

## Практические занятия по пожарно-строевой подготовке

15.10.2018



На Юго-Востоке столицы прошла тренировка газодымозащитников в теплодымокамере.

«Такая тренировка проводится для выработки тепловой устойчивости при выполнении физической нагрузки и для формирования психологической готовности к действиям в моделируемых экстремальных ситуациях», - **поясняет врио начальника службы пожаротушения роман Чувалев.**

Перед тренировкой обязательно происходит проверка исправности систем электрооборудования, дымоудаления, освещения, связи и сигнализации, приборов контроля температуры.

В начале Роман напомнил пожарным правила охраны труда. Затем происходит разминка: бег и ходьба обычным видом, на носках, на пятках; сочетание ходьбы с прыжками, поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов; упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища.

Далее - упражнения на тренажере: беговая дорожка, эргометр, велоэргометр и упражнение «Темп». «Задача данных упражнений - обучение работе с профессиональным устройством, а именно, работе в СИЗОД, подготовка газодымозащитника к работе в условии повышенной температуры среды, а также воспитание психологических и волевых качеств», - **рассказывает Роман.**

В конце занятия руководитель проводит детальный анализ допущенных личным составом ошибок и отмечает положительные моменты при выполнении упражнений и задач.

---

Адрес страницы: <http://kuzminki.mos.ru/presscenter/news-of-the-county-s-structures/detail/7634873.html>

---

[Управа района Кузьминки города Москвы](#)