|  |  |
| --- | --- |
| Комитет по образованию администрации Муниципального Образования Ломоносовский муниципальный районЛенинградской области**Муниципальное** **общеобразовательное учреждение****«Аннинская общеобразовательная школа»**п. Аннино, Ломоносовский район, Ленинградская область, 188505 Тел. /факс 8 (813) 76-59 - 351ann\_sch@lmn.suОКОГУ 49007 ОГРН 1024702182735ИНН/КПП 4720010803/472501001 |  |

Методическое пособие по ОБЗР

«Оказание первой помощи»

составитель:

преподаватель-организатор ОБЗР

Ибрагимов Александр Маратович

п. Аннино

2024 г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc208942467)

[Введение в оказание первой помощи 5](#_Toc208942468)

[Общие правила и алгоритмы оказания первой помощи 7](#_Toc208942469)

[Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах 9](#_Toc208942470)

[Оказание первой помощи при острых состояниях 11](#_Toc208942471)

[Первая помощь при различных видах травм и заболеваний 13](#_Toc208942472)

[Особенности оказания первой помощи в экстремальных ситуациях 16](#_Toc208942473)

[Заключение 18](#_Toc208942474)

# Введение

**Актуальность** методического пособия обусловлена следующими современными тенденциями и потребностями:

Рост числа техногенных и природных чрезвычайных ситуаций

В современном мире увеличивается количество аварий, катастроф, природных бедствий (пожаров, наводнений, землетрясений), что требует от населения высокой готовности и знаний по обеспечению безопасности.

2. Развитие техносферы и новая опасность

Современная техника и инфраструктура создают новые риски, связанные с авариями на промышленных объектах, транспортных средствах, энергетических системах. Обучение навыкам безопасного поведения становится необходимым.

3. Молодежь и формирование ответственного отношения к безопасности

Образование в сфере ОБЖ формирует у учащихся навыки поведения в экстремальных ситуациях, способствует развитию ответственности за свою жизнь и здоровье, а также за безопасность окружающих.

4. Законодательные требования и государственная политика

Обеспечение безопасности населения — приоритет государственной политики. В рамках образовательных программ реализуются нормативные акты, регулирующие подготовку граждан к действиям в чрезвычайных ситуациях.

5. Глобализация и межкультурное взаимодействие

В условиях глобальных изменений важно обучать молодежь адаптивности и правильному реагированию на непредвиденные ситуации, что повышает уровень гражданской ответственности.

6. Формирование культуры безопасности

Методическое пособие способствует развитию культуры безопасного поведения, профилактике травматизма, созданию безопасной среды в учебных заведениях и за их пределами.

Актуальность методического пособия по ОБЖ связана с необходимостью подготовки современного общества к возможным угрозам, формированию у обучающихся навыков безопасного поведения, развитию гражданской ответственности и обеспечению их жизненной безопасности в условиях меняющегося мира.

**Цели и задачи методической разработки**

Цели:

- Формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков по оказанию первой помощи.

- Повышение уровня готовности к действиям в экстремальных и неотложных ситуациях.

- Развитие ответственности и уверенности в своих возможностях при оказании первой помощи.

Задачи:

- Ознакомить обучающихся с основными принципами и этапами оказания первой помощи.

- Обучить правильной оценке ситуации и безопасных методов оказания помощи пострадавшим.

- Научить техническим приемам остановки кровотечений, проведения искусственного дыхания, сердечно-легочной реанимации и иммобилизации.

- Воспитывать ответственность и готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях.

- Обеспечить практическое закрепление теоретических знаний через тренировки и моделированные ситуации.

# Введение в оказание первой помощи

Значение и роль первой помощи

Первая помощь — это неотложные мероприятия, предпринимаемые пострадавшему или окружающими до прибытия квалифицированных медицинских работников. Она является важнейшей составляющей системы обеспечения безопасности и спасения жизни, так как правильные действия могут спасти человеку жизнь, снизить риск осложнений и ускорить восстановление.

Почему важна первая помощь?

- Спасение жизни: своевременные меры позволяют предотвратить смерть или тяжелые последствия при острых состояниях, таких как остановка сердца, кровотечение, удушье.

- Обеспечение безопасности: правильные действия помогают стабилизировать состояние пострадавшего и обеспечить его безопасность.

- Минимизация последствий травм и заболеваний: быстрое и правильное оказание помощи уменьшает риск осложнений, ускоряет выздоровление.

- Формирование гражданской ответственности: умение оказывать первую помощь способствует развитию ответственности за свою жизнь и здоровье окружающих.

Основные принципы первой помощи

1. Обеспечение безопасности — перед началом действий убедиться, что место происшествия безопасно для пострадавшего и для себя.

