

## **Задание для дистанционного обучения по ОБЗР, 9 класс**

**Тема:** «Практикум по отработке навыков оказания первой помощи»

**Цель:** Закрепить теоретические знания и отработать практические алгