

## Информационный бюллетень №3



об этапе по оказанию первой помощи  
на X Московских городских соревнованиях по  
спортивному туризму на пешеходных  
дистанциях - открытом Первенстве НИУ ВШЭ  
«Здравствуй, зима!»



**29 ноября 2015**

**долина реки Рожайки**

### 1. Общие условия

1. Для участия в соревнованиях команда должна иметь аптечку первой помощи (см. Приложение №2).

2. На этапе Первая помощь моделируется ситуация несчастного случая. Во время прохождения этапа, команда должна действовать так, как действовала бы в реальной ситуации. В роли пострадавших выступают члены команды по выбору судей. Муляжи травм на пострадавшем выглядят реалистично, и находятся непосредственно на его теле. Наличие кровотечения и его характер обозначает судья. Если не ясен характер травмы, разрешается уточнить его у судей. Во время выполнения задания, судья не подсказывает правильные действия, а только оценивает действия команды и поясняет характер видимых травм. Также судья может вводить дополнительные инструкции и условия. На пострадавшем необходимо выполнять все действия, кроме сердечно-легочной реанимации (сердечно-легочная реанимация выполняется на специальном манекене).

3. Первая помощь условно пострадавшим участникам должна оказываться в соответствии с Правилами оказания первой помощи, описанными в «Памятке по оказанию первой помощи пострадавшим» МЧС 2015 г. <http://www.mchs.gov.ru/document/3248526>. Пример ожидаемого алгоритма действий при работе с пострадавшим приведен в Приложении №3 “Пример ожидаемой последовательности действий...” данного документа.

4. Штрафы за неправильные действия назначаются команде в соответствии с Приложением № 1.

5. Вызов экстренных служб для целей решения задачи производится только по телефону, указанному судьями этапа.

## 2. Описание этапа «Несчастный случай на соревнованиях по ТПТ»

Условия этапа: Во время соревнований в результате разрушения верхней точки опоры произошел срыв двух участников соревнований, находившихся в этот момент на веревках на высоте трех метров.

Количество пострадавших: 2

Задача: Используя командную аптечку, оказать первую помощь пострадавшим.

Контрольное время работы на этапе: 15 минут. По прибытию на этап происходит выбор пострадавших из состава команды и команда встает на отсечку на все время подготовки пострадавших судьями.

В момент завершения КВ команда прекращает всю работу по команде судьи. Если команда завершает работу на этапе до наступления КВ, команда может сразу продолжать движение к следующему этапу.

Максимальный штраф: 30 баллов. Команды, набравшие более 30 штрафных баллов на этапе в итоговый протокол получают 30 баллов.

На этапе “Первая помощь” не предусмотрено снятие с этапа. По завершению работы команды она получает штрафные баллы за все травмы, обработка которых не завершена.

|                                                                                                               |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Для справок по этапу первой помощи:</b><br><br><b>тел.: +7 (916) 556-88-31</b><br><br><b>Зварич Андрей</b> | <b>e-mail:</b><br><b>zvarich@gmail.com</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

## Приложение № 1 Таблица штрафов этапа «Оказание первой помощи»

| № п/п | Подсказка правильных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Перечень ошибок                                                                                                                                                                                                                  | Штрафные баллы |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.    | Оценка опасности места происшествия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 1.1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановится на удалении от пострадавшего.</li> <li>- Осмотреть место происшествия на наличие опасностей для себя, пострадавшего и окружающих.</li> <li>- При отсутствии опасности громко сказать «Опасности нет!» и приступить к оказанию первой помощи пострадавшему.</li> <li>- В случае, если оказание первой помощи небезопасно, возможны три варианта:<br/>А) устранить опасность;<br/>Б) эвакуировать пострадавшего из опасной зоны, если риски для спасателей допустимы;<br/>В) вызвать экстренные службы и не приближаться к пострадавшему.</li> </ul> | Начало оказания помощи пострадавшему без четкой демонстрации оценки опасности места происшествия (отсутствие фразы «Опасности нет!»), а также без устранения опасности приравнивается к гибели участника оказания первой помощи. | 15             |
| 2     | Проверка сознания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 2.1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Громко окрикнуть пострадавшего, например: «Мужчина, с вами все в порядке?»</li> <li>- Аккуратно встряхнуть за плечи</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не выполнено                                                                                                                                                                                                                     | 1              |
| 2.2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнено не качественно (тихий оклик, неаккуратная встряска)                                                                                                                                                                    | 1              |
| 3     | Обеспечение проходимости дыхательных путей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 3.1   | Запрокинуть голову. Оказывая давление на лоб, придерживая подбородок кончиками пальцев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не выполнено                                                                                                                                                                                                                     | 5              |
| 3.2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнено не качественно                                                                                                                                                                                                         | 2              |
| 4     | Проверка дыхания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 4.1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Смотрим на грудь</li> <li>- Слушаем шум дыхания</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Не выполнено                                                                                                                                                                                                                     | 5              |
| 4.2   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ощущаем щекой движение воздуха</li> <li>- Проверка в течении 10 сек</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Проверка дыхания менее 10 сек                                                                                                                                                                                                    | 2              |
| 5     | Сердечно-легочная реанимация (СЛР)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 5.2   | Сердечно-легочная реанимация выполняется в соответствии с учебно-методическим                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Соотношение компрессий к                                                                                                                                                                                                         | 4              |

| № п/п | Подсказка правильных действий                                                                                                                                                                                                                                               | Перечень ошибок                                                                                                               | Штрафные баллы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|       | <p>пособием Российского Национального Совета по реанимации, раздел «Базовые реанимационные мероприятия и использование автоматических наружных дефибрилляторов»<br/> <a href="http://www.niiorramn.ru/council/materials.php">www.niiorramn.ru/council/materials.php</a></p> | искусственным вдохам заметно отличается от соотношения 30:2 (5:1, 15:2 и т.д.)                                                |                |
| 5.4   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Неверно выбрано на груди пострадавшего место приложения рук                                                                   | 4              |
| 5.5   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Реанимация выполняется на мягкой поверхности                                                                                  | 7              |
| 5.7   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Неполное расправление грудной клетки перед следующей компрессией.                                                             | 2              |
| 5.8   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Прекращение непрерывного выполнения реанимации более, чем на 10 секунд                                                        | 4              |
| 5.9   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Частота непрямого массажа сердца существенно ниже 100 ударов в минут.                                                         | 4              |
| 5.10  |                                                                                                                                                                                                                                                                             | СЛР не выполнена при отсутствии дыхания у пострадавшего.                                                                      | 15             |
| 5.11  |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполнение искусственного дыхания без защитного барьера                                                                       | 3              |
| 6     | Регулярная проверка дыхания и обеспечение дальнейшей проходимости дыхательных путей                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                |
| 6.1   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Полное отсутствие мониторинга дыхания                                                                                         | 7              |
| 6.2   | <p>Постоянное удержание запрокинутой головы Или перевод в восстановительное положение (с последующей проверкой дыхания)</p> <p>Проверка дыхания не реже 1 раза в 3 минуты.</p>                                                                                              | Оказание помощи пострадавшему, лежащему на спине, без запрокинутой головы либо не в восстановительном положении дольше 3 мин. | 7              |

| № п/п | Подсказка правильных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Перечень ошибок                                                                                                                                                             | Штрафные баллы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 6.4   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Нет проверки дыхания после перевода в восстановительное положение                                                                                                           | 1              |
| 6.5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Отсутствие регулярной проверки дыхания                                                                                                                                      | 3              |
| 7     | Поиск кровотечений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                |
| 7.1   | Спросить у пострадавшего «где болит?», осмотреть место жалобы на наличие интенсивных кровотечений. Провести обзорный осмотр пострадавшего на наличие интенсивных кровотечений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не выполнен осмотр пострадавшего на наличие кровотечений                                                                                                                    | 7              |
| 7.2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Не проведен поиск кровотечений под толстой одеждой                                                                                                                          | 4              |
| 7.4   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Нет общения с пострадавшим                                                                                                                                                  | 1              |
| 8     | Остановка кровотечений и обработка ран                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                |
|       | 1. Надеть защитные перчатки<br>2. Прямое давление на рану бинтом, пачкой салфеток, подручными материалами или ладонью в перчатке.<br>3. Давящая повязка (ДП) валик из бинта или туго сложенной пачки стерильных салфеток целиком туго прибинтовывается к конечности<br>4. Если повязка промокает и интенсивное кровотечение продолжается – наложить еще одну давящую повязку<br>5. Если интенсивное кровотечение продолжается – наложить жгут<br>6. Обработать остальные раны:<br>- Промыть водой<br>- Удалить крупную грязь (листочки, веточки и т.п.)<br>- Помыть рану антисептиком<br>- Закрыть рану стерильной повязкой | Работа с кровотечениями начата без защитных перчаток                                                                                                                        | 7              |
| 8.1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Задержка остановки кровотечения > 2 мин после его обнаружения                                                                                                               | 4              |
| 8.2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Не остановлено кровотечение в течении 15 минут                                                                                                                              | 10             |
| 8.3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Наложено жгут без попытки остановить кровотечение давящей повязкой (кроме случаев открытого перелома с кровотечением, фонтанирующего кровотечения и травматического отрыва) | 4              |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Наложена ДП на открытый перелом с кровотечением, фонтанирующее                                                                                                              | 4              |

| № п/п | Подсказка правильных действий                                                                                                                                    | Перечень ошибок                                                                                                   | Штрафные баллы |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|       |                                                                                                                                                                  | кровотечение, травматический отрыв                                                                                |                |
| 8.4   |                                                                                                                                                                  | Наложена только одна ДП, а в случае не остановки кровотечения сразу наложен жгут                                  | 2              |
| 8.5   |                                                                                                                                                                  | ДП наложена не качественно (за любое количество)                                                                  | 2              |
| 8.6   |                                                                                                                                                                  | Неправильная обработка раны                                                                                       | 2              |
| 8.7   |                                                                                                                                                                  | Остановка кровотечений способом, отличным от способов прямого давления на рану, давящей повязки и наложения жгута | 4              |
| 8.8   |                                                                                                                                                                  | Если наложен жгут:                                                                                                |                |
| 8.9   |                                                                                                                                                                  | Жгут наложен ниже колена или раны                                                                                 | 4              |
| 8.10  |                                                                                                                                                                  | Не подложена ткань под жгут                                                                                       | 2              |
| 8.11  |                                                                                                                                                                  | Не записано время наложения жгута                                                                                 | 2              |
| 8.12  |                                                                                                                                                                  | Жгут скрыт под одеждой                                                                                            | 2              |
| 10    | Поиск переломов и прочих травм                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                |
| 10.1  | Подробный осмотр конечностей сверху вниз, попарно: голова, лицо, ключицы, грудь, руки, ладони, ноги, ступни<br>Попросить подвигать конечностями во всех суставах | Не проведен вообще                                                                                                | 2              |
| 10.2  |                                                                                                                                                                  | Не симметричный осмотр конечностей                                                                                | 1              |
| 10.3  |                                                                                                                                                                  | Осмотрены не все конечности                                                                                       | 1              |
| 10.4  |                                                                                                                                                                  | Не провели функциональную проверку                                                                                | 1              |

| № п/п | Подсказка правильных действий                                                                                                                                                                                                                                                           | Перечень ошибок | Штрафные баллы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 11    | Иммобилизация                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                |
| 11.1  | Неосторожное обращение с конечностью                                                                                                                                                                                                                                                    |                 | 2              |
| 11.2  | Неоднократное неосторожное обращение с конечностью (плюс к штрафу 11.1)                                                                                                                                                                                                                 |                 | 2              |
| 11.3  | Зафиксированы 2 смежных сустава (3 в случае перелома бедра и плеча)                                                                                                                                                                                                                     |                 | 2              |
| 11.4  | Не качественная иммобилизация, нога легко сгибается в шине, корсет не обеспечивает фиксацию шеи                                                                                                                                                                                         |                 | 1              |
| 11.5  | Конечность касается жесткой части шины (нет прокладки между жесткой шиной и конечностью)                                                                                                                                                                                                |                 | 1              |
| 11.6  | Не закрыты острые элементы шины                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | 1              |
| 11.7  | Не зафиксирована голова (руками или между колен) при подозрении на травму шеи (ДТП, падение с высоты) до приезда скорой медицинской помощи<br>Любые лишние шевеления головой пострадавшего за исключением перевода в восстановительное положение и экстренной эвакуации из опасной зоны |                 | 10             |
| 11.8  | Иммобилизация переломов и перемещение пострадавшего без острой необходимости, при возможности скорого прибытия скорой медицинской помощи и экстренных служб.                                                                                                                            |                 | 7              |
| 12    | Забота о пострадавшем                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                |
| 12.1  | Не выполнено утепление пострадавших (любое количество)                                                                                                                                                                                                                                  |                 | 6              |

## **Приложение №2 Рекомендуемый минимальный состав командной аптечки первой помощи для этапа “Первая помощь”**

- Жгут кровоостанавливающий – 1 шт.,
- Бинт 7м х 14 см – 6 шт.,
- Лейкопластырь рулонный 2см х 5 м – 1 шт.,
- Салфетки марлевые медицинские стерильные 45 х 29 см – 2 пачки,
- Ножницы – 1 шт.,
- Перчатки не стерильные (латексные, нитриловые или силиконовые) – 5 пар
- Бумага, карандаш,
- Раствор хлоргексидина 0,05% - 1 флакон.
- Покрывало спасательное изотермическое (“одеяло спасателя”) - 1 шт.

### **Приложение №3. Пример ожидаемой последовательности действий, если пострадавший без сознания**

1. Оценить опасность
2. Надеть перчатки
3. Проверить сознание (окликнуть, аккуратно встряхнуть за плечи)
4. Открыть дыхательные пути (запрокинуть голову, придерживая подбородок)
5. Оценить дыхание (10 секунд, одновременно слушать, осязая, смотреть на грудную клетку)
6. При отсутствии дыхания немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации
7. При наличии дыхания обеспечить проходимость дыхательных путей либо поддерживать голову в запрокинутом положении все время, пока пострадавший находится на спине, либо перевести пострадавшего в восстановительное положение. При подозрении на травму шеи (ДТП, падение с высоты) перевод в восстановительное положение осуществить вдвоем, максимально бережно, исключая вращение головы относительно тела.
8. Провести поиск кровотечений (провести руками в перчатках под одеждой – голова, корпус, руки и ноги, смотреть, нет ли крови на перчатках)
9. При обнаружении крови - освободить место от одежды, осмотреть.
10. При обнаружении интенсивного кровотечения (кровь течет непрерывной струйкой) немедленно приступить к остановке кровотечения - оказать прямое давление на рану (зажать рукой), наложить давящую повязку (валик из бинта или целой пачки салфеток должен перекрыть всю поверхность раны и крепко прибинтовывается по всей длине, включая края).
11. При обнаружении открытого перелома с интенсивным кровотечением - наложить жгут выше колена/локтя, место травмы прикрыть салфетками, к жгуту прикрепить записку со временем наложения.
12. После остановки кровотечений - доосмотреть остальные части на кровотечения.
13. Провести осмотр на пневмоторакс (проникающее ранение грудной клетки) - приподнять одежду на груди пострадавшего и осмотреть глазами в поисках ранения.

14. При обнаружении пневмоторакса - закрыть рукой в перчатке, затем вырезать квадрат из полиэтилена или обертки от бинта и приклеить его/ее с трех сторон - сделать клапан.

15. Провести осмотр на переломы - ощупать голову, корпус, конечности (одновременно, попарно), на предмет деформаций и припухлостей.

16. В течение всего осмотра каждые 2-3 минуты проверять наличие дыхания у пострадавшего.

17. Обеспечить максимальную неподвижность голове/спине и всем пострадавшим конечностям пострадавшего - двигать только при острой необходимости.

18. Укрыть пострадавшего, защитить от холода.