# Приложение 7

**к ООП СПО по профессии 18.01.02 Лаборант-эколог**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05. Охрана труда**

**г. Тобольск, 2022 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **18.01.02 Лаборант-эколог**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 916 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29659).

.

**Организация-разработчик:**

1. Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Межрегиональный центр компетенций – Чебоксарский электромеханический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

2. Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик**

Яруллина О.В.преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии технического направления

Протокол № 9 от «31» мая 2022 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Смирных М.Г./

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
|  | **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
|  |  |  |
|  | **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
|  |  |  |
|  | **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
|  |  |  |
|  | **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
|  |  |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05. ОХРАНА ТРУДА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 18.01.02 Лаборант-эколог укрупненной группы профессий 18.00.00 Химические технологии.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованав дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников по профессии «Лаборант химического анализа»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** входит вобщепрофессиональный цикл.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются компетенции, умения и

знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 2ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4  | В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:- пользоваться средствами индивидуальной и групповой защиты;- применять безопасные приемы труда на территории предприятия и в производственных помещениях;- использовать экобиозащитную и противопожарную технику;- определять и проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; | виды и правила проведения инструктажей по охране труда;- возможные опасные и вредные факторы и средства защиты;- действие токсичных веществ на организм человека;- меры предупреждения пожаров и взрывов;- нормативные документы по охране труда и здоровья, основы профгигиены, промсанитарии и пожаробезопасности.- общие требования безопасности на территории предприятия и производственных помещениях;- основные причины возникновения пожаров и взрывов;- правовые и организационные основы охраны труда на предприятии, систему мер по безопасной эксплуатации опасных производственных объектов и снижению вредного воздействия на окружающую среду, профилактические мероприятия по технике безопасности и производственной санитарии;- права и обязанности работников в области охраны труда;- принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях;- средства и методы повышения безопасности технических средств и технологических процессов. |

**1.4. В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** **реализации программы воспитания** *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности[[1]](#footnote-1)** |
| Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 13** |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем | **ЛР 15** |
| Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | **ЛР 16** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии | **ЛР 17** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации[[2]](#footnote-2)** (при наличии) |
| Уважающий религиозные права человека, ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 18** |
| Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; | **ЛР 19** |
| Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; | **ЛР 20** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями[[3]](#footnote-3)**(при наличии) |
| Активно применяющий полученные знания на практике | **ЛР 21** |
| Качественный контроль выполнения результатов анализа, мониторинг окружающей среды, ведение технологических журналов. | **ЛР 22** |
| Обеспечивать соблюдение требований международных стандартов качества, выполнять рабочие задания в рамках деятельности подразделения в соответствии с требованиями системы менеджмента качества. | **ЛР 23** |
| Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами и руководством. | **ЛР 24** |
| Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | **ЛР 25** |
| Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения. | **ЛР 26** |
| Принимающий активное участие в общественной жизни предприятия, в жизни региона, в котором находится предприятие; участие в проектах, внедряемых предприятием. | **ЛЭ 27** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные субъектами****образовательного процесса[[4]](#footnote-4)** (при наличии) |
| Готовый к профессиональному самосовершенствованию и труду.  | **ЛР 28** |
| Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  | **ЛР 29** |
| Самостоятельный и ответственный в принятии решений впрофессиональной деятельности. | **ЛР 30** |

**Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы[[5]](#footnote-5)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование профессионального модуля, учебной дисциплины**  | **Код личностных результатов реализации программы воспитания**  |
| **ОП. 05 Охрана труда** | **ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05. Охрана труда**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **57** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **38** |
| в том числе: |  |
|  теоретические занятия | 20 |
|  практические занятия | 18 |
|  контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **19** |
| **Итоговая аттестация** в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. Охрана труда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и****Личностных результатов,****формированию****которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Общие вопросы охраны труда** |
| **Тема 1.1.****Правовые основы охраны труда** | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25 |
| 1. | Основные принципы обеспечения охраны труда. Обязанности работодателя по обеспечению безопасных условий и охраны труда. Права и обязанности работников в области охраны труда. Режим труда и отдыха работников. |
| 2. | Производственная санитария и техника безопасности труда. Общие требования безопасности на территории организации и в производственных помещениях. Органы контроля по охране труда и безопасному ведению работ. |
| **Практические занятия** | 4 |
| №1 «Правовые основы охраны труда». |
| **Тема 1.2.****Воздействие негативных производственных факторов на человека и способы защиты от них** | **Содержание учебного материала** | 4 |
| 1. | Виды вредных и опасных производственных факторов. | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25 |
| 2. | Действие токсичных веществ на организм человека. |
| 3. | Средства индивидуальной и коллективной защиты.  |
| 4. | Микроклимат. Отопление, вентиляция и кондиционирование. Производственная освещённость. |
| 5. | Шум. Методы защиты от производственного шума.  |
| **Контрольная работа** |
| **Практические занятия** | 4 |
| 1. | №2 Определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности.  |
| 2. | № 3. Применение средств индивидуальной и коллективной защиты при воздействии вредных и опасных производственных факторов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Подготовка реферата по теме: «Вредные и опасные производственные факторы в твоей профессии». Подготовка презентации по теме: «Средства индивидуальной и коллективной защиты». |  |
| **Тема 1.3.**Производственный травматизм и профессиональные заболевания | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25 |
| 1. |  Анализ условий труда. Спецоценка рабочего места. Причины травматизма и профессиональных заболеваний. |
| 2. |  Расследование и учет несчастных случаев на производстве. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка презентации по теме: «Виды травм». Приготовление реферата по теме: «Профилактика производственного травматизма и профессиональных заболеваний». |  |
| **Тема 1.4.**Инструктаж, обучение и пропаганда правил техники безопасности | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25 |
| 1. | Виды инструктажей. Обучение работников правилам охраны труда на территории предприятия и в производственных помещениях. |
| 2. | Виды ответственности за нарушение правил охраны труда. Пропаганда мероприятий по охране труда.  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка реферата по теме: «Пропаганда мероприятий по охране труда». |  |
| **Раздел 2. Производственная и пожарная безопасность** |
| **Тема 2.1.****Производственная безопасность** | **Содержание учебного материала** | 4 |
| 1. |  Правила охраны труда на территории предприятия и в производственных помещениях. |
| 2. | Правила охраны труда при работе с опасными веществами. |
| 3. | Средства и методы повышения безопасности технических средств и технологических процессов. Действия работников при аварии. |
| 4. |  Электробезопасность.  |
| **Практические занятия** | 2 |
| 1. | № 4 Составление таблиц по охране труда. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка презентации по теме: «Правила охраны труда при работе с токсичными веществами». |  |
| **Тема 2.2.****Пожарная безопасность** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25 |
| 1. | Основные причины возникновения пожаров и взрывов на предприятиях. Меры предупреждения пожаров и взрывов. |
| 2. | Средства тушения пожара. Действия работников при пожаре. **Практические занятия:**  |
| **Практические занятия** | 6 |
| 1. | № 5. «Использование экобиозащитной техники». |
| 2. | № 6. «Использование противопожарной техники». |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Подготовка сообщения по теме: «Причины пожаров».Составление презентации по теме: «Виды огнетушителей». |  |
| **Раздел 3. Первая помощь пострадавшим** |
| **Тема 3.1.****Первая помощь пострадавшим при несчастном случае на производстве** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 1.1 - 1.3 ПК 2.1 - 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 4.1 - 4.4ЛР 2, ЛР 12, ЛР14, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25 |
| 1. | Определение состояния здоровья пострадавшего. |
| 2. | Оказание первой помощи пострадавшему при кровотечениях, переломах, ожогах, отравлениях. |
| **Практические занятия** | 2 |
| 1. | № 7 Оказание первой помощи. |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | **Итого** | **38** |  |

# 3. условия реализации программы дисциплины

**ОП.05. Охрана труда**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия **учебного кабинета «Охрана труда».**

**Оборудование учебного кабинета:**

-посадочные места для обучающихся;

-рабочее место преподавателя;

-комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, сборники задач и упражнений, карточки-задания, комплекты тестовых заданий);

 - комплекты карточек заданий и бланков технологической документации;

-наглядные пособия (плакаты, демонстрационные и электрифицированные стенды, макеты и действующие устройства); -комплект деталей, узлов, инструментов и приспособлений.

**Технические средства обучения**:

-компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиопроектор (интерактивная доска);

 -коллекция цифровых образовательных ресурсов (электронные учебники,

электронные справочники, плакаты, модели), видеоматериалы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бадагуев, Б.Т. Охрана труда в сельском хозяйстве / Б.Т. Бадагуев. - М.: Альфа-Пресс, 2019. - 424 c.
2. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда в 2 т. Т.1: Учебник для академического бакалавриата / Г.И. Беляков. - Люберцы: Юрайт, 2017. - 404 c.
3. Беляков, Г.И. Охрана труда и техника безопасности: Учебник для прикладного бакалавриата / Г.И. Беляков. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 404 c.
4. Воронкова, Л.Б. Охрана труда в нефтехимической промышленности / Л.Б. Воронкова. - М.: Academia, 2018. - 48 c.
5. Гейц, И.В. Охрана труда. Новые требования: Практическое пособие / И.В. Гейц. - М.: ДиС, 2018. - 288 c.
6. Девисилов, В.А. Охрана труда: Учебник / В.А. Девисилов. - М.: Форум, НИЦ Инфра-М, 2019. - 512 c.
7. Ефремова, О.С. Охрана труда в организации в схемах и таблицах / О.С. Ефремова. - М.: Альфа-Пресс, 2019. - 120 c.
8. Косолапова, Н.В. Охрана труда (спо) / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - М.: КноРус, 2018. - 63 c.
9. Медведев, В.Т. Охрана труда и промышленная экология / В.Т. Медведев. - М.: Academia, 2018. - 106 c.

**3.3. Адаптация содержания образования в рамках реализации программы для обучающихся с ОВЗ** **и инвалидов** (слабослышащих, слабовидящих, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с интеллектуальными нарушениями).

Реализация программы для этой группы обучающихся требует создания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

**Учебно-методическое обеспечение:** наличия учебно-методического комплекса (учебные программы, учебники, учебно-методические пособия, включая рельефно-графические изображения, для слабовидящих детей, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), ФОСы, словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы, аудио-, видеоматериалы с аннотациями, анимационные фильмы, перечень заданий и вопросов для всех видов аттестации, макеты, натуральные образцы, материалы для физкультминуток, зрительных гимнастик.

**Оборудование:** звукоусиливающая акустическая система, наушники, синтезатор, беспроводное устройство оповещения, приборы для подключения и использования гаджетов, комплекс светотехнических и звуковых учебных пособий, и аппаратуры, персональный ПК, планшеты, ноутбуки, телевизор, проектор, лампы для освещения стола, тканевые шторы, увеличительные приборы (лупы настольные и для мобильного использования).

**Активные технические средства:** тренажеры, обучающие компьютерные программы, технические средства статической проекции (диапроекторы, установки полиэкранных фильмов, установки стереопроекции, голограммы и др.); звукотехнические устройства (стереомагнитофоны, микшеры, эквалайзеры, стереоусилители, лингафонные классы, диктофоны и др.); доска/SMART - столик/интерактивная плазменная панель с обучающим программным обеспечением.

# 4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

# ОП.05. Охрана труда

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Уметь**  пользоваться средствами индивидуальной и групповой защиты;применять безопасные приемы труда на территории предприятия и в производственных помещениях;использовать экобиозащитную и противопожарную технику;определять и проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности. | оценка при выполнении практического занятия;оценка при выполнении практических заданий, оценка при выполнении практического занятия;оценка при выполнении практического занятия. |
| **Знать**виды и правила проведения инструктажей по охране труда;возможные опасные и вредные факторы и средства защиты;действие токсичных веществ на организм человека;меры предупреждения пожаров и взрывов; нормативные документы по охране труда и здоровья, основы профгигиены, профсанитарии и пожаробезопасности.общие требования безопасности на территории предприятия и производственных помещениях;основные причины возникновения пожаров и взрывов;правовые и организационные основы охраны труда на предприятии, систему мер по безопасной эксплуатации опасных производственных объектов и снижению вредного воздействия на окружающую среду, профилактические мероприятия по технике безопасности и производственной санитарии;права и обязанности работников в области охраны труда;принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях;средства и методы повышения безопасности технических средств и технологических процессов. | текущий контроль в форме выполнения карточек-заданий; устного опроса.текущий контроль в форме теста, текущий контроль в форме устного опроса;текущий контроль в форме выполнения карточек-заданий; текущий контроль в форме теста; контрольная работа;текущий контроль-тестирование и устный опрос;текущий контроль в форме теста контрольная работа;текущий контроль в форме теста, выполнения карточек- заданий, контрольная работа;текущий контроль в форме выполнения индивидуальных заданий;текущий контроль в форме тестовых заданий.текущий контроль в форме тестовых заданий. |

1. *Разрабатывается ФУМО СПО. Вписаны как образец ЛР – можно доработать, переработать, заменить.* [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)