

«РАССМОТРЕНО» на Педагогическом совете МАУДО «Спортивная школа № 2» «01» сентября 2023 г. №1	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МАУДО «Спортивная школа № 2»  Г. М. Носкова 01 сентября 2023 г. 
---	--

ИНСТРУКЦИЯ

по оказанию первой помощи пострадавшему

Какое бы несчастье ни произошло - в любом случае оказание помощи следует начать с **ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ**, затем решать вопрос о временной остановке кровотечения. Только после решения этих задач можно приступить к наложению повязок и транспортных шин.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СХЕМА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ.

1. Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии - ПРИСТУПИТЬ К РЕАНИМАЦИИ.
2. Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии - ПОВЕРНУТЬ НА ЖИВОТ И ОЧИСТИТЬ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ
3. При артериальном кровотечении - НАЛОЖИТЬ ЖГУТ.
4. При наличии ран - НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ.
5. Если есть признаки переломов костей конечностей - НАЛОЖИТЬ ТРАНСПОРТНЫЕ ШИНЫ.

ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ:

1. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии. **Нельзя!** терять время на определение признаков дыхания.
2. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень.
Нельзя! наносить удар по груди и проводить непрямой массаж сердца, не освободив грудную клетку и не расстегнув поясной ремень.
3. Прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток.
Нельзя! наносить удар по мечевидному отростку или в область ключиц.
4. Нанести удар кулаком по груди.
Нельзя! наносить удар при наличии пульса на сонной артерии.
5. Начать непрямой массаж сердца (глубина продавливания грудной клетки 3-4 см.).
Нельзя! располагать ладонь на груди так, чтобы большой палец был направлен на спасателя.
6. Сделать «вдох» искусственного дыхания (зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего и сделать максимальный выдох ему в рот). Осторожно проводить искусственное дыхание ребенку.
Нельзя! сделать «вдох» искусственного дыхания, не зажав предварительно нос пострадавшего.
7. Выполнять комплекс реанимации: при сужении зрачков, но отсутствии сердцебиения реанимацию нужно проводить до прибытия медперсонала.

правила выполнения:

- если оказывает помощь один спасатель, то 2 «вдоха» искусственного дыхания делают после 15 надавливаний на грудину;
- если оказывают помощь группа спасателей, то 2 «вдоха» искусственного дыхания делают после 5 надавливаний на грудину;
- для быстрого возврата крови к сердцу - приподнять ноги пострадавшего;

- для сохранения жизни головного мозга - приложить холод к голове;
 - для удаления воздуха из желудка - повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка.
8. Организовать действия партнеров.

СОСТОЯНИЕ КОМЫ:

если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии -

1. Повернуть пострадавшего на живот. Только в положении «лежа на животе» пострадавший должен ожидать прибытия врачей.

Нельзя! оставлять человека в состоянии комы лежать на спине.

2. Удалить слизь и содержимое желудка. Периодически удалять из ротовой полости слизь и содержимое желудка с помощью салфетки или резинового баллончика.

3. Приложить холод к голове.

АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ:

1. Прижать пальцами или кулаком артерию в точке расположения крупных кровеносных сосудов: на конечностях точка прижатия артерии должна быть выше места кровотечения, на шее и голове, - ниже раны или в ране. До наложения жгута поврежденную конечность следует оставить в приподнятом положении.

Нельзя! терять время на освобождение конечностей от одежды.

2. Наложить кровоостанавливающий жгут (предпочтительно жгут «Альфа»):

- завести жгут за конечность и растянуть с максимальным усилием;
- прижать первый виток жгута и убедиться в отсутствии пульса;
- наложить следующие витки жгута с меньшим усилием;
- закрепить жгут;
- вложить записку о времени наложения жгута.

Жгут на конечность можно наложить не более чем на 1 час.

В случае посинения и отека конечности, при неправильном наложении жгута, следует немедленно заново наложить жгут.

РАНЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ:

1. Накрыть рану чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны.

Запрещается! промывать рану водой, вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.

2. Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.

ПЕРЕЛОМЫ, ВЫВИХИ, УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК:

При таких травмах пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела. Иногда сразу бросается в глаза неестественное положение конечности и искривление ее (при переломе) в необычном месте.

Самым главным моментом в оказании первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности (используют шины, палки, доски, линейки, кусок фанеры и т.п.). К месту травмы приложить «холод» для уменьшения боли.

Повреждение головы.

При падении, ударе возможны переломы черепа (признаки: кровотечение из ушей и рта, бессознательное состояние) или сотрясение мозга (признаки: головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания).

1. Пострадавшего уложить на спину.
2. На голову наложить тугую повязку (при наличии раны стерильную).
3. Положить «холод».
4. Обеспечить полный покой до прибытия врача.

У пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, может быть рвота. В этом случае следует повернуть его голову на левую сторону.

Может наступить также удушье вследствие западения языка. В такой ситуации необходимо выдвинуть нижнюю челюсть пострадавшего вперед и поддерживать ее в таком положении.

Повреждение позвоночника:

Признаки: резкая боль в позвоночнике, невозможность согнуть спину и повернуться.

1. Осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось во избежание повреждения спинного мозга.
2. Транспортировать также на доске в положении лицом вниз.

Перелом костей таза:

Признаки: боль при ощупывании таза, боль в паху, в области крестца, невозможность поднять выпрямленную ногу.

1. Подсунуть под спину пострадавшего широкую доску, уложить его в положении «лягушки», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды

Нельзя! поворачивать пострадавшего на бок, сажать или ставить на ноги (во избежание повреждения внутренних органов).

Перелом и вывих ключицы:

Признаки: боль в области ключицы, усиливающаяся при попытке движения плечевым суставом, явно выраженная припухлость.

1. Положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комоч ваты.
2. Прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом.
3. Подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

Перелом и вывих костей конечности:

Признаки: боль в кости, неестественная форма конечности, подвижность в месте, где нет сустава, искривление (при наличии перелома со смещением костных отломков) и припухлость.

1. Обеспечить полную неподвижность поврежденной конечности. **Нельзя!** пытаться самим вправить вывих, сделать это может только врач.
2. Наложить шину, обеспечив неподвижность по крайней мере двух суставов - одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей - даже трех. Центр шины должен находиться у места перелома. Шинная повязка не должна сдавливать крупные сосуды, нервы и выступы костей. Лучше обернуть шину мягкой тканью и обмотать бинтом.
3. Зафиксировать шину бинтом, поясным ремнем и т.п. При отсутствии шины следует прибинтовать поврежденную верхнюю конечность к туловищу, а поврежденную нижнюю конечность - к здоровой.

Перелом ребер:

Признаки: боль при дыхании, кашле и движении.

1. Туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха.

Ушибы:

Признаки: припухлость, боль при прикосновении к месту ушиба.

1. К месту ушиба приложить «холод».
2. Наложить тугую повязку.

Нельзя! смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс - это лишь усилит боль.

Сдавливание тяжестью:

1. Освободить пострадавшего из-под тяжести.
2. Туго забинтовать и приподнять поврежденную конечность, подложив под нее валик из одежды.
3. Положить «холод» поверх бинта для уменьшения всасывания токсических веществ, образующихся при распаде поврежденных тканей.
4. При переломе конечностей - наложить шины.
5. При отсутствии дыхания и пульса - приступить к реанимации.

Растяжение связок:

Чаще бывает в голеностопном и лучезапястном суставах.

Признаки: резкая боль в суставе, припухлость.

1. Тугое бинтование.
2. Обеспечение покоя поврежденного участка.
3. Прикладывание «холода».
4. Поврежденная рука подвешивается на косынке.

ОБМОРОК:

Потеря сознания в результате внезапного отлива крови от мозга.

1. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.
2. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Обеспечить приток свежего воздуха.
3. Приподнять ноги
4. Надавить на болевую точку над верхней губой.
5. Давать нюхать нашатырный спирт.
6. Лицо и грудь можно смочить холодной водой.
7. Если в течение 3 минут сознание не появилось - повернуть на живот и приложить холод к голове.
8. При появлении боли в животе или повторных обмороков - положить холод на живот.
9. При тепловом ударе - перенести в прохладное место, приложить холод к голове и груди.
10. В случаях голодного обморока - напоить сладким чаем.

Нельзя! - прикладывать грелку к животу или пояснице при болях в животе или повторных обмороках;

- кормить в случаях голодного обморока.

ОЖОГИ:

- без нарушения целостности ожоговых пузырей:

1. Подставить под струю холодной воды на 10-15 мин. и/или приложить холод на 20-30 мин.

Нельзя! смазывать обожженную поверхность маслами и жирами.

- с нарушением целостности ожоговых пузырей и кожи:

1. Накрыть сухой чистой тканью.
2. Поверх сухой ткани приложить холод. **Запрещается!** бинтовать обожженную поверхность.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЯ:

- при появлении озноба и мышечной дрожи:

1. Дополнительно укрыть пострадавшего, предложить теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
2. При возможности дать 50 мл алкоголя и доставить в течение 1 часа в теплое помещение или укрытие.
3. В теплом помещении - немедленно снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35-40 °С или обложить большим количеством теплых грелок.
4. После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или надеть теплую сухую одежду.
5. Продолжать давать теплое сладкое питье до прибытия врачей.

Недопустимо: - давать повторные дозы алкоголя или предлагать его в тех случаях, когда пострадавший находится в алкогольном опьянении;

- использовать для согревающей ванны воду с температурой ниже 30 С.

- при обморожении:

1. Как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение.
 2. Снять с обмороженных конечностей одежду и обувь.
 3. Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.
 4. Дать обильное теплое питье.
 5. Обязательно дать 1-2 таблетки анальгина.
 6. Предложить малые дозы алкоголя.
 7. Обязательно вызвать «Скорую помощь». **Недопустимо!** - растирать обмороженную кожу;
- помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать грелками;
 - смазывать кожу маслами или вазелином.

Содержание аптечки и назначение лекарственных препаратов:

В аптечке должно находиться:

1. Перевязочные материалы:

- бинты;
- вата;
- индивидуальные перевязочные пакеты;
- лейкопластырь;
- пакеты со стерильными медицинскими салфетками

2. Кровоостанавливающий жгут.

3. Нашатырный спирт (в ампулах). *(Применяется для возбуждения дыхания, обработки кожи при ожогах кислотами, при укусах насекомых.)*

4. Настойка валерианы. *(Успокаивающее средство.)*

5. 5 %-ный спиртовой раствор йода. *(Для обработки ран.)*

6. Перманганат калия или марганцовка. *(Для промывания желудка, обработки ран.)*

7. Пищевая сода. *(Для промывания желудка, обработки кожи при ожогах.)*

8. Борный вазелин. *(Для смазывания медицинских салфеток при закрытии проникающих ранений; для смазывания кожи.)*

9. Активированный уголь. *(Для лечения различных острых отравлений.)*

10. Борная кислота. *(Для промывания глаз, обработки кожи.)*

11. Нитроглицерин или валидол. *(При болях в сердце.)*

12. Анальгин, амидопирин. *(При различных болях, ранениях.)*

13. Папаверин. *(При гипертоническом кризе, болях в сердце.)*

Перевязочный материал и лекарственные препараты следует периодически заменять и пополнять. Их количество должно соответствовать числу работающих в данном