



# ГОНКИ ЧЕТЫРЕХ В КУЗБАССЕ

региональные соревнования по спортивному туризму  
дисциплина: «дистанция-пешеходная-группа»

## ГОНКИ В ЛАБИРИНТЕ

региональные соревнования по спортивному ориентированию  
дисциплина: «кросс-эстафета-4 человека»

27-28 апреля 2024 г.

Новокузнецкий городской округ

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ по работе на учебно-тренировочных площадках «Школа безопасности»

#### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Работа на площадках осуществляется в свободной форме, в порядке «живой» очереди.  
Графика работы и движения между площадками нет.  
Заявочного и организационного взноса нет.

#### ПЕРЕЧЕНЬ, ПАРАМЕТРЫ, ОБОРУДОВАНИЕ ЭТАПОВ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОХОЖДЕНИЯ

##### 1. Надевание комплекта БОП (боевая одежда пожарного).

**Оборудование:** комплект БОП (брюки, куртка, ремень, шлем, рукавицы).

**Задача:** два участника команды (юноша и девушка) надевают комплект БОП.

**Требования:**

- куртка БОП застегнута на все имеющиеся штатные застёжки;
- ремень застёгнут на два крюка, заправлен в хомутик и полукольцо;
- шлем закреплен плотно ремешком или застегнут на липучку, забрало опущено;
- рукавицы одеты.

##### 2. Надевание комплекта Л-1

**Оборудование:** костюм защитный Л-1.

**Задача:** участники надевают комплект Л-1.

##### 3. Использование спасательного конца «Александрова»

**Оборудование:** спасательного конца «Александрова».

**Задача:** каждый Участник бросает «конец Александрова» в зону условного пострадавшего. Задача выполнена при попадании «концом Александрова» в зону условного пострадавшего (каждому участнику даётся три попытки).

##### 4. Бросание спасательного круга в зону утопающего

**Оборудование:** спасательный круг.

**Задача:** каждый участник бросает спасательный круг в зону утопающего. Задача выполнена при попадании спасательного круга в зону условного пострадавшего (каждому Участнику даётся три попытки).

##### 5. Работа с тренажером «AmbuMan instrument» (отработка навыков сердечно-легочной реанимации (СЛР)).

**Оборудование:** тренажер «AmbuMan instrument».

**Задача:** участники на тренажере «AmbuMan instrument» проводят СЛР (Приложение 1). Тренажёр оснащён механическим контрольно-измерительным прибором, показывающим эффективность реанимационных мероприятий, включая достигнутую глубину наружной компрессии грудной клетки, неправильное положение рук, объём лёгочной вентиляции, а также признаки попадания воздуха в желудок. Мероприятия по сердечно-легочной реанимации проводятся в течение фиксированного времени под контролем судьи.

##### 6. Оказание первой доврачебной помощи при различных ранениях.

**Оборудование:** накладные раны, бинты.

**Задача:** участники отрабатывают навыки оказания первой помощи при различных ранениях.

Главный судья

### *Искусственное дыхание и СЛР взрослого пострадавшего*

Если перед вами неподвижный человек:

#### **1. Проверьте его способность реагировать.**

- При подозрении на травму головы или шеи передвигать пострадавшего можно лишь в случае крайней необходимости.
- Коснитесь или осторожно потрясите пострадавшего за плечо.
- Крикните над ухом пострадавшего: «С вами все в порядке?»

#### **2. Вызовите службу СМП.**

- Попросите кого-либо из окружающих позвонить по тел. 01 (112 с мобильного телефона) в единую диспетчерскую службу спасения (ЕДСС).
- Если рядом никого нет, позвоните на помощь. Если в ближайшее время никто к вам не подойдет, позвоните в 01 (112) самостоятельно; если подойдет, попросите его об этом.

#### **3. Переверните пострадавшего на спину.**

Осторожно поверните пострадавшего, одновременно придерживая голову, тело и ноги. Старайтесь не причинить пострадавшему дополнительных травм.

#### **4. Проверьте, есть ли у пострадавшего самостоятельное дыхание (в течение 3-5 секунд).**

- Приблизьте ухо ко рту или носу пострадавшего.
- Понаблюдайте за грудной клеткой пострадавшего: она может подниматься и опускаться самостоятельно; прислушайтесь к его дыханию.

Проверка пульса у пострадавшего проводится одновременно с определением дыхания и не является обязательным.

Поддерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении, положив ближайшую к его голове руку на лоб.

