

**ПОРЯДОК**  
проведения соревнований обучающихся МБУ  
«Школа безопасности»

Порядок разработан на основании Положения об организации и условиях проведения соревнований учащихся «Школа безопасности», согласованного с Федеральным агентством по образованию и утвержденного заместителем Министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий 2 марта 2007 (исх. МЧС России от 29.03.2007 года № 14-4-459).

**1. Задачи**

1. Формирование у школьников осознанного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение практическим навыкам и умениям поведения в экстремальных чрезвычайных ситуациях.
2. Развитие интереса среди учащихся к военно-прикладным видам спорта и формирование у них мотивации к службе в рядах Российской Армии.
3. Выявление лучших команд для участия в городских и областных соревнованиях «Юный спасатель» (2-я ступень программы «Школа безопасности»).
4. Выявление сильнейших команд и участников для формирования сборной команды города для участия в региональных соревнованиях «Школа безопасности».
5. Пропаганда Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности».

**2. Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие команды МБУ, МБОУДОД, структурных подразделений МБУ в составе 8 обучающихся и одного руководителя, подавшие заявку на участие:

- младшая группа, возраст участников 13 - 14 лет (3 юноши и 1 девушка);
- старшая группа, возраст участников 15 - 17 лет (3 юноши и 1 девушка).

Возраст участника определяется по дате рождения на момент проведения соревнований.

По допуску медицинского учреждения в состав команды старшей возрастной группы могут быть включены не более 3 - х участников из младшей возрастной группы.

Образовательное учреждение имеет право выставить не более двух команд.

Руководитель команды во время прохождения командой этапов соревнований находится на территории, определенной ему судьей этапа.

Каждый участник команды должен иметь карточку участника, заверенную печатью образовательного учреждения со следующей информацией: фамилия, имя, отчество; наименование образовательного учреждения; фотография.

Заявка на участие в соревнованиях оформляется в соответствии с формой (приложение № 3) и предоставляется в комиссию по допуску в день соревнований. Заявка подписывается руководителем и заверяется печатью командировающей организации.

Заявка должна содержать сведения о допуске участников к соревнованиям по состоянию здоровья. Вместо визы врача в заявке допускается предъявление справки с подписью и печатью врача и печатью медицинского учреждения. Оригинал медицинской справки остается в комиссии по допуску и возвращается представителю после окончания соревнований.

Представитель сдает в комиссию по допуску выписку из приказа командирующей организации о направлении команды на соревнования и назначении представителя. Выписка должна быть заверена подписью руководителя и печатью организации.

### 3. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся в 2 этапа:

#### *1 этап – районный*

- 16 сентября 2014 г., с 13.00 до 17.00, МБУ школа № 91 (2 здание, ул. Ленина, 58) - МБУ Центрального района;
- 17 сентября 2014 г., с 13.00 до 17.00 - МБУ СОШ № 62 (ул. Ворошилова, 37) - МБУ Автозаводского района;
- 18 сентября 2014 г., с 13.00 до 17.00 - МБОУДОД ДОО(П)Ц «Гранит» (ул. Телеграфная, 4) - МБУ Комсомольского района.

#### *2 этап - городской*

- 22 - 23 сентября 2014 г., с 12.00 до 17.00., МБОУДОД ДОО(П)Ц «Гранит» (Лесная зона, квартал 51).

В районном этапе соревнований принимают участие все команды, подавшие заявки для участия.

В городском этапе соревнований принимают участие:

- 5 команд из МБУ Комсомольского района (занявшие первые пять мест в командном зачете);
- 5 команд из МБУ Центрального района (занявшие первые пять мест в командном зачете);
- 10 команд из МБУ Автозаводского района (занявшие первые десять мест в командном зачете).

### 4. Организация и проведение соревнований

Для судейства районного этапа соревнований формируется судейская коллегия из представителей МБОУДОД ЦДЮТЭ «Эдельвейс», МБОУДОД ДОО(П)Ц «Гранит», МБУ №№ 62, 64, 91.

Судейская коллегия городского этапа формируется из методистов МБОУДОД ЦДЮТЭ «Эдельвейс», МБОУДОД ДОО(П)Ц «Гранит», МАОУДПОС «Ресурсный центр», специалистов МКУ «Центр гражданской защиты», МБОУ ДПО (ПК) С «Курсы ГО г. Тольятти», инспекторов ФГКУ «31 ОФПС по Самарской области» и ОГИБДД УМВД России по городу Тольятти.

### 5. Виды соревнований

#### районный этап

- полоса препятствий - короткая дистанция;
- поисково-спасательные работы (элементы химической полосы препятствий, поисково-спасательных работ на акватории, маршрута выживания);
- кросс 1 км;
- турнир знатоков правил дорожного движения.

#### городской этап

- полоса препятствий - короткая дистанция;
- маршрут выживания;
- поисково-спасательные работы (элементы химической полосы препятствий, поисково-спасательные работы на акватории, пожарно-тактическая полоса препятствий);
- спортивное ориентирование;

В вид соревнований «Маршрут выживания» предусмотрено включение неожиданных ситуаций.

#### 6. Подведение итогов

Общекомандное место в районном и городском этапах соревнований определяется по наименьшей сумме мест-очков, полученных командой в видах соревнований.

В случае равенства результатов в городском этапе предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат на дистанции «Маршрут выживания».

#### 7. Награждение

Команды, занявшие призовые места награждаются:

- в районном этапе соревнований - грамотами МБОУДОД ЦДЮТЭ «Эдельвейс» в общем командном зачете;
- в городском этапе соревнований - дипломами 1, 2, 3 степени департамента образования и департамента общественной безопасности в каждом виде соревнований.

**ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

(извлечения из Правил Федеральной программы «Школа безопасности»)

Команды должны иметь обязательное групповое и личное снаряжение, необходимое для участия в соревнованиях и конкурсах, спортивную и парадную форму одежды, знаки отличия (флаг, штандарт, номер МОУ у каждого участника, необходимые в первый и последний день соревнований для открытия и закрытия).

**Предстартовая проверка**

За 10 минут до старта команда приходит на предстартовую проверку. Проверяется по списку: минимальное личное и групповое снаряжение, ремонтный набор, медицинская аптечка, знание командой границ полигона, действие команды в аварийной ситуации (капитан). При отсутствии любого предмета по спискам или незнании границ полигона и действий в аварийной ситуации команда получает штрафные баллы и допускается на старт только после полного выполнения вышеуказанных требований. Старт при этом не откладывается. Все специальное снаряжение должно соответствовать требованиям безопасности. Команде разрешается использовать дополнительное снаряжение (если это не противоречит условиям выполнения задания). Это снаряжение должно быть заявлено до старта и допущено к использованию заместителем главного судьи по безопасности.

Штрафы на этапе предстартовой подготовки:

Отсутствие предмета по списку	1 балл
Незнание границ полигона	2 балла
Незнание действий в случае травмы участника	2 балла
Незнание действий в случае потери ориентировки	2 балла

Команда допускается к работе на этапе только в полном составе. Команда проходит всю дистанцию в страховочных системах и касках. При потере каски, участник немедленно останавливается и надевает её. Судья командует: «Стоп, участник, надеть каску». При невыполнении требований судьи надеть каску участник может быть снят с дистанции.

Во всех видах соревнований запрещено использование собственных топографических карт, раций, мобильных телефонов, навигаторов и других технических средств связи и ориентирования. Во время прохождения «Маршрута выживания» и «Поисково-спасательных работ» команда может обратиться за помощью к судье. За устную помощь судьи команда получает 5 баллов штрафа, за практическую помощь - 10 баллов. Штрафуется каждый факт предоставления судейской помощи.

**1. Полоса препятствий - короткая дистанция (районный и городской этапы)**

В соревнованиях участвуют команды из 5 человек (3 юноши и 2 девушки объединенный состав). Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения и штрафных баллов, переведенных во время из расчета 1 балл = 15 сек. За 10 минут до старта участники проходят предстартовую проверку.

