

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра охорони праці та безпеки життєдіяльності

03-10-130М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять і самостійної роботи з навчальної дисципліни
«Безпека життєдіяльності та цивільний захист»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Маркетинг»
спеціальності 075 «Маркетинг»
галузі знань 07 «Управління та адміністрування»
усіх форм навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою з якості
ННІЕМ
Протокол № 3 від 21.11.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності та цивільний захист» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Маркетинг» спеціальності 075 «Маркетинг» галузі знань 07 «Управління та адміністрування» усіх форм навчання. [Електронне видання] / Гнеушев В. О. – Рівне : НУВГП, 2024. – 41 с.

Укладач: Гнеушев В. О., канд. техн. наук, доцент кафедри охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Відповідальний за випуск – Кухнюк О. М., канд. техн. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Керівник групи забезпечення спеціальності 075 «Маркетинг»
Толчанова З. О., к.е.н., доц. кафедри маркетингу.

© В. О. Гнеушев, 2024
© НУВГП, 2024

Вступ

Мета вивчення дисципліни – сформувати у здобувачів освіти достатній рівень культури безпеки, навички здорового способу життя, компетенції, необхідні для здійснення ефективного прийняття та виконання соціально відповідальних рішень у сфері професійної діяльності з мінімальними ризиками негативних впливів факторів виробничого процесу на здоров'я працівників, споживачів маркетингових послуг, населення, а також на екологічний стан довкілля.

Завдання вивчення дисципліни полягає у наданні необхідних, передбачених «Освітньо-професійною програмою «Маркетинг» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 075 «Маркетинг» галузі знань 07 «Управління та адміністрування» (2021 р.) компетенцій та результатів навчання, головними з яких є:

- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.;
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- Відповідати вимогам, які висуваються до сучасного маркетолога, підвищувати рівень особистої професійної підготовки.
- Вміти застосовувати основні закономірності безпечних, ресурсно-ефективних і екологічно-дружніх технологій в управлінні господарюючими суб'єктами в рамках концепції сталого розвитку та екологічного маркетингу.

Підготовка до практичних занять і виконання завдань з дисципліни «Безпека життєдіяльності та цивільний захист» має відбуватися відповідно до даних методичних вказівок, які складено згідно з силабусом цієї дисципліни для здобувачів вищої освіти першого рівня спеціальності 075 «Маркетинг» (освітньо-професійна програма «Маркетинг» (URL :<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2474>).

Для вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності та цивільний захист» базовими є «Основи психології», «Екологія», «Управління персоналом», а також деякі інші освітні компоненти освітньої програми, які створюють необхідний початковий рівень знань, достатній для свідомого засвоєння даної навчальної дисципліни.

Формою підсумкового контролю вивчення дисципліни є залік.

1. ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Підготовка до кожного практичного заняття передбачає попереднє повторення відповідного теоретичного матеріалу з конспекту лекцій (для здобувачів вищої освіти денної форми навчання) та (або) самостійне вивчення цього матеріалу з рекомендованих інформаційних джерел.

Практичне заняття 1

Порядок класифікації надзвичайних ситуацій

Очікуваний результат заняття: набуття необхідних для здійснення професійної діяльності загальних компетенцій, необхідних і достатніх для аргументації форс-мажорних обставин, які можуть в умовах надзвичайної ситуації і призвести до порушень у виконанні договірних зобов'язань.

При підготовці до заняття та при виконанні практичного завдання необхідно ознайомитись зі змістом «Класифікатора надзвичайних ситуацій» (ДК 019:2010), який розміщено на сторінці освітньої компоненти «Безпека життєдіяльності та цивільний захист» навчальної платформи Moodle за посиланням https://exam.nuwm.edu.ua/pluginfile.php/270867/mod_resource/content/1/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%20%D0%9D%D0%A1.2010.pdf або знайти названий Класифікатор в мережі Інтернет (приміром, за посиланням <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va457609-10#Text>).

Ознайомившись «Класифікатором надзвичайних ситуацій», кожний студент (за своїм варіантом) повинен розв'язати завдання, суть якого

полягає у визначенні класу, підкласу і групи надзвичайної ситуації (НС), фабула якої викладена в табл. 1.1:

Таблиця 1.1.

Вихідні дані до визначення класу, підкласу і групи НС (коду НС)

Номер варіанту	Фабула надзвичайної ситуації
1	Через пошкодження технологічної залізничної колії хімкомбінату з рейок зійшли і перекинулись в кювет три цистерни з нітробензолом. Розгерметизації цистерн в момент аварії не сталося.
2	В дорожньо-транспортній пригоді, що сталася через зіткнення бензовоза з іншим автомобілем, в цистерні бензовоза, який з'їхав на узбіччя, утворилася тріщина, через яку почався виток дизельного пального.
3	Через обрив тягового ланцюга ескалатора на одній зі станцій метрополітену група пасажирів отримала травми, робота станції була зупинена на дві доби.
4	При заході в акваторію морського порту завантажений нафтою танкер сів на міліну і отримав пробоїну корпусу, через яку стався значний виток нафти.
5	Через неправильне розміщення контейнерів на палубі судна-контейнеровоза це судно під час шторму втратило стійкість і лягло на бік. Була втрачена значна частина вантажу.
6	В умовах темряви і дощової погоди мале туристичне судно зітнулося з крупним пасажирським судном і затонуло. При цьому загинуло щонайменше 7 людей.
7	При заході в гавань риболовного судна відбулося його зіткнення з танкером-рудовозом. Через пробоїну, що утворилася в корпусі риболовного судна, в акваторію гавані потрапили десятки тон виловленої і замороженої риби, що в умовах високої температури призвело до забруднення води і повітря.
8	Через помилку авіадиспетчера на злітно-посадковій смугі аеропорту сталося зіткнення пасажирського і транспортного повітряних суден, транспортний літак

	загорівся внаслідок чого була втрачена переважна кількість вантажу.
9	Через несправність двигуна транспортний літак змушений був здійснювати аварійну посадку на полі за межами населеного пункту, однак в умовах недостатньої видимості зачепив електроопору, отримав значні ушкодження і на одну добу вивів з ладу систему електропостачання одного з підприємств.
10	Через помилку водія автомобіля-рефрижератора, що перевозив харчові продукти, сталося перекидання цього автомобіля на автомагістралі державного значення і утворення багатокілометрового затору.
11	Через несправність сигналізації на залізничному переїзді та неухважність водія автомобіля-фургона, при перетині переїзду відбулося зіткнення поїзда з автомобілем, головним наслідком чого стало руйнування фургону, майже повна втрата вантажу і зупинка руху поїздів на цій ділянці впродовж трьох годин.
12	При наближенні до тунелю водій автомобіля з причепом задалегідь не увімкнув світлові прилади через що із запізненням побачив дорожню машину, яка повільно рухалася краєм дороги в тунелі. Внаслідок різкого гальмування і надто енергійного маневрування причіп зітнувся з машиною, отримав значні пошкодження, пошкодив вантаж і дорожню машину. Рух в тунелі був перекритий впродовж трьох годин.
13	Через несанкціоноване виконання екскаваторних робіт в зоні проходження магістрального газопроводу була пошкоджена його труба і стався виток газу.
14	Під час ожеледиці водій тролейбуса не впорався з керуванням і допустив зіткнення тролейбуса з опорою контактної мережі. Стався обрив проводів, декілька пасажирів отримали травми, рух центральною вулицею був паралізований впродовж декількох годин.
15	Через порушення правил експлуатації електроустановок на промисловому об'єкті сталася пожежа, внаслідок якої постраждав також склад з підготовленою до відправки

	замовнику крупною партією готової продукції.
16	На замовлення ОСББ був поставлений бензоелектричний агрегат, неправильна експлуатація якого призвела до виникнення пожежі в житловому будинку, наслідком якої стала втрата частини житлового фонду і травми (опіки) декількох мешканців.
17	Через несправність запобіжного клапана в умовах високої температури стався вибух залізничної цистерни для скрапленого газу місткістю 75 куб. м, що призвело до руйнувань декількох станційних споруд ударно-повітряною хвилею і до виникнення пожежі в станційному складі-пакгаузі.
18	Через порушення правил пожежної безпеки при заправці транспортного літака виникла пожежа, в якій згоріла чи була виведена з ладу струменями води при пожежогасінні переважна більшість цінного вантажу, що знаходився на борту повітряного судна.
19	На борту судна-контейнеровоза у відкритому морі виникла пожежа, яку вдалося локалізувати впродовж 6 годин гасіння, а остаточно ліквідувати вже в порту через 10 годин після її виникнення. Значна кількість вантажів, що знаходилися не верхній палубі, були знищені вогнем і водою.
20	Внаслідок різкого викиду метану в гірничу виробку вугільної шахти стався вибух метану і загоряння вугільного пилу, що призвело до людських жертв і втрати значної кількості виробничого обладнання.
21	На хімічному комбінаті сталося загоряння на складі поблизу з цистернами, в яких зберігався бензол. Завдяки роботі пожежних хімкомбінату і ДСНС вдалося попередити займання цистерн з бензолом і усунути загрозу ескалації надзвичайної ситуації.
22	При аналізі причин масових отруєнь населення в одному з регіонів було встановлено, що причина отруєння – це споживання сільськогосподарської продукції, вирощеної на ґрунті з вмістом в ньому шкідливих і забруднювальних речовин понад гранично допустиму концентрацію (ГДК)

23	На хімічному комбінаті стався розлив аміаку, через що утворилася хмара аерозолі цієї речовини, яка почала рухатись в напрямку наближеного населеного пункту.
24	Через несанкціоноване виконання екскаваторних робіт в зоні проходження магістрального нафтопроводу була пошкоджена його труба і стався виток нафти.
25	Через сильну зливу (кількість опадів склала 50 мм, злива тривала 40хвилин) було затоплено склад комплектуючих деталей, що призвело до невиконання термінів виготовлення продукції і її своєчасної поставки замовнику.
26	Виготовлена партія експериментального зразка сонячних батарей, яка проходила випробування на території підприємства-виробника, була пошкоджена крупним градом (діаметр градин сягав 30 мм), що призвело до загрози зриву контракту та отримання штрафних санкцій.
27	Колона автомобілів, яка везла замовнику вантаж, потрапила в сильний снігопад (впродовж 8 годин випало близько 30 мм опадів) через що був недотриманий термін поставки, зумовлений в договорі, і виникла загроза штрафних санкцій.
28	Колона автомобілів-фургонів, яка везла замовнику вантаж, потрапила в циклон, де швидкість вітру перевищувала 30 м/с, створюючи реальну загрозу перекидання автомобілів. Через це рух колони був вимушено припинений на 10 годин, що призвело до порушення терміну поставки, вказаного в договорі, і виникла загроза штрафних санкцій.
29	Через потужну лісову пожежу був припинений рух по автомагістралі, що примусило колону автомобілів змінити маршрут руху, використовуючи другорядні дороги з більшою протяжністю і гіршим станом дорожнього покриття. Через це був недотриманий термін поставки, зумовлений договором, і виникла загроза штрафних санкцій.
30	Через пандемію Covid-19 і введення медичного контролю при перетині кордону (включно з карантинном в деяких

випадках) виникли ризики невиконання договірних обов'язків сторін щодо своєчасності доставки товарів.

Практичне заняття 2

Надання домедичної допомоги потерпілому. Зупинка кровотечі, виконання серцево-легеневої та мозкової реанімації

Очікуваний результат заняття: вміння оцінювати стан потерпілого на предмет необхідності накладання джгута, турнікету чи пов'язки при зупинці кровотечі, надання серцево-легеневої та мозкової реанімації, виконання штучного дихання і непрямого масажу серця.

При виконанні даної роботи в аудиторії викладач використовує мультимедійний комплекс для перегляду комплексу відеофільмів, які наочно демонструють діяльність серця, органів дихання та головного мозку людини і реакцію цих органів на вплив можливих шкідливих та небезпечних факторів виробничого процесу або надзвичайної ситуації. При дистанційному навчанні і при підготовці до аудиторного практичного заняття студент може переглянути навчальне відео «Як швидко надати домедичну допомогу», яке розміщене на сторінці дисципліни навчальної платформи Moodle (URL : <https://exam.nuwm.edu.ua/mod/resource/view.php?id=107683>) або на YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=S_EB2EXvayI&t=20s).

Під керівництвом викладача студенти навчаються визначати стан серцевої діяльності за наявністю чи відсутністю пульсу в потерпілого на сонній артерії. Також розглядаються методи діагностування стану запаморочення потерпілого.

На манекені викладач демонструє здобувачам освіти прийоми виконання штучної вентиляції легень (ШВЛ) та непрямого масажу серця, після чого кожний здобувач індивідуально та працюючи в групі, відпрацьовує на манекені прийоми виконання масажу серця.


Кожний студент, відповідно до свого варіанту (табл. 2.1.), також має дати відповіді на два запитання з наведеного нижче переліку


Таблиця 2.1.

Номери запитань для письмової відповіді


Варіант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
№№ питань	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	14	15	13	12	11	10	9	7	8	8	7	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	5	7	9	10	11	12	13	14	15

Перелік запитань для студентів:

(значком  позначені питання з декількома правильними відповідями)

1.  У яких випадках треба негайно приступити до проведення штучного дихання та зовнішнього масажу серця постраждалого?
1. Якщо у постраждалого втрачена свідомість, відсутні дихання, пульс
2. Якщо постраждалий знаходиться в непритомному стані з диханням, що зберіглося
3. Якщо колір шкіри постраждалого синюшний
4. Якщо зіниці постраждалого розширені та не реагують на світло
2. Штучне дихання здійснюють (для дорослих) з частотою:
1. 3-4 рази на хвилину
2. 10-12 раз на хвилину
3. 18-20 раз на хвилину
4. 24-25 раз на хвилину

3. Марлю або тканину накладають на рот потерпілого під час штучного дихання для:
1. Запобігання можливого зараження потерпілого чи від потерпілого
2. Досягнення більш рівномірного надходження повітря в легені потерпілого
3. Уповільнення процесу надходження повітря до легень потерпілого
4. Усування процесу регургітації шлунку
5. Запобігання можливого зараження та досягнення більш рівномірного надходження повітря в легені потерпілого
4. Потерпілому підкладають валик під лопатки і закидають голову максимально перед проведенням штучного дихання назад з метою:
1. Забезпечення прохідності дихальних шляхів потерпілого
2. Створення найбільшої зручності для реаніматора
3. Кращого забезпечення мозку кров'ю
4. Тільки в такому положенні можна проводити штучне дихання

5.  Які дії того, хто проводить реанімаційні заходи при зупинці серця та дихання?
1. Розташуватися вздовж тіла постраждалого і, нахилившись, зробити два швидких енергійних вдихання
2. Розташуватися збоку від постраждалого і, нахилившись, зробити два швидких енергійних вдихання
3. Розташуватися збоку від постраждалого і, нахилившись, зробити швидке енергійне вдихання
4. Розігнутися, залишаючись з того ж боку від постраждалого, долоню однієї руки покласти на нижню половину грудини, відступивши на два пальці вище від її нижнього краю, а пальці підняти
5. Долоню другої руки покласти зверху першої поперек або вздовж і натискати на грудину, допомагаючи нахилом свого тулуба
6. Руки при натисненні на грудину повинні бути зігнені в ліктьових суглобах
7. Руки при натисненні на грудину повинні бути випростані в ліктьових суглобах
8. Натискати на грудину слід повільно і обережно
9. Натискати на грудину слід різкими поштовхами, так щоб зміщати грудину на 4 - 6 см
6. Якими повинні бути тривалість натискання та інтервал між окремими натисканнями при проведенні зовнішнього масажу серця?
1. Тривалість -1 секунда, інтервал -1 секунда
2. Тривалість - 0,5 секунди, інтервал - 0,5 секунди
3. Тривалість -1 секунда, інтервал - 2 секунди
4. Тривалість - 2 секунди, інтервал -1 секунда

7. Скільки повинно бути натискань і вдувань за хвилину при проведенні зовнішнього масажу серця?	
1.	Не менше 15 натискань та 30 вдувань
2.	Не менше 30 натискань та 30 вдувань
3.	Не менше 60 натискань та 12 вдувань
4.	Не менше 60 натискань та 30 вдувань
8. Непрямий масаж серця (для дорослих) проводять з частотою:	
1.	30-40 раз на хвилину
2.	20-30 раз на хвилину
3.	80-100 раз на хвилину
4.	60-80 раз на хвилину
9. Для забезпечення прохідності дихальних шляхів під час проведення штучного дихання необхідно:	
1.	Підкласти валик під лопатки і закинути голову потерпілого максимально назад
2.	Підкласти валик під лопатки
3.	Підняти ноги під кутом близько 45°
4.	Закинути голову потерпілого максимально назад
5.	Підкласти валик під голову потерпілого нагнути голову потерпілого максимально вперед
10. Непрямий масаж серця (для дітей віком 1-2 роки) проводять з частотою:	
1.	50 раз на хвилину
2.	20 раз на хвилину
3.	100 раз на хвилину
4.	10 раз на хвилину

11. Непрямий масаж серця дорослим середньої статури проводять з такою силою, щоб грудна клітка прогиналася в середньому на:	
1.	1 см
2.	3 см
3.	5 см
4.	7 см
12. При виконанні непрямого масажу серця руки накладають на:	
1.	Верхню третину грудної клітки (на грудиноу)
2.	Нижню третину грудиноу, відступивши на два пальці вище від її нижнього краю
3.	Посередині грудної клітки (на грудиноу)
4.	На ліву сторону грудної клітки (на ребра)
5.	На праву сторону грудної клітки (на ребра)
13. В яких випадках спроби оживлення постраждалого після зупинки серця можуть бути ефективними?	
1.	Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 2 хвилин
2.	Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 3 хвилин
3.	Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 4-5 хвилин
4.	Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 10 хвилин
14. У випадку якщо реанімаційні заходи здійснює двоє та більше людей рекомендується робити:	
1.	Вдих та 5 натисків на грудну клітку
2.	Вдихи та 10 натисків на грудну клітку
3.	Вдих та 10 натисків на грудну клітку
4.	Вдихи та 5 натисків на грудну клітку
5.	Натиск на грудну клітку та 5 вдихів

15. У випадку якщо реанімаційні заходи здійснює двоє та більше людей рекомендується робити:	
1.	Вдих та 5 натисків на грудну клітку
2.	Вдихи та 10 натисків на грудну клітку
3.	Вдих та 10 натисків на грудну клітку
4.	Вдихи та 5 натисків на грудну клітку
5.	Натиск на грудну клітку та 5 вдихів
16. У випадку якщо реанімаційні заходи здійснює одна людина рекомендується робити:	
1.	3 вдихи та 5 натисків на грудну клітку
2.	2 вдихи та 10 натисків на грудну клітку
3.	1 вдих та 10 натисків на грудну клітку
4.	2 вдихи та 5 натисків на грудну клітку
5.	1 натиск на грудну клітку та 5 вдихів

Практичне заняття 3

Оцінка рівня небезпеки шляхом розрахунку ризику настання надзвичайної події на основі статистичних даних

Очікуваний результат заняття: засвоєння методики кількісної оцінки ризику, ідентифікації, аналізу ризиків і попередження їх реалізації.

Перед практичним заняттям студент має повторити теоретичний курс за даною темою, де показано, що величину ризику (***P***) визначають як відношення кількості подій з небажаними наслідками, що сталися (***n***), до максимально можливого їх числа (***H***) за конкретний період:

$$P = n / H.$$

На основі статистичних даних, наведених у таблиці 3.1, розрахувати величину ризику загибелі людини в ДТП з травмованими особами (1-22 варіанти завдань) чи ризик настання ДТП певного виду (23-30 варіанти завдань). Студент виконує одне завдання, за своїм варіантом.

Таблиця 3.1.

Вихідні дані для розрахунку ризику настання події

Варіант	Статистичні дані Патрульної поліції за 2019 рік (цифри реальні, джерело - http://patrol.police.gov.ua/statystyka/)
1	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Вінницькій області на місці ДТП медична допомога надавалася для 108 постраждалих, з яких 22 людини загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Вінницькій області?
2	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Волинській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 76 постраждалих, з яких 9 людей загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Волинській області?
3	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Дніпропетровській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 191 постраждалих, з яких 3 людини загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Дніпропетровській області?
4	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Житомирській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 143 постраждалих, з яких 26 людей загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Житомирській області?
5	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Закарпатській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 83 постраждалих, з яких 12 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Закарпатській області?
6	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Запорізькій області на місці ДТП медична допомога надавалася для 127 постраждалих, з яких 19 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Запорізькій області?
7	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Івано-Франківській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 99 постраждалих, з яких 11 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Івано-

	Франківській області?
8	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Київській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 261 постраждалого, з яких 32 людини загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Київській області?
9	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Кіровоградській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 63 постраждалих, з яких 6 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Кіровоградській області?
10	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році у Львівській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 367 постраждалих, з яких 23 людини загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Львівській області?
11	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Миколаївській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 120 постраждалих, з яких 28 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Миколаївській області?
12	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Одеській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 197 постраждалих, з яких 39 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП в Одеській області?
13	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Полтавській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 106 постраждалих, з яких 13 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Полтавській області?
14	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Рівненській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 29 постраждалих, з яких 3 людини загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Рівненській області?
15	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Тернопільській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 45 постраждалих, з яких 6 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Тернопільській області?
16	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Харківській області на місці ДТП медична допомога надавалася для 92 постраждалих, з яких 8 людини загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Харківській області?

