

Тема: ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Вводное занятие

с участниками сбора по порядку организации его проведения и требований, предъявляемых к обучающимся

Цель: Довести до обучающихся какие мероприятия предусмотрены по обеспечению безопасности военной службы.

План:

1. Обязанности военнослужащего по соблюдению требований безопасности.
2. Требования общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации и других руководящих документов по соблюдению военнослужащим требований безопасности.
3. Обязанности по принятию мер предупреждения заболеваний, травм, отравлений и поражений, повышению физической закалки и тренированности, воздержанию от вредных привычек (курения и употребления алкоголя)

Методические указания по организации и проведению занятий по основам обеспечения безопасности военной службы

Занятия по основам обеспечения безопасности военной службы нельзя сводить только к чтке и пересказу отдельных статей уставов, руководств и др. документов, необходимо обеспечить формирование у обучаемых навыков правильно выполнять этих требований на практике. С этой целью следует внедрить игровой метод и принцип проблемности в обучении, упражнения, тренировки, шире применять технические средства обучения.

Местом проведения занятия могут быть специализированный класс, казарма, караульный городок, комната для хранения оружия, строевой плац, объекты приказарменной учебной базы (полигона) и другие элементы военного городка, где имеется возможность показать устройство, жизнь, быт и несение службы без нарушений требований безопасности.

Руководитель занятия должен заранее проверить и убедиться, что на выбранном месте можно качественно отработать все учебные вопросы. При необходимости надо предварительно подготовить его. Эффективность занятия повышается, если стационарное оборудование места (объекта) дополнить соответствующими наглядными пособиями (схемами, рисунками, плакатами и т.д.) и техническими средствами обучения.

Нельзя проводить занятия на объектах, которые не дооборудованы или оборудованы с нарушениями требований уставов, руководств, наставлений и др. документов. Это вызывает у обучаемых неверные, противоречивые толкования тех или иных положений этих документов, чувство недоверия к преподавателю, который проводит занятие.

Изучение основ обеспечения безопасности военной службы проводится, как правило, комплексным методом. При этом образцовый показа порядка выполнения требований безопасности должен гармонично сочетаться с практическим выполнением этих требований всеми обучаемыми. Метод устного

изложения должен применяться в виде развернутой беседы, когда имеют место коллективный поиск правильного понимания и обоснования отдельных положений руководящих документов.

Учебная материально техническая база, на которой проводится занятие, должна в наибольшей степени обеспечивать поучительность занятия, способствовать качественной отработке учебных вопросов и достижению поставленных учебных целей.

Перед началом занятия все обучаемые находятся в классе на своих местах или могут быть построены на месте проведения занятия. Дежурный по взводу занимает место в центре класса у доски, лицом в сторону личного состава. При входе руководителя в класс подает команду: «Взвод, СМИРНО» (по этой команде все встают и принимают положение «Смирно»), подходит к руководителю строевым шагом, за 2-3 шага от него останавливается и рапортует, например: «Товарищ капитан. 1-й взвод на занятие по общевойсковым уставам прибыл. По списку 25, все люди налицо (или: отсутствуют 3 человека - два в наряде и один в госпитале). Дежурный по взводу студент Петров».

Рапорт должен отдаваться четко, достаточно громко, без резкого повышения голоса.

Отдав рапорт, дежурный по взводу делает левой (правой) ногой шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и пропускает руководителя занятия вперед. Руководитель контролирует выполнение обучаемыми команды и принимает рапорт, находясь в положении «Смирно».

Если по характеру занятия обучаемые должны находиться в строю, то к началу занятия взвод выстраивается в две шеренги. Для встречи руководителя занятия дежурный по взводу подает команду: «Взвод, СМИРНО, равнение на - ПРАВО (на - ЛЕВО, на - СРЕДИНУ)», подходит к руководителю и рапортует, как указано выше.

Если при выполнении команды обучаемыми и в действиях отдающего рапорт допущены ошибки (нечеткость, небрежность, искажение формы рапорта и т.п.), руководитель обязан потребовать их исправления, для чего подает команду «ОСТАВИТЬ» и приказывает повторить выполнение команды или отдачу рапорта.

Приняв рапорт, руководитель занятия здоровается с обучаемыми: «Здравствуйте, товарищи», на что они отвечают, например: «Здравия желаем, товарищ капитан». После этого руководитель проверяет наличие обучаемых, осматривает их внешний вид, обращая внимание на опрятность одежды и чистоту обуви. Одновременно он осматривает класс (место проведения занятия), обращая внимание на порядок, на положение плакатов, схем, наглядных пособий, чистоту классной доски, наличие мела и тряпки. При наличии недостатков во внешнем виде и нарушении порядка на учебном месте, руководитель требует их устранить немедленно или в установленное им время.

Во время занятия при обращении с обучаемыми руководитель обязан всегда соблюдать вежливость и выдержку и обращаться к ним на «Вы». Обращаясь к обучаемым, он называет их по должности и фамилии, или только по должности. Например: «Студент Иванов», «Товарищ студент».

После постановки вопроса руководитель вызывает для ответа одного обучаемого, который должен встать, принять строевую стойку и ответить «Я» или назвать свою должность и фамилию. На требование руководителя: «Отвечайте» («Докладывайте») или «Подойдите к доске» обучаемый отвечает: «Есть» и приступает к ответу или подходит к доске, схеме и четко отвечает на поставленный вопрос. При готовности к ответу на общий вопрос, поставленный руководителем всем присутствующим, а также при необходимости задать вопрос руководителю обучаемый должен, не вставая с места и не разговаривая, поднять руку и ждать вызова руководителя, а после вызова действовать, как указано выше.

При выходе для ответа к доске, схеме и т.д. действия обучаемых должны быть четкими (четкий шаг, повороты в движении и на месте, строевая стойка), а внешний вид - подтянут и опрятен. При ответе обучаемый не должен размахивать руками, а при необходимости пользоваться указкой или писать на доске, он делает это одной рукой, а другая - находится у бедра. Если обучаемому предоставлено время для подготовки к ответу, то по готовности он докладывает руководителю, например: «Товарищ капитан. Курсант Сидоров к ответу готов». По окончании ответа во всех случаях докладывает руководителю, например: «Товарищ капитан. Курсант Сидоров ответ закончил» и, получив разрешение сесть или приказание на какое-либо действие, отвергает «Есть» и четко выполняет его. Каждый ответ необходимо оценить и при необходимости задать дополнительные вопросы.

После короткого подведения итогов усвоения ранее изученного материала руководитель объявляет обучаемым тему, занятие и цель предстоящего занятия, при этом особо отмечает, какие знания и навыки, приобретенные ранее, могут пригодиться при изучении вопросов предстоящего занятия. Он доводит до обучаемых требования мер безопасности применительно к данному занятию, указывает порядок безопасного выполнения элементов занятия и переходит к основной части занятия.

Объяснение нового материала должно быть лаконичным и убедительным. Любой вопрос, сложен он или прост, должен излагаться четким и выразительным языком, при этом не обязательно пользоваться опорным конспектом. Он необходим лишь для контроля за последовательностью и полнотой изложения учебного материала и расходом времени, предусмотренного на изучение данного вопроса. Обращение к обучаемым во время рассказа оживляет занятие, позволяет избежать сухости изложения материала, повышает их внимание к рассказу. Для развития у обучаемых воинской смекалки и привития навыков сознательного усвоения изучаемого материала весьма важно проверить их знания не только путем постановки вопросов и требования ответов на них, но и путем создания обстановки (ситуации), по ходу которой обучаемые могли бы самостоятельно принимать решения, выполнять практические действия с подробным обоснованием их в последующем. Поэтому руководитель при подготовке к занятию должен подготовить вводные, которые он будет отрабатывать с обучаемыми. Исправлять ошибки в действиях обучаемых можно только в словесной форме, терпеливо и без унижения их личного достоинства.

При проведении занятий, связанных с подачей команд, отдачей распоряжений, докладами о выполнении команд, руководитель требует, чтобы они выполнялись четко, громко, немногословно и в полном соответствии с уставами.

Теоретические положения отрабатываются с широким использованием учебных пособий (плакатов, схем, таблиц, макетов, кинофильмов), а практические приемы - с использованием оборудования, вооружения, аппаратуры и др.

После отработки каждого учебного вопроса руководитель занятия проводит частный разбор, затем объявляет обучаемым следующий учебный вопрос и его содержание, доводит основные требования по его выполнению и приступает к его отработке.

