

Методическое пособие

# ОДИН В ГОРОДЕ

этот экземпляр принадлежит:

---

Тренинговая компания «Вершитель»

8 (495) 642 59 45, 8 (495) 642 59 35  
[www.vershitel.ru](http://www.vershitel.ru)

# Уважаемые родители!

Цель этого материала - построение в вашей семье работающей системы безопасности!

## ВАЖНО СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Безопасность - это «игра», в которую необходимо играть всей семьей!  
Это система для всех, то есть все ее придерживаются
- Разделение правил и ТАБУ (то, что нельзя никому и никогда - реально опасные вещи)
- Учитесь и учите действовать
- Выработывайте систему правил
- Важно заранее обговаривать ваши действия и действия ребенка в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
- Если у ребенка есть запрос, проще обговорить с ним правила безопасности, чем запрещать.

---

## ПОМНИТЕ, ЧТО ПРАВИЛА МОГУТ КАСАТЬСЯ:

- общения с людьми
- конкретного пространства
- конкретного процесса

**За нарушение правил следуют санкции, а не наказания! Санкция - это маркер нарушения. Ведь важно, чтобы система правил строилась не на страхе, а на желании выполнять, как принадлежность к чему-то важному!**

---

## ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ РАЗГОВОРОВ ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ:

### КОГДА говорим?

- сразу после события
- в момент испуга

### ЧТО говорим?

- стремимся уберечь
- говорим, что НЕ делать
- утрируем/размываем критерии опасности
- настраиваем агрессивно

### КАК говорим?

- агрессивно, запугивая
- используем одинаковые слова на все случаи жизни

## РЕШЕНИЕ: СОБЫТИЕ - КРИТЕРИИ - ДЕЙСТВИЕ

### КАК СОЗДАТЬ СВОЮ СИСТЕМУ БЕЗОПАСНОСТИ?

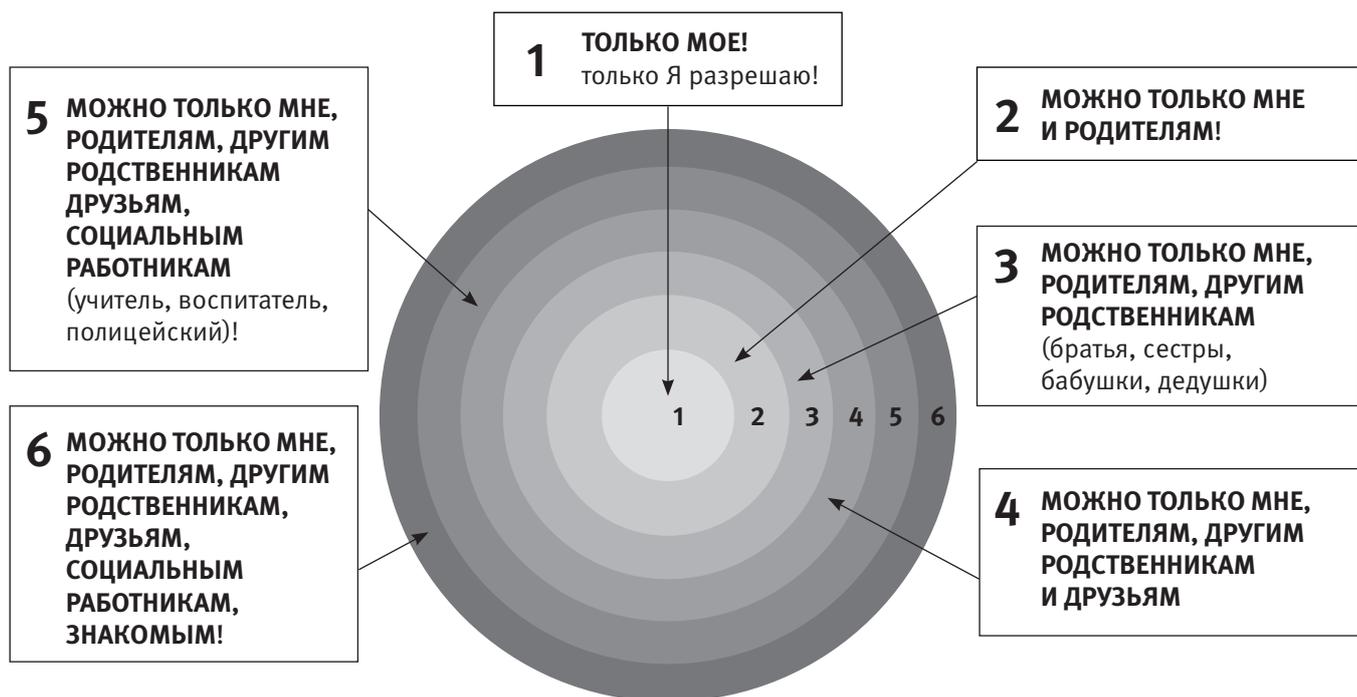
ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ: Где? Что? С кем? Чем опасно?

ДЕЙСТВУЕМ: Консультация со специалистами

Стандартные действия

Игра/отработка

# Допустимые границы



ПРИНЦИП НАКАЧЕННОГО КОЛЕСА: упругое не проминается до основания и не лопнет от давления

## ЗОНЫ ВНИМАНИЯ:

ЗЕЛЕНАЯ	ЖЕЛТАЯ	ОРАНЖЕВАЯ	КРАСНАЯ
МОЖНО	ВНИМАНИЕ	ОПАСНОСТЬ!	ЗАЩИЩАЙСЯ! СПАСАЙСЯ!

