

УТВЕРЖДЕНО  
Решением  
Президиума Тюменского регионального  
отделения Общероссийской общественной  
организации  
«Российский Красный Крест»  
от «13» февраля 2023 года  
(Протокол № 2/23)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа для взрослых  
«Первая помощь»  
16 часов**

Возраст учащихся: 18 лет и старше.  
Срок реализации: 16 часов.

г. Тюмень.  
2023

## Оглавление

I. Пояснительная записка к Программе .....	3
II. Планируемые результаты освоения Программы .....	5
III. Учебный (тематический) план .....	8
IV. Календарный учебный график .....	11
V. Тематический план программы .....	13
VI. Организационно-педагогические условия реализации Программы .....	22
VII. Формы аттестации и оценочные материалы .....	24

## **I. Пояснительная записка к Программе**

**Актуальность Программы** дополнительного образования «Первая помощь» (далее – Программа).

События, происходящие в нашей стране в последнее время, вызвали глубокие изменения во всех сферах общественной жизни. Увеличение частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера, низкий уровень профессиональной подготовки специалистов, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отразились на состоянии здоровья и жизни людей. В области оказания неотложной помощи особое внимание уделяется совершенствованию системы спасения жизни, сохранения здоровья и защиты населения.

В условиях современного общества угроза для здоровья может возникнуть у любого человека вследствие внезапно проявившегося острого заболевания, несчастного случая или отравления. Именно такая, внезапно возникшая ситуация предполагает оказание пострадавшему первой помощи.

Первая помощь — это простейшие, срочные и целесообразные меры направленные на спасение жизни пострадавшего, облегчения его страданий, предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений, которые следует предпринять на месте происшествия до прибытия скорой медицинской помощи или доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Как правило, первую помощь пострадавшим оказывает любой человек, оказавшийся рядом. От его правильных и своевременных действий часто зависит жизнь и здоровье пострадавшего. Готовность окружающих в критической ситуации не растеряться, оказать моральную и физическую поддержку пострадавшему и как можно скорее вызвать необходимую помощь, чрезвычайно велика.

Оказание первой помощи действительно может стать принципиальным в вопросе жизни и смерти пострадавшего. Поэтому очень важно чтобы люди, умеющие оказывать первую помощь, были в каждой семье, среди соседей в каждом доме, в каждом учебном заведении, в трудовых коллективах. Можно говорить о десятках миллионов человек потенциальных участников первой помощи (практически это все дееспособное население страны). Проблема оказания первой помощи затрагивает людей разных слоев общества, профессий, возраста.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 мая 2012 г., регистрационный № 24183), с изменением, внесенным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 7 ноября 2012 № 586н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 декабря 2012 г., регистрационный № 26405).

Программа также опирается на Международные рекомендации МФОККиКП по оказанию первой помощи, реанимации и образованию (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneva, 2020).

Программа имеет сертификат МФОККиКП о соответствии Международным рекомендациям оказания первой помощи, реанимации и образованию, одобрена Минздравом России.

**Целью Программы** является формирование у обучающихся следующих ключевых компетенций:

- способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь;
- способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи.

Целями программы также являются:

- создание условий для содействия снижению смертности населения по причине неоказания первой помощи на основе изучения приемов оказания первой помощи.
- повышение осведомленности населения Российской Федерации о важности оказания первой помощи;
- повышение грамотности населения Российской Федерации по оказанию первой помощи;
- снижение общей тревожности населения, вызванной личной неуверенностью в получении первой помощи в случае необходимости со стороны сограждан - очевидцев происшествия, а также связанной с собственным неумением оказывать первую помощь при несчастных случаях, травмах, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**.

- обучение населения Российской Федерации оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью, в соответствии с требованиями, предъявляемыми законодательством Российской Федерации.

- взаимодействие с государственными органами, учреждениями здравоохранения в целях реализации программы «Первая помощь», утверждения учебно-методических материалов, обеспечения признания учебных программ, сертификатов первой помощи.

- повышение качества и эффективности обучения в рамках программы «Первая помощь» с помощью новых методик и программ повышения квалификации, новых учебных материалов и модернизации подготовки инструкторов и тренеров.

- проведение соответствующей социальной рекламы обучения первой помощи, направленной на создание у населения мотивации к обучению первой помощи.

## **II. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом освоения Программы является формирование у обучающихся ключевых компетенций по оказанию первой помощи:

- способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь (К1);

- способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи (К2).

Для формирования компетенции К1 обучающиеся должны знать:

- общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи;

- правовые аспекты оказания первой помощи;

- состояния, при которых оказывается первая помощь, ее основные мероприятия;

- общую последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших;

- внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи;

- признаки отсутствия сознания и дыхания;

- признаки острой непроходимости дыхательных путей;

- правила проведения обзорного осмотра и признаки наружных кровотечений;

- правила проведения подробного осмотра пострадавшего на наличие травм и повреждений;

- признаки ожогов и других эффектов воздействия высоких температур;

- признаки отморожений и других эффектов воздействия низких температур;

- признаки отравлений.

Для формирования компетенции К1 обучающиеся должны уметь:

- определять угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- определять угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего и окружающих;

- оценивать количество пострадавших;

- определять наличие сознания у пострадавшего;

- определять наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;

- проводить обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;

- определять признаки кровопотери;

- проводить подробный осмотр и опрос пострадавшего: головы, шеи, груди, спины, живота и таза, конечностей.

Для формирования компетенции К2 обучающиеся должны знать:

- способы перемещения пострадавших;

- порядок вызова скорой медицинской помощи;

- правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, правила проведения сердечно-легочной реанимации;

- правила оказания первой помощи при инородных телах верхних дыхательных путей;

- правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела;

- правила транспортной иммобилизации;

- правила оказания первой помощи при ожогах и других эффектах воздействия высоких температур;

- правила оказания первой помощи при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур;

- правила оказания первой помощи при отравлениях.

Для формирования компетенции К2 обучающиеся должны уметь:

- устранять угрожающие факторы для жизни и здоровья;

- прекращать действие повреждающих факторов на пострадавшего;

- извлекать пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;

- применять различные способы перемещения, пострадавших одним, двумя или более участниками оказания первой помощи;

- вызывать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом;
- использовать штатные (аптечки первой помощи) и подручные средства оказания первой помощи;
- открывать дыхательные пути запрокидыванием головы с подъемом подбородка;
- осуществлять давление руками на грудь пострадавшего;
- проводить искусственное дыхание "Рот ко рту", "Рот к носу", с использованием устройства для искусственного дыхания;
- обеспечивать проходимость верхних дыхательных путей, приданием восстановительного положения;
- проводить удаление инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего;
- владеть приемами временной остановки наружного кровотечения:
  - прямое давление на рану, наложение давящей повязки;
  - оказывать первую помощь при ранениях различной локализации;
  - накладывать повязки на различные участки тела;
  - накладывать клапанную (с фиксацией с трех сторон) повязку на грудную клетку;
- проводить иммобилизацию (автоиммобилизация, с помощью подручных средств);
- фиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами);
- прекращать воздействие опасных химических веществ на пострадавшего;
- применять местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- применять термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур;
- придавать пострадавшему оптимальное положение тела;
- контролировать состояние пострадавшего (сознание, дыхание);
- оказывать психологическую поддержку пострадавшему;
- передавать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

Обучение, а также оценка знаний и умений обучающихся проводятся в теоретической форме, а также в форме практической отработки навыков на специальных манекенах-тренажерах и др. оборудовании и материалах.

Российский Красный Крест является членом Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККиКП), единственной неправительственной организации в мире, которая систематизирует опыт оказания первой помощи, а также публикует рекомендации по оказанию первой помощи.

В связи с отсутствием соответствующего государственного образовательного стандарта по изучению приемов оказания первой помощи данная программа строилась с опорой на Международные рекомендации по оказанию первой помощи, реанимации и образованию Глобального справочного центра Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

Программа «Первая помощь» включает обучение всем мероприятиям оказания первой помощи в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н.

Программа «Первая помощь» объемом 16 часов рассчитана на 2 учебных дня, в том числе: теоретические занятия – 3 часа 20 мин. часов; практические занятия (манекены-тренажеры и др.) – 10 часов; перерывы, обеды – 2 часа 40 мин.

Занятия проводятся по мере формирования групп по 10–12 человек.

### III. Учебный (тематический) план

#### День 1

№ п/п	Темы	Время занятий			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вступление</b> Регистрация (договоры), знакомство, план курса, перерывы...	10 мин.	10 мин.	-	
2.	<b>Информация о Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца</b>	10 мин.	10 мин.	-	
3.	<b>Введение</b> Что такое первая помощь. Правовые аспекты оказания первой помощи	10 мин.	10 мин.	-	
4.	<b>Алгоритм оказания первой помощи</b> 1) Осмотр места происшествия 2) Осмотр пострадавшего 3) Вызов «скорой помощи» 4) Оказание Первой помощи в	60 мин.	15 мин.	45 мин.	



	соответствии с состоянием пострадавшего				
	Кофе-пауза	20 мин.			
5.	<b>Пострадавший без сознания и дышит</b> Причины и признаки. Опасность состояния. Проверка сознания Проверка дыхания Восстановительное положение	50 мин.	10 мин.	40 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
6.	<b>Пострадавший без сознания и не дышит</b> Причины и признаки. Опасность состояния Сердечно-легочная реанимация (СЛР) взрослому.	45 мин.	10 мин.	35 мин.	
	Перерыв (на обед)	40 мин.			
	СЛР ребенку. СЛР младенцу. СЛР при утоплении.	45 мин.	5 мин.	40 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
7.	<b>Непроходимость верхних дыхательных путей при попадании инородного тела</b> Виды непроходимости дыхательных путей. Причины и признаки. Первая помощь взрослому и младенцу. Особенности оказания первой помощи тучным и высоким пострадавшим, а также беременным женщинам. Самопомощь.	60 мин.	10 мин.	50 мин.	
	Кофе-пауза	20 мин.			
8.	<b>Кровотечения</b> Основные функции крови. Виды кровотечений. Причины и признаки. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при травматической ампутации конечности. Первая помощь при внутренних кровотечениях. Первая помощь при носовом кровотечении. Противошоковые меры.	50 мин.	10 мин.	40 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
9.	<b>Раны</b> Чем опасны? Классификация ран. Первая помощь.	50 мин.	10 мин.	40 мин.	
	<b>Подведение итогов дня</b>	10 мин.	10 мин.	-	

## День 2

	<b>Повторение практических навыков</b>	70 мин.	-	70 мин.	
--	--	---------	---	---------	--

	<b>предыдущего дня</b>				
	Кофе-пауза	20 мин.			
10.	<b>Травмы</b> Причины. Типы травм. Признаки. Первая помощь. Виды шин. Первая помощь при травмах головы, позвоночника, костей таза, верхних и нижних конечностей.	80 мин.	10 мин.	70 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
11.	<b>Транспортировка пострадавшего.</b> Виды транспортировки. Правила транспортировки. Способы и средства транспортировки пострадавшего.	60 мин.	10 мин.	50 мин.	
	Перерыв (на обед)	40 мин.			
12.	<b>Ожоги</b> Причины, вызвавшие ожог. Классификация ожогов. Признаки. Определение тяжести ожога. Первая помощь при ожогах.	30 мин.	10 мин.	20 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
13.	<b>Обморожения:</b> причины и признаки. Первая помощь при обморожениях.	30 мин.	10 мин.	20 мин.	
14.	<b>Прочие неотложные состояния:</b> Сердечный приступ, Инсульт, Тепловой удар	40 мин.	20 мин.	20 мин.	
	Кофе-пауза	20 мин.			
	<b>Прочие неотложные состояния:</b> обморок, эпилепсия, отравление, обезвоживание и желудочно-кишечное расстройство, укусы (змей, насекомых, клещей, медуз).	20 мин.	20 мин.		Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
15.	<b>Итоговый контроль</b>	60 мин.	-	60 мин.	Экзамен*
16.	<b>Ответы на вопросы. Вручение сертификатов</b>	10 мин.	10 мин.	-	

*\* Решение ситуационных задач в режиме реального времени по оказанию первой помощи пострадавшим с различными повреждениями (травмами, потерей сознания, отсутствием признаков и жизни и с другими состояниями, требующими оказания первой помощи). В процессе решения задач преподаватель (инструктор) оценивает качество теоретических знаний и практических навыков у обучающихся.*

#### IV. Календарный учебный график

№ п/п	Темы	Всего (мин.)	Учебные дни		Форма контроля
			1	2	
1.	<b>Вступление</b> Регистрация (договоры), знакомство, план курса, перерывы...	10 мин.	10 мин.	-	
2.	<b>Информация о Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца</b>	10 мин.	10 мин.	-	
3.	<b>Введение</b> Что такое первая помощь. Правовые аспекты оказания первой помощи	10 мин.	10 мин.	-	
4.	<b>Алгоритм оказания первой помощи</b> 1) Осмотр места происшествия 2) Осмотр пострадавшего 3) Вызов «скорой помощи» 4) Оказание первой помощи в соответствии с состоянием пострадавшего	60 мин.	60 мин.	-	
	Кофе-пауза	20 мин.	20 мин.	-	
5.	<b>Пострадавший без сознания и дышит</b> Причины и признаки. Опасность состояния. Проверка сознания Проверка дыхания Восстановительное положение	50 мин.	50 мин.	-	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
6.	<b>Пострадавший без сознания и не дышит</b> Причины и признаки. Опасность состояния. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) взрослому.	45 мин.	45 мин.	-	
	Перерыв (на обед)	40 мин.	40 мин.	-	
	Сердечно-легочная реанимация (СЛР) ребенку. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) младенцу. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) при утоплении.	45 мин.	45 мин.	-	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
7.	<b>Непроходимость верхних дыхательных путей при попадании инородного тела</b> Виды непроходимости дыхательных путей. Причины и признаки. Первая помощь взрослому и младенцу. Особенности оказания первой помощи тучным и высоким пострадавшим, а	60 мин.	60 мин.	-	