В конце основной части занятия проводится закрепление материала в целях повторения содержания основных учебных вопросов занятия.

В заключительной части руководитель занятия напоминает тему и цель занятия и как она достигнута. После этого делает разбор действий обучаемых по каждому учебному вопросу, указывает на допущенные ошибки и пути их устранения, дает задание на самоподготовку и отвечает на вопросы.

По сигналу об окончании занятия руководитель дает разрешение на объявление перерыва или конца занятий. Дежурный по взводу встает, со своего места, строевым шагом выходит на первую линию столов, поворачивается лицом к обучаемым и подает команду: «Взвод, СМИРНО», Руководитель прощается: «До свидания, товарищи», а обучаемые отвечают, например: «До свидания, товарищ капитан», затем руководитель командует «Вольно» и выходит из класса. Если руководитель задерживается в классе, то он командует: «Вольно», «Можно выходить».

Руководитель занятия обязан в течение всего занятия, поддерживать высокую воинскую дисциплину, немедленно и решительно пресекать небрежность в обращении и действиях, попытки пререканий и проявлений нетактичности

1. Обязанности военнослужащего по соблюдению требований безопасности

Ст. 321 УВС ВС РФ. Каждый военнослужащий должен строго соблюдать требования безопасности военной службы. В этих целях он обязан:

- изучать безопасные методы и приемы исполнения своих должностных и специальных обязанностей, инструктироваться по требованиям безопасности военной службы, стажироваться на месте исполнения указанных обязанностей, а также проходить проверки теоретических знаний и практических навыков по выполнению требований безопасности;
- правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты, а в необходимых случаях уметь использовать лечебно-профилактические средства и оказывать первую помощь;
- немедленно докладывать своему непосредственному командиру (начальнику) о любой сложившейся по вине военнослужащих ситуации, угрожающей жизни и здоровью военнослужащих, жизни, здоровью и имуществу

местного населения либо причинением вреда окружающей среде, а также о каждом факте получения им или другим военнослужащим увечий (ранений, травм, контузий) при выполнении мероприятий повседневной деятельности или об ухудшении состояния своего здоровья;

- проходить в установленные сроки медицинские осмотры (обследования).

2. Требования общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации и других руководящих документов по соблюдению военнослужащим требований безопасности при обращении с оружием, по выполнению требований пожарной безопасности и в других случаях

2.1. Соблюдение требований безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб.

Безопасность личного состава при обращении со стрелковым оружием проведении стрельб обеспечивается четкой организацией занятий, строгим соблюдением требований Курса стрельб, установленных требований безопасности, высокой дисциплинированностью военнослужащих.

Личный состав, не усвоивший требования безопасности, к стрельбе и обслуживанию стрельбы не допускается.

Каждый военнослужащий должен точно и беспрекословно выполнять установленные требования безопасности при стрельбе.

Передвижения на войсковом стрельбище разрешаются только по дорогам и в районах, которые определены командиром соединения (воинской части) или начальником, за которым закреплено войсковое стрельбище.

Запрещается проведение стрельбы в условиях ограниченной видимости, если с места руководителя стрельбы на участке не наблюдается основное и опасные направления стрельбы. Разрешение на открытие огня на войсковом стрельбище дает старший руководитель стрельбы.

Запрещается заходить (заезжать) на участки, где имеются неразорвавшиеся гранаты и другие взрывоопасные предметы. Эти участки должны быть своевременно обозначены указками и знаками с соответствующими предупредительными надписями.

Запрещается трогать неразорвавшиеся гранаты, другие взрывоопасные предметы и средства имитации. О каждой неразорвавшейся гранате докладывать старшему руководителю стрельбы и начальнику войскового стрельбища, установленным порядком.

При метании боевых ручных гранат вставлять запал разрешается только перед их метанием по команде руководителя стрельбы. Переносить боевые ручные гранаты вне гранатных сумок запрещается.

Выходить из укрытия разрешается по истечении 10-20 с после взрыва оборонительной гранаты.

Если заряженная боевая граната не была брошена (предохранительная чека не вынималась), разряжение ее производить только по команде и под непосредственным наблюдением руководителя стрельбы.