17	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2019 році в Хмельницькій області на місці ДТП медична допомога надавалася для 70 постраждалих, з яких 14 осіб загинули. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого в ДТП у Хмельницькій області?
18	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2020 році в ДТП через зіткнення транспортних засобів зазнали травм 13260 осіб, з яких 1158 осіб померли. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого при зіткненні транспортних засобів?
19	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2020 році в ДТП через наїзд транспортних засобів на пішоходів зазнали травм 8157 осіб, з яких 1198 осіб померли. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого при наїзді транспортних засобів?
20	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2020 році в ДТП через перекидання транспортних засобів зазнали травм 2947 осіб, з яких 358 осіб померли. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого при перекиданні транспортного засобу?
21	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2020 році в ДТП через наїзд на транспорт, що стоїть, зазнали травм 685 осіб, з яких 71 особа померла. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого при наїзді на транспорт, що стоїть?
22	За даними статистики Патрульної поліції України, у 2020 році в ДТП через наїзд транспортних засобів на перешкоду зазнали травм 3988 осіб, з яких 503 особи померли. Чому дорівнює ризик загибелі постраждалого при наїзді транспортного засобу на перешкоду?
23	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 9999 ДТП трапилися через перевищення безпечної швидкості руху. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через перевищення безпечної швидкості руху.
24	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 992 ДТП трапилися через перехід пішоходів у невстановленому місці. Розрахувати рівень ризику настання ДТП через перехід пішоходів у невстановленому місці.
25	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 2352 ДТП трапилися через порушення правил проїзду перехресть. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через порушення правил проїзду перехресть.
26	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-

	транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 285 ДТП трапилися через порушення правил обгону. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через порушення правил обгону.
27	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 111 ДТП трапилися через перевтому і засинання водіїв за кермом. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через перевтому і засинання водіїв за кермом.
28	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 1445 ДТП трапилися через недотримання дистанції. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через недотримання дистанції.
29	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 5522 ДТП трапилися через порушення правил маневрування. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через порушення правил маневрування.
30	У 2020 році в Україні була зафіксована 26131 дорожньо-транспортна пригода (ДТП) з травмуванням учасників. 64 ДТП трапилися через несправність транспортного засобу. Розрахувати рівень ризику потрапляння автомобіля в ДТП через несправність транспортного засобу.

Практичне заняття 4

Оцінка відповідності мікроклімату виробничих приміщень нормативним вимогам

Очікуваний результат заняття: засвоєння понять «робоча зона», «робоче місце», «категорія робіт», «оптимальні та допустимі мікрокліматичні умови», а також перелік головних показників мікроклімату і визначення їх фактичних та нормативних значень.

Перед виконанням завдання необхідно повторити теоретичний матеріал лекції та ознайомитись з розділом «Терміни та визначення» Санітарних норми мікроклімату виробничих приміщень (ДСН 3.3.6.042-99 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va042282-99#Text>).

Завдання. Порівнюючи вихідні дані (табл. 4.1) з нормативними, наведеними в ДСН 3.3.6.042-99, табл. 2 «Допустимі величини температури, відносної вологості та швидкості руху повітря в робочій зоні виробничих приміщень», потрібно зробити висновок щодо відповідності чи невідповідності параметрів мікроклімату виробничого приміщення санітарним вимогам (завдання виконувати за своїм варіантом).

Таблиця 4.1.

Варіанти показників мікроклімату виробничих приміщень

Номер варіанту	Механічний цех					
	Період року	Категорія робіт	Робоче місце	Темпер. повітря, °С	Відн. вологість повітря, %	Швидк. руху повітря, м/с
1	Холодний	Легка Іа	Постійне	20	60	0,1
2	Теплий	Легка Іб	Постійне	29	78	0,2
3	Холодний	Серед. важк. Па	Постійне	19	58	0,2
4	Теплий	Серед. важк. Пб	Непост.	28	77	0,3
5	Холодний	Легка Іа	Непост.	18	70	0,2
6	Теплий	Легка Іб	Непост.	29	76	0,1
7	Холодний	Серед. важк. Па	Постійне	17	74	0,3
8	Теплий	Серед. важк. Пб	Постійне	29	75	0,1
9	Холодний	Важка ІІІ	Непост.	16	58	0,2
10	Теплий	Легка Іа	Постійне	28	68	0,2
11	Холодний	Легка Іа	Постійне	21	60	0,2
12	Теплий	Легка Іб	Постійне	29	78	0,3
13	Холодний	Серед. важк. Па	Постійне	17	58	0,2
14	Теплий	Серед. важк. Пб	Постійне	28	77	0,3
15	Холодний	Легка Іа	Постійне	18	70	0,2
16	Теплий	Легка Іб	Постійне	29	76	0,1

17	Холодний	Серед. важк. Па	Постійне	17	74	0,4
18	Теплий	Серед. важк. Пб	Постійне	29	75	0,1
19	Холодний	Важка ІІІ	Постійне	16	58	0,2
20	Теплий	Легка Іа	Постійне	29	68	0,2
21	Холодний	Легка Іа	Непост.	20	60	0,1
22	Теплий	Легка Іб	Непост.	29	78	0,2
23	Холодний	Серед. важк. Па	Непост.	19	58	0,2
24	Теплий	Серед. важк. Пб	Непост.	28	77	0,3
25	Холодний	Легка Іа	Непост.	18	70	0,2
26	Теплий	Легка Іб	Непост.	29	76	0,1
27	Холодний	Серед. важк. Па	Непост.	17	74	0,3
28	Теплий	Серед. важк. Пб	Непост.	29	75	0,1
29	Холодний	Важка ІІІ	Непост.	15	58	0,2
30	Теплий	Легка Іа	Непост.	28	68	0,2

Порівняння зручно робити у табличній формі (дані, наведені в таблиці 4.2, умовні), після чого зробити висновок.

Таблиця 4.2

Рекомендована форма порівняння фактичних і нормативних показників мікроклімату виробничих приміщень

Показники мікроклімату	Період року	Категорія робіт	Робоче місце	Темпер. повітря, °С	Відн. вологість повітря, %	Швидк. руху повітря, м/с
Задані значення	Холод.	Важка ІІІ	Постійне	15	60	0,1
Нормативні значення	Холод.	Важка ІІІ	Постійне	13-19	75	0,5

Висновок: усі три показники мікроклімату виробничого приміщення відповідають нормативним значенням, регламентованих Санітарними нормами мікроклімату виробничих приміщень (ДСН 3.3.6.042-99.

Практичне заняття 5

Прогнозування масштабів забруднення небезпечними хімічними речовинами при аварії на хімічно небезпечних об'єктах (ХНО) і транспорті

Очікуваний результат заняття: досягнення студентами розуміння суті небезпек, що виникають при аваріях на ХНО, оцінки хімічної обстановки та прогнозування наслідків аварій.

Основним джерелом інформації при підготовці до даного практичного заняття є «Методика прогнозування наслідків вилу (викиду) небезпечних хімічних речовин під час аварій на хімічно небезпечних об'єктах і транспорті», яку можна знайти в мережі Інтернет за посиланням <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0440-20#Text> або на сторінці освітньої компоненти на навчальній платформі Moodle <https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2474> в секції «Нормативно-правові акти».

Ознайомлення з Методикою доцільно розпочати з розгляду термінів, що в ній вживаються (розділ I, пункт 5).

Розділ II детально описує оцінку хімічної обстановки передбачає визначення: масштабів хімічного забруднення, ступеня небезпеки хімічного забруднення та тривалості хімічного забруднення.