### ВАЖНОСТЬ ЖЕЛТОЙ ЗОНЫ

Интерес и включение  
“датчика опасности”

### ВАЖНОСТЬ ОРАНЖЕВОЙ ЗОНЫ

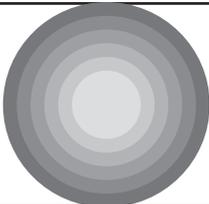
Возможность  
сказать СТОП!

Датчики опасности включаются при изменении состояния: страх, интерес, удивление, отвращение.

## ПРИЗНАКИ “ЕСЛИ ЧТО” (СРАБОТАЛ ДАТЧИК)

Нарушение границ. Просит о помощи более старший, сильный. Замкнутое пространство. Безлюдное, темное место. Предлагает то, что не просил. Предлагает переместиться. Требуют “ничейное”. Спрашивают, пытаются заговорить. Запрос на личную информацию. Физический дискомфорт. Оценивают или хвалят тебя, твоих близких, твое. Резкое изменение обстановки. Тебе хочется отвлечься (заглянуть в телефон). Предложи свое...

## Построение системы безопасности

КОГДА?	Заранее
О ЧЕМ?	Как решать, что делать
КАК?	Играть, действовать вместе
<b>ТАБУ / ПРАВИЛА / САНКЦИИ</b>	
 <b>ДОПУСТИМЫЕ ГРАНИЦЫ</b>	
ПРИЗНАКИ ЧС?	Резкое изменение состояния
<b>ОСТАНОВИСЬ-ОСМОТРИСЬ</b>	
<b>СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ (реал/виртуал)</b>	
<p>Нарушение границ. Просит о помощи более старший, сильный. Замкнутое пространство. Безлюдное, темное место. Предлагает то, что не просил. Предлагает переместиться. Требуют “ничейное”. Спрашивают, пытаются заговорить. Запрос на личную информацию. Физический дискомфорт. Оценивают или хвалят тебя, твоих близких, твое. Резкое изменение обстановки. Тебе хочется отвлечься (заглянуть в телефон). Предложи свое...</p>	

## Как безопасно гулять одному?

### 1. ПРОВЕРИТЬ И ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

- Часы
- Телефон (заряженный и с положительным балансом)
- GPS трекер (для подстраховки)
- Контрольные номера телефонов (если не помнишь наизусть)

### 2. ОСТАВИТЬ ИНФОРМАЦИЮ (В БОРТОВОМ ЖУРНАЛЕ):

- куда
- с кем (телефоны)
- когда вернусь (точное время)
- контрольные точки маршрута
- способ связи с тобой (смс или звонок)

### 3. ПОМНИТЬ О КОНТРОЛЬНЫХ ТОЧКАХ:

- сообщить, когда оказался на контрольной точке
- предупреждать о каждом изменении времени и маршрута (с отметкой в бортовом журнале)

### 4. ЧЕТКО ЗНАТЬ **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ**, ЕСЛИ ЕСТЬ НАРУШЕНИЕ «КОНТРОЛЬНОГО ВРЕМЕНИ». **ДЕЙСТВОВАТЬ СРАЗУ!**

действовать строго по договоренному плану и понимать, как будут действовать все остальные. **Только автоматичность действий учит и обеспечивает реальную безопасность и эффективность.**

## **ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА «ПОИСКОВЫХ РАБОТ» - 5-10 МИНУТ ОПОЗДАНИЯ.**

«Бортовой журнал» будет работать, если в него играют ВСЕ, так как планирование действий и времени, соединенные с контролем в «ключевых точках», и четкие и решительные действия при нарушении контрольного времени - основа системы безопасности.

**Задание 1:** договорись о стандартных действиях при срыве контрольного времени (для всех близких)

**Задание 2:** обсудить “места интереса” и возможные опасности на них. Договориться о правилах безопасности на них.

**РОДИТЕЛИ! Помните, что запрещая мы создаем интерес! Обсуждая поведение в сложных случаях мы создаем безопасность!**

**Места особой опасности: вода, стройка, чаща, овраги, гаражи, подвалы, чердаки, крыши. Напиши свое...**

## **Правила перехода дороги:**

### **ПОСМОТРИ - ОБОЗНАЧЬ - УБЕДИСЬ - ДВИГАЙСЯ**

Переход дороги ТОЛЬКО ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ (зебре)

ДОЖДИСЬ ЗЕЛЕННОГО СВЕТА (если есть светофор). Моргающий зеленый сигнал светофора - ждем следующего зеленого сигнала. НЕ БЕЖИМ!

Посмотри налево. УБЕДИСЬ, ЧТО МАШИНА ТОРМОЗИТ.

Двигайся ровно, НИКОГДА НЕ БЕГИ! Если есть возможность, не иди первым.

На каждой полосе посмотри налево и УБЕДИСЬ, ЧТО МАШИНА ТОРМОЗИТ.

НА КАЖДОЙ ПОЛОСЕ ПРОВЕРЯЙ, ЧТО МАШИНА ТОРМОЗИТ!

После половины дороги посмотри направо и УБЕДИСЬ, ЧТО МАШИНА ТОРМОЗИТ.

## **Табу:**

На улице в наушниках одно ухо всегда свободно

Смотришь в телефон - стой на месте

Вечером и ночью - на одежде светоотражательные элементы.

Избегай луж - в них могут быть открытые люки.

Места повышенной опасности - чащи, заросли, стройки, котлованы, вода.

## **Уличные собаки**

**ЛАЮТ - защищают территорию - ОТХОДИ**

**РЫЧАТ - готовы к нападению - ЗАЩИЩАЙСЯ И ОТХОДИ**

Защищай шею и спину. Стой лицом к ним, отходи медленно. Смотри поверх головы. Отходи назад. Не беги!

Если вас двое - встаньте спина к спине.

Увеличивай объем - распахни куртку, подними над головой пакет или сумку.

Сделай вид, что поднимаешь что-то с земли.

Громко кричи!

Если ты на велосипеде - слезай!

## Алгоритм действия, если что...

ПОСЛАТЬ ЗОВ - ГРОМКО И ЧЕТКО КРИЧИ

**«ПОМОГИТЕ, ЧЕЛОВЕКУ ПЛОХО!»**

(мне, ребенку, маме, бабушке, женщине, мужчине).

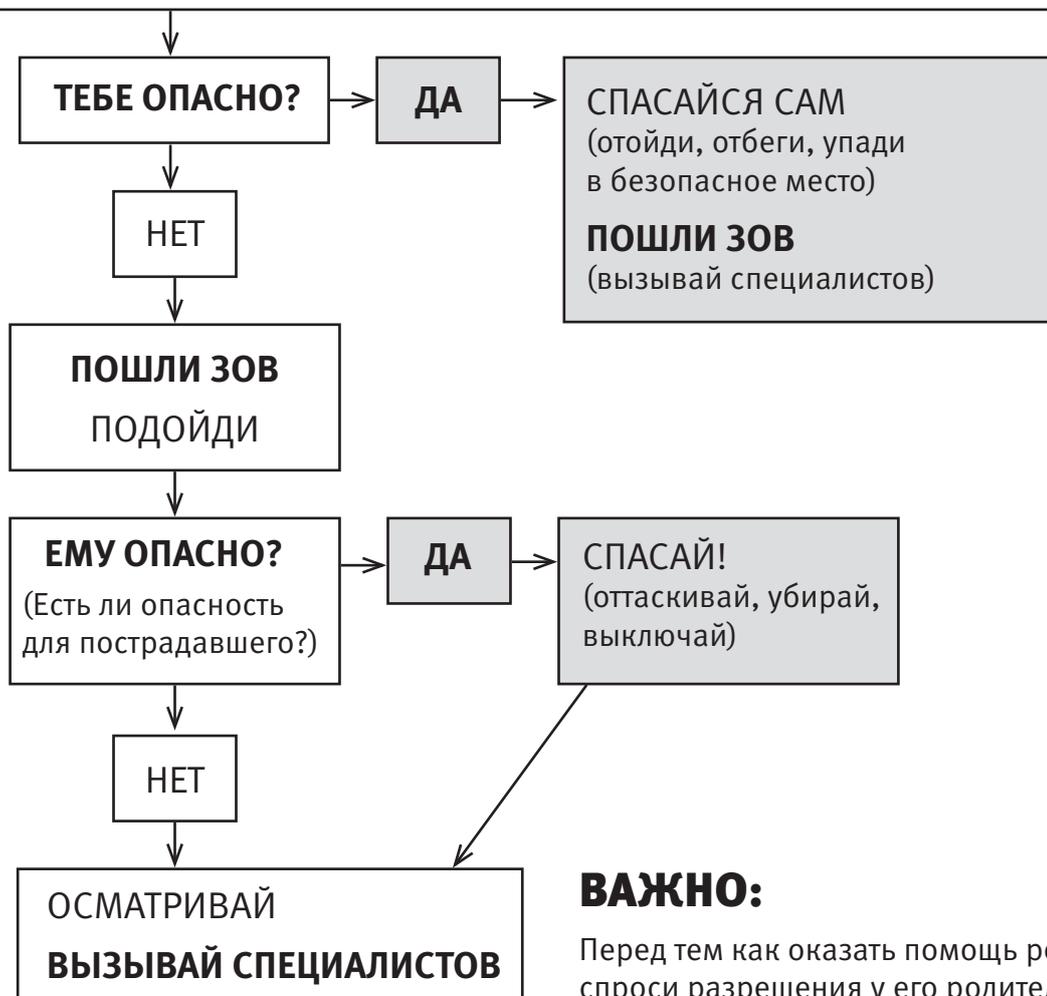
### ПРАВИЛА ПОМОЩИ:

ПОШЛИ ЗОВ!!!

Особенно важно ПОСЛАТЬ ЗОВ, если тебя просит о помощи человек старше и сильнее тебя.

Если нарушаются твои границы кричи «СТОП»!

## ОСТАНОВИСЬ – ОСМОТРИСЬ!



### ВАЖНО:

Перед тем как оказать помощь ребенку - спроси разрешения у его родителей

Перед тем как оказать помощь девочке-мусульманке - спроси разрешения у мужчин ее рода (особенно, мальчикам)

# Вызов спасателей: службы городской экстренной помощи

Помни! Вызов экстренных служб бесплатен.

## Телефон Единой Службы Спасения 112

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона

*Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак (\*) например 01\**

	Пожарная охрана и спасатели	Полиция	Скорая помощь	Аварийная служба газовой сети
<b>Вызов с городского телефона</b>	<b>101 (01)</b>	<b>102 (02)</b>	<b>103 (03)</b>	<b>104 (04)</b>
<b>Вызов с мобильных телефонов МТС, МЕГАФОН, TELE2</b>	<b>010</b>	<b>020</b>	<b>030</b>	<b>040</b>
<b>Вызов с мобильных телефонов Билайн</b>	<b>001</b>	<b>002</b>	<b>003</b>	<b>004</b>

**Задание:** проверь, как набрать службу спасения на твоём мобильном телефоне.

## Что говорить при вызове специалистов:

1. **С КЕМ** случилось?

Пол

Возраст

2. **ЧТО** случилось – опиши ситуацию. Говори, что видишь, факты!  
Сначала говоришь о самом опасном!

3. **ГДЕ** случилось – точный адрес.

4. **КТО** звонил – представься, сообщи степень родства и телефон.

**ГОВОРИТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВИДИШЬ.**

**ГОВОРИ СКОЛЬКО НУЖНО** – не вешай трубку первым, оператор еще может задавать вопросы.

**НЕ ЗНАЕШЬ ОТВЕТА - СПРАШИВАЙ У ОКРУЖАЮЩИХ.**

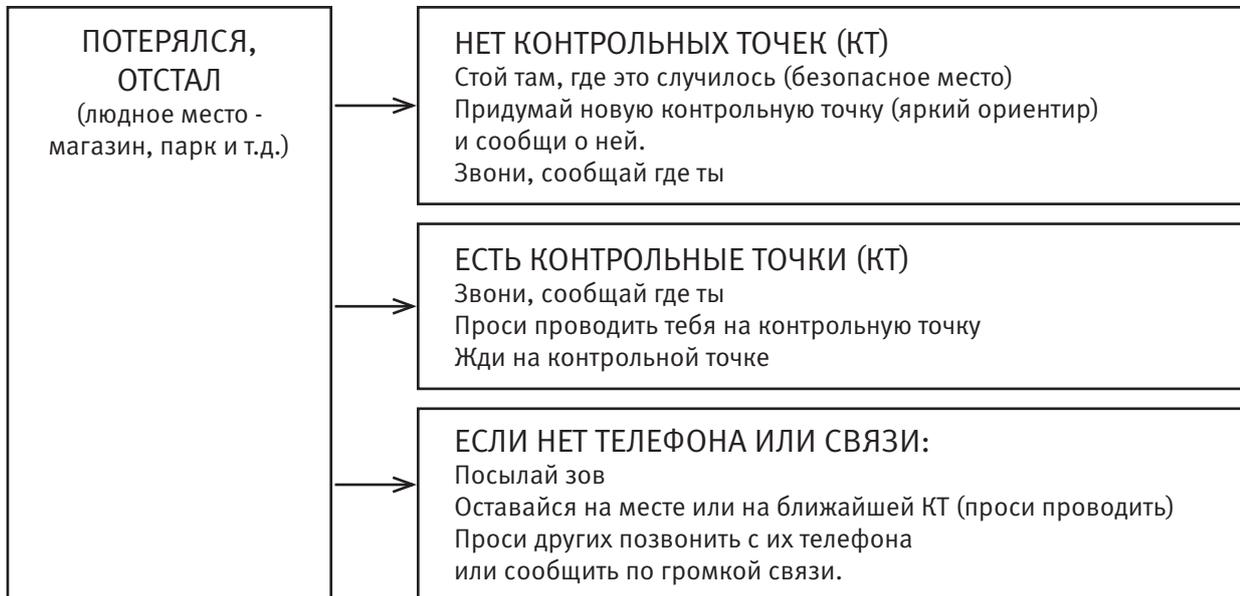
## Важно:

1 потерпевший - 1 машина скорой помощи

# Что делать, если потерялся?

ОТПРАВЛЯЯСЬ ВМЕСТЕ (ОБСУДИТЬ ЗАРАНЕЕ):

- Куда вы идете (адрес, название места)
- Контрольные точки (договорись заранее о конкретном месте и времени встречи)
- Телефон (заряжен, положительный баланс)
- Часы (и ты умеешь ими пользоваться)



## Потерялся, отстал в метро

**ТЫ УЕХАЛ, ВЗРОСЛЫЙ ОСТАЛСЯ**

1. Выйди на следующей станции
2. Отойди от края платформы, встань спиной к стене (колонне).
3. Жди.

**ВЗРОСЛЫЙ УЕХАЛ, ТЫ ОСТАЛСЯ**

1. Отойди от края платформы, встань спиной к стене (колонне).
2. Жди.

**НИКУДА НЕ УХОДИ С МЕСТА!**

## Потерялся, отстал в путешествии (ж/д вокзал, другой город)

1. Остановись, Осмотрись
2. Можешь - звони сопровождающим тебя взрослым.
3. ПОСЫЛАЙ ЗОВ!
4. Проси прохожих и работников станции проводить тебя к начальнику станции
5. Сообщи информацию о маршруте (откуда и куда ехали, номер вагона)

## Потерялся, отстал в аэропорту

1. Остановись и Осмотрись
2. Можешь - звони сопровождающим тебя взрослым.
3. ПОСЫЛАЙ ЗОВ!
4. Знай куда летите: номер рейса, пункт назначения (запомни или запиши)
5. Имей с собой контактные номера телефонов.

**Задание:** договорись с родителями о действиях в метро, ж/д вокзале, аэропорту, людном месте.

# Незнакомцы

## ВАЖНО!

### ОТОЙДИ-ОТБЕГИ - ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ - СТОП - ПОСЫЛАЙ ЗОВ

оставайся на месте, т.е. не уходи никуда с незнакомцем  
не бери ничего из рук незнакомца

### ЕСЛИ ТЕБЯ ПЫТАЮТСЯ УВЕСТИ:

ПОШЛИ ЗОВ!!!

Сдайся.

Беги.

Проси защиты у старших!

Вызывай отвращение.

### ЕСЛИ ТЕБЯ ПОХИТИЛИ И КУДА-ТО ВЕДУТ:

Береги себя

Не сопротивляйся

Оставляй следы - шапки, шарф, вещи...

### ОТОВАРИЛИ/ПОТЕРЯЛ КЛЮЧИ И ТЕЛЕФОН:

1. Остановись, осмотрись

2. ПОШЛИ ЗОВ

3. Попроси другого позвонить:

- родителям / другим родственникам

- соседям

- консьержу, охране и т.д.

4. Опиши ситуацию.

5. Договорись с ними о дальнейших действиях. Помни про безопасность квартиры и тебя.

### ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ ТО, ЧТО ТЫ НЕ ПРОСИЛ САМ

ОТКАЖИСЬ. ЗОВИ БЛИЗКИХ

Если нашел ничейное - ПОСЫЛАЙ ЗОВ, ищи хозяина. НЕ ТРОГАТЬ!

### ПРОМО-АКЦИИ

Участвуй ТОЛЬКО на территории магазинов и учреждений.

**Задание:** договорись об условных секретных сигналах в смс и звонках

## Алгоритм действия в толпе:

Свободно болтающиеся концы кофты/куртки подобрать, застегнуть. Заправь шарф под куртку. Убери капюшон.

Рюкзак и все ценное на живот. **Убирай все, чем можно зацепиться.**

Освободи руки (сумки - бросай)

Дети перед собой. **На шею не сажать(!)**. Совсем малыши - на руки. Постарше - как запасной парашют.

Если мы идем вместе – то вплотную друг к другу.

Если ты один – найди взрослого и попроси заботиться о тебе.

Если упал – **встать максимально быстро**. Хватайся за ремень впереди стоящего человека, за ногу.

Старайся как можно скорее выйти из толпы, уйти в край толпы.

Встань за выступ/колонну, чтобы толпа не «затянула»

Убери острые и провокационные вещи (например, содержащие символику).

Не останавливайся, не наклоняйся, **не пытайся идти в обратную сторону**

При движении вдвоем, держаться **за плечи**, а не за руки (жесткая сцепка).

## Что делать при захвате террористами

При захвате – **БЕРЕГИ СЕБЯ**, главное выжить!

Не сопротивляйся;

Не смотри в глаза;

**БУДЬ ПОСЛУШНЫМ;**

Береги энергию;

Ищи «самый тихий» угол;

**НИКАКОГО ГЕРОЙСТВА !**

## ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ОТКРЫТАЯ АГРЕССИЯ: СТРЕЛЬБА, ДРАКА, ВЗРЫВЫ

Ищи безопасный угол, колонну, укрытие и падай!

Притворись мертвым, пока не станет тихо!

Остерегайся дверей, окон, проходов, падающих предметов!

## Безопасность в социальных сетях

Придумай **сложный пароль**.

**Не используй собственную фотографию** для аватарки.

Указывай **взрослый возраст**.

Добавляй **в друзья с проверкой** - узнавай, откуда человек тебя знает.

**Отключи ГЕОлокацию** на фотографиях и в постах

Перед тем, как опубликовать что-либо в соц.сети - фотография, высказывание, комментарий - подумай, **ГОТОВ ЛИ ТЫ, ЧТОБЫ ЭТО УВИДЕЛИ РОДИТЕЛИ, ТВОИ ДРУЗЬЯ, УЧИТЕЛЬ, НЕЗНАКОМЦЫ?** Если на все вопросы ты ответил ДА - публикуй.

Если тебе присылают ссылки, даже с твоими фотографиями, выясняй, **что это и для чего тебе прислали**. Возможен вирус.

Если тебя принуждают, манипулируют, угрожают в соц.сетях - **СРАЗУ сообщи родителям или доверенному взрослому. Этим ты можешь спасти чужую жизнь!**

**Помни!** Наша система личной безопасности выстраивалась тысячелетиями и все равно она регулярно сбоит! Виртуальная реальность появилась недавно и в ней не включаются обычные датчики опасности, так как ты играешь/общаешься наедине с собой.

### ДАТЧИКИ ОПАСНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ:

Похвала. Запрос информации из другого круга. Обсуждение и критика родных, друзей. Предложение сближения. Перевод виртуального общения в реальное. Приставания (запрос на фото, картинки интимного, эротического, агрессивного, провокативного содержания). Ссылки без комментариев. Письмо с общим обращением (например, Дружище).

предложи свои...

## Правила встречи с виртуальными друзьями в реальной жизни

Сообщи родителям!