- Двумя-тремя пальцами другой руки нащупайте адамово яблоко пострадавшего.
- Сместите пальцы вниз в углубление на боковой поверхности шеи (не пользуйтесь для этого большим пальцем, иначе вы ощутите собственный пульс).
- Проверьте пульсацию на сонной артерии (в течение 5-10 секунд). Сонная артерия легко доступна и располагается близко к сердцу, поэтому на ней удобно определять пульс.

#### **5. Приступайте к СЛР.**

*В новых Рекомендациях по СЛР и неотложной помощи предложена последовательность С-А-В (компрессионные сжатия, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание). Реаниматор, оказывающий помощь в одиночку, должен начинать СЛР с 30 компрессионных сжатий, а не с двух вдохов, чтобы сократить время до первого компрессионного сжатия. Частота компрессионных сжатий должна составлять не менее 100 сжатий в минуту. Глубина вдавливания для взрослых изменена с 4-5 см на 5 см. Обученный непрофессиональный реаниматор, умеющий делать искусственное дыхание, должен чередовать компрессионные сжатия с искусственным дыханием (в соотношении 30:2).*

Положите пострадавшего на жесткую поверхность (пол, землю)

Правильно расположите руки

1. Пальцами правой руки нащупайте ближайший к вам край реберной дуги и, продвигаясь по нему к середине тела, найдите конец грудины (мечевидный отросток).
2. Поместите средний палец в углубление, а указательный палец рядом.
3. Положите основание ладони другой руки (которая ближе к голове пострадавшего) на грудину рядом с указательным пальцем.
4. Уберите руку с мечевидного отростка грудины и положите ее поверх ладони, уже лежащей на грудине.
5. Сплетите пальцы или поднимите их вверх.

• Выполните 30 сжатий:

- Расположите свои плечи непосредственно над грудной клеткой пострадавшего.
- Выпрямите руки в локтях.
- Надавите на грудину на глубину 5 см.
- Выполните 30 сжатий с частотой около 100 в минуту. Считайте про себя: «Раз и, два и, три и, четыре и, пять и, шесть и, семь и ... тридцать и».
- Надавливайте на грудину плавно, не резко, не толчками, не останавливайтесь в крайних положениях.
- Выполняя массаж, сгибайте бедра, а не колени.
- Направьте пальцы от себя, поперек грудной клетки пострадавшего.

#### **6. Обеспечьте проходимость дыхательных путей (воспользуйтесь приемом «запрокинуть голову/поднять подбородок»).**

- Положите свою руку, которая находится ближе к голове пострадавшего, на его лоб и осторожно надавите, чтобы голова запрокинулась.
- Положите пальцы другой руки под нижнюю челюсть и поднимите подбородок. Постарайтесь не давить на мягкие ткани под челюстью.
- Запрокиньте голову пострадавшего, не закрывая при этом его рта.

- Не поднимайте подбородок пострадавшего большим пальцем

Если вы подозреваете у пострадавшего травму шеи, не меняйте положения головы или шеи. Сначала попытайтесь поднять подбородок, не наклоняя головы. Если искусственное дыхание при этом провести не удастся, осторожно и медленно запрокиньте голову пострадавшего назад, пока дыхательные пути не откроются.

#### **7. Сделайте 2 медленных выдоха «изо рта в рот» или «изо рта в нос».**

- Поддерживайте голову в запрокинутом положении, а подбородок поднятым, чтобы дыхательные пути остались открытыми.

- Зажмите нос пострадавшего.

- Сделайте глубокий вдох и плотно обхватите своими губами губы пострадавшего.

Сделайте 2 медленных выдоха, каждый продолжительностью 1,5-2 секунды (после каждого выдоха в рот пострадавшего вам необходимо делать глубокий вдох).

- Наблюдайте за движениями грудной клетки пострадавшего, чтобы убедиться в эффективности искусственного дыхания.

- Давайте возможность грудной клетке пострадавшего опуститься после каждого выдоха «изо рта в рот».

Если ни один из этих двух выдохов не дошел до легких пострадавшего: снова запрокиньте голову и сделайте еще два выдоха. Если и они не привели к поднятию грудной клетки, можно предположить, что произошла закупорка дыхательных путей инородным телом (используйте меры, описанные в разделе «Закупорка дыхательных путей инородным телом у взрослого без сознания (асфиксия)»).

#### **8. Выполните реанимационные меры в соответствии с состоянием пострадавшего.**

- Проведите 4 цикла по 30 сжатий и два выдоха. Если дыхание не восстанавливается, повторите СЛР со сжатиями грудной клетки.