



ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА
ДЕТЕЙ
И МОЛОДЁЖИ

ИМЕНИ А.П. ГАЙДАРА

A.P. Gaidar



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПОДГОТОВКЕ
И ПРОВЕДЕНИЮ ШКОЛЬНЫХ
ЭТАПОВ МОСКОВСКИХ
СОРЕВНОВАНИЙ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Методические материалы разработаны в помощь организаторам школьных этапов московских соревнований «Школа Безопасности».

Авторы – педагоги-организаторы ГБОУ ДО ДТДиМ имени А.П. Гайдара: Матюшенко Е.В., Тюренок В.А., Романов Д.А., Плоткин Д.В., Парыгина С.А., Южда Т.А., Гуц А.В., Шилов Н.В.

Оглавление

Нормативные документы	2
Общие вопросы подготовки.....	3
Примерный план проведения соревнований	3
Ресурсы, необходимые для организации школьного этапа соревнований «Школа Безопасности»	4
Проведение соревнований, работа этапов	5
Секретариат.....	5
Этап «ОСВОД».....	6
«Веревочный этап»	7
«Пожарный этап»	11
Этап «Теория»	14
Этап «Физическая подготовка».....	15
Этап «Оказание первой помощи»	17

Нормативные документы

1. Приказ №1 от 12 января 2016г. «Об утверждении Организационно-методических указаний по подготовке населения города Москвы в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах на 2016-2020 годы», в части пункта 4.2

2. Положение о школьном этапе Московских городских соревнований «Школа безопасности», разработанное оператором - опорной (базовой) площадкой по туристско-краеведческой направленности в Вашем межрайонном совете директоров.

3. Условия соревнований – документ, являющийся приложением к Положению о соревнованиях и содержащий сведения о составе группы (команды), требования к участникам, систему оценки нарушений, количество и условия прохождения этапов.

Общие вопросы подготовки

Подготовка и издание приказа по образовательной организации «О проведении школьного этапа соревнований (дата и время, назначения ответственных лиц, обязательное участие всех 6-10 классов, возложение ответственности за безопасность и др.), Приложение №1 должно включать график прибытия и старта команд, учитывая, что проходимость этапов предполагает не более 9 команд за 1,5-2 часа. На этапе подготовки ответственному от школы потребуется собрать следующую информацию: 1. Количество 6-8 и 9-10 классов в каждом здании Вашей школы; 2. Общее количество команд по каждой из двух возрастных групп; 3. Телефон и адрес электронной почты классных руководителей, ответственных за прибытие на соревнования; 4. Фамилии сотрудников школы, готовых принять участие в проведении соревнований в качестве судей (общая численность – 12 человек);

Примерный план проведения соревнований

12:00 – Разметка площадок, их подготовка к работе;

12.30 – Установочный семинар, распределение судей по этапам.

13:30 – 14:00 – Регистрация участников;

14:00 – 15:30 – Работа команд первого потока (6-9 команд).

15:30 – 15:45 – Перерыв.

15:45 – 17:00 – Работа команд второго потока (6-9 команд).

17:15 – 17:40 – Сбор оборудования, демонтаж площадок.

Возможно проведение соревнований в 2-3 дня.



Ресурсы, необходимые для организации школьного этапа соревнований «Школа Безопасности»				
Помещение	Этап	Общее оборудование	Специальное оборудование	Кол-во судей
Фойе	Секретариат	Парта – 1 шт.		1
	«ОСВОД»	Маты гимн. – 12 шт. V-борды – 20 шт.	Круг спасательный – 2 шт.; Конеч Александра – 2 шт.; Конусы оранжевые – 4 шт.	2
Спортивный зал	«Физическая подготовка»	V-борды – 10 шт	Платформа для отжиманий – 2 шт.; Коврики теплоизоляционные – 2 шт.; Секундомер – 2 шт.	2
	«Пожарный этап»	Парты – 2 шт V-борды – 8 шт	Боевая одежда пожарного (штаны, китель, пояс, шлем) – 2 компл.; Веревка пожарная 30 метров – 4 шт.; Коврик теплоизоляционный – 2 шт.; Секундомеры – 2 шт.	1
	«Веревочный этап»	V-борды – 12 шт	Система нижней обвязки – 24 шт.; Система верхней обвязки – 8 шт.; Блокировка (веревка 10 мм. по 1,5 метра – 24 шт. Секундомеры – 2 шт.	2
Учебный класс №1	«Оказание первой помощи»	Парты – 2 шт.	Коврик теплоизоляционный – 4 шт.; Укрывное одеяло или спальник – 2 шт.; Бинт эластичный – 8 шт.; Жгут кровоостанавливающий ребристый – 8 шт.; Перчатки медицинские – 300 пар; Комплект шин для травм из картона – 4 шт.	2
Учебный класс №2	«Теория»	Парта – 1 шт.	Ручка шариковая 16 шт.; Бланки вопросов ламинированные 1-2 вариант – 16 шт.; Карточки с вариантами ответов – 400 шт. Карточка с ответами для быстрого подсчета баллов.	1

Проведение соревнований, работа этапов.

Секретариат

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКРЕТАРИАТА

До начала соревнований:

- подготовить лист регистрации, судейские протоколы, Зачетные маршрутные карточки (ЗМК).

Во время соревнований:

- выдать судьям судейские протоколы, планшеты, пишущие принадлежности;

- проверить документы команды (приказ по организации, медицинский допуск, соответствие состава команды требованиям соревнований);

- зарегистрировать команду, выдать ЗМК;

По окончании соревнований:

- принять ЗМК у финишировавших команд, принять протоколы от судей, обработать результаты, подготовить итоговый протокол.

Примерный образец ЗМК:

Школа _____				
Команда _____		Время старта _____		
Представитель _____				
Этап	МО	КВ	Результат	Примечания
«Теория»	80	10		
«Оказание первой помощи»	100	10		
«Веревочный этап»	90	15		
«ОСВОД»	108	10		
«Пожарный этап»	100	10		
«Физическая подготовка»	150	10		

Этап «ОСВОД»

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭТАПА

На площадке 10х8 метров напольной разметкой выделяется 2 прямоугольных зоны: 10х5 м. для подачи спасательного круга и 10х3 м. для подачи «конца Александрова». Короткая сторона в дальней части обеих зон, куда будут прилетать спасательный круг и «конец Александрова», располагается у глухой стены, нижняя часть которой защищается вертикально поставленными спортивными матами.

В глубине зоны подачи спасательного круга на расстоянии не менее 7 метров от стартовой линии броска укладывается «целевой» спортивный мат размером не более 2 м, по ближним углам которого устанавливаются конусы. Площадка вокруг «целевого» спортивного мата защищается оставшимися матами во избежание порчи напольного покрытия.

В глубине зоны подачи «конца Александрова» на расстоянии не менее 8 метров от стартовой линии броска устанавливаются конусы, образуя «ворота» шириной не более 2 м.

УСЛОВИЯ ЭТАПА

Количество участников: 6 человек.

Контрольное время: 10 минут.

Максимальное количество баллов: 108

Участники поочередно выполняют по 3 броска спасательного круга и по 3 броска «конца Александрова». Каждое попадание в «целевой» мат и в «ворота» оценивается 3 баллами.



ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА.

Нужно взяться одной рукой за круг, второй рукой за леер, сделать два-три круговых размаха вытянутыми руками и бросить круг плашмя в сторону «целевого» мата так, чтобы круг коснулся его.

В реальных условиях необходимо бросить круг в сторону пострадавшего так, чтобы он упал справа или слева от человека на расстоянии не более 2 метров.

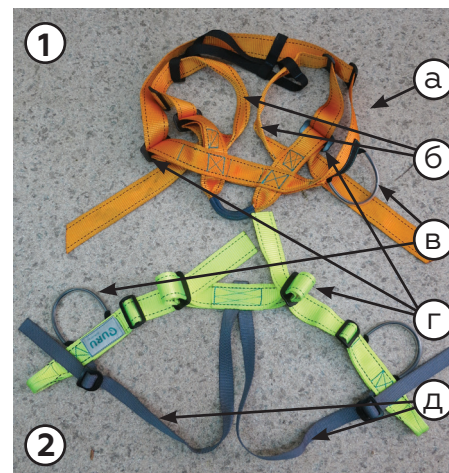


ПРАВИЛА ПОДАЧИ «КОНЦА АЛЕКСАНДРОВА».

Нужно надеть малую петлю на запястье левой руки и взять в нее большую часть витков, а в правую – большую петлю с поплавками и 3-4 витка, сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой и бросить в «ворота».

*В реальных условиях необходимо бросить «конец Александрова» по направлению к утопающему. Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки и держаться за поплавки. Спасатель осторожно, без рывков, подтягивает пострадавшего к берегу, катеру или лодке.
ОСВОД - аббревиатура от названия «Общество спасания на водах»*

«Веревочный этап»



Индивидуальная страховочная система (ИСС) является основным элементом безопасности при работе с веревкой.

ИСС состоит из поясной беседки (1) и грудной обвязки (2), которые связаны (сблокированы) между собой отрезком основной веревки или стропы. Усиленные петли грудной обвязки и поясной беседки называются коушами.

Пояс (а): основной элемент беседки, воспринимающий вес туриста, на него же приходится основная нагрузка при срыве.

Ножные обхваты (б): обеспечивают правильное позиционирование туриста при вися на беседке, принимают на себя часть нагрузки при срыве.

Грузовые петли (в): используются для подвески снаряжения. Бывают двух типов: жесткие (из пластика) и мягкие (шнур или прошитая стропа). Жесткие обеспечивают больший комфорт при работе со снаряжением, мягкие удобнее при прохождении узких мест.

Регулировочные пряжки классические (г) - простые и надежные, требуют обязательной блокировки обратным ходом стропы.

Плечевые ремни (д) обеспечивают правильное позиционирование грудной обвязки.

Ремни поддержки ножных обхватов сзади выполняются из резинки или стропы небольшой прочности. Предназначены для удобства надевания беседки и позиционирования в нужном положении ножных обхватов.

Блокировка обычно представляет из себя отрезок веревки диаметром не менее 10мм. Длина блокировки должна быть не менее 3 м (может потребоваться длиннее, в зависимости от роста). Блокировка должна быть сертифицирована на нагрузку не менее чем 18кН.

Усы самостраховки обычно выполняются на обоих свободных концах блокировки, но могут быть отдельным изделием, рекомендованным фирмой изготовителем.

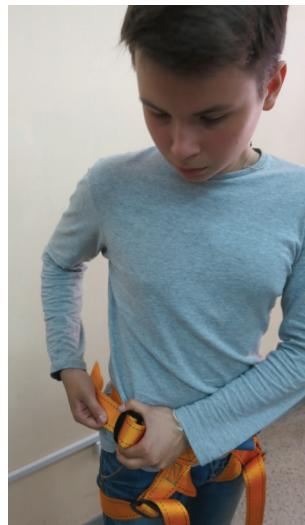
Порядок действий при одевании и блокировке ИСС:



1. Надеть поясную беседку.



2. Отрегулировать поясной ремень, чтобы под него можно было просунуть ладонь, но не кулак.



3. Заблокировать пряжку поясного ремня обратным ходом ремня.



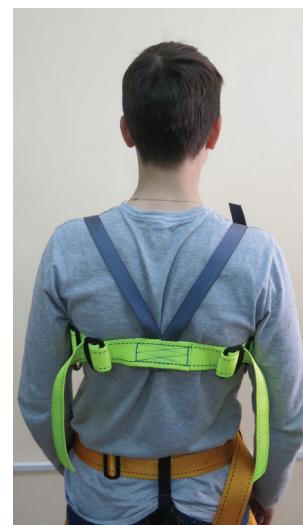
4. Отрегулировать ножные обхваты, чтобы под них можно было просунуть пальцы, но не ладонь.



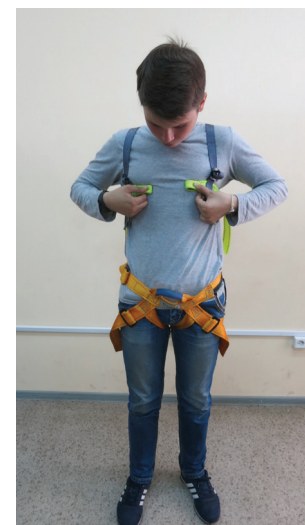
5. Заблокировать пряжки ножных обхватов обратным ходом ремня.



