на всю длину крюка. Результат фиксируется по постановке правой (левой) ноги на первую ступеньку лестницы.</p>
6	Подъем по подвешенной штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни	20	22	24	<p>1. Лестница подвешена на подоконник 2-го этажа учебной башни. Исполнитель левой (правой) ногой встал на первую ступеньку, руками держится за тетивы.</p> <p>2. Окончание: пожарный двумя ногами коснулся пола 4-го этажа учебной башни. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.</p>
7	Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни	28	32	36	<p>1. Лестница лежит седьмой ступенькой на линии старта (32 м 25 см от основания учебной башни). Исполнитель стоит на линии старта, не отрывая лестницы от земли.</p> <p>2. Лестница подвешена в окно четвертого этажа учебной башни.</p> <p>3. Исполнитель обеими ногами коснулся пола 4-го этажа учебной башни.</p>
8	Подъем по установленной выдвигной лестнице в 3-ий этаж учебной башни	8	10	12	<p>1. Выдвигная лестница установлена и закреплена за седьмую ступеньку. Первый номер стоит около лестницы, руками держится за тетивы, левой ногой стоит на первой ступеньке. Второй номер стоит между стеной и лестницей, прижимает ее к башне и удерживает лестницу за тетивы.</p> <p>2. Первый номер коснулся двумя ногами пола 3-го этажа учебной башни.</p>
9	Установка выдвигной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни с использованием автомобиля АЦ на шасси автомобилей ЗИЛ, КАМАЗ, УРАЛ, автомобилей иностранного производства.	На правильность			<p>1. Выдвигная лестница уложена и закреплена на крыше автомобиля, находящегося в 30 м от основания учебной башни (ось задних колес совпадает с отметкой 30 м).</p> <p>2. Двое исполнителей находятся у заднего колеса автомобиля за линией старта.</p> <p>3. Окончание: выдвигная лестница снята, перенесена, установлена и закреплена за седьмую ступеньку. Первый номер стоит в полушаге от лестницы лицом к ней, второй номер стоит между стеной и лестницей. Окончание тетивы лестницы установлены в окно 3-го этажа учебной башни, второй номер удерживает лестницу за нерабочую поверхность тетив первого колена, прижимая ее к башне, а первый номер, удерживая лестницу за тетивы нерабочей поверхности, поставил правую (левую) ногу на вторую ступеньку.</p>
10	Установка выдвигной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ.	15	18	21	<p>1. Выдвигная лестница лежит, башмаками на линии старта (30 м от основания учебной башни). Двое исполнителей стоят за линией старта у лестницы, не отрывая лестницу от земли.</p> <p>3. Окончание: выдвигная лестница</p>

					перенесена, установлена и закреплена за седьмую ступеньку. Первый номер стоит в полушаге от лестницы лицом к ней, второй номер стоит между стеной и лестницей. Окончание тетивы лестницы установлены в окно 3-го этажа учебной башни, второй номер удерживает лестницу за нерабочую поверхность тетив первого колена, прижимая ее к башне, а первый номер, удерживая лестницу за тетивы нерабочей поверхности, поставил правую (левую) ногу на вторую ступеньку.
11	Установка и подъем по выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни с использованием автомобиля АЦ на шасси автомобилей ЗИЛ, КАМАЗ, УРАЛ, автомобилей иностранного производства.	На правильность			<p>1. Выдвижная лестница уложена и закреплена на крыше автомобиля, находящегося в 30 м от основания учебной башни (ось задних колес совпадает с отметкой 30 м).</p> <p>2. Двое исполнителей находятся у заднего колеса автомобиля за линией старта</p> <p>3. Окончание: первый номер коснулся двумя ногами пола 3-го этажа учебной башни. Результат фиксируется по касанию пола второй ногой.</p>
12	Установка и подъем по выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ.	26	30	34	<p>1. Выдвижная лестница лежит, башмаками на линии старта (30 м от основания учебной башни).</p> <p>2. Двое исполнителей находятся за линией старта у лестницы, не отрывая лестницу от земли.</p> <p>3. Окончание: первый номер коснулся двумя ногами пола 3-го этажа учебной башни. Результат фиксируется по касанию пола второй ногой.</p>