	также беременным женщинам. Самопомощь.				
	Кофе-пауза	20 мин.	20 мин.	-	
8.	<b>Кровотечения</b> Основные функции крови. Виды кровотечений. Причины и признаки. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при травматической ампутации конечности. Первая помощь при внутренних кровотечениях. Первая помощь при носовом кровотечении. Противошоковые меры.	50 мин.	50 мин.	-	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
9.	<b>Раны</b> Чем опасны? Классификация ран. Первая помощь.	50 мин.	50 мин.	-	
	<b>Подведение итогов дня</b>	10 мин.	10 мин.	-	
	<b>Повторение практических навыков предыдущего дня</b>	70 мин.	-	70 мин.	
	Кофе-пауза	20 мин.	-	20 мин.	
10.	<b>Травмы</b> Причины. Типы травм. Признаки. Первая помощь. Виды шин. Первая помощь при травмах головы, позвоночника, костей таза, верхних и нижних конечностей.	80 мин.	-	80 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
11.	<b>Транспортировка пострадавшего.</b> Виды транспортировки. Правила транспортировки. Способы и средства транспортировки пострадавшего.	60 мин.	-	60 мин.	
	Перерыв (на обед)	40 мин.	-	40 мин.	
12.	<b>Ожоги</b> Причины, вызвавшие ожог. Классификация ожогов. Признаки. Определение тяжести ожога. Первая помощь при ожогах.	30 мин.	-	30 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи
13.	<b>Обморожения:</b> причины и признаки. Первая помощь при обморожениях.	30 мин.	-	30 мин.	
14.	<b>Прочие неотложные состояния:</b> Сердечный приступ, Инсульт, Тепловой удар.	40 мин.	-	40 мин.	
	Кофе-пауза	20 мин.	-	20 мин.	

	<b>Прочие неотложные состояния:</b> обморок, эпилепсия, отравление, обезвоживание и желудочно-кишечное расстройство, укусы (змей, насекомых, клещей, медуз).	20 мин.	-	20 мин.	
15.	<b>Итоговый контроль</b>	60 мин.	-	60 мин.	Экзамен (Ситуационные задачи)
16.	<b>Ответы на вопросы. Вручение сертификатов</b>	10 мин.	-	10 мин.	

## V. Тематический план Программы

### 1. Вступление

- Регистрация: слушатели заполняют договоры, анкеты.
- Знакомство: представление преподавателя и слушателей;
- Обзор тренинга: цель тренинга, последовательность (содержание) проведения тренинга, правила поведения слушателей на тренинге, ожидания. Значимость сертификата о прохождении обучения.

### 2. Информация о Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца

Структура Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца (МККК, МФОККиКП, НО), принципы, эмблема, основные направления деятельности РКК (общественное здравоохранение и социальная помощь, реагирование на ЧС, обучение широких слоев населения навыкам оказания первой помощи, деятельность по розыску пропавших без вести лиц, восстановление семейных связей и воссоединению людей, разделенных войной, оккупацией, вооруженными конфликтами, стихийными бедствиями и иными ЧС).

### 3. Введение

Теория: Что такое первая помощь. Защита от инфекции. Запрет на применения лекарственных средств (объяснить почему нельзя применять). Основы психологической поддержки. Юридические аспекты оказания первой помощи.

### 4. Алгоритм оказания первой помощи

Теория: Обзор принципов оказания первой помощи.

1. *Осмотр места происшествия.* Цели проведения осмотра места происшествия.

2. *Осмотр пострадавшего.* Цели проведения осмотра пострадавшего. Последовательность проведения осмотра пострадавшего (кровотечение, сознание, дыхание)
3. *Вызов скорой медицинской помощи.* Когда и каким образом следует вызвать скорую помощь. Какую информацию необходимо предоставить диспетчеру службы скорой помощи.
4. *Оказание первой помощи.*

Практический показ инструктором в реальном времени (без комментариев) принципов оказания первой помощи в действии.