При стрельбе из вертолета в полете и из макета вертолета (тренажера) заряжание оружия, стрельбу, разряжение и осмотр производить при

установленном оружии на кронштейне и по команде (сигналу) руководителя стрельбы на вертолете (тренажере).

Вставать со своих мест и перемещаться в кабине вертолета личному составу запрещается. Ведение огня каждым стреляющим должно немедленно прекращаться самостоятельно или по команде руководителя стрельбы в случаях:

- появление людей, машин или животных на мишенном поле, низколетящих летательных аппаратов над районом стрельбы;
- падение гранат за пределы безопасной зоны или вблизи блиндажа, занятого людьми, и потери связи с блиндажом;
- поднятие белого флага (фонаря) на командном пункте или на блиндаже, а также подачи из блиндажа другого установленного сигнала о прекращении огня (взрыв-пакета, дымовой шашки, ракеты и т.п.);
- доклада или подачи с поста оцепления установленного сигнала об опасности продолжения стрельбы;
- возникновения пожара на мишенном поле.

Категорически запрещается:

- заряжать оружие боевыми и холостыми патронами, а также боевыми и инертными гранатами до звукового сигнала «ОГОНЬ» (команды руководителя, командира);
- направлять оружие на людей, в сторону и в тыл войскового стрельбища независимо от того, заряжено оно или нет;
- открывать и вести огонь из неисправного оружия, неисправными боеприпасами, в опасных направлениях стрельбы, при поднятом белом флаге на командном (участковом) пункте и укрытиях (блиндажах);
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам, оставлять на огневой позиции (месте для стрельбы) оружие без команды руководителя стрельбы на участке (командира);
- заходить (выезжать) на участки войскового стрельбища (учебного объекта), где имеются неразорвавшиеся боевые гранаты и другие взрывоопасные предметы; эти участки являются запретными зонами и должны быть огорожены, обозначены указками и знаками с соответствующими предупредительными надписями, например: «Опасно! Неразорвавшаяся граната, не трогать!»;
- разбирать боевые гранаты и устранять в них неисправности;
- трогать неразорвавшиеся гранаты, снаряды и другие взрывоопасные предметы; каждую неразорвавшуюся гранату (снаряд) сразу же после обнаружения необходимо обозначить указкой с предупредительной надписью и сообщить начальнику войскового стрельбища.

Запрещается в мирное время для проведения стрельб использовать:

7.62 мм патроны обр. 1943 года с зажигательной пулей (З) и биметаллической гильзой (ГЖ);

7.62 мм винтовочные патроны с легкой пулей (Л) и биметаллической гильзой (ГЖ) или латунной гильзой (ГЛ), а также с тяжелой пулей (Д) и биметаллической гильзой (ГЖ) или латунной гильзой (ГЛ).

2.2. Соблюдение требований пожарной безопасности

Обязанности военнослужащих и лиц суточного наряда определены в уставе внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Статья УВС ВС РФ требуют:

Ст. 334. Все военнослужащие обязаны знать и соблюдать требования пожарной безопасности на объектах полка и уметь обращаться со средствами пожаротушения.

Военнослужащий при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан незамедлительно принять меры по вызову пожарной команды и тушению пожара всеми имеющимися средствами, а также по спасению людей, сохранению вооружения, военной техники и другого военного имущества.

Ст. 70. Военнослужащие должны оказывать помощь гражданам при несчастных случаях, пожарах и других чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Ст. 202. На время отопительного сезона приказом командира полка для топки печей из числа солдат назначаются истопники, которые должны быть предварительно обучены правилам топки и ознакомлены с требованиями пожарной безопасности.

Ст. 216. В каждом помещении назначается старший, который отвечает за соблюдение требований пожарной безопасности.

Ст. 299. После развода заступающий в наряд дежурный по роте вместе со сменяемым дежурным. проверяет наличие и исправность средств пожаротушения.

Ст. 300. Дежурный по роте обязан:

- следить за наличием и исправным состоянием средств пожаротушения роты и охранной сигнализации комнат для хранения оружия, выполнением требований пожарной безопасности в роте (курение разрешать только в отведенных для этого местах, просушку обмундирования - только в сушилках, наблюдать за выполнением правил топки печей и пользования лампами);

- вызывать пожарную команду при возникновении пожара, принимать меры по его тушению и немедленно докладывать дежурному по полку и командиру роты, а также принимать меры по выводу людей и выносу оружия и имущества из помещений, которым угрожает опасность;

Ст. 303. Очередной дневальный по роте обязан:

немедленно докладывать дежурному по роте. о нарушениях требований пожарной безопасности, принимать меры к их устранению; будить личный состав при пожаре.