Этапы на дистанции «Полоса препятствий»:

- «Движение по круто – наклонному бревну» - пройти по бревну любым способом без касания рельефа. Допускается передвижение по бревну ползком.
- «Бабочка» - пройти по нижней веревке, руками удерживаясь за верхнюю веревку.
- «Параллельная переправа» - пройти ногами по нижней веревке, используя для рук верхнюю веревку.
- «Навесная переправа» - преодолеть препятствие по натянутой горизонтально веревке, с помощью рук и ног, без касания рельефа.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможны другие препятствия, преодолеваемые без специального снаряжения.

## **2. Поисково-спасательные работы (районный этап)**

В соревнованиях участвуют команды из 6 человек (5 юношей и 1 девушка объединенный состав). Команда делится по 2 человека (девушка должна быть на блоке «элементы маршрута выживания») и стартует одновременно, выполняя задания на трех блоках:

2.1. Элементы химической полосы препятствий: надевание ОЗК и ГП-5 (ГП-7) (приложение №4), преодоление зараженного участка местности в ОЗК и ГП-5 (ГП – 7), через «завал» по обозначенному проходу и переноска условно пострадавшего на носилках.

Элементы этапа:

Условная зона химического заражения (обозначена ограждением).

Непосредственно на этапе используются средства индивидуальной защиты на каждого участника команды, костюм ОЗК и противогаз.

Начало отсчета времени по команде судьи дистанции.

Команда находится на исходном рубеже.

Команда преодолевает зараженный участок местности с переноской условно пострадавшего на носилках.

Зараженный участок считается пройденным после преодоления местности последним участником команды.

На рубеже снятия средств индивидуальной защиты проводится осмотр правильности использования средств индивидуальной защиты (без учета времени).

### *Штрафы при выполнении одевания средств защиты*

<i>Не соблюдается установленная последовательность надевания средств защиты</i>	<i>1 балл</i>
<i>Не застегнуто более 1-ой buckли на ОЗК</i>	<i>1 балл</i>
<i>Тесемки чулок не закреплены</i>	<i>1 балл</i>
<i>При движении средства защиты растянулись или упали</i>	<i>2 балла</i>

### *Штрафы при преодолении «завала» и переноски условно пострадавшего*

<i>Неправильная транспортировка пострадавшего</i>	<i>1 балл</i>
<i>Участник упал при преодолении</i>	<i>1 балл</i>
<i>Падение пострадавшего</i>	<i>2 балла</i>

2.2. Элементы поисково-спасательных работ на акватории

Команда выполняет следующие задания:

- оказание ПДП (сердечно-легочная реанимация) пострадавшему при утоплении (2 человека);
- бросить «Конец Александрова» в заданную зону (расстояние 15 м, зона попадания 1,5 м x 1,5 м), дается 3 попытки (1 человек);
- бросить спасательный круг в заданную зону (расстояние 6 м, зона попадания 2 м x 2 м), дается 3 попытки (1 человек).

2.3. Элементы маршрута выживания

Команда преодолевает этапы в специальном туристском снаряжении и со страховочно-спасательной веревкой:

- подъем по перилам;
- навесная переправа с сопровождением для каждого участника;
- спуск по перилам.

### Штрафы при прохождении этапов

Заступ в опасную зону одной ногой	1 балл
Незамуфтованный карабин	1 балл
Неправильная самостраховка	3 балла
Неправильное выполнение приема	3 балла
Неправильно завязан узел	3 балла
Работа без рукавиц, перчаток	6 баллов
Отсутствие самостраховки, сопровождения	6 баллов
Перегруз перил - более одного участника на одинарной веревке	6 баллов
Непрохождение этапа участником	10 баллов

Результат команды определяется по сумме общего времени прохождения всех трех блоков и штрафного времени. 1 балл штрафа равен 20 секундам.

### 3. Кросс 1 км (районный этап)

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции 1 км. По лесной среднeperесеченной местности. Старт согласно жеребьевке. Интервал между забегами команд – 8 минут. Команда участвует в полном составе (8 человек), стартует одновременно.