Навчальним завданням передбачено розрахунок лише одного показника масштабу хімічного забруднення – глибини поширення первинної хмари небезпечної хімічної речовини (НХР) з урахуванням виду НХР, метеорологічних і топографічних умов:

$$Г1 = ГТ1 \times Kt1 \times Kк \times Kм, \quad (5.1)$$

де ГТ1 – табличне значення глибини поширення первинної хмари (км);

Kt1 – поправний коефіцієнт, що враховує вплив температури повітря на глибину поширення первинної хмари НХР. Значення поправного коефіцієнта Kt1, що враховує вплив температури повітря на глибину поширення первинної хмари НХР, наведені в додатку 2 до Методики;

K_k – коефіцієнт пропорційності, що враховує розбіжності заданої маси НХР з типовими масами НХР, що наведені в додатку 1 до Методики. Для його визначення розраховується співвідношення заданої маси НХР Q_3 (т) до найближчого значення типової маси НХР Q_t (т). Значення коефіцієнта пропорційності K_k залежить від величини співвідношення Q_3 / Q_t та ступеня вертикальної стійкості повітря в приземному шарі. Ступені вертикальної стійкості повітря в приземному шарі наведено в додатку 3 до Методики. Значення коефіцієнта пропорційності K_k залежно від ступеня вертикальної стійкості повітря в приземному шарі наведені в додатку 4 до цієї Методики;

K_m – коефіцієнт впливу місцевості. Значення коефіцієнта K_m визначається із урахуванням комплексного показника K_p . Значення коефіцієнта впливу місцевості K_m наведені в додатку 5 до Методики. Значення комплексного показника K_p наведені в додатку 6 до Методики.

Розглянемо приклад. Стався виток 45 т аміаку ($Q_3 = 45$ т). Стан атмосфери – ізотермія, швидкість вітру 3 м/с, температура 25° С. Пора року – літо, прилегла місцевість – лісо-степ з переважанням в лісі дерев листяних порід. Тип рельєфу – рівнинно-хвилястий. Необхідно розрахувати глибину поширення первинної хмари аміаку з урахуванням вказаних метеорологічних і топографічних умов.

Порядок визначення глибини поширення первинної хмари НХР.

У табл. 1 Методики бачимо, що найближче до заданої маси витоку аміаку (45 т) є значення 50 т. В умовах ізотермії і при швидкості вітру 3 м/с глибина поширення первинної хмари НХР становить 1,02 км ($ГТ1=1,02$ км).

У табл. 2 Методики знаходимо значення поправного коефіцієнта K_{t1} , що враховує вплив температури повітря на глибину поширення первинної хмари НХР. Для температури 20° С цей коефіцієнт дорівнює 1,0 а для 30° С – 1,2. Отже, при заданій температурі 25° С значення K_{t1} становить 1,1.

Для визначення K_k – коефіцієнту пропорційності, що враховує розбіжності заданої маси НХР ($Q_3 = 45$ т) з типовими масами НХР, що наведені в додатку 1 до Методики ($Q_t = 50$ т) визначимо співвідношення

$$Q_3 / Q_T = 45 / 50 = 0,9$$

В табл. 4 Методики, також використовуючи інтерполяцію між відношенням Q_3 / Q_T 0,8 та 1,0, визначаємо K_k , значення якого для ізотермії становить 0,95.

В табл. 6 Методики для рівнинно-хвилястого рельєфу, літньої пори, лісисто-степової зони з переважанням листяних дерев знаходимо значення комплексного показника $K_p = 0,6$.

В табл. 5 Методики, при $K_p = 0,6$, в умовах ізотермії, отримуємо значення коефіцієнта впливу місцевості K_m величиною 0,3.

Отже, за формулою 5.1, глибина поширення первинної хмари аміаку з урахуванням метеорологічних і топографічних умов становить:

$$Г1 = ГТ1 \times K_{t1} \times K_k \times K_m = 1,02 \times 1,1 \times 0,95 \times 0,3 = 0,320 \text{ км.}$$

Завдання. Визначити глибину поширення первинної хмари небезпечної хімічної речовини з урахуванням її виду, метеорологічних і топографічних умов, вказаних в таблиці вихідних даних за варіантами:

Таблиця 5.1.

Варіант	НХР	Маса НХР, т	Стан атмосфери	Температура повітря, °С	Швидкість вітру, м/с	Пора року	Вид рельєфу	Вид рослинності	Тип лісів
1	Аміак	10	ізотермія	15	1	Літо	рівнинний	лісисто-степова	хвойні
2	Аміак	30	ізотермія	20	2	Літо	рівнинно-хвилястий	лісисто-степова	хвойні
3	Аміак	50	ізотермія	25	3	Літо	рівнинно-горбистий	степова	–
4	Аміак	100	ізотермія	28	4	Літо	горбисто-балочний	лісисто-степова	змішані
5	Аміак	150	ізотермія	30	1	Літо	горбистий	лісисто-степова	листяні
6	Аміак	200	інверсія	15	1	Літо	передгір'я	степова	–

7	Аміак	250	інверсія	10	2	Літо	рівнинний	лісисто	хвойні
8	Аміак	300	інверсія	17	3	Літо	рівнинно-хвилястий	лісисто-стєпова	хвойні
9	Аміак	400	інверсія	20	4	Літо	рівнинно-горбистий	стєпова	–
10	Аміак	500	інверсія	12	1	Літо	горбисто-балочний	лісисто	змішані
11	Аміак	550	конвекція	15	1	Літо	горбистий	лісисто-стєпова	листяні
12	Аміак	600	конвекція	20	2	Літо	передгір'я	стєпова	–
13	Аміак	650	конвекція	25	3	Літо	рівнинний	лісисто	хвойні
14	Аміак	700	конвекція	28	4	Літо	рівнинно-хвилястий	лісисто-стєпова	хвойні
15	Аміак	800	ізотермія	–20	1	Зима	рівнинно-горбистий	стєпова	–
16	Хлор	10	ізотермія	–15	2	Зима	горбисто-балочний	лісисто	змішані
17	Хлор	30	ізотермія	–10	3	Зима	горбистий	лісисто-стєпова	листяні
18	Хлор	50	ізотермія	–5	4	Зима	передгір'я	стєпова	–
19	Хлор	100	ізотермія	0	1	Зима	рівнинний	лісисто	хвойні
20	Хлор	150	інверсія	–20	2	Зима	рівнинно-хвилястий	лісисто-стєпова	хвойні
21	Хлор	200	інверсія	–15	3	Зима	рівнинно-горбистий	стєпова	–
22	Хлор	250	інверсія	–10	4	Зима	горбисто-балочний	лісисто	змішані
23	Хлор	300	інверсія	–5	1	Зима	горбистий	лісисто-стєпова	листяні
24	Хлор	400	інверсія	0	2	Зима	передгір'я	стєпова	–
25	Хлор	500	конвекція	–5	3	Зима	рівнинний	лісисто	хвойні
26	Хлор	550	конвекція	–20	4	Зима	рівнинно-хвилястий	лісисто-стєпова	хвойні
27	Хлор	600	конвекція	–15	1	Зима	рівнинно-горбистий	стєпова	–
28	Хлор	650	конвекція	–17	2	Зима	горбисто-балочний	лісисто	хвойні
29	Хлор	700	конвекція	–10	3	Зима	горбистий	лісисто-стєпова	листяні
30	Хлор	800	конвекція	–5	4	Зима	передгір'я	стєпова	–

Практичне заняття 6

Режими радіаційного захисту населення і працівників, які продовжують працювати в умовах радіаційного забруднення

Очікуваний результат заняття: вміння визначити необхідний номер режиму радіаційного захисту для населення і працівників, які продовжують працювати в умовах радіаційного забруднення, та знання переліку заходів, які необхідно вжити для радіаційного захисту людей при різних номерах режимів.