Нейтральное людное место

Бери сопровождающих/наблюдателей

Не покидай это место!

Договорись о действиях “ЕСЛИ ЧТО...”

## Что делать, если пахнет газом?

1. Открой все окна
2. Перекрой газ
3. Отключи электричество
4. Оденься и выйди на улицу
5. Пошли зов - вызов 04



**Задание:** узнай, где находится газовый вентиль и рубильник.

## Что делать, если с потолка капает вода?

1. Подставь тазик (емкость, в которой будет собираться вода)
2. Отключи электричество
3. Вызывай спец.службу

**Задание:** узнай телефонный номер обслуживающей ваш дом организации.

# Алгоритм действия в случае пожара:

Помни! Игнорировать информацию о пожаре - смертельно опасно!

## КАК ТЫ МОЖЕШЬ УЗНАТЬ О ПОЖАРЕ?

1. Кто-то позвонил в дверь и сообщил
2. Увидел пожарные машины
3. Почувствовал запах гари
4. Горит у тебя

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ПОЖАР:

1. Закрой все окна.
2. Отключи газ
3. Отключи электричество
4. Возьми важные документы  
(если лежат в одном месте, если нет – не тратить время)
5. Оденься по погоде
6. Если есть возможность открыть окно и выйти в него безопасно - выходи.  
Это возможно, если 1й этаж или есть система самоспаса!

**РОДИТЕЛИ! Система самоспаса важна, если пути к эвакуации в доме захламлены или отсутствуют.**

7. Проверь выход:  
Подойди к двери – слушай / смотри в глазок.  
Потрогай ручку  
Если огня не видно, и ручка не горячая -приоткрывай дверь, слушай.
8. Возьми мокрую тряпку, чтобы закрыть нос и рот.

## МОЖНО ВЫХОДИТЬ

Влажный платок к носу

На четвереньках двигайся к выходу

Прикрывай за собой двери (Не запирай!)

**СПУСКАЙСЯ ПЕШКОМ (!)**, лифтом  
не пользуйся

В задымленном/темном помещении двигайся,  
держишь правой рукой за стену (правило «правой  
руки»)

Отойди в безопасное место

Свяжись с родителями

## НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ

Закрывать плотно дверь. Не запирай!

Звонок пожарным и/или спасателям сообщи про  
себя.

Конопать щели и дырки под дверью

Подойди к окну и дай знать, где ты  
(окно не открывай!) Маши белой тканью.

**Задание:** поиграй с родителями в пожарную тревогу. Засеки время.  
Хорошо, когда на все действия уходит 2-4 минуты.

Проверьте систему пожарной сигнализации и средства пассивного пожаротушения.

# Помощь лежащему человеку

## ОСТАНОВИСЬ. ОСМОТРИСЬ (СМ. РАНЬШЕ):

- есть ли опасность для тебя?
- есть ли опасность для пострадавшего?

Если опасности нет – посылай зов, проверь сознание: обратись, потряси.

### **СОЗНАНИЕ ЕСТЬ**

спроси про аллергию на лекарства,  
предложи помощь.

### **СОЗНАНИЯ НЕТ**

КРИК “НЕТ СОЗНАНИЯ” проси вызвать  
скорую, открой дыхательные пути,  
проверь дыхание.

## Техника проверки дыхания:

1. Положи ладонь на лоб пострадавшего
2. Указательный и средний палец другой руки помести под подбородок пострадавшего
3. Аккуратно запрокинь голову пострадавшего.
4. Удерживая в таком положении - тест на дыхание

## Тест на дыхание

1. Наклонись над пострадавшим, поднеси свое ухо ко рту и носу пострадавшего
2. Смотри, поднимается и опускается ли его грудная клетка и живот
3. Слушай звук его дыхания
4. Ощущай дыхание своей щекой

Проверка дыхания осуществляется в течение 10 секунд.

5. Если нет дыхания – кричи **«Нет дыхания! Нужна реанимация!!!»**
6. Если дыхание есть – положи пострадавшего в восстановительное положение

### **ВАЖНО:**

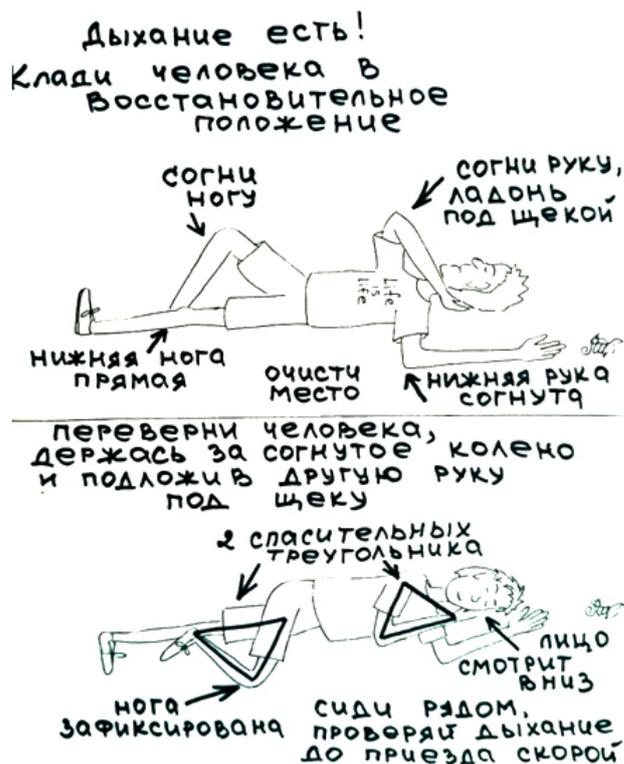
Перед тем как оказать помощь ребенку - спроси разрешения у его родителей