### 4. Турнир знатоков правил дорожного движения (районный и городской этапы)

В турнире участвуют 6 юношей, 2 девушки от команды. Проводится по вопроснику, разработанному МАОУ ДПОС РЦ. Каждому участнику предлагается 5 вопросов и 5 минут времени. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

### 5. Маршрут выживания (городской этап)

В соревнованиях участвуют команды из 6 человек (4 юноши и 2 девушки объединенный состав). Соревнования проводятся по способу «ралли» (с заданным временем прихода на все этапы). Команды проходят все этапы маршрута по зачетной маршрутной книжке (ЗМК), где могут быть указаны: последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время работы на этапах (КВ). На всех этапах команда работает без представителя и запасных, кроме этапов, оговоренных в условиях. Команду на отдельных участках может сопровождать судья - посредник (заместитель представителя другой команды).

Результат прохождения дистанции командой определяется премиальными баллами (с вычетом штрафных баллов). На всех этапах вводится контрольное время прохождения этапа (КВ), которое оговаривается на судейской перед соревнованиями. Команда, которая не уложилась в контрольное время, получает по 10 штрафных баллов за каждого не прошедшего участника.

Элементы этапа:

Наименование этапа	КВ, мин	Вариант прохождения	Максимальная оценка
Подъем по склону	15	1. По судейским перилам на самостраховке.	40 баллов
		2. Команда сама наводит, проходит и снимает этап.	80 баллов
Спуск по склону		1. По судейским перилам на самостраховке.	40 баллов
		2. Команда сама наводит, проходит и снимает этап.	80 баллов
		3. Вариант № 2 и транспортировка пострадавшего на несущем.	120 баллов

Преодоление оврага по бревну, уложенному судьями	15	1. С самостраховкой и организацией сопровождения каждому участнику.	40 баллов
		2. Наведение перил командой и вариант № 1.	80 баллов
		3. Вариант №2 и транспортировка пострадавшего на несущем.	120 баллов
Преодоления оврага по навесной переправе	15	1. Переправа судейская. На самостраховке и организации сопровождения каждому участнику.	40 баллов
		2. Переправа наводится командой. На самостраховке и организации сопровождения каждому участнику.	80 баллов
Турнир знатоков Правил дорожного движения	5	Ответы на вопросы по Правилам дорожного движения	40 баллов
Сюрприз	15	Оказание первой доврачебной помощи.	30 баллов
Сюрприз	5	Сигналы бедствия.	10 баллов
Сюрприз	5	Вязка узлов.	10 баллов

## 6. Поисково-спасательные работы (городской этап)

### 6.1. Элементы химической полосы препятствий

Состав команды 4 человека (без учета пола).

Надевание ОЗК и ГП-5 (ГП-7) (приложение № 4).

Преодоление зараженного участка местности в ОЗК и ГП-5 (ГП – 7), через «завал» по обозначенному проходу.

Снятие и укладка средств защиты.

Элементы этапа:

Условная зона химического заражения (обозначена ограждением).

Непосредственно на этапе используются средства индивидуальной защиты на каждого участника команды, костюм ОЗК и противогаз.

Начало отсчета времени по команде судьи дистанции.

Команда находится на исходном рубеже.

Команда преодолевает зараженный участок местности и по одному человеку преодолевают «завал» перешагиванием (1,5 x 3 м, высотой 30 см).

Зараженный участок считается пройденным после преодоления местности последним участником команды.

На рубеже снятия средств индивидуальной защиты проводится осмотр правильности использования средств индивидуальной защиты.

После преодоления последним участником команды зоны заражения командир подает команду «Защитный костюм снять».

Контрольное время прохождения дистанции будет установлено в соответствии с условиями местности.

*Штрафы при выполнении одевания средств защиты*

<i>Не соблюдается установленная последовательность надевания или снятия средств защиты</i>	<i>1 балл</i>
<i>Не застегнуто более 1-ой букли на ОЗК</i>	<i>1 балл</i>
<i>Тесемки чулок не закреплены</i>	<i>1 балл</i>
<i>При движении средства защиты растянулись или упали</i>	<i>2 балла</i>

*Штрафы при выполнении преодоления «завала»*

<i>Участник не прошел препятствие</i>	<i>1 балл</i>
<i>Участник упал при преодолении</i>	<i>1 балл</i>

### 6.2. Поисково - спасательные работы на акватории

Состав команды 4 человека (без учета пола).