Практический показ с комментариями инструктора, принципы оказания первой помощи в действии.

1. *Оценка места происшествия* (безопасность спасателя/пострадавшего/окружающих, определить, что произошло, количество пострадавших, в состоянии ли окружающие помочь).
2. *Оценка состояния пострадавшего:* продемонстрировать последовательность осмотра пострадавшего. Определить какая именно требуется помощь.
3. *Вызов скорой медицинской помощи.* Объяснить какую информацию необходимо сообщить диспетчеру.
4. *Продемонстрировать умение оказания первой помощи, пострадавшему в сознании* (на примере травмы, раны, ожога).

Практический показ с комментариями слушателей, последовательности принципов оказания первой помощи (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность принципов оказания первой помощи).

Практическая отработка слушателями последовательности применения принципов первой помощи.

Игровая ситуация: Принципы оказания первой помощи в действии, когда пострадавший в сознании и дышит (травма, рана, ожог), в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## **5. Пострадавший без сознания и дышит. Восстановительное положение.**

Теория: Причины и признаки. Опасность состояния.

Практический показ инструктором в реальном времени, последовательности оказания первой помощи и техники перемещение пострадавшего в восстановительное положение.

Практический показ с комментариями инструктора, последовательности оказания первой помощи и техники перемещение пострадавшего в восстановительное положение

1. Определение сознания
2. Определение дыхания
3. Вызов скорой медицинской помощи
4. Восстановительное положение

Практический показ инструктором, с комментариями слушателей, последовательность оказания первой помощи и техники перемещения пострадавшего в восстановительное положение (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность оказания первой помощи и технику перемещения пострадавшего в восстановительное положение).

Практическая отработка слушателями: последовательности действий и техники выполнения: 1) Проверка сознания. 2) Проверка дыхания. 3) Вызов скорой медицинской помощи. 4) Помещение пострадавшего в восстановительное положение.

Игровая ситуация: выполнения алгоритма действий и оказания первой помощи, когда пострадавший без сознания и дышит в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## **6. Пострадавший без сознания и не дышит**

Теория: Причины и признаки остановки дыхания. Опасность состояния. Понятие сердечно-легочной реанимации.

### **▪ Сердечно-легочная реанимация (СЛР) взрослому**

Практический показ инструктором в реальном времени (без комментариев), последовательности и техники выполнения базовой СЛР взрослому:

1. Определение сознания
2. Определение дыхания
3. Вызов скорой медицинской помощи
4. Техника выполнения базовой СЛР взрослому.

Практический показ с комментариями инструктора, последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР взрослому.

1. Определение сознания
2. Определение дыхания
3. Вызов скорой медицинской помощи
4. Техника выполнения базовой СЛР взрослому: Место расположения и положение рук на груди. Чередование надавливаний на грудину и вдуваний. Количество, глубина и частота надавливания на грудину. Частота вдуваний и объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот в Рот».

Практический показ инструктором с комментариями слушателей, последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР взрослому (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность выполнения СЛР).

Практическая отработка слушателями: последовательности действий и техники выполнения СЛР: 1) Проверка сознания. 2) Проверка дыхания. 3) Вызов скорой помощи. 4) Выполнение СЛР взрослому.

▪ **Сердечно-легочная реанимация (СЛР) ребенку**

Практический показ с комментариями инструктора последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР ребенку:

1. *Определение сознания*
2. *Определение дыхания*
3. *Вызов скорой медицинской помощи*
4. *Техника выполнения базовой СЛР ребенку. место расположения и положения рук(и) на груди. Чередование надавливаний на грудь и вдуваний. Глубина и частота надавливания на грудь. Частота и объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот в Рот».*

Практический показ инструктором, с комментариями слушателей, последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР ребенку (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность выполнения СЛР).

Практическая отработка слушателями: последовательности действий и техники выполнения СЛР ребенку: 1) Проверка сознания. 2) Проверка дыхания. 3) Вызов скорой помощи. 4) Выполнение СЛР ребенку.

▪ **Сердечно-легочная реанимация (СЛР) младенцу**

Практический показ с комментариями инструктора последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР младенцу:

1. *Определение сознания*
2. *Определение дыхания*
3. *Вызов скорой медицинской помощи*
4. *Техника выполнения базовой СЛР младенцу: определение места расположения и положения пальцев на груди. Чередование вдуваний и надавливаний на грудь. Количество, глубина и частота надавливания на грудь. Частота и объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот нос Рот».*



Практический показ инструктором с комментариями слушателей, последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР младенцу (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность выполнения СЛР).

