

Проверочные тесты

1. «Безопасность в походе»

1. Наиболее удобной обувью в походе считаются:

- а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
- б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
- в) полуботинки, сапоги, туфли.

2. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
- б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
- в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

3. Как развести костер:

- а) поджечь ветки в костре двумя-тремя спичками, а затем сверху положить дрова;
- б) положить на почву растопку, поджечь ее, а сверху положить ветки и затем дрова;
- в) приготовить растопку и дрова, сверху положить веток и поджечь.

4. Что можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) волчьи ягоды;
- в) иван-чай.

5. Как высушить резиновые сапоги в походе:

- а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

6. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- а) юг;
- б) север;
- в) запад;
- г) восток.

7. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер на торфяных болотах;
- б) использовать сухую траву;
- в) разводить костер возле водоемов.

8. Чтобы не заразиться от воды в полевых условиях нужно:

- а) очистить её через песочный фильтр;
- б) очистить её через фильтр из глины, ваты и материи;
- в) вскипятить.

9. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:

- а) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- б) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;

в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

10. По каким местным приметам можно определить стороны света:

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комней валяющихся на дороге спиленных деревьев.

Ответы на проверочный тест:

1 а, 2б, 3б, 4в, 5в, 6б, 7а, 8в, 9б, 10а.

Задание практического тура с перечнем необходимого оборудования, критерием и методикой оценивания.

Преодоление водной преграды.

Оборудование этапа: опора (стойка, дерево, столб для крепления страховочной верёвки), страховочная верёвка Ø 10-12 мм длиной 15-20 м, веревка (репшнур) Ø 6 мм длиной 8-10 м, верхняя (грудная) страховочная система, петля для самостраховки из верёвки Ø 6 мм, 2 карабина с муфтами, указатель «направление течения», крупные камни (муляжи) 2-3 шт., лента разметочная 15 м

Условия: на земле (на полу) разметочной лентой обозначена река шириной 5-6 м. Участнику необходимо преодолеть водную преграду, используя страховку с соблюдением правил безопасности. Перебравшись на противоположный берег, участник должен снять (сдернуть) и собрать страховочную верёвку.

Задание выполняется на время: участник надевает спасательный жилет; берёт первое спасательное средство (спасательный круг); бросает первое спасательное средство утопающим; при необходимости производится вторая (третья) попытка.

Оценка снижается на 5 баллов: нахождение в воде без удержания закрепленной страховочной веревки потеря (отсутствие) самостраховки; переправа осуществлена сверху по течению относительно камней; страховочная веревка не собрана участником.

2. «Последовательность оказания первой медицинской помощи»

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах: а) на место ушиба наложить тугую повязку; б) обеспечить покой пострадавшему; в) на место ушиба наложить холод; г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах: а) дать пострадавшему обезболивающее; б)

обеспечить покой поврежденной конечности; в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение; г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

3. Определите последовательность оказания первой Медицинской помощи при открытом переломе: а) дать обезболивающее средство; б) остановить кровотечение; в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку; д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность: а) измерить пострадавшему температуру; б) дать пострадавшему обезболивающие средства; в) дать пострадавшему выпить горячего чая; г) промыть пострадавшему желудок; д) на область желудка положить грелку; е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке: а) обрызгать лицо холодной водой; б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой; в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

Ответы на проверочный тест.

Задание 2: 1 — б, в, а, г; 2—а, г, б, в; 3—б, а,г,в,д; 4—г, в,е; 5—б,в,а

3. «Оказание первой помощи»

1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:

а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда; д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень.

2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:

а) для обработки ссадин и царапин; б) для растирания;
в) при аллергических заболеваниях.

3. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

а) перелом; б) сдавление; в) вывих.

4. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это:

а) вывих; б) перелом; в) ушиб; г) сдавление.

5. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:

а) лейкопластырь; б) трубчатые бинты; в) марлевые (плоские) бинты.

6. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без излишнего сдавливания, это: а) марлевый плоский бинт; б) индивидуальный перевязочный пакет; в) трубчатый (сетчатый) бинт; г) эластичный бинт.

7. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть: а) закрытыми; б) внутренними; в) открытыми; г) наружными.

8. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это: а) закрытые переломы; б) внутренние переломы; в) открытые переломы.

9. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 500, это: а) ожог; б) тепловой удар; в) солнечный удар.

10. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай: а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьи ягоды; г) бузина; д) черника; е) брусника; ж) полынь; з) иван-чай.

4. «Костёр»

1. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке: а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

2. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»: а) «шалаш»; б) таежный; в) «звездный»; г) «колодец»;

3. Что запрещается делать при разведении костра: а) разводить костер вблизи водоисточников; б) разводить костер на торфяных болотах; в) разводить костер на снегу; г) разводить костер близ деревьев; д) использовать для костра сухостой; е) использовать для костра сухую траву; ж) использовать для костра живые деревья; з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору; и) оставлять без присмотра горящий костер; к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

4. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра: а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну; б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра; в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника; г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м; д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; е) место

разведения костра должно быть обложено камнями; ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

5. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
б) снизить физическую активность; в) организовать полноценный отдых; г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения); е) чаще находиться возле костра?

Ответы на проверочный тест. 1—г,а,б,д,в,е; 2—а, г; 3—б,г,ж,и; 14—б,д,е; 5—б,в,г.