Команда выполняет следующие задания:

- на лодке (4 человека) подплыть к пострадавшему, втащить его в лодку и оттранспортировать к берегу;
- оказание ПДП (сердечно-легочная реанимация) пострадавшему при утоплении (2 человека);
- бросить «Конец Александрова» в заданную зону (расстояние 15 м, зона попадания 1,5 м х 1,5 м), дается 3 попытки (1 человек);
- бросить спасательный круг в заданную зону (расстояние 6 м, зона попадания 2 м х 2 м), дается 3 попытки (1 человек).

### 6.3. Пожарно - тактическая полоса препятствий

В эстафете участвуют 4 человека от команды (без учета пола). Все снаряжение и инструменты разложены на этапах. В ходе эстафеты участники выполняют следующие упражнения:

1 этап. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, преодоление дистанции 30 м., передача ствола за линией этапа.

Условие выполнения упражнения: боевая одежда застегивается на 3 карабина, пояс застегнут заправлен под пряжку, подбородочный ремень каски подтянут. После одевания боевой одежды и снаряжения участник преодолевает дистанцию 30 м. и передает ствол за линией этапа.

2 этап. Прокладка рукавной линии длиной 40 м. со стволом «Б» с подсоединением к 3-х ходовому разветвлению.

Условие выполнения упражнения: участник этапа в боевой одежде принимает за линией этапа ствол. Преодолевает дистанцию до пожарных рукавов, производит хват рукавов, затем в промежутке до разветвления разматывает рукава, соединяет полугайки рукавов между собой с последующим подсоединением металлической полугайки к разветвлению. Осуществляет переноску размотанной рукавной линии до линии окончания этапа и кладет полугайку за линию этапа. Затем осуществляет передачу ствола.

3 этап. Переноска огнетушителя в заданную зону.

Условие выполнения упражнения: участник этапа в боевой одежде принимает ствол за линией этапа. Преодолевает дистанцию до места установки огнетушителя. Осуществляет хват огнетушителя, продолжает бег до места установки данного огнетушителя. После установки огнетушителя продолжает бег до линии передачи ствола 4-му участнику. Передаёт ствол и продолжает с 4-м участником бег до позиции ствольщика. На позиции помогает работать со стволом.

4 этап. Тушение «очага возгорания» с использованием пожарной машины.

Условие выполнения упражнения: участник этапа в боевой одежде принимает ствол и преодолевает дистанцию до позиции ствольщика. Берет ствол, переводит рычаг ствола в положение «компактной струи» и осуществляет попадание в мишень. При попадании в мишень упражнение считается выполненным.

На дорожке устанавливается (укладываются) следующий инвентарь:

- комплект боевой одежды и снаряжения;
- спортивные рукава;
- пожарное разветвление;
- 1 огнетушитель,
- пожарная машина с проложенной рукавной линией и перекрывным стволом.

Машина работает на холостых оборотах, рукавная линия заполнена водой.



Учет результатов осуществляется по секундомеру. За каждый невыполненный элемент упражнения на этапе команде начисляется штраф – 1 минута, которые прибавляются к общему времени выполнения упражнения командой.

### **7. Спортивное ориентирование (городской этап)**

В соревнованиях участвуют команды из 4 человек (3 юноши и 1 девушка).

Соревнования являются лично-командными и проводятся в виде эстафеты.

Распределение участников внутри команды по этапам производит представитель. Каждый участник имеет право бежать только один этап.

Дистанция заключается в индивидуальном прохождении участниками КП, обозначенных на карте. Порядок прохождения КП в заданном направлении. Все участники команды собирают на местности разные КП (4 варианта дистанции)

Старт 1-го этапа – общий для всех команд, старт остальных этапов после передачи эстафеты. Передача эстафеты осуществляется в зоне старта/финиша, касание рукой.

Для контроля прохождения КП и фиксации времени прохождения дистанции применяется система электронной отметки SportIdent. Отметка производится участником самостоятельно в станциях отметки на старте, на КП и на финише.

При отсутствии отметки на КП к времени прохождения дистанции участником прибавляется штрафное время: за каждую отсутствующую отметку - 1 минуту.

Результатом команды является сумма времени прохождения дистанции от старта 1-го участника до финиша 4-го участника и штрафного времени.