Перед практичним заняттям необхідно повторити матеріал лекції, а перед виконанням завдання ознайомитись з «Нормами радіаційної безпеки України (НРБУ - 97)», які можна знайти в мережі Інтернет за посиланням <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0062282-97#Text> або на сторінці дисципліни на навчальній платформі Moodle в секції «Нормативно-правові акти» (URL : <https://exam.nuwm.edu.ua/course/modedit.php?add=resource&type&course=2474§ion=9&return=0&beforemod=0>)

Також корисно ознайомитись з розділом 3 Режими радіаційного захисту навчального посібника Організація радіаційного та хімічного захисту населення: навчальний посібник / Вовчук С.Г., Павлюк В.В. Рівне: Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Рівненської області, 2018. - 217 с (URL : <https://nmc-rivne.ucoz.ua/Books/rad.pdf>), де в табл. 5 наведені номери необхідних режимів радіаційного захисту, відповідні цим режимам потужності дози опромінення та вказані заходи щодо радіаційного захисту людей.

Завдання: залежно від вказаної в табл. 6.1 потужності дози опромінення, визначити необхідний режим радіаційного захисту, вказати всі рекомендовані заходи щодо радіаційного захисту людей з детальним описом одного з них (також вказаний в табл. 6.1):

Таблиця 6.1.

Вихідні дані

Варіант	Потужність дози опромінення мР/год. (мкР/год.)	Описати рекомендовані заходи зі зниження ризику
1	0,1 (100)	зовнішнього опромінення

2	0,11 (110)	внутрішнього опромінення
3	0,15 (150)	ураження легень
4	0,17 (170)	ураження щитовидної залози
5	0,20 (200)	зовнішнього опромінення
6	0,22 (220)	внутрішнього опромінення
7	0,24 (240)	ураження легень
8	0,26 (260)	ураження щитовидної залози
9	0,28 (280)	зовнішнього опромінення
10	0,29 (290)	внутрішнього опромінення
11	0,31 (310)	ураження легень
12	0,35 (350)	ураження щитовидної залози
13	0,4 (400)	зовнішнього опромінення
14	0,5 (500)	внутрішнього опромінення
15	0,7 (700)	ураження легень
16	0,9 (900)	ураження щитовидної залози
17	1,0 (1000)	ураження легень
18	1,2 (1200)	зовнішнього опромінення
19	1,4 (1400)	внутрішнього опромінення
20	1,6 (1600)	ураження легень
21	2,0 (2000)	ураження щитовидної залози
22	3,0 (3000)	зовнішнього опромінення
23	4,0 (4000)	внутрішнього опромінення
24	6,0 (6000)	ураження щитовидної залози
25	8,0 (8000)	ураження легень
26	10,0 (10000)	зовнішнього опромінення
27	12,0 (12000)	ураження щитовидної залози
28	13,0 (13000)	ураження легень
29	14,0 (14000)	внутрішнього опромінення
30	15,0 (15000)	зовнішнього опромінення

Практичне заняття 7

Перша психологічна допомога потерпілим у надзвичайних ситуацій безпосередньо в зоні лиха

Очікуваний результат заняття: отримання навичок надання першої психологічної допомоги методом RAPID – у формі співчутливої та

підтримуючої присутності з метою зменшення гострого дистресу і оцінки потреби в подальшій допомозі у сфері психічного здоров'я.

В усіх надзвичайних ситуаціях (НС), чи вони є наслідком дії сил природи, чи ворожого нападу, потерпілі піддаються стресам такої сили і характеру, яких ніколи не зазнавали. Стресовий стан створює додаткові загрози для здоров'я і життя людини в зоні лиха оскільки обмежує її можливості адекватно оцінювати ситуацію і ефективно діяти.

Перша психологічна допомога (ППД) може бути визначена як співчутлива і підтримуюча присутність з метою зменшення гострого дистресу та оцінки потреби у подальшій допомозі потерпілому в НС у сфері його психічного здоров'я.

ППД не є засобом лікування пост-травматичного стресового розладу (ПТСР) чи пост-травматичної депресії, вона не конкурує з психотерапевтичною діагностикою. Це лише перша точка психологічного контакту з потерпілим. В університеті Джона Хопкінса, США (Johns Hopkins University, USA) створена методика надання ППД під назвою RAPID, суть якої значною мірою розкривається самою назвою методу:

- R** – Rapport and reflecting listening (Рапóрт¹ і рефлексивне слухання);
- A** – Assessment (оцінка);
- P** – Prioritization (розстановка пріоритетів);
- I** – Intervention (втручання);
- D** – Disposition and follow-up (розпорядження та подальші дії).

R – Rapport – суть рефлексивного слухання полягає у тому, щоб взяти слова потерпілого і перефразувати, переповісти їх.

¹ **Рапóрт** (фр. *Rapport* — «повідомлення», «стосунок», «зв'язок») – тип зв'язку і зв'язок між людьми, який характеризується наявністю взаємних позитивних емоційних відносин і певним взаєморозумінням. Поняття рапорту зазвичай уживається в декількох широких і вузьких спеціалізованих значеннях у психології для характеристики типу зв'язку, який встановлюється. Рапорт вимагає від нас зусиль концентрації на схожості, подібності, єдності й злагоді. Ви помічаєте, що тоді вам легше контактувати з цією людиною, співрозмовником. Вам імпонує, подобається, вам приємно спілкуватися й працювати разом. Такі люди легше сприймають критику, відкриті для змін, активніше прагнуть до участі у загальній справі. Тому рапорт— це найкращий тип ділових стосунків між людьми. На Заході спеціально навчають техніці рапорту для покращення взаємодії між працівником та клієнтом. Перебуваючи у ситуації рапорту, люди підсвідомо підлаштовуються один під одного.

Перефразувати суть сказаного потерпілим у свої слова, і віддзеркалити їх. Оскільки більшість повідомлень мають як емоційний, так і предметний аспект, слід визначитися, який аспект і коли відобразити. Який з них більш важливий? Часом добре почати з емоційного, якщо він видається більш суттєвим, як це часто буває у випадку трагедії.

A – Assessment – оцінка, аналіз базових фізичних і психологічних потреб потерпілого робиться на основі цілеспрямованого діалогу при рапорті. Аналіз важливий, тому що дозволяє потерпілому в загальному сказати вам, що трапилось і як він реагував на те, що трапилось. Здебільшого, потерпілих можна розділити на три категорії:

- група *евстресу* – здатні задовольняти свої щоденні потреби у речах, які вони повинні виконати, тобто ті, хто зберіг здатність до повсякденної життєдіяльності;

- група *дистресу* – ці потерпілі виглядають не надто добре, але роблять те, що потрібно. Більшість з них буде діяти без жодної прямої допомоги, за винятком, можливо, медичної допомоги, надання притулку, їжі, одягу, тощо.

- група *дисфункції* – її члени мають суттєві розлади, які спричиняють неспроможність робити необхідні речі, які позначені поняттям "повсякденної життєдіяльності".

P – Prioritization – це визначення пріоритетів, своєрідне психологічне сортування. Пріоритезація є насправді продовженням аналізу, що являє собою застосування на практиці основних принципів сортування. Увага зосереджується на тих людях і тих потребах, які потребують негайної турботи. Наголос робиться на підтриманні базової функціональної здатності: чи може особа в умовах кризи робити те, що вона повинна робити?

I – Intervention – застосовується для задоволення базових потреб, пом'якшення гострого дистресу, і, по можливості, відновлення найнеобхіднішої функціональної спроможності потерпілих. Якщо особа виглядає психологічно нестабільною, першим завданням буде стабілізувати її, або хоча би знизити рівень збудження. Потрібно дати можливість потерпілому висловитись, завантажити його роботою, не сперечатися з ним, відволікти чимось стороннім, дати надію. Люди, які зосереджуються на тому, що *втратили*, мають тривалий час відновлення. Люди, які розуміють, що чогось, що вони мали, у них зараз немає, але зате є *можливості*, такі люди є тими, хто відновлюється скоріше. З позицій позитивної психології деякі люди

будуть говорити собі: те що трапилось було поганим, *але могло бути й гірше*. Деякі люди говоритимуть: це було погано, *але у інших ще гірше*, ніж у мене. Це є рефреймінг.

D – Disposition and follow-up. Якщо після вашого втручання людина здається більш спроможною потурбуватися про себе і здатна виконувати свої обов'язки, тоді ваша місія завершена. Але доцільно здійснювати супровід ще день, чи два, чи три, чи чотири після цього. Саме тоді рекомендується, щоб частина супроводу полягала більшою мірою в аналізі. «Як Ваші справи?» «Як було останні кілька днів?» Якщо справи погіршилися, потрібно повертатися назад до аналізу і починати знову з цього рівня.

При аудиторному (офлайн) навчанні викладач зі студентами в режимі ділової чи конкретної ситуації моделюють кожну стадію методу RAPID.

При дистанційному (онлайн) навчанні здобувачі освіти мають дати розширену письмову відповідь на запитання, наведені в табл. 7.1:

Таблиця 7.1.

Запитання для письмової відповіді у завданні № 7

Варіант	Запитання
1	Що таке перша психологічна допомога, яке її призначення?
2	Що означає назва методу RAPID?
3	Яка суть першого етапу методу RAPID?
4	Яка суть другого етапу методу RAPID?
5	Яка суть третього етапу методу RAPID?
6	Яка суть четвертого етапу методу RAPID?
7	Яка суть п'ятого етапу методу RAPID?
8	Що таке «Рапóрт»? Як його досягти?
9	Які характерні ознаки групи евстресу при оцінці потерпілих?
10	Які характерні ознаки групи дистресу при оцінці потерпілих?
11	Які характерні ознаки групи дисфункції при оцінці потерпілих?
12	На чому слід робити наголос при пріоритезації?
13	Що є першим завданням при інтервенції (втручанні) в діяльність психологічно нестійких потерпілих у

	надзвичайній ситуації?
14	Що є першим завданням при інтервенції (втручанні) в діяльність психологічно нестійких потерпілих у НС?
15	Які типові «психологічні кліше» для психологічної стабілізації, підвищення рівня оптимізму потерпілих у НС?
16	Що таке рефреймінг?
17	Які ознаки того, що потерпілий у НС не потребує подальшого психологічного супроводу?
18	Які ознаки того, що потерпілий у НС потребує подальшого психологічного супроводу?
19	Що робити, якщо психологічний стан потерпілого у НС не покращується?
20	Чи обов'язково для використання RAPID долучати лише професійних психіатрів чи психологів?
21	Яка роль і значення емоційного і предметного аспектів спілкування в стресогенних умовах НС на етапі R?
22	На які аспекти розповіді і поведінки потерпілого слід звертати увагу на етапі A?
23	Чи повною мірою «працює» «піраміда потреб» Меллоу в умовах НС?
24	Здатність потурбуватися про себе і про інших, робота, дотримання норм особистої гігієни – чи може це про щось свідчити при аналізі стану потерпілого на етапі A?
25	При сортуванні постраждалих у НС до якої групи слід віднести тих з них, хто втратив акуратність, збайдужів до своїх попередніх захоплень?
26	При сортуванні постраждалих у НС до якої групи слід віднести тих з них, хто зберіг здатність діяти достатньо цілеспрямовано і розумно?
27	При сортуванні постраждалих у НС до якої групи слід віднести тих з них, хто не зберіг здатність діяти достатньо цілеспрямовано і розумно?
28	Чим визначається тривалість етапу D у моделі RAPID?
29	В якому випадку при використанні моделі RAPID доводиться вертатися з етапу D на етап R?
30	Перефразування, переповідання, демонстрація підтримки, емпатія – це типові прийоми якого етапу моделі RAPID?

Практичне заняття 8

Первинні засоби пожежогасіння та оснащення ними виробничих приміщень

Очікуваний результат заняття: знання типів вогнегасників ВВ, ВВП, ВГ, ВП, їх будови, сфери використання, правил оснащення вогнегасниками приміщень різного призначення.

Ознайомитись з Правилами експлуатації та типовими нормами належності вогнегасників, затвердженими наказом Міністерства внутрішніх справ України від 15.01.2018 № 25 (URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0225-18>).

Під час заняття викладач продемонструє різні типи вогнегасників, їх будову, принцип роботи, переваги і недоліки, особливості використання. При самостійному вивченні цієї теми чи дистанційному навчанні студент може переглянути навчальне відео «Будова, використання, порівняння вогнегасників», розміщене на навчальній платформі Moodle за посиланням <https://exam.nuwm.edu.ua/mod/resource/view.php?id=108643>.

На занятті, за вихідними даними викладача, здійснити комплектацію первинними засобами пожежогасіння виробничих, підсобних, побутових приміщень різного призначення та різних категорій за вибухопожежною небезпекою (виробничі, сільськогосподарські, складські будинки і приміщення, споруди промислових підприємств, гаражі та автомайстерні, склади нафти та нафтопродуктів).

При дистанційному навчанні необхідно виконати індивідуальне завдання за вихідними даними, наведеними в табл. 8.1.

Таблиця 8.1.

Вихідні дані для комплектування вогнегасниками автогаража та
автомайстерні

Варіант	Кількість місць стоянки автомобілів у боксі гаража
1	2
2	4
3	6
4	8
5	10
6	12
7	14
8	16
9	18
10	20
11	22
12	24
13	26
14	28
15	30
16	32
17	31
18	29
19	27
20	25
21	23
22	21
23	19
24	17
25	15
26	13
27	11
28	9
29	7
30	5

2. ВКАЗІВКИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Розподіл годин самостійної роботи для студентів *денної форми навчання* наступний:

- підготовка до аудиторних занять – 15 год.,
 - підготовка до контрольних заходів – 18 год.
 - самостійне опрацювання деяких тем курсу – 27 год. (див. п. 2.1)
- Всього самостійна робота: 60 год.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів *заочної форми навчання* наступний:

- підготовка до аудиторних занять – 10 год.,
 - підготовка до контрольних заходів – 18 год.
 - самостійне опрацювання деяких тем курсу – 52 год.
- Всього самостійна робота: 80 год.

2.1. Самостійне опрацювання деяких тем теоретичного курсу

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Нормування та методи гігієнічної оцінки шуму та виробничої вібрації.	6	6
2	Нормування та методи оцінки освітленості робочих місць	5	5
3	Санітарно-гігієнічні вимоги щодо допустимих рівнів іонізуючих випромінювань у виробничому середовищі, нормування та заходи і засоби захисту.	4	4
5	Санітарно-гігієнічні вимоги до комп'ютеризованих робочих місць	4	4
6	Вимоги до комп'ютерного обладнання	4	4
7	Засоби захисту працюючих при роботі на ПК	4	4
8	Сім тем основного курсу дисципліни	-	53
	Разом:	27	80

Підсумком самостійної роботи здобувача вищої освіти денної і заочної форм навчання є складання письмового звіту за вказаними темами, який виконується у вигляді окремого звіту.