2. Оценка ситуации — определить характер травмы или состояния, при необходимости вызвать скорую помощь.

3. Быстрые и правильные действия — следовать проверенным алгоритмам и рекомендациям.

4. Постоянное наблюдение — контролировать состояние пострадавшего до прибытия специалистов.

5. Психологическая поддержка — сохранять спокойствие, уверенность и поддерживать пострадавшего.

# Общие правила и алгоритмы оказания первой помощи

Общие правила

1. Обеспечьте безопасность

Перед тем как приступить к помощи, убедитесь, что место происшествия безопасно для вас, пострадавшего и окружающих. Уберите опасные предметы, отключите электропитание, избегайте дальнейших травм.

2. Оцените состояние пострадавшего

Проведите первичную оценку — выясните, в сознании ли человек, есть ли признаки опасных для жизни состояний (дыхание, кровотечения, сознание).

3. Вызовите скорую помощь

Если ситуация тяжелая или вы не уверены в своих действиях, сразу вызовите профессиональную помощь по номеру экстренных служб.

4. Приступайте к оказанию помощи по необходимости

Действуйте согласно алгоритму, исходя из конкретной ситуации и состояния пострадавшего.

5. Действуйте по алгоритму

Следуйте проверенным алгоритмам, не отвлекайтесь и не делайте случайных действий.

6. Обеспечьте покой и комфорт

Постарайтесь максимально стабилизировать состояние пострадавшего, избегайте лишних движений и переживаний.

7. Постоянно контролируйте состояние

Следите за дыханием, сознанием, кровотечением и состоянием пострадавшего до прибытия профессиональной помощи.

Общий алгоритм оказания первой помощи

1. Обеспечение безопасности

— Проверьте окружающую обстановку.

— Убедитесь, что нет угрозы для вас и пострадавшего.

2. Оценка состояния пострадавшего

— Проверьте наличие сознания: потрясите за плечо, спросите, что случилось.

— Осмотрите пострадавшего: есть ли признаки жизни, дыхание, кровотечение.

3. Вызов скорой помощи

— Если пострадавший в бессознательном состоянии, есть кровотечения, признаки серьезных травм, вызовите помощь немедленно.

4. Обеспечение проходимости дыхательных путей

— Убедитесь, что дыхательные пути свободны.

— В случае необходимости — поверните голову и освободите рот.

5. При необходимости — начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР)

— Проведите компрессии грудной клетки и искусственное дыхание согласно стандартным протоколам.

6. Остановка кровотечения

— Наложите жгут или тугой повязочный материал.

— Используйте давящую повязку для остановки кровотечения.

7. Обеспечение покоя и комфорт

— Защитите пострадавшего от холода или жары.

— Постарайтесь не перемещать при серьезных травмах, чтобы не усугубить ситуацию.

8. Контроль состояния

— Следите за признаками жизни и состоянием до приезда скорой помощи.

# Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах

Общие рекомендации

При несчастных случаях и травмах важно быстро и правильно действовать, чтобы спасти жизнь пострадавшему, уменьшить последствия травмы и обеспечить безопасность. В первую очередь — обеспечить безопасность для себя и пострадавшего, затем перейти к оказанию помощи.

Основные виды травм и первая помощь при них

1. Кровотечения

Первые действия:

- Остановите кровотечение, наложив давящую повязку или прижмите рану чистой тканью.

- При сильных кровотечениях можно наложить жгут выше раны, но только в случае, если кровотечение не останавливается другими методами.

- Положите пострадавшего в полусидячее положение, чтобы снизить риск шока.

- Поддерживайте спокойствие и контролируйте признаки шока.

2. Переломы и вывихи

Первые действия:

- Не пытайтесь вправлять кости или суставы.

- Обеспечьте неподвижность поврежденной части с помощью подручных средств или специальных фиксирующих повязок.

- При кровотечениях — остановите их.

- При признаках шока — укройте пострадавшего, следите за дыханием.

3. Травмы головы, шеи и спины

Первые действия:

- Не перемещайте пострадавшего, если нет угрозы жизни (например, пожар).

- Обеспечьте полный покой и фиксацию головы и шеи.

- При необходимости вызовите помощь.

- Следите за дыханием и признаками жизни.

4. Обморожения

Первые действия:

- Переместите пострадавшего в теплое место.

- Аккуратно согрейте пораженные участки теплыми, не горячими, мягкими тканями.

- Не трите и не размораживайте обмороженные участки резко.

- Обеспечьте покой и тепло.

5. Ожоги

Первые действия:

- Осторожно удалите пострадавшего из зоны поражения.

- Охладите ожоговую поверхность прохладной (не холодной) водой в течение 10-20 минут.

- Накройте рану стерильной повязкой или чистой тканью.

- Не удаляйте обгоревшие предметы, если они прилипли к коже.

6. Отравления

Первые действия:

- Уточните источник отравления.

- Вызовите скорую помощь.

- Не вызывайте рвоту без рекомендаций врача.

- При необходимости — дайте пострадавшему пить воду или молоко, если отравление не связано с химическими веществами.

Общие советы при оказании помощи при травмах и несчастных случаях

- Не паниковать, сохранять спокойствие.

- Не перемещать пострадавших без необходимости.

- Контролировать дыхание, пульс, наличие признаков жизни.

- Вызвать скорую помощь при серьезных травмах или сомнениях.

- Обеспечить тепло и покой пострадавшему.

# Оказание первой помощи при острых состояниях

Острые состояния — это внезапные тяжелые состояния, требующие немедленных мер для спасения жизни и снижения последствий. Ниже представлены основные острые состояния и алгоритмы оказания первой помощи при них.

1. Острый приступ сердечно-сосудистой недостаточности (инфаркт, острый коронарный синдром)

Первые действия:

- Обеспечьте покой и спокойствие.

- Помогите или посадите пострадавшего, чтобы уменьшить нагрузку на сердце.

- Если есть возможность — дайте таблетку нитроглицерина или аспирина, предварительно посоветовавшись с врачом.

- Следите за дыханием и сознанием.

- Вызовите скорую помощь немедленно.

2. Острая дыхательная недостаточность (удушье, асфиксия)

Первые действия:

- Успокойте пострадавшего, помогите принять удобное положение (сидя, наклонившись вперед).

- Осмотрите рот и горло — удалите возможные препятствия.

- При необходимости выполните прием Хеймлиха (при удушье, вызванном инородным телом).

- Проверьте дыхание.

- Вызовите скорую помощь.

3. Острое состояние при судорогах (эпилептический припадок)

Первые действия:

- Обеспечьте безопасность пострадавшего: уберите опасные предметы.

- Не пытайтесь удерживать или зафиксировать его.

- Помогите положить его на бок, чтобы избежать захлебывания.

- Поддерживайте дыхательные пути открытыми.

- Не давайте ничего в рот.

- После прекращения судорог следите за дыханием и сознанием.

- Вызовите скорую помощь, если приступ длится более 5 минут или повторяется.

4. Острый аллергический приступ (анафилаксия)

Первые действия:

- Обеспечьте пострадавшему удобное положение, желательно сидя или полулежа.

- Если есть у него противоаллергические препараты (антигистаминные, адреналин), помогите принять их.

- Вызовите скорую помощь немедленно.

- При наличии признаков затрудненного дыхания — обеспечьте дыхание и, при необходимости, сделайте искусственное дыхание.

- Следите за состоянием до прибытия медиков.

5. Острые состояния при травмах (например, инсульт)

Первые действия при возможном инсульте:

- Обратите внимание на признаки: слабость, онемение, нарушение речи, асимметрия лица.

- Помогите пострадавшему принять удобное положение.

- Не давайте есть или пить.

- Вызовите скорую помощь немедленно.

- Следите за дыханием и сознанием.

Общие рекомендации при острых состояниях

- Быстро оцените ситуацию и безопасность.

- Оказывайте помощь по возможности, не откладывая.

- Вызовите скорую помощь сразу при подозрении на острое состояние.

- Следите за состоянием пострадавшего до прибытия профессиональных медиков.

# Первая помощь при различных видах травм и заболеваний

Оказание правильной первой помощи — важнейшее условие для спасения жизни и снижения осложнений. Ниже представлены основные виды травм и заболеваний с рекомендациями по их первичным мероприятиям.

1. Кровотечения

Первые действия:

- Остановите кровотечение, наложив плотную повязку или прижмите рану.

- При сильных кровотечениях — при необходимости наложите жгут выше раны (только при неостановимом кровотечении).

- Пострадавшего уложите, приподняв поврежденную конечность.

- Следите за признаками шока.

2. Переломы и вывихи

Первые действия:

- Не вправляйте кости самостоятельно.

- Обеспечьте неподвижность поврежденной части с помощью подручных средств или специальных шин.

- При кровотечениях — остановите их.

- Следите за дыханием и признаками шока.

3. Ожоги

Первые действия:

- Удалите пострадавшего из зоны поражения.

- Охладите ожоговую поверхность прохладной (не холодной) водой на 10-20 минут.

- Накройте рану стерильной повязкой или чистой тканью.

- Не разрывайте пузыри и не наносите масла или мази.

4. Обморожения

Первые действия:

- Переместите пострадавшего в теплое место.

- Аккуратно согрейте обмороженные участки мягкими тканями.

- Не трите и не размораживайте резко.

- Обеспечьте покой и тепло.

5. Ожоги

Первые действия:

- Прекратите воздействие тепла.

- Осторожно охладите ожог прохладной водой.

- Покройте стерильной повязкой или тканью.

- Не удаляйте прилипшие ткани или предметы.

6. Травмы головы, шеи и спины

Первые действия:

- Не перемещайте пострадавшего без необходимости.

- Обеспечьте неподвижность головы и шеи.

- При необходимости вызовите скорую помощь.

- Следите за дыханием и признаками жизни.

7. Отравления

Первые действия:

- Уточните источник отравления.

- Вызовите скорую помощь.

- Не вызывайте рвоту без рекомендации врача.

- При необходимости — дайте пострадавшему выпить воды или молока, если это безопасно.

8. Инсульты и инфаркты

Первые действия:

- Обеспечьте пострадавшему покой.

- Помогите принять удобное положение.

- Не давайте есть или пить.

- Вызовите скорую помощь.

- Следите за дыханием и состоянием до приезда медиков.

Общие советы

- Быстро оцените ситуацию и безопасность.

- Не делайте ничего, что может ухудшить состояние пострадавшего.

- Вызовите скорую помощь при серьезных травмах или заболеваниях.

- Следите за признаками шока — бледность, слабость, бледное лицо, холодный пот.

# Особенности оказания первой помощи в экстремальных ситуациях

Экстремальные ситуации — это ситуации, связанные с повышенной опасностью для жизни и здоровья пострадавших, требующие особого подхода и быстрого реагирования. Ниже приведены основные особенности и рекомендации при оказании первой помощи в таких условиях.

1. Обеспечение собственной безопасности

Ключевой принцип:

- Перед оказанием помощи убедитесь в собственной безопасности.

- Не входите в опасную зону без защиты или специальных средств.

- Оцените риск повторных опасностей (например, обломки, пожар, химические вещества).

2. Быстрая оценка ситуации

Что делать:

- Оцените характер опасности (пожар, наводнение, авария, химическое загрязнение).

- Определите наличие угрозы для других и себя.

- При необходимости — эвакуируйте пострадавших из опасной зоны.

3. Оказание помощи под условиями ограниченного времени и ресурсов

Особенности:

- Используйте подручные средства.

- Не тяните с помощью, если есть риск для жизни.

- Оказывайте первую помощь, основываясь на наиболее вероятных угрозах (например, остановка кровотечения, обеспечение дыхания).

4. Работа в условиях плохой видимости и труднодоступности

Рекомендации:

- Используйте защитные средства, если есть.

- Для поиска пострадавших — применяйте звуковые сигналы, световые источники.

- Помните о необходимости вызова спецслужб и экстренных служб.

5. Особенности при химических, радиационных авариях

Что учитывать:

- Надевайте средства индивидуальной защиты (маски, перчатки).

- Ограничьте контакт с загрязненной зоной.

- Спасайте пострадавших с минимальной экспозицией.

- После оказания помощи — тщательно мойте руки и одежду.

6. Работа в условиях стихии (пожары, наводнения, землетрясения)

Рекомендации:

- Следите за изменениями ситуации.

- Не входите в разрушенные здания.

- Помогайте эвакуировать пострадавших.

- Обеспечьте их теплом и водой при необходимости.

7. Эвакуация и транспортировка пострадавших

Особенности:

- Используйте носилки или импровизированные средства.

- Перемещайте пострадавших аккуратно, избегая повторных травм.

- При необходимости — вызывайте специализированные службы.

Общие принципы в экстремальных ситуациях

- Не рискуйте собственной жизнью без необходимости.

- Оказывайте помощь быстро и по возможности эффективно.

- Вызовите профессиональные службы — спасателей, медиков.

- Следите за признаками шока и другими осложнениями.

# Заключение

В ходе разработки данной методической документации раскрыты основные принципы, этапы и особенности оказания первой помощи в различных ситуациях. Обучение и практическая подготовка к действиям в экстренных случаях являются важнейшими составляющими повышения уровня готовности населения к самостоятельному реагированию и спасению жизней.

Освоение навыков первой помощи способствует не только снижению рисков возникновения тяжелых последствий и смертельных исходов, но и формирует у людей ответственность и уверенность в своих действиях. Регулярное обучение, практические тренировки и обновление знаний — необходимые условия для поддержания высокой компетентности.

Таким образом, внедрение систематической подготовки по оказанию первой помощи в образовательных, производственных и социальных сферах является важной задачей для формирования культуры безопасного поведения и повышения уровня гражданской ответственности.