6. Надеть грудную обвязку (проще через голову).



7. Пряжками грудной обвязки отрегулировать обхват груди и заблокировать их обратным ходом ремня.



8. Коуши грудной обвязки должны сходиться на расстоянии 10-15 см.



9. Плечевыми ремнями отрегулировать высоту грудной обвязки. Девушкам важно расположить обвязку выше бюста, чтобы не травмировать его при срыве.



10. Отмерив короткий конец веревки (около 1 м), достаточный для уса самостраховки, встречным узлом крепим его к поясу беседки, под коушем.



11. Расположение узла блокировки обеспечивает его надежную фиксацию на поясе беседки и освобождает коуш для дальнейшей работы.



12. Пропускаем длинный конец блокировки через коуши грудной обвязки, фиксируя коуши дополнительными узлами, исключающими проскальзывание.



13. Длинный конец веревки закрепляем встречным узлом на поясе беседки, подобно п.10-11.

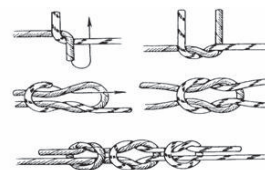


14. Свободные концы блокировки должны быть примерно одинаковой длины.

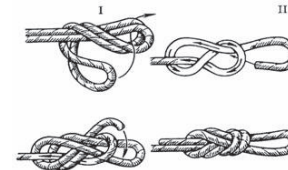


15. На свободных концах блокировки завязываем узлы «восьмерки», получаем два уса самостраховки.

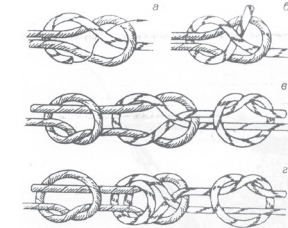
Участники демонстрируют умение завязывать узлы:



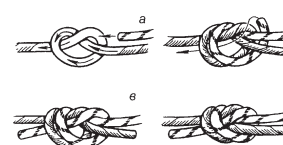
«прямой»



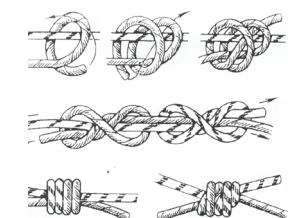
«проводник восьмерка»



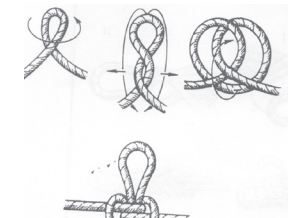
«шкотовый» а,б,в
«брамшкотовый» г



«встречный»



«грейпвайн»



«австрийский проводник»

«Пожарный этап»

УСЛОВИЯ ЭТАПА

Количество участников: 6 человек.

Контрольное время: 10 минут.

Максимальное количество баллов: 100

2 участника надевают Боевую одежду пожарного (БОП)

Начальное положение: боевая одежда уложена любым способом. Пояс лежит под одеждой.

Судья – инструктор консультирует участников о порядке прохождения этапа.

Порядок действий при одевании Боевой одежды пожарного (БОП)



1. Боевая одежда и снаряжение укладываются участником. Сначала участник складывает пожарный пояс вдвое или втрое, укладывает его на столе пряжкой вверх. Куртка складывается по продольным швам наизнанку, рукавами вовнутрь и вдвое по талии, спиной кверху, с подогнутыми под нее полками и укладывается на пояс воротником к себе. Брюки сначала складываются по продольным швам штанин, затем вдвое (втрое) поперек так, чтобы наверху находился передний разрез брюк с отогнутыми наружу краями; затем брюки кладутся на куртку, поясом к себе, а ляжки убираются в складки брюк. Каска (шлем) с убранным лицевым щитком кладется на брюки.



2. Исходное положение: исполнитель стоит в положении «смирно» в одном метре от боевой одежды и снаряжения, лицом к ним.

Боевая одежда и снаряжение надеваются по команде: «Боевую одежду – надеть!». (Судья включает секундомер.) По этой команде участник, стоящий лицом к сложенной боевой одежде и снаряжению, надевает каску (шлем), фиксирует подбородочный ремень.



3. Затем берет обеими руками брюки. Оттягивая мысок левой ноги вниз, участник просовывает ее в левую штанину брюк.

Надевает левую штанину, одновременно выпрямляя ногу и натягивая штанину руками на себя; встает на левую ногу, переносит на нее центр тяжести и надевает правую штанину аналогично левой.



4. Участник подбирает руками бретели брюк и надевает их на плечи.



5. Участник просовывает руки в рукава куртки.



6. и движением рук вверх (руки прямые) куртка перекидывается через голову и накидывается на плечи.



7. Разводя в стороны и опуская руки вниз, участник полностью просовывает их в рукава.



8. Затем застегиваются все карабины куртки.



13. Надевается пожарный пояс и застегивается на пряжку, свободный конец фиксируется хомутиком.



14. Конечное положение: боевая одежда и снаряжение надеты, куртка застегнута на все пуговицы (крючки), пояс застегнут и заправлен под пряжку, ремень каски застегнут.

Внимание! На городском этапе соревнований «Школа безопасности» участникам могут быть предложены следующие задания:

- вязка двойной спасательной петли с надеванием её на «пострадавшего»;
- вязка пожарного узла.

Данные разделы мы рекомендуем для самостоятельной подготовки.

Этап «Теория»

Количество участников в команде: 8
Контрольное время этапа: 10 минут
Максимальное количество баллов: 160

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭТАПА

Заранее подготавливаются бланки вопросов, карточки с вариантами ответов по количеству участников, карточки с ответами для быстрого подсчета баллов.

Количество вопросов в тесте - 20. Рекомендуемые темы для составления теста:

- правила дорожного движения;
- действия при чрезвычайных ситуациях;
- сигналы бедствия;
- топография;
- оказание первой доврачебной помощи.

При составлении тестов нужно учитывать, что к каждому вопросу дается четыре варианта ответа, но правильным может быть только один. Составлять следует два варианта теста (1 и 2 или А и Б).

ПРОВЕДЕНИЕ ЭТАПА

Команда заходит в кабинет, судья рассаживает участников по одному за стол и объясняет правила проведения этапа.

Участникам необходимо письменно ответить на предложенное задание. По окончании КВ задания сдаются судьё на проверку. Все участники команды выполняют задание одновременно. Взаимодействие между участниками и использование гаджетов запрещено. За нарушение условий участники могут быть лишены возможности продолжить работу на этапе.

Проверка тестов

Каждый правильный ответ приносит в командный зачет 0,5 балла.

Этап «Физическая подготовка»

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭТАПА

Огораживается рабочая площадка размерами 3 на 4 метра. Платформа для отжиманий и гимнастический мат (пенополиуретановый коврик) устанавливается на ровную поверхность пола на расстоянии не меньше 1 метра друг от друга с целью комфортного выполнения упражнений участниками.

Платформа для отжиманий служит для приема нормативов при сдаче норм ГТО. Рекомендуется использовать платформу со световой индикацией: сигнал о сгибании рук в упоре лежа фиксируется и отображается световым способом - при касании участником грудью контактной платформы, расположенной по центру станка, зажигается сигнальный светодиод.

Рекомендуется расположить платформу для отжиманий таким образом, чтобы участники (юноши) располагались лицом к судье при выполнении упражнения. Таким образом, судья будет контролировать фазу сгибания рук при отжимании, касание участником грудью контактной платформы и срабатывание светового индикатора платформы.

Гимнастический мат для выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине лучше расположить горизонтально по отношению к судье с целью визуального контроля касания локтями колен при сгибании туловища, лопатками пола и сцепленных рук в замок за головой.

УСЛОВИЯ ЭТАПА

Этап состоит из двух заданий\упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тестирование для юношей;
- поднимание туловища из положения лежа на спине - тестирование для девушек.

Контрольное время: 1 минута на выполнение каждого упражнения одним участником.

Количество участников: 6 человек.

Максимальное количество баллов: 150

Результат команды определяется, как сумма повторений всех участников.