В целях пожарной безопасности запрещается:

- разводить огонь ближе 50 м от строений, площадок с имуществом, вооружением и военной техникой, а также курить и применять приборы с открытым огнем в парках, хранилищах, ангарах и подобных им помещениях;
- пользоваться неисправными печами, применять для растопки горючие жидкости; оставлять сгораемые материалы и имущество вблизи печей, а топящиеся печи без надзора; сушить одежду на печах, дымоходах, а также напротив топок; топить печи в часы отдыха (сна) личного состава. При топке печей дымоходы должны очищаться от сажи не реже одного раза в два месяца;

- отогревать замерзшие водопроводные и другие трубы в зданиях открытым огнем (факелами, паяльными лампами); отогревание труб и конструкций зданий производить только паром, горячей водой и другими безопасными средствами;
- устраивать в подвальных помещениях зданий мастерские и склады, связанные с обработкой или хранением горючих жидкостей и сгораемых материалов;
- преграждать доступ к средствам пожаротушения, электрощитам и электрорубильникам;
- хранить на чердаках, лестничных клетках и в коридорах горючие материалы и имущество; делать перегородки, размещать подсобные мастерские и лаборатории, а также устраивать в этих помещениях жилье;
- использовать не по назначению средства пожаротушения;
- пользоваться неисправными электропроводкой и оборудованием; применять бытовые электронагревательные приборы без несгораемых подставок, а также заменять в распределительных щитках перегоревшие предохранители (пробки) проволокой и другими предметами;
- обертывать электролампы бумагой и материей; заклеивать или закрывать провода обоями, плакатами и т.п.;
- применять для устройства осветительной электросети телефонные провода;
- сдавать под охрану помещения (хранилища), не проверенные в отношении пожарной безопасности.

2.3. Требования безопасности при организации купания

Командиром части определяются продолжительность купального сезона, место, время и порядок купания и занятий на воде. Одиночное купание солдат и сержантов категорически запрещается.

Место для купания и занятий на воде должно быть тщательно подготовлено, хорошо обозначено и иметь ограничительные знаки.

При необходимости организуется дежурство в районе водоема и патрулирование в целях недопущения одиночного и неорганизованного купания личного состава.

Для поддержания порядка во время купания и занятий на воде назначается дежурный из числа офицеров или сержантов, один или несколько дневальных и выделяется дежурный фельдшер для оказания медицинской помощи. Места купания должны быть обеспечены необходимыми средствами спасания, в зависимости от типа и величины водоема. Во время купания дежурный и дневальные ведут наблюдение за купающимися с берега, а при необходимости - с лодки.

Во время купания подразделения из его состава выделяется команда подготовленных пловцов, умеющих оказывать помощь на воде и обученных приемам спасания.

При организации и проведении занятий на воде необходимо:

- выявить не умеющих плавать военнослужащих и организовать для них специальные занятия по обучению;
- проверять количество военнослужащих, участвующих в занятии, перед заходом в воду и после выхода из воды;

- прекращать занятия на воде при появлении у занимающихся признаков переохлаждения (озноб, посинение губ и др.);
- запрещать во время прыжков в воду с вышки плавание возле нее.

Занятия по обучению плаванию проводятся в специально отведенных местах, где глубина водоемов и скорость течения обеспечивают безопасность военнослужащих.

Ныряние и прыжки в воду разрешаются только с мостиков и вышек в специально отведенных местах, где глубина водоемов обеспечивает безопасность личного состава.

2.4. Общие требования электробезопасности

Все имеющиеся в части электроустановки должны систематически проверяться должностными лицами в сроки, определяемые их должностными обязанностями, требованиями правил электробезопасности.

При поступлении электроустановки в часть для её приёмки приказом по части назначается комиссия, в состав которой должно входить лицо, ответственное за электрохозяйство части. Приёмка электроустановки оформляется актом технического состояния, о вводе её в строй объявляется приказом по части.