Перед тем как оказать помощь девочке-мусульманке - спроси разрешения у мужчин ее рода (особенно, мальчикам)

**Задание:** узнай у близких об их аллергии и хронических заболеваниях

## Техника «Восстановительное положение»:

1. Проверь место поворота (убрать камни, палки, стекло) - если нужно убери. Сядь сбоку.
2. Проверь наличие очков и опасных предметов на человеке. Снять и отдать кому-то. Попроси заботиться об этом. Никого нет - положи над головой потерпевшего.
3. Дальнюю от тебя ногу согни в колене
4. Ближайшую к тебе руку положи под прямым углом ладонью вверх
5. Вторую руку возьми ладонь в ладонь и положи под щеку. Придерживай его ладонь в таком положении.
6. Тяни за согнутое колено на себя.
6. Переверни пострадавшего на бок (метод рычага)
6. Положи согнутую в колене ногу под прямым углом к туловищу
7. Немного запрокинь голову пострадавшего
8. Убедись в устойчивости положения
9. Проверь дыхание пострадавшего
10. Если еще не вызвал - вызывай скорую!



## Перемещение лежащего пострадавшего

ОСМОТРИСЬ:

- есть ли опасность для тебя?
- есть ли **опасность** для пострадавшего в этом месте?

Если есть опасность в этом месте для пострадавшего – **ПОСЫЛАЙ ЗОВ**, приступай к перемещению в безопасное место.

## Техника перемещения пострадавшего:

1. Положи **руки пострадавшего вдоль тела**
2. Встань **на колени за головой пострадавшего**.
3. Положи **одну руку под шею пострадавшего, другую под лопатки** пострадавшего.
4. Приподними пострадавшего, **подсунь свои колени ему под спину**.
5. Ровно приподнимая, посади пострадавшего.
6. Пропусти свои руки ему подмышки и **ухвати его за предплечье «захватом обезьяны»**.
7. Отползая на коленях, подтаскивай пострадавшего к себе.
8. Аккуратно положи пострадавшего, **страхуя голову. Голова кладется последней**.
9. Действия дальше: смотри раздел “Помощь лежащему человеку”

## **Алгоритм действия, если подавился**

### **ПОДАВИЛСЯ ЧАСТИЧНО: ДЫХАНИЕ ЕСТЬ (КАШЛЯЕТ, ОТВЕЧАЕТ)**

Успокойся/успокой

Спроси разрешения

Встань сбоку, ноги пошире

Обеспечь страховку (по-диагонали плечо-подмышка)

**Наклони вперед**

**Плавный вдох – резкий выход**

**ЕСЛИ ТЫ ОДИН: наклонись вперед, упрись, ПЛАВНЫЙ ВДОХ-РЕЗКИЙ ВЫДОХ. Откашливайся.**

### **ПОДАВИЛСЯ ПОЛНОСТЬЮ: ДЫХАНИЯ НЕТ, ЗВУКОВ НЕТ, РУКИ НА ГОРЛЕ.**

Сообщи, что сейчас сможешь

Встань сбоку, ноги пошире

Обеспечь страховку (по диагонали плечо-подмышка)

Наклони вперед

Проведи 5 резких ударов основанием ладони между лопатками пострадавшего

### **ЕСЛИ НЕ ПОМОГЛО ПРИМЕНЯЙ МЕТОД ХАЙМЛЕХА:**

Встань сзади, раздвинь ноги: передняя между ног пострадавшего, задняя нога прямая, локотки на себя.

Поставь раскрытые прямые ладони **на талию** пострадавшего и опусти **до кости**

Сведи руки вперед, пока указательные пальцы не встретятся в районе **пупка**

Один указательный палец оставь на пупке, чтобы не потерять точку, вторую сложи поршнем (кулак, с зажатым большим пальцем внутри). Поставь поршень большим пальцем к животу над пупком.

Другой рукой накрой поршень

Наклони пострадавшего немного вперед (локти вперед)

Сделай 5 резких толчков поршнем в живот (направление к себе и вверх)

**После оказания помощи таким способом настоятельно рекомендуешь пострадавшему обратиться к врачу!**

**ЕСЛИ ТЫ ОДИН: встань на колени и руки. Резко брось себя на пол!**

## Шоковое состояние

ШОК - ЭТО АДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ (СТРЕСС, СТУПОР, ВОЛНЕНИЕ, СЛЕЗЫ, ИСТЕРИКА И ТД) НА ОПАСНЫЕ ВЕЩИ (СТРАХ, БОЛЬ, УЖАС)

ПРИЗНАКИ:

Озноб  
Бледность  
Синий носогубный треугольник  
Липкий пот

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Убери травмирующий фактор  
Утеплить  
Дать теплый сладкий напиток  
Уложить  
Приподнять ноги  
Общаться спокойно, четкими короткими фразами  
Дать человеку “важное” дело

## Ожог

ПРИЗНАК: поверхностная боль

ДЕЙСТВИЯ:

**СРАЗУ** на 20 минут под холодную воду в том, что на тебе!  
Одежду, колготки, нижнее белье осторожно снимай в холодной воде!  
После - влажная повязка.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ, ЕСЛИ:

Ожог больше, чем 2 ладони пострадавшего  
Если пострадали: глаза, нос, пищевод, сгибы  
Если пострадал младенец или беременная женщина  
Циркулярный ожог  
Если больше чем 2 степень (пузырь, рана)

**ВНИМАНИЕ! Химический ожог негашеной известью - сдувать!**

## Обморожение

ПРИЗНАК: побеление, потеря чувствительности

ДЕЙСТВИЯ:

Уходим в помещение  
Греем изнутри: пьем теплый напиток, машем рукой  
Греем под холодной водой, постепенно увеличивая градус  
Применяем мягкое тепло. Ни в коем случае не ГОРЯЧЕЕ!  
НЕ РАСТИРАТЬ СНЕГОМ или ВАРЕЖКОЙ!

## **Астма**

ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ НАЧАТЬ ЗАДЫХАТЬСЯ.

ДЕЙСТВИЯ:

Усадить

Спросить, где его лекарства

Помогаем человеку принять ЕГО ЛЕКАРСТВА!

Если нет своего лекарства, Послать ЗОВ “У ЧЕЛОВЕКА АСТМА! НУЖНО ЛЕКАРСТВО”

Если приступ первый раз - вызываем скорую

**ВАЖНО:**

Человеку помогают только его лекарства! Предлагая лекарство спрашивать: “ЭТО ТВОЕ ЛЕКАРСТВО?”. Если нет - продолжаем кричать.

Если потерял сознание - положить в восстановительное положение и вызвать Скорую помощь.

## **Эпилепсия**

НЕ КОНТРОЛИРУЕМЫЕ СУДОРОГИ ВСЕГО ТЕЛА ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

ДЕЙСТВИЯ:

Не разжимаем рот

Убираем острые предметы

После приступа кладем в восстановительное положение.

## **Инфаркт**

ПРИЗНАК: страх и плохое самочувствие

ДЕЙСТВИЯ:

Комфортно сажаем, расстегиваем все, что может затруднять дыхание. Вызываем скорую

## **Инсульт**

ПРИЗНАК: заговаривается, несимметричная улыбка, не может поднять одновременно две руки, потеря координации

ДЕЙСТВИЯ:

Срочно вызываем скорую

Обеспечиваем безопасность

## **Сахарный диабет**

ПРИЗНАК: Человеку плохо, запах ацетона изо рта

ДЕЙСТВИЯ:

Если инсулинозависимый - находим инсулин (КРИЧИМ “НУЖЕН ИНСУЛИН”, даем ему, он сам делает укол.

## **Кровотечение из носа**

### ДЕЙСТВИЯ:

Успокойся

Сядь

Наклони голову вперед

Приложи тряпку (платок, бандану) под нос

### **ВАЖНО!**

Если кровотечение из носа не останавливается более 10 минут или носовой платок промок насквозь - вызывай Скорую Помощь!

## **Мало крови (ссадина)**

### ДЕЙСТВИЯ:

Обработай рану антисептиком (мыльная вода, перекись водорода, баноцин и тд)

Налож чистую повязку

## **Много крови (кровь течет)**

### ДЕЙСТВИЯ:

Пошли зов

Попроси пострадавшего зажать рану рукой

Сделай из ткани тампон

Попроси пострадавшего сильно прижать тампон к ране

Налож давящую повязку поверх тампона

Вызывай Скорую Помощь

Если повязка промокла насквозь, не снимая ее, наложи сверху еще одну.

До приезда Скорой Помощи, проверяй сознание пострадавшего.

**Самая важная информация - есть ли АЛЛЕРГИЯ на лекарства.**

## **Внутреннее кровотечение**

ПРИЗНАКИ: синяк, опухоль, шок, сухость во рту, изменение температуры в месте ушиба.

### ДЕЙСТВИЯ:

Вызывай Скорую помощь.

Если торчат предметы из раны. Мы их не вынимаем, фиксируем, отправляем к врачу

## **Травма глаза**

Если травмирован глаз, повязка накладывается на оба глаза!

## **Тренинговая компания «Вершитель»**

более 15 лет опыта работы с детьми

Выездные развивающие программы (лагеря) для детей, подростков и взрослых

Туристические походы, экспедиции и активные программы

Детские и подростковые тренинги по развитию личностных качеств и самоопределению

Семинары, мастер классы и тренинги для родителей про семейные ценности, отношения и воспитание ребенка

Индивидуальные психологические консультации по разным вопросам RPT-терапия

### **ПРОГРАММЫ КОМПАНИИ:**

Выездная тренинговая игра “Сам себе Робинзон”  
Июнь-август. 3+

Годовая программа “ВРЕМЯ РОСТА”  
6-9 лет, 10-13 лет

Тренинговая игра для школьников “Отражение”  
7+

Профориентационный тренинг “Своя сторона света”  
14+

Тренинг по созданию гармоничных отношений с собой, с другими, с миром “Творец Отношений v. 2.0”  
13+

Выездные каникулярные программы “Путь мастера”,  
“Поляник Подмосковья”  
7+

8 (495) 642 59 45, 8 (495) 642 59 35  
[www.vershitel.ru](http://www.vershitel.ru)