Звіт складається з плану, основної частини, списку використаної літератури та додатків (при необхідності).

Загальний обсяг звіту визначається з розрахунку 0,2 – 0,5 сторінки на 1 годину самостійної роботи для здобувачів вищої освіти денної форми навчання і 0,15-0,30 сторінки для здобувачів вищої освіти, що навчаються заочно чи дистанційно.

Звіт оформлюється на стандартному аркуші паперу формату А4 (210x297) з одного боку. Поля: праве – 10 мм, верхнє, нижнє, лівє - 20 мм. Звіт, за вказівкою викладача, надсилається на навчальну платформу Moodle, або електронну пошту викладача, або подається на електронному носії.

Захист звіту про самостійну роботу відбувається у терміни, обумовлені викладачем.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Поточний контроль знань полягає в оцінюванні рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретних видів робіт, повноти та якості засвоєння здобувачами вищої освіти навчального матеріалу за темами та змістовими модулями навчальної дисципліни.

Оцінювання завдань поточного контролю проводиться з розрахунку від 0 до 100 балів – при поточному та проміжному контролі знань.

Здобувач вищої освіти може одержати залік, якщо він виконав усі види робіт, передбачені робочою програмою, та накопичив не менше 60 балів, відведених для їх оцінювання з семестрового контролю.

Розподіл балів для оцінювання знань здобувачів вищої освіти денної форми навчання з дисципліни.

Максимум за одне тестування (ННЦНО) з лекційних занять – 20 балів, за два тестування – 40 балів (максимально).

Викладач на практичних заняттях, залежно від теми, може виставити максимум 4-5 балів за одне практичне заняття. У підсумку це становить 40 балів.

При несвоєчасному відпрацюванні практичного заняття кількість балів зменшується в два рази.

Розподіл балів для оцінювання виконання практичних завдань здобувачами вищої освіти наступний:

Номер практичного заняття	Номери практичних робіт та бали за виконання їх завдань								Самост. робота	Підсумок балів
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Номер практичного заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	10	60
Максимальна кількість балів	6	6	6	6	7	6	7	6		

Оцінювання практичних робіт:

0% від максимальної кількості балів за одне практичне заняття – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру;

60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Відпрацювання практичних занять обов'язкове.

Оцінювання звіту за самостійну роботу – до 10 балів.

Підсумок: 60 балів.

Додаткові (заохочувальні) бали:

- участь у науково-практичних конференціях – 5 балів;

- участь у науковій кафедральній роботі – 10 балів.

Здобувачеві вищої освіти заочної форми навчання індивідуальне завдання видається під час настановної сесії або у міжсесійний період.

Захист індивідуального завдання здобувачів вищої освіти заочної форми навчання відбувається під час екзаменаційної сесії у формі співбесіди з викладачем.

Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти денної форми навчання

Аудиторна та самостійна робота	Підсумковий модуль	Усього
0-60	0-40	0-100

Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти заочної форми навчання

Самостійна робота	Аудиторна робота	Підсумковий модуль	Усього
0-30	0-30	0-40	0-100

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

<i>Рівень компетентності та критерії оцінювання</i>	Кількість набраних балів	Оцінки за національною шкалою
<p><i>Високий (творчий):</i> здобувач вищої освіти систематично за поточним й за підсумковим контролю виявив глибокі знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко лаконічно, логічно послідовно дав відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач та аналізувати достовірність одержаних результатів, допускаючи деякі неточності.</p>	90...100	відмінно

<p><i>Достатній (конструктивно-варіативний):</i> здобувач вищої освіти за поточним й підсумковим контролюями виявив міцні знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах, аргументовано дав відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, допускаючи неточності і несуттєві помилки.</p>	<p>82...89</p>	<p>добре</p>
<p><i>Достатній (конструктивний):</i> здобувач вищої освіти та за поточним й підсумковим контролюями виявив достатні знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах, дав відповіді на поставлені питання, які однак, містять певні (неістотні) неточності, достатні вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.</p>	<p>74...81</p>	
<p><i>Середній (репродуктивний):</i> здобувач вищої освіти за поточним й підсумковим контролюями виявив посередні знання значної частини навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах, дав малі аргументовані відповіді на поставлені питання, які містять істотні неточності, слабкі вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач.</p>	<p>64...73</p>	<p>задовільно</p>
<p><i>Достатній (репродуктивний):</i> здобувач за поточним й підсумковим контролюями виявив слабкі знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних літературних джерелах, дав неточні або малі аргументовані відповіді на поставлені питання, порушенням послідовності викладення, слабкі вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач, допускаючи суттєві помилки.</p>	<p>60...63</p>	<p>задовільно</p>

<p><i>Низький (рецептивно-продуктивний):</i> здобувач вищої освіти виконав значну частину видів навчальної роботи, за поточним й підсумковим контролю виявив незнання значної частини навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах, допустимі помилки у відповідях на поставлені питання, невміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач (здобувач вищої освіти має право на повторний підсумковий контроль).</p>	<p>35...59</p>	
<p><i>Низький (непродуктивний):</i> здобувач вищої освіти виконав частину видів навчальної роботи, за поточним й підсумковим контролю, виявив незнання значної частини навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах, допустимі помилки у відповідях на поставлені питання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень (здобувач вищої освіти обов'язково повинний повторно вивчити навчальну дисципліну).</p>	<p>1...34</p>	<p>незадові- льно</p>

4. ЛІТЕРАТУРА

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник для студ. спеціальностей з природничих, соціально-гуманітарних наук та інженерно-комунікаційних технологій / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 267 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/07b44994-8442-45cb-afbd-489e8325d23a/content>
2. Яремко З. М. Основи забезпечення безпечної життєдіяльності. URL: <https://cutt.ly/TNmoVoR>
3. Яремко З. М. Фізіологічні, психологічні та соціальні особливості життєдіяльності людини. URL: <https://cutt.ly/5Nmp8H9>
4. ДСТУ 7095:2009. Безпека у надзвичайних ситуаціях. Захист населення у надзвичайних ситуаціях. Основні положення. URL: http://online.budstandart.com/ua/catalog/doc-page?id_doc=56878
5. ДСТУ 7097:2009. Джерела техногенних надзвичайних ситуацій. Класифікація й номенклатура параметрів уражальних чинників. URL: http://online.budstandart.com/ua/catalog/doc-page.html?id_doc=56875
6. ДСТУ ІЕС/ISO 31010:2013. Керування ризиком. Методи загального оцінювання ризику. URL: <https://khoda.gov.ua/image/catalog/files/dstu%2031010.pdf>

Решта літературних джерел і дані для їх пошуку вказані безпосередньо в тексті кожної практичної роботи.

4.1. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека НУВГП – м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75. URL: <http://lib.nuwm.edu.ua/>
2. Обласна наукова бібліотека – м. Рівне, майдан Короленка, 6. URL: <http://libr.rv.ua>
3. Верховна Рада України. URL: <http://www.portal.rada.gov.ua>
4. Кабінет Міністрів України. URL: <http://www.kmu.gov.ua>
5. Міністерство праці та соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>
6. Управління Держпраці у Рівненській області. URL:

<http://rv.dsp.gov.ua/>

7. Журнал «Промислова безпека». URL: <http://prombezpeka.com/>

8. Журнал «Охорона праці». URL: <http://ohoronapraci.kiev.ua/>

9. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL:
<http://www.dsns.gov.ua/>