**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

| **VĐHL và TG**  **(1)** | **SƠ ĐỒ**  **TÌNH HUỐNG**  **(2)** | **NỘI DUNG, TỔ CHỨC, PHƯƠNG PHÁP,**  **YÊU CẦU ĐẠT ĐƯỢC**  **(3)** | **VẬT CHẤT**  **(4)** |
| --- | --- | --- | --- |
| **TỔ CHỨC BUỔI HỌC**  Thời gian: 10 phút |  | -Tập trung, kiểm tra quân số, VKTB, tác phong. Báo cáo cấp trên (nếu có).  - *Quy định thao trường*:  + Trong quá trình huấn luyện đơn vị sẵn sàng thực hiện các phương án chiến đấu bảo vệ đơn vị và phòng chống cháy nổ như đã luyện tập, các phương án khác theo khẩu lệnh trực tiếp của người chỉ huy  + Mang đeo trang bị và sử dụng khí tài đúng quy định, không tự ý cởi bỏ khi chưa có lệnh.  + Giờ nghỉ giải lao giá súng đặt trang bị theo đội hình chung, không nằm ra thao trường, không ra khỏi khu vực huấn luyện khi chưa có lệnh, lợi dụng khu vực vệ sinh chung để bảo đảm vệ sinh trong khu vực huấn luyện.  + Thực hiện chính quy thao trường, khi có lệnh trên 3 bước phải cơ động  + Chấp hành nghiêm quy định an toàn trong quá trình huấn luyện, bảo đảm an toàn tuyệt đối cho người và vũ khí trang bị  - *Kiểm tra bài cũ*  - *Phổ biến ý định huấn luyện* | - VKTB theo biên chế  - Còi + Cờ |
| **NỘI DUNG 1**  Tác dụng, tính năng, cấu tạo,sử dụng và bảo quản bộ phòng da L-1  Thời gian: 25 phút |  | **I. NỘI DUNG**  1. Tác dụng  Ngăn cách da với môi trường nhiễm bên ngoài đề phòng cho người không nhiễm độc, nhiễm xạ, nhiễm trùng khi hoạt động trong khu nhiễm.  2. Tính năng  Trọng lượng 2,6 kg, thời gian mặc từ 3 đến 4 phút  3. Cấu tạo  Làm bằng vải tráng cao su, gồm các bộ phận:  a. Áo liền trùm đầu  Ở cổ có dải và cúc cài để giữ kín hơi, trước ngực có yếm, phần dưới áo chính giữa phía sau có 1 dải đũng, phần dưới chính giữa phía trước có 1 giải ngắn có cúc để cài dải đũng, ống tay áo có lồng dây chun và vòng để đeo vào ngón tay cái.  b. Quần liền ủng  Lưng quần phía sau có 2 dây vải được nối liền với 2 loại dây chun ngắn, lửng quần phía trước có 2 khuy vòng sắt để cột dây vải, ở mỗi ống chân có 2 đỉa tương ứng với 2 cúc để cài, ủng làm bằng cao su.  c. Găng tay  Làm bằng cao su mỏng có 5 ngón.  d. Túi đựng  Làm bằng vải có dây đeo vào vai, bên ngoài có 2 cúc và 2 khuy tương ứng để cài.  4. Sử dụng  a. Chuẩn bị khí tài  Chọn cỡ số bằng cách ướm thử hoặc mặc thử lấy bộ vừa nhất.  b. Kiểm tra khí tài  Chủ yếu xem có đồng bộ, bị rách, thủng, đứt không.  c. Gấp khí tài  Trải dọc quần áo, gấp áo trước sửa yếm cho thẳng, cho giải cổ vào chụp đầu, gập chụp đàu lại , 2 tay áo đặt ngang thân áo gấp cân đối 2 thân áo thành 1 dải rộng 25-30cm, gấp 2 ống quần chồng lên nhau, để 2 ủng so le, vuốt từ chân lên lưng quần cho phẳng , đặt áo đã gấp dọc theo quần phần trên của áo ngang với phần trên của lưng quần, gấp từ ủng đến lưng thành 4-5 đoạn, đặt găng tay vào trong, dùng 2 dây bụng buộc lại bỏ vào túi, đóng cúc.  d. Mặc khí tài  - Mặc khi chưa có độc  Khi có khẩu lệnh “mặc khí tài”, chân phải lùi nửa bước, gối phải quỳ, ngồi lên gót chân phải, tháo các trang bị đặt xuống theo thứ tự cái gì mang sau thì bỏ trước.  + Cởi túi lấy bộ L-1 ra, bỏ mũ vào túi đóng cúc lại, cởi dây buộc, 2 tay cầm 2 vai áo và lưng quần, giũ quần áo ra.  + Mặc quần: xỏ từng chân vào quần, thắt dây đeo quần ( chéo sau lưng qua vai) vào khuy đeo phía trước, cài đỉa ủng chân, từ dưới lên trên, từ trái qua phải.  + Mặc áo: Xỏ 2 tay vào 2 ống tay, chui đầu qua áo, cài dải đũng, đội trùm đầu đeo trang bị vào người, bỏ trùm đầu, đeo mặt nạ, đội trùm đầu, miết mép trùm đầu trên 2 mắt kính của mặt nạ cho kín, tay trái cầm dải cổ phải nhét mang trùm đầu vào má bên trái, kết hợp vuốt 2 má trùm đầu về sau quấn dải cổ cài cúc dải cổ đi găng tay nịt dây chun.  - Mặc khi đã có độc: Khi phát hiện thấy có chất độc hoặc thấy có khẩu lệnh “chất độc” thì:  + Đeo mặt nạ trước sau đó lấy hộp lọc ra khỏi túi tháo trang bị khỏi người.  + Mặc khí tài như trên chỉ khác luồn hộp lọc qua cổ áo rồi mới mặc áo.  + Mang trang bị, bỏ hộp lọc vào túi đựng, đội trùm đầu cài dải cổ, đi găng tay.  e. Cởi khí tài  Khi ra khỏi khu độc, hoặc được lệnh “cởi khí tài” thì:  Trước khi cởi phải xác định hướng gió, quay lưng về hướng gió, tháo các trang bị đặt xuống đất theo thứ tự sau: Rút hộp lọc ra khỏi túi, tháo các trang bị, cái gì mang sau thì tháo trước đặt lần lượt từ phải sang trái, lùi 2 đến 3 bước, tiêu độc sơ bộ cho khí tài, kẹp hộp lọc vào giữa 2 đùi, cởi đỉa ống quần từ dưới lên, cởi dải cổ, dải đũng. Người cúi khom về phía trước tay phải cầm dải đũng (phía sau áo) kéo lột áo lên khỏi đầu, tháo găng tay từ từ rút tay ra khỏi tay áo, nâng hộp lọc ra khỏi áo; sau đó cởi dây quần với khuy đeo quần và cởi quần ra; bước lên 1 – 2 bước tháo mặt trùm, đặt mặt nạ xuống đất. Quay mặt về phía sau thở mạnh ra. (chú ý khi cở khí tai không để hộp lọc, ống dẫn và mặt ngoài của bộ phòng da va quệt vào quần áo, da, dễ gây nhiễm độc).  5. Bảo quản  - Phải để khí tài nơi khô ráo, tránh nhiệt độ cao, không để nơi có hóa chất dễ ăn mòn cao su, phải có phương án phòng chống cháy, chống mối, chuột.  Không được ngồi lên hoặc bỏ các vật khác vào túi khí tài.  - Khi mặc chân phải đặt đúng đế ủng không kéo lê mà đi.  - Mỗi khi mặc xong phải giặt giũ sạch sẽ, phơi ở nơi râm mát, khi khô phải gấp cho vào túi để ở nơi quy định.  Khi bị đứt, rách, thủng phải khâu vá ngay.  **II. TỔ CHỨC, PHƯƠNG PHÁP**   1. Tổ chức   Tiểu đội là đơn vị huấn luyện   1. Phương pháp   Người dạy: Giảng giải, phân tích kết hợp làm động tác mẫu..  Người học: chú ý lắng nghe, quan sát động tác mẫu.  **III. YÊU CẦU ĐẠT ĐƯỢC.**  Nắm được nội dung của bài học | - Giáo án.  - Tài liệu.  - VKTB theo biên chế.  - Còi + Cờ.  - Bộ phòng da L-1:  - Bút + Vở Ghi |