К эксплуатации и обслуживанию электроустановок допускается личный состав, прошедший подготовку по устройству и безопасной эксплуатации электроустановок, имеющий необходимую квалификационную группу по электробезопасности и удовлетворяющий по состоянию здоровья соответствующим требованиям.

Запрещается:

- допускать к эксплуатации электроустановок личный состав, не имеющий соответствующую квалификационную группу;
- оставлять без наблюдения работающую электроустановку;
- подсоединять и отсоединять кабели, находящиеся под напряжением, заменять предохранители под нагрузкой;
- при исчезновении напряжения приступать к работам на данном оборудовании, проникать в ограждения, касаться токоведущих частей, не отключив соответствующий участок или всю электроустановку;
- работать под напряжением с применением ножовок, напильников, металлических метров и т. п.;
- оставлять оголёнными концы проводов, даже не находящиеся под напряжением;
- при обнаружении замыкания на землю приближаться к месту замыкания ближе 4 метров в закрытых и 8 метров в открытых распределительных устройствах;
- при осмотре снимать предупредительные плакаты, ограждения, проникать за них, касаться токоведущих частей и их изоляции, производить их обтирку, чистку, устранять обнаруженные неисправности;
- использовать для работы в электроустановках длинномерные лестницы, ящики, табуретки и другие посторонние предметы;

- при работе под напряжением использовать неисправные и непроверенные (срок действия, которых истёк) изолированный инструмент и защитные средства.

Работы в осветительных и силовых сетях следует производить только после отключения питающих трансформаторов и вывешивания соответствующих указателей и предупредительных знаков. Подключение к сетям вспомогательного оборудования (трансформаторов, преобразователей частоты, защитно-отключающих устройств и т. п.) и его отключение производятся электротехническим персоналом с квалификационной группой по электробезопасности не ниже третьей. Подключение электросварочного трансформатора к питающей сети необходимо производить после проверки его исправности, схемы подключения проводов и надёжного заземления. Длина питающего кабеля не должна превышать 10 метров. Запрещается подключать трансформатор к питающей сети без рубильника, автомата и других коммутационных аппаратов. Проверять наличие напряжения в сети разрешается только специальными приборами (переносной вольтметр, указатель напряжения). Аварийные работы под напряжением не выше 380 В. разрешается проводить в присутствии наблюдающего, имеющего квалификационную группу по электробезопасности не ниже четвёртой, с обязательным использованием установленных средств защиты и инструмента.

3. Обязанности по принятию мер предупреждения заболеваний, травм, отравлений и поражений, повышению физической закалки и тренированности, воздержанию от вредных привычек (курения и употребления алкоголя)

Статья УВС ВС РФ требуют:

339. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.

341. Закаливание военнослужащих должно проводиться систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.

Основными способами закаливания военнослужащих являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;
- проведение в летний период занятий физической подготовкой и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.

342. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется во время утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности, а также в ходе самостоятельных тренировок военнослужащих.

Во время занятий выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки. Физическая нагрузка дозируется с учетом принадлежности военнослужащих к виду и роду войск Вооруженных Сил, возраста и состояния здоровья.

Военнослужащие занимаются в спортивных секциях и спортивных командах во время, установленное расписанием дня и регламентом служебного времени.

343. Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ.

344. Выполнение правил личной гигиены включает:

- утреннее умывание с чисткой зубов;
- мытье рук перед приемом пищи;
- умывание, чистку зубов и мытье ног перед сном;
- своевременное бритье лица, стрижку волос и ногтей;
- принятие гигиенического душа;
- помывку в бане не реже одного раза в неделю со сменой нательного и постельного белья, портянок (носков);
- содержание в чистоте обмундирования и постели, своевременную смену подворотничков. Прическа военнослужащего, усы, если они имеются, должны быть аккуратными, отвечать требованиям гигиены и не мешать использованию средств индивидуальной защиты и ношению снаряжения.

Правила общественной гигиены включают поддержание чистоты в спальнях помещениях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений, поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории полка.

346. Военнослужащий обязан доложить в порядке подчиненности о случаях возникновения инфекционных заболеваний среди лиц, проживающих с ним в одной квартире (комнате общежития), и исполнять должностные и специальные обязанности с разрешения командира полка по заключению начальника медицинской службы.