Практическая отработка слушателями последовательности действий и техники выполнения СЛР младенцу: 1) Проверка сознания. 2) Проверка дыхания. 3) Вызов скорой помощи. 4) Выполнение СЛР младенцу.

#### ▪ **Сердечно-легочная реанимация (СЛР) при утоплении**

Практический показ с комментариями инструктора последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР при утоплении:

1. *Определение сознания*
2. *Определение дыхания*
3. *Вызов скорой медицинской помощи*
4. *Техника выполнения базовой СЛР при утоплении*

Практическая отработка слушателями: последовательности действий и техники выполнения: Проверка сознания - Проверка дыхания - Вызов скорой помощи - Выполнение СЛР при утоплении.

Игровая ситуация: отработка выполнения СЛР взрослому/ребенку/младенцу в условиях, приближенных к реальной обстановке.

#### **7. Непроходимость дыхательных путей при попадании инородного тела (подавился)**

Теория: Виды непроходимости дыхательных путей. Причины и признаки.

Практический показ с комментариями инструктора, оказания первой помощи взрослому, при частичном нарушении проходимости дыхательных путей. Порядок оказания первой помощи пострадавшему, при полном нарушении проходимости дыхательных путей, техника выполнения.

Практическая отработка слушателями оказания первой помощи взрослому при частичной и полной непроходимости дыхательных путей.

#### ▪ **Первая помощь младенцу при полной непроходимости дыхательных путей**

Практический показ с комментариями инструктора последовательности оказания первой помощи младенцу при полном нарушении проходимости дыхательных путей, техника выполнения.

Практическая отработка слушателями последовательности и техники оказания первой помощи младенцу при полной непроходимости дыхательных путей.

#### ▪ **Особенности оказания первой помощи при непроходимости дыхательных путей тучным и высоким людям, беременным женщинам.**

#### **Самопомощь**

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при полной непроходимости дыхательных путей высоким людям, тучным людям, беременным женщинам, самопомощь.

Практическая отработка слушателями техники выполнения приемов первой помощи при частичной и полной непроходимости дыхательных путей высоким людям, тучным людям, беременным женщинам, самопомощь.

Игровая ситуация:

- оказание первой помощи взрослому при частичной и полной непроходимости дыхательных путей в условиях, приближенных к реальной обстановке.

- оказание первой помощи младенцу при полной непроходимости дыхательных путей в условиях, приближенных к реальной обстановке.

- оказание первой помощи при полной непроходимости дыхательных путей тучным, высоким пострадавшим, беременным женщинам, самопомощь в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## **8. Кровотечения**

Теория: Основные функции крови. Виды кровотечений. Личная гигиена.

Причины и признаки

### **▪ Наружное кровотечение**

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при наружных кровотечениях: прямое давление на рану и наложение давящей повязки.

Практическая отработка слушателями:

- остановка наружного кровотечения с помощью прямого давления на рану, наложения давящей повязки подручными материалами (или бинтом при наличии).

### **• Травматическая ампутация конечности**

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при травматической ампутации конечности: прямое давление на рану и наложение давящей повязки.

Практическая отработка слушателями:

- остановка кровотечения при травматической ампутации конечности с помощью прямого давления на рану, наложения давящей повязки подручными материалами.

### **• Внутреннее кровотечение**

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при внутренних кровотечениях.

Практическая отработка слушателями оказания первой помощи при подозрении на внутреннее кровотечение.

### • Носовое кровотечение

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при носовом кровотечении.

Практическая отработка слушателями остановки носового кровотечения.

### • Противошоковые меры

Практический показ с комментариями инструктора.

Практическая отработка слушателями:

Игровая ситуация: отработка оказания первой помощи пострадавшему при наружном кровотечении и при травматической ампутации конечности, внутреннем кровотечении, кровотечении из носа, с отработкой противошоковых мероприятий в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## 9. Раны

Теория: Чем опасны раны. Причины, признаки. Классификация ран.

Практический показ с комментариями инструктора:

- Оказание первой помощи при поверхностном ранении (ссадины) в случае наличия воды/отсутствия воды.
- Оказание первой помощи при инородном теле в ране (в том числе ранении глаза).
- Оказание первой помощи при проникающем ранении грудной клетки путем наложения клапанной повязки (с фиксацией с трех сторон).
- Оказание первой помощи при ранении брюшной полости (с выпадением и без выпадения внутренних органов).
- Оказание первой помощи при укушенной ране (млекопитающие животные, человек).

Практическая отработка слушателями приемов оказания первой помощи при поверхностном ранении, инородном теле в ране, проникающем ранении грудной клетки, ранении брюшной полости, укушенных ранах.