| **NỘI DUNG 2**  Tác dụng, tính năng, cấu tạo,sử dụng và bảo quản bộ phòng da OZK  Thời gian: 20 phút |  | **I. NỘI DUNG**  1. Tác dụng  Bảo vệ cho da, quần áo không bị nhiễm chất độc thể giọt, sương, bột, phòng chất phóng xạ và các tác nhân sinh học.  2. Tính năng  Trọng lượng 3,7 kg, thời gian mặc từ 3,5 -5 phút  3. Cấu tạo  a. Áo choàng  Áo liền trùm đầu, làm bằng vải tráng cao su 2 mặt, mặt ngoài màu xanh quân sự, mặt trong màu trắng, mép trùm đầu luồn dây chun, ở đỉnh đầu có giải và vòng khuy sắt để cố điịnh sau khi đội mũ. Mặt trong phía sau lưng có 2 giải để cột 2 dây vải được luồn qua yếm đeo. Mép dọc bên phải từ trên xuống đến khuy trung tâm màu trắng (ở bụng) có 6 khuy và 2 kẹp cài, từ khuy trung tâm trở xuống mỗi bên có 4 khuy, cuối cùng mỗi bên có 1 dải cài vào cuc dưới để quấn vào chân. Mép dưới áo chính giữa có một cúc trung tâm, 2 bên cúc trung tâm phía trong có vòng khuy sắt để cột dây phân chia ở đũng và 2 chân, phía ngoài mỗi bên có 4 cúc, tay áo có dây chung và móc để đeo vào ngón tay cái sau khi đã đeo găng tay.  b. Ủng  Phần trên là vải tráng cao su mền, phần dưới cao su cứng và 3 giải cài tương ứng có 3 cúc để cố định cổ chân, bắp chân, ống chân phía trên có dây đeo để ủng khỏi bị tuột.  c. Găng tay  Có 2 loại:  - Loại 3 ngón làm bằng vải tráng cao su, 1để xỏ ngón tay cái, 1 để xỏ ngón tay trỏ, 1 để xỏ các ngón còn lại, ở cổ tay có dây chun để giữ cho găng tay khỏi tuột.  - Loại 5 ngón làm bằng cao su mỏng.  d- Túi (vải bọc)  Bằng vải, phía dưới có 2 cúc, giữa có 2 vòng khuy sắt, phía trên có 2 dải cài để cài 2 cúc phía dưới, đối diện với 2 dải có 2 dây luồn vào dùng để đem và cột dải đũng, phía cuối của 2 dải được nối với 2 dây ngang bằng vải dùng làm dây dật.  4- Sử dụng  a- Chuẩn bị khí tài  - Chọn cỡ số bằng phương pháp ướm hoặc mặc thử lấy bộ vừa nhất.  - Kiểm tra đồng bộ xem có rách, thủng, đứt hay không.  - Gấy bộ OZK: Trải mặt ngoài của áo lên trên, xếp cân đối 2 thân áo dọc đường sống lưng thành một dải rộng 30cm, đặt ủng và găng tay dọc theo chiều thân áo. 2 đế ủng để đối diện nhau, sát méo dưới. Cuộn tròn từ dưới lên trên gấp chụp đầu, gấp 2 mép túi đựng đè lên hai bên và cuộn tiếp hướng lên trên, cài hai cúc.  Mang áo choàng trên lưng.  b. Động tác sử dụng có 3 trường hợp  \* Trường hợp 1  - Khoác áo (khi bị tập kích bất ngờ)  Khoác khí tài khi phát hiện có chất độc hoặc có khẩu lệnh “chất độc thì đeo mặt nạ, giật dây buộc ở túi đựng cho áo rũ xuống, đội trùm đầu, hai tay nắm hai mép áo choàng phần vai, từ từ hạ người xuống, phủ áo kín người.  - Cởi khí tài khi hết độc hoặc có lệnh “cởi khí tài” thì xác định hướng gió, quay mặt về hướng gió tiêu độc sơ bộ, cởi dây đeo ra khỏi vai, hai cánh tay giang rộng, bàn tay úp nâng trùm đầu lên hất mạng áo ra phía sau, sau đó tháo mặt nạ.  \* Trường hợp 2  Mặc áo trước khi vào khu nhiễm hoạt động trong thời gian ngắn  - Mặc khí tài: khi có khẩu lệnh “mặc khí tài” thì:  + Bỏ mũ, đặt trang bị mở túi đựng đi ủng, buộc mối dây đeo ủng vào thắt lưng hoặc đỉa quần phía dưới cài 3 cúc của ủng mỗi bên từ trái sang phải.  + Mặc áo 2 tay chéo nhau nắm 2 mép áo choàng phần vai, hất mạnh ra sau choàng vào người, xỏ 2 tay vào 2 tay áo, cài cúc áo ( trừ 2 cúc cổ), đội trùm đầu, mang trang bị, bỏ chùm đầu, đeo mặt nạ, đội mũ, đội trùm đầu, cài cúc cổ, đi găng tay, lấy súng.  - Cởi khí tài: Khi ra khỏi khu nhiễm hoặc khi có lệnh “cởi khí tài” thì: Phải xác định hướng gió quay mặt về hướng gió, đặt trang bị, tiến 2 đến 3 bước, tiêu độc sơ bộ cho khí tài, cởi 2 dải ủng dưới từ trái sang phải, 2 tay nắm mặt ngoài áo 2 bên phía trước ngực kéo cho cúc tuột ra, đưa 2 tay ra sau tháo găng tay, 2 cánh tay giang rộng bàn tay úp nâng trùm đầu lên hất mạnh áo choàng về phía sau, cởi dải ủng trên ống chân, cởi dây đeo ủng tháo ủng, tiến 1 – 2 bước tháo mặt nạ.  \* Trường hợp 3: Mặc dạng áo liền quần (trước khi vào khu nhiễm hoạt động trong thời gian dài).  - Mặc khí tài: Khi có khẩu lệnh “mặc khí tài” thì:  + Bỏ mũ đặt trang bị, mở túi.  + Đi ủng, buộc mối dây đeo ủng vào thắt lưng, hoặc đỉa quần phía trước, cởi 3 cúc ủng từ trái qua phải.  + Mặc áo: 2 tay chéo nhau nắm 2 mép áo choàng phần vai hất mạnh ra sau, choàng vào người; buộc 2 dây vào 2 vòng khuy sắt, hoặc trước khi mặc buộc dây vào 2 vòng khuy sắt thành 1 dây ngang, chập 2 dây buộc vào dây ngang xỏ 2 tay vào 2 ống tay, cài cúc trung tâm với khuy trung tâm, mép phải trước, mép trái sau, cài kẹp cài; đóng cúc ống quần từ trên xuống dưới, từ trái qua phải, khi đóng cúc sát cúc trung tâm thì cài kẹp cài ngay đóng tiếp 4 cúc từ cúc trung tâm lên (trừ cúc cổ); đội trùm đầu.  + Mang trang bị; bỏ trùm đầu  + Đeo mặt nạ; đội mũ, đội trùm đầu, cài 2 cúc cổ  + Đi găng tay, lấy súng  - Cởi khí tài: Động tác cơ bản như trường hợp 2 chỉ khác:  + Khi cởi cúc phải rút các kẹp cài, 2 tay cầm 2 dải chân kéo rộng ra 2 bên để cho cúc tuột ra. Nếu phía trên không tuột hết phải nắm mặt ngoài áo 2 bên phía trước ngực kéo ra.  + Người cúi xuống đưa 2 tay ra sau tháo găng tay  + Luồn 2 tay vào trong cổ áo, cởi dây đũng  **II. TỔ CHỨC, PHƯƠNG PHÁP**  1.Tổ chức  Tiêu đội là đơn vị huấn luyện  2. Phương pháp  Người dạy: Giảng giải, phân tích kết hợp làm mẫu động tác.  Người học: chú ý lắng nghe, quan sát động tác mẫu.  **III. YÊU CẦU ĐẠT ĐƯỢC.**  Nắm được nội dung bài học. | - Giáo án.  - Tài liệu  - VKTB theo biên chế.  - Còi + Cờ.  - Bộ phòng da OZK:  - Bút + Vở Ghi |
| **TỔ CHỨC LUYỆN TẬP**  Thời gian: 01 giờ 45 phút |  | **1. Nội dung:**  Nội dung toàn bài  **2. Thời gian:** 01 giờ 45 phút  **3. Tổ chức và phương pháp:**  a. Tổ chức:  Tiểu đội là đơn vị ôn luyện do Tiểu đội trưởng trực tiếp duy trì, hướng dẫn và sữa sai.  Người dậy theo dõi sữa sai chung  b. Phương pháp:  Chia thành 3 Tiểu đội. Các Tiểu đội cho từng người một lên trả lời nội dung, bộ phận còn lại đứng quan sát bình tập. Cứ như vậy xoay vòng đổi tập.  **4. Vị trí luyện tập**  Sân bóng d18  Vị trí 1: Tiểu đội 1  Vị trí 2: Tiểu đội 2  Vị trí 3: Tiểu đội 3  **5. Tín hiệu luyện tập:**  Bằng còi và khẩu lệnh trực tiếp  - 01 hồi còi kết hợp với khẩu lệnh: Bắt đầu tập  - 02 hồi còi kết hợp khẩu lệnh: Dừng tập  - 03 hồi còi kết hợp với khẩu lệnh: Thôi tập về vị trí tập trung. | - VKTB theo biên chế.  - Còi + Cờ.  - Bộ phòng da L-1.  - Bộ phòng da OZK.  - Bút + Vở Ghi |
| **KẾT THÚC BUỔI HỌC**  Thời gian: 10 phút |  | - Tập trung đơn vị, kiểm tra VKTB, vật chất.  - Hệ thống lại nội dung.  - Giải đáp thắc mắc.  - Nhận xét:  + Mạnh:  + Yếu: | - VKTB theo biên chế.  - Còi + Cờ. |