Перед началом работы команда выстраивается перед судьёй, и он общает условия работы на этапе.

После объяснения правил этапа необходимо уточнить у участников есть ли вопросы.

После ответов на вопросы, судья даёт команду к началу работы и включает секундомер (таймер). Для большей наглядности таймер должен быть отчётливо виден участникам, это поможет грамотно распределить свои силы при выполнении упражнения в течение КВ.





Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тестирование для юношей.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу проводится с применением «контактной платформы». При отсутствии данного оборудования тестирование проводится без нее, упражнение выполняется от пола.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, с опорой левой руки на левый, а правой руки на правый край платформы, в случае, если тестирование проводится с применением «контактной платформы», руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, участнику необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом/ касание ребрами платформы;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы - сигнальный светодиод не сработал/ не зажегся);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов;
- 7) упор в пол на одну стопу.

Упражнение № 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине - тестирование для девушек.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени, затем участники меняются местами.)

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Этап «Оказание первой помощи»

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭТАПА

1.1. Характеристика места проведения: Класс или любое другое помещение, со свободным пространством 3х4 м.

1.2. Необходимое оборудование:

- стол – 1 шт.
- секундомер или песочные часы – 1 шт.
- распечатанная Таблица штрафов – 2 шт. (Приложение №1)
- протокол этапа – 1 шт. (Приложение №2)
- карточки с заданиями – 2 шт. (Приложение №3)
- шариковые ручки 2 шт.
- коврик теплоизоляционный – 2 шт.
- спасательное покрывало (одеяло, спальный мешок) – 2 шт.

- перчатки медицинские – из расчета 2 пары на команду.
- шина лестничная – 1 шт.
- эластичный бинт – 8см x 5м
- жгут кровоостанавливающий – 1 шт.
- салфетки стерильные – 2 шт.
- бинт – 3 рулона
- карандаш для записи времени наложения жгута – 1 шт.
- нарезанные листы бумаги – из расчета 1 шт. на команду

На столе размещается все необходимое для проведения соревнований, указанное в п. 1.2. Теплоизоляционные коврики укладываются перед столом, при этом между ними должно быть достаточно места, чтобы участники разных заданий не мешали друг другу.

При большом количестве команд, для увеличения пропускной способности этапа рекомендуется делать несколько коридоров прохождения, при этом все необходимое, указанное в п. 1.1-1.3 увеличивается в соответствии с количеством планируемых коридоров.

Допускается использовать перевязочный материал повторно, при условии его внешней чистоты и аккуратности вновь скрученных рулонов.

Допускается использование других типов шин (транспортная, из подручных материалов и т.д.)

Допускается при достаточном опыте проведения подобных мероприятий сокращения судей до 1 человека на каждый коридор прохождения этапа.

Допускается размещение не задействованных в этапе участников команды в специально отведенном для них месте, при наличии его в данном помещении, при этом какая-либо помощь со стороны запасных участников запрещается.

2. УСЛОВИЯ ЭТАПА

2.1. Количество участников – 6 человек

2.2. Контрольное время – 10 мин.

2.3. Участники команды делятся на две тройки, каждая из которых выполняет поставленную задачу. Один из участников каждой тройки исполняет роль условного пострадавшего.

2.4. Судья этапа выдает для каждого пострадавшего описание травм:

- Пострадавший 1 - У пострадавшего закрытый перелом левой голени. Жалуется на острую боль в ноге. Необходима иммобилизация конечности.

- Пострадавший 2 - Венозное кровотечение из резаной раны правого плеча, а так же, сильное кровотечение из бедренной артерии левой ноги (артериальное кровотечение).

2.5. На этапе команда получает штрафные баллы согласно таблице штрафов (Приложение №1), которые вычитаются из максимально возможного количества баллов на этапе, которое соответствует $MO=100$.

2.6. На этапе команда работает в обозначенной рабочей зоне этапа.

Выход из рабочей зоны до окончания работы команды на этапе запрещен.

2.7. Команда обязана работать на этапе до истечения контрольного времени или полного выполнения условий этапа.

3. ПРОВЕДЕНИЕ ЭТАПА

3.1. По прибытии участников на этап, старший судья просит команду построиться, и проводит краткий инструктаж по Условиям и правилам поведения на этапе. (1 мин.)

