

Утверждено
Решением Правления
Общероссийской общественной организации
«Российский Красный Крест»
Протокол № 6/1 от «12» декабря 2017 года



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

8 часов

Москва, 2017

Пояснительная записка к программе

Актуальность программы дополнительного образования «Первая помощь».

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 для спасения жизни человека, избегания ухудшения состояния пострадавшего, которые следует предпринять на месте происшествия до прибытия медработника скорой 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, должны быть 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.

Цель программы - создать условия для содействия снижению смертности населения по причине неоказания первой помощи на основе изучения приемов оказания первой помощи.

Целями программы также являются:

- 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.

По цели обучения данная программа является прикладной, поскольку ориентирована на выработку актуальных навыков и умений.

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 инструкторов-методистов.

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

Планируемым результатом обучения по программе будет являться освоение указанных в данной программе как теоретических, так и различных практических знаний, умений и навыков по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью.

Обучение, а также оценка знаний и умений обучающихся проводятся в теоретической форме, а также в форме практической отработки навыков на специальных манекенах 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 первой помощи и реанимации Глобального справочного центра Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

Программа обучения первой помощи Российского Красного Креста опирается как на требования российского законодательства (Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (статья 31, части 1 и 4), Приказ Минздравсоцразвития от 04.05.2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи», так и Международные рекомендации МФОККиКП по первой помощи (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneva, 2016).

Программа первой помощи имеет сертификат МФОККиКП о соответствии программы европейским стандартам Красного Креста, одобрена Минздравом России.

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 8 часов рассчитана на 1 учебный день, в том числе: теоретические занятия – 2 часа 20 мин. часов; практические занятия (манекены-тренажеры и др.) – 4 часа 40 мин.; перерывы, обеды – 1 час.

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

Почасовой план программы «Первая помощь» / 8 часов

№ п/п	Темы	Время занятий	теория	практика
1.	Вступление Регистрация (анкеты), знакомство, план курса, перерывы...	10 мин.	10 мин.	-
2.	Информация о Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца	10 мин.	10 мин.	-
3.	Введение Что такое первая помощь. Правовые аспекты оказания первой помощи.	10 мин.	10 мин.	-
4.	Принципы оказания первой помощи (алгоритм действий) 1) Осмотр места происшествия. 2) Осмотр пострадавшего. 3) Вызов «скорой помощи». 4) Оказание Первой помощи.	40 мин.	10 мин.	30 мин.
Кофе-пауза 10 мин.				
5.	Пострадавший без сознания и дышит. Причины и признаки. Опасность состояния. Проверка сознания. Проверка дыхания. Восстановительное положение.	40 мин.	10 мин.	30 мин.
6.	Пострадавший без сознания и не дышит. Причины и признаки. Опасность состояния. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) взрослому. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) ребенку. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) младенцу. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) при утоплении*.	60 мин.	10 мин.	50 мин.
Перерыв (на обед) 40 мин.				
7.	Непроходимость дыхательных путей при попадании инородного тела 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.	40 мин.	10 мин.	30 мин.
8.	Кровотечения 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.	40 мин.	10 мин.	30 мин.
9.	Раны Чем опасны? Классификация ран. Первая помощь.	40 мин.	10 мин.	30 мин.
Кофе-пауза 10 мин.				
10.	Травмы Причины. Типы травм. Признаки. Первая помощь. Виды шин. Первая помощь при травмах головы, позвоночника и костей таза.	40 мин.	10 мин.	30 мин.
11.	Ожоги Причины, вызвавшие ожог. Классификация ожогов.	20 мин.	10 мин.	10 мин.

	Признаки. Первая помощь при ожогах. Вызов «Скорой помощи» при ожогах.			
12.	Прочие неотложные состояния: Сердечный приступ, Инсульт.	20 мин.	20 мин.	
	Ситуационные задачи (игровые ситуации по первой помощи) Проигрывание нескольких ситуаций по пройденному материалу. Обсуждение, исправление ошибок.	40 мин.	-	40 мин.
13.	Подведение итогов курса: Ответы на вопросы, Вручение сертификатов	10 мин.	10 мин.	-

Ситуационные задачи для выработки компетенций по оказанию первой помощи на базе полученных знаний и навыков. Варианты ситуационных задач: ДТП, удар электрическим током, падение с высоты, несчастный случай на производстве, сердечный приступ и др. Ситуационные задачи могут варьироваться в зависимости от специфики деятельности слушателей курса.

Тематический план программы «Первая помощь» / 8 час.

1. Вступление

- **Регистрация:** слушатели заполняют договора, анкеты.
- **Знакомство:** представление преподавателей и слушателей;
- **Обзор тренинга:** цель тренинга, последовательность (содержание) проведения тренинга, правила поведения слушателей на тренинге, ожидания. Значимость удостоверения

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

Структура МДККиКП (МККК, МФОККиКП, НО), принципы, эмблема, программы РКК.

3. Введение

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

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

4. Принципы 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*. Продемонстрировать какую информацию необходимо сообщить диспетчеру.
4. *Продемонстрировать умение оказания первой помощи, пострадавшему в сознании* (на примере травма, рана, ожог).

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.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

5. Пострадавший без сознания и дышит. Восстановительное положение

Теория: Причины и признаки. Опасность состояния.

Практический показ инструктором, в реальном времени, последовательности принципов 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

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.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

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 положения рук на груди. Чередование надавливаний на грудь и вдуваний. Количество, глубина и скорость надавливания на грудь. Скорость и объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот в Рот».*

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 скорость надавливания на грудь. Скорость и объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот в Рот».*

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 скорость надавливания на грудь. Скорость и объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот нос Рот».*

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: последовательность и техника 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. Техника выполнения приемов первой помощи, при полной непроходимости дыхательных путей высоким людям, тучным людям, беременным женщинам, самопомощь.

Практическая отработка слушателями: Техника 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 (подавился) тучным, высоким пострадавшим, беременным женщинам, самопомощь в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов

8. Кровотечения

Теория: Основные функции крови. Виды кровотечений. Личная гигиена. Причины и признаки

▪ Наружное кровотечение

Практический показ, с комментариями инструктора: Первая помощь 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: Первая помощь 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: Первая помощь при внутренних

кровотечениях.

Практическая отработка слушателями:

- оказание первой помощи при подозрении на внутреннее кровотечение.

- **Носовое кровотечение**

Практический показ, с комментариями инструктора: Первая помощь при носовом кровотечении.

Практическая отработка слушателями:

- Остановка 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.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов

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:

Отработка: ссадины, инородное тело, проникающее ранение грудной клетки, ранение брюшной полости, укушенные раны.

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

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

10. Травмы

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

Практический показ, с комментариями инструктора:

- Оказание первой помощи при травме 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 конечности 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 оказания первой помощи при травме верхней и нижней конечностей, головы, позвоночника и костей таза, в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов

11. Ожоги

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

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 оказания первой помощи при ожогах в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

12. Прочие неотложные состояния:

▪ Сердечный приступ.

Теория: Причины и признаки. Первая помощь

Практический показ, с комментариями инструктора. Первая помощь при сердечном приступе.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

▪ Инсульт

Теория: Причины и признаки. Первая помощь

Практический показ, с комментариями инструктора. Первая помощь при инсульте.

Вопросы и ответы.

Подведение итогов.

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.