### **8. Парад – открытие**

В первый день городского этапа соревнований проводится торжественный парад-открытие. Предусматривается торжественный выход команд-участников на место построения. Команда проходит строем в колонну по 2 на место построения. Команда должна иметь форму, флаг (если есть), эмблему (штандарт), отличительные знаки.

**Заявка МБУ № \_\_\_\_\_**  
**на участие в соревнованиях «Школа безопасности»**

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество участника	Класс	Год рождения*	Отметка о допуске врача (допуск, подпись, печать)*
1	2	3	4	5
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Всего допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ участников.

Руководитель команды (Ф.И.О. полностью) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Директор МБУ № \_\_\_\_\_

(подпись, печать)

Примечание:

\* столбцы №№ 4, 5 заполняются только при предоставлении заявки на бумажном носителе организаторам в день проведения соревнований.

Порядок  
надевания и снятия общевойскового защитного комплекса  
«в виде плаща»

Руководящие документы: «Руководство по эксплуатации средств индивидуальной защиты» часть 2. Воениздат, 1988 г.

Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) предназначен для защиты кожных покровов человека от отравляющих веществ (ОВ), радиоактивной пыли (РП) и бактериологических аэрозолей (БА).

В комплект входят:

- плащ ОП-1м со шпеньками
- чулки со шпеньками и тесьмой
- защитные перчатки (летние БЛ-1м, пятипалые и зимние БЗ-1м, двупалые)

Для ношения плаща, чулок и перчаток могут использоваться чехол для плаща и чехол для чулок и перчаток.

На соревнованиях «Школа безопасности» ОЗК используется без чехлов.

Подбор ОЗК проводят:

ОП-1м – 1 рост для лиц ростом до 166 см

- 2 от 166 до 172 см.
- 3 от 172 до 178 см.
- 4 от 178 до 184 см и выше

чулки – 1 рост для обуви до 40 размера

- 2 от 40 до 42 размера
- 3 для 43 размера и больше

В ВС РФ ОЗК применяется совместно с общевойсковым защитным костюмом (ОКЗК), который служит дополнительным средством защиты кожи личного состава от ОВ, РП, БА.

Учитывая, что в системе гражданской обороны для защиты населения ОКЗК не применяется, настоящее приложение является памяткой по правильному надеванию и снятию ОЗК без него.

Надевание ОЗК в виде плаща

Заблаговременное надевание ОЗК (плащ в рукава) проводят на незараженной местности по команде: «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы!»

По этой команде необходимо:

- положить ОЗК на землю, оставляя на себе противогаз в походном положении;
- достать чулки и перчатки из капюшона плаща ОП-1м;
- надеть чулки, застегнуть хлястики, начиная с нижних и завязать обе тесьмы на пояском ремне;
- надеть плащ в рукава и противогаз, оставляя противогазовую сумку под плащом, и застегнуть шпеньки плаща;
- надеть капюшон и перчатки, при этом петли на низах рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток.

Выполнив норматив, подать установленный сигнал.

Снятие ОЗК

Снятие зараженного ОЗК проводят при отсутствии возможности его дегазации на человеке табельными средствами на незараженной территории.

При снятии ОЗК нельзя касаться открытыми участками тела и одежды внешней (зараженной) стороны.

Для снятия зараженного ОЗК необходимо:

- повернуться лицом к ветру;
- расстегнуть полы плаща, нижние и средние хлястики чулок;

- снять петли с больших пальцев рук;
- откинуть капюшон с головы на спину;
- взять плащ за наружную часть бортов и, не касаясь одежды, сбросить его назад;
- поочередно, за спиной, освободить до половины руки из перчаток и стряхнуть перчатки совместно с рукавами плаща;
- сделать 3-5 шагов вперед и повернуться спиной к ветру;
- отстегнуть верхние хлястики чулок и развязать тесемки у пояса;
- поочередно, наступая носком одной ноги на пяточную часть остоюзка другой ноги, вытащить ноги из чулок до половины и осторожным стряхиванием снять чулки;
- отойти от снятого ОЗК в наветренную сторону, пятясь на 3-5 шагов и, просунув большой палец руки под шлем-маску противогаза в районе шеи и наклонившись к земле, снять противогаз и положить его на землю;
- повернуться лицом к ветру и отойти от противогаза.