3.2. Судья просит капитана команды определить 6 участников, которые будут работать на этапе. Свободные участники размещаются в специально отведенном месте. Участники команды делятся на две тройки, каждая из которых выполняет поставленную задачу. Один из участников каждой тройки исполняет роль условного пострадавшего, и размещается на теплоизоляционных ковриках. (1 мин.)

3.3. По готовности команды к работе на этапе, судья выдает карточки с заданиями, и дает старт и включает секундомер.

3.4. Во время работы команды на этапе (10 мин.), судьи внимательно следят за действиями участников, и при нарушении Условий, правил поведения и техники оказания первой помощи записывают в протокол штрафные баллы, в соответствии с таблицей штрафов (Приложение №1)

3.5. По истечении контрольного времени (или по готовности команды), судья выключает секундомер, сообщает команде о нарушениях, допущенных ими при прохождении этапа. (2 мин.)

3.6. Старший судья суммирует штрафные баллы, затем вычитает их из максимальной оценки, и записывает полученный результат в судейский протокол и ЗМК команды. В это время судья этапа готовит этап к прохождению следующей команды. (1 мин.)

Во время соревнований необходимо обратить внимание участников, что требования на соревнованиях упрощены и отличаются от требований по оказанию первой доврачебной помощи в реальных условиях.

4. ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

На школьных этапах соревнований ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ применяются, и контролируются следующие приемы оказания первой помощи:

Пострадавший 1 - У пострадавшего закрытый перелом левой голени. Жалуется на острую боль в ноге. Необходима иммобилизация конечности.

Шину следует накладывать вдвоем.

1. Один участник фиксирует поврежденную ногу, а второй формирует шину и, удерживая ее, заводит под приподнятую конечность.



Контроль:

Нельзя ощупывать конечность с целью уточнения места перелома. Обращаться с конечностью необходимо осторожно и бережно.

2. Один участник осторожно, но как можно плотнее прижимает створки шины к конечности, а второй и фиксирует ее с помощью эластичного бинта.

Контроль:

Зафиксированы должны быть два смежных сустава. Конечность не должна легко сгибаться в шине. Обращаться с конечностью необходимо осторожно и бережно.

3. Участники накрывают спасательным покрывалом условного пострадавшего, и сигнализируют об окончании работы на этапе.

Контроль:

Пострадавший должен быть утеплен, но не накрыт с головой.



- При оказании первой помощи в реальных случаях необходимо дополнительно произвести следующие действия:
- Перед наложением шины предложить обезболивающий препарат, предварительно выяснив, нет ли у пострадавшего аллергии на лекарства.
 - Приложить холод к месту повреждения.
 - Выждать 10-15 мин., пока подействует обезболивающий препарат, и только после этого накладывать шину.
 - Вызвать скорую медицинскую помощь.
 - Постоянно общаться с пострадавшим, выяснять его самочувствие.

Пострадавший 2 - Слабое венозное кровотечение из резаной раны правого плеча, а также сильное кровотечение из бедренной артерии левой ноги (артериальное кровотечение).

1. Один участник прижимает бедренную артерию кулаком чуть ниже паховой складки, а другой накладывает жгут на бедро через скатку бинта, а затем накладывает стерильную повязку на рану бедра, и вкладывает записку со временем наложения жгута.

Контроль:

Контакт с пострадавшим должен быть только в защитных перчатках. Сначала необходимо устранить артериальное, сильное кровотечение, и только потом заниматься остальным. Жгут должен быть наложен через опорный предмет, и не позднее чем через 5 мин. с момента работы на этапе. Жгут не должен накладываться на голую кожу. С поврежденной конечностью следует обращаться с осторожностью.

По окончании оказания первой помощи под жгут должна быть вложена записка со временем его наложения.

2. Первый освободившийся участник накладывает давящую повязку на плечо.

Для этого ниже места пореза необходимо положить сложенную в несколько раз салфетку, затем бинтом нужно сделать несколько оборотов вокруг конечности, начиная с более тонкого места. Затем необходимо наложить стерильную повязку, для чего накрыть рану, полностью прикрыв ее края чистой салфеткой, и закрепить салфетку бинтом.