***При использовании штурмовой лестницы должны соблюдаться следующие правила охраны труда:***

- использовать лестницу только по назначению;
- лестницу, своевременно не прошедшую испытания, использовать категорически запрещено;
- запрещается подъем по штурмовой лестнице без каски;
- лестницу следует подвешивать на полный крюк;
- пожарные должны садиться на подоконник так, чтобы был виден крюк лестницы при подвеске ее в верхний этаж;
- при переходе в окно со штурмовой лестницы и обратно нельзя становиться ногами на подоконник, опускать лестницу вниз путем скольжения тетив, так как это может привести к травме пожарного и падению штурмовой лестницы;
- подъем и спуск по штурмовой лестнице более одного человека запрещается (за исключением случаев спасания людей);
- перед началом занятия руководитель обязан осмотреть штурмовую лестницу (тетивы, ступеньки, крюк, стяжки). При обнаружении трещин, неплотного соединения тетив со ступеньками лестницу использовать запрещено;
- руководителю занятий необходимо проверить исправность страховочной системы, проинструктировать и выставить страховщиков в этажи учебной башни;
- подъем по штурмовой лестнице выше 2-го этажа без применения страхующего приспособления не допускается;
- перед занятиями необходимо тщательно взрыхлить и разровнять предохранительную подушку;
- после работы (занятия) лестницу необходимо очистить от грязи и влаги.

***При использовании выдвижной трехколенной лестницы должны соблюдаться следующие правила охраны труда:***

- запрещается использование лестницы, имеющей повреждения и не прошедшей испытания;
- работу с лестницей производить в средствах защиты рук пожарного;
- при снятии выдвижной лестницы с автомобиля необходимо принимать ее на вытянутые руки, класть на плечо осторожно.
- При установке выдвижной лестницы необходимо:
  - ставить лестницу в 1,5-2 м от стены (угол наклона лестницы 80-83°);
  - выдвигать колена лестницы равномерно, без рывков, не допуская накручивания веревки на руку;
  - держат лестницу при выдвигании и складывании за тетивы первого колена, не допуская охвата пальцами внутренней стороны тетивы;
  - устанавливать лестницу только на ровную площадку, чтобы масса лестницы распределялась на оба башмака равномерно, нельзя допускать перекосов и падения лестницы.
- Подъем или спуск по выдвижной лестнице допускается после того, как:
  - кулачки валика-останова оперлись о ступеньку колена лестницы;
  - лестница прислонена к зданию и поддерживается за тетивы первого колена вторым пожарным;
  - лестница выдвинута на 2-3 ступеньки над подоконником, карнизом и т. д.

при подъеме (спуске) по выдвижной лестнице нужно смотреть перед собой, держаться за ступеньки в обхват (большой палец снизу ступеньки);

запрещается подниматься и спускаться по выдвижной лестнице более чем одному человеку на одно колено и оставлять лестницу без надзора в выдвинутом состоянии;

пожарному, удерживающему трехколенную лестницу, запрещается смотреть вверх при подъеме и спуске по ней личного состава или спасаемых;

лестницу необходимо устанавливать в тех местах, где она в случае наклона или падения не соприкоснется с линиями электропередач. При отсутствии такой возможности необходимо выделять пожарного для страховки лестницы от падения до окончания работ;

установку трехколенных лестниц к металлической кровле разрешается производить только после обесточивания объекта;

работающий на трехколенной лестнице со стволом или инструментом должен закрепляться за ее ступеньку с помощью карабина;

запрещается менять место расположения выдвинутой трехколенной лестницы, не предупредив об этом работающих на высоте.