Игровая ситуация: отработка приемов оказания первой помощи при всех видах ранений в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## 10. Травмы

Теория: Причины. Типы травм. Признаки. Виды шин. Правила наложения шин.

Практический показ с комментариями инструктора: Оказание первой помощи при травмах верхней и нижней конечностей: фиксация верхней и нижней конечности с использованием подручных средств: мягкие, анатомические и жесткие шины. Техника наложения шин.

Оказание первой помощи при травмах головы, позвоночника и костей таза: Фиксация головы двумя руками или подручными средствами. Восстановительное положение при травме позвоночника – ключевые моменты. Техника наложения мягкой шина при травме костей таза.

Практическая отработка слушателями: Имобилизация верхней и нижней конечностей с использованием подручных средств: мягкие, анатомические и жесткие шины.

Фиксация головы и шеи двумя руками и с помощью подручных средств. Восстановительное положение при травме позвоночника – отработка ситуаций с одним и с несколькими спасателями. Мягкая шина при травме костей таза.

Игровая ситуация: отработка приемов оказания первой помощи при травме верхней и нижней конечностей, головы, позвоночника и костей таза, в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## **11. Транспортировка пострадавшего**

Теория: Виды транспортировки: экстренная и плановая. Способы и средства транспортировки пострадавшего. Правила транспортировки.

Практический показ с комментариями инструктора:

- Экстренное перемещение любым доступным способом.
- Метод Раутека и извлечение пострадавшего из автомобиля.
- Метод перемещения «Барашек».
- Метод перемещения «На бедре».
- Метод перемещения «Руки за плечи».
- Метод перемещения «Школьный стульчик».
- Метод перемещения «На стуле, сидя».
- Метод перемещение «На носилках из одеяла».
- Метод перемещения «Волокуши».
- Метод перемещения «Нидерландский мост».
- Метод перемещения на разнообразных импровизированных носилках.

Практическая отработка слушателями: отработка всех вышеупомянутых методов транспортировки пострадавшего на практике.

Игровая ситуация: Экстренное перемещение при угрозе жизни пострадавшему. Извлечение пострадавшего из труднодоступных мест и перемещение пострадавшего при травме позвоночника, в условиях, приближенных к реальной обстановке.

## **12. Ожоги**

Теория: Причины, вызвавшие ожог. Классификация ожогов. Признаки. Определение тяжести ожога с учетом глубины ожога, площади ожога, месторасположения ожога на теле, причины ожога, возраста пострадавшего.

Практический показ с комментариями инструктора: Оказание первой помощи при поверхностном, умеренно-глубоком и глубоком ожогах. Специфика оказания первой помощи при химическом ожоге (попадание едких жидких и сухих веществ на кожу или в глаза пострадавшего). Специфика оказания первой помощи при электрическом ожоге и ожоге дыхательных путей.

Практическая отработка слушателями: Оказание первой помощи при поверхностном и умеренно-глубоком ожогах. Оказание первой помощи при глубоком ожоге. Оказание первой помощи при химическом (в т.ч. химическом ожоге глаза), электрическом ожогах и ожогах дыхательных путей.

Игровая ситуация: отработка приемов оказания первой помощи при ожогах в условиях, приближенных к реальной обстановке.

### **13. Отморожение**

Теория: Причины и признаки.

Практический показ с комментариями инструктора оказания первой помощи при отморожении.

Практическая отработка слушателями оказания первой помощи при отморожении.

Игровая ситуация: Первая помощь при отморожениях.

### **14. Прочие неотложные состояния:**

#### **▪ Сердечный приступ, инфаркт миокарда**

Теория: Причины и признаки. Первая помощь

Практический показ с комментариями инструктора оказания первой помощи при сердечном приступе (инфаркте миокарда).

Игровая ситуация: оказание первой помощи при инфаркте миокарда в условиях, приближенных к реальной обстановке.

#### **▪ Инсульт**

Теория: Причины и признаки. Диагностика инсульта, тест УЗП. Первая помощь

Практический показ с комментариями инструктора. Диагностирование инсульта и оказание первой помощи при инсульте.

Игровая ситуация: Диагностирование и оказание первой помощи при инсульте в условиях, приближенных к реальной обстановке.

#### **▪ Тепловой удар**

Теория: Причины и признаки. Первая помощь

Практический показ с комментариями инструктора оказание первой помощи при тепловом ударе.

Игровая ситуация: оказание первой помощи при тепловом ударе в условиях, приближенных к реальной обстановке.

- **Переохлаждение, обморок, эпилепсия, отравление, обезвоживание и желудочно-кишечное расстройство, укусы (змей, клещей и пр.)**

Теория: Причины и признаки. Первая помощь при обмороке, переохлаждении, судорогах (эпилепсии), отравлении, обезвоживании и желудочно-кишечном расстройстве (диарея), укусов (змей, клещей, насекомых, медуз и пр.).

**Игровые ситуации для выработки компетенций по оказанию первой помощи на базе полученных знаний и навыков**

Варианты игровых ситуаций: ДТП, удар электрическим током, падение с высоты, несчастный случай на производстве, и др. Игровые ситуации могут варьироваться в зависимости от специфики деятельности слушателей тренинга.

*Дополнительные рекомендованные темы:*

- **Сердечно-легочная реанимация при наличии автоматического наружного дефибриллятора**

Понятие «дефибриляция». Автоматический наружный дефибриллятор: устройство, принцип работы. Автоматическая наружная дефибриляция в алгоритме СЛР.

Практическое занятие по автоматической наружной дефибриляции: использование автоматического наружного дефибриллятора при проведении СЛР.

*Дополнительные темы на выбор:*

- астма и проблемы с органами дыхания;
- обострение сахарного диабета;
- жар;
- ложный круп;
- нарушение состояния здоровья вследствие пребывания на большой высоте;
- декомпрессионная болезнь при подводном плавании;

## **VI. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе приемов оказания первой помощи, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях.

Обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

### **Информационно-методическое обеспечение**

Информационно-методические условия реализации Программы:

- учебный план;
- календарный график;
- рабочая программа;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.

### **Материально-техническое обеспечение**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы, включает в себя:

- аудитория для занятий лекционного типа и для проведения практических занятий, оснащенная:
  - манекен-тренажер взрослого человека (торс с головой) для отработки ритмичности циклов сердечно-легочной реанимации и ИВЛ;
  - манекен-тренажер ребенка человека (торс с головой) для отработки ритмичности циклов сердечно-легочной реанимации и ИВЛ;
  - манекен-тренажер, имитирующий младенца (ребенка до 1 года), для отработки навыков сердечно-легочной реанимации, иммобилизации конечностей, наложения повязок, отработки навыков первой помощи при нарушении проходимости дыхательных путей, вызванном инородным телом;
  - тренажер, предназначенный для обучения приемам Геймлиха при нарушении проходимости дыхательных путей, вызванном инородным телом;
  - набор для имитаций травм и повреждений + кровь;
  - расходный материал для тренажеров: лицевые маски, пленка с клапаном для ИВЛ, комплектующие для манекенов «дыхательные пути» (замена после нескольких курсов), средства для дезинфекции манекенов до, во время и после занятий;
- аптечка первой помощи (автомобильная);

- табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства, косыночные повязки, подручные материалы, имитирующие носилочные средства, одеяла, средства для остановки кровотечения, перевязочные средства, иммобилизующие средства, коврики;

- учебно-наглядные пособия: учебные пособия по первой помощи; учебные фильмы по первой помощи; наглядные пособия (слайды, плакаты);

- технические средства обучения: персональный компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, экран, доска металлическая (флипчарт).

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализацию программы обеспечивают сертифицированные инструкторы РКК по первой помощи, имеющие высшее образование и прошедшие обучение по программе РКК «Инструктор по обучению населения приемам оказания первой помощи (инструктор по первой помощи)», в соответствии с Международными стандартами и рекомендациями Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneve) и отвечающие квалификационным требованиям и (или) профессиональным стандартам.

## **VII. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Текущий контроль**

С целью оценивания промежуточных результатов обучения слушателей по темам Программы проводится текущий контроль, осуществляемый преподавателем, в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.

### **Итоговая аттестация**

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена.

Экзамен проводится путем решения ситуационных задач в режиме реального времени по оказанию первой помощи пострадавшим с различными повреждениями (травмами, потерей сознания, отсутствием признаков и жизни и с другими состояниями, требующими оказания первой помощи). В процессе решения задач преподаватель (инструктор) оценивает качество теоретических знаний и практических навыков у обучающихся.

### **Критерии оценки**

По результатам любого из видов итоговых аттестационных испытаний, включенных в итоговую аттестацию, выставляются отметки по двухбалльной («зачет» («аттестован»), «незачет» («не аттестован»)) системе.



При осуществлении оценки уровня знаний и навыков обучающихся и выставлении отметки используется аддитивный принцип (принцип «сложения»):

- «незачет» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, навыков), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением итоговой ситуационной задачей;

- «зачет» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, навыков), предусмотренных программой.

---