Контроль:

Давящая повязка должна быть наложена верно и качественно. Рана должна быть обработана и закрыта. Обращаться с конечностью необходимо осторожно.

Стерильная повязка должна быть наложена верно, и качественно. Рана должна быть закрыта. Обращаться с конечностью необходимо осторожно.



3. Участники накрывают спасательным покрывалом условного пострадавшего, и сигнализируют об окончании работы на этапе.

Контроль:

Пострадавший должен быть утеплен, но не накрыт с головой.

Таблица штрафов:

№ п/п	Перечень ошибок	Штраф
1	Обеспечение безопасности спасателя	
1.1	Контакт с пострадавшим без защитных перчаток на руках.	10
2	Остановка кровотечений и обработка ран	
2.1	Давящая повязка наложена неверно или не качественно.	5
2.2	Давящая повязка повторно наложена не качественно.	10
2.3	Задержка остановки кровотечения > 5 мин с начала работы на этапе.	10
2.4	Кровотечение не остановлено по истечении КВ.	25
2.5	Рана не обработана (не наложена асептическая повязка)	5
2.6	Неправильное наложение жгута (отсутствует записка со временем наложения, жгут наложен на голую кожу)	10
2.7	Неправильное место наложения жгута	10
3	Иммобилизация	
3.1	Неосторожное обращение с конечностью	5
3.2	Неоднократное неосторожное обращение с конечностью. (плюс к штрафу 4.1)	10
3.3	Не зафиксированы два смежных сустава.	5
3.4	Некачественная иммобилизация, конечность легко сгибается в шине.	10
3.5	Не проведена иммобилизация переломов (шина не наложена)	25
4	Оценка командной работы	
4.1	Неэтичное поведение. Штраф за каждый случай. (ругань, неуважительное отношение к судьям и пострадавшим).	5
5	Обращение с пострадавшим	
5.1	Неаккуратное обращение с пострадавшим (удары, толчки)	5
5.2	Повторное неаккуратное обращение с пострадавшим (плюс к штрафу 6.1.)	10
5.3	Пострадавший дополнительно не утеплен (не укрыт спасательным покрывалом/курткой/теплыми вещами)	3

При оказании первой помощи в реальных случаях необходимо дополнительно произвести следующие действия:

При артериальном кровотечении:

- Если при сдавливании бедренной артерии кулаком кровотечение из раны продолжается, то следует перемещать кулак ближе к паховой складке, пока не будет найдена точка пережатия бедренной артерии. Именно к этому месту следует приложить опорный предмет и зафиксировать его жгутом.

- После наложения жгута следует убедиться, что лужа крови перестала увеличиваться в диаметре.

- Перед наложением стерильной повязки необходимо освободить место раны от одежды.

- После наложения стерильной повязки предложить обезболивающий препарат, предварительно выяснив, нет ли у пострадавшего аллергии на лекарства.

- Вызвать скорую медицинскую помощь.

- Если прибытие скорой помощи ожидается в течении нескольких часов, то через каждые 30 мин. снимать жгут на 20-30 сек, при этом время, указанное в записке не изменять.

- Постоянно общаться с пострадавшим, выяснять его самочувствие.

При слабом венозном кровотечении:

- Положительный результат первой помощи при венозных кровотечениях – если кровь остановлена, а ниже повязки можно пощупать пульс. Это значит, вам удалось уменьшить просвет сосудов, но не нарушить кровоснабжение.

- После наложения повязки предложить обезболивающий препарат, предварительно выяснив, нет ли у пострадавшего аллергии на лекарства.

- Пострадавшего необходимо в течение 2 часов (в зимнее время этот период сокращается вдвое) доставить в больницу, так как неправильно наложенная, слишком тугая повязка может вызвать омертвление тканей.

- Постоянно общаться с пострадавшим, выяснять его самочувствие.

Всегда, когда вы сталкиваетесь с сильным кровотечением, счет идет на минуты. Главное – не паниковать, а постараться остановить кровь, а затем отправить пострадавшего в больницу.

Алгоритм оказания первой помощи отличается в зависимости от того, где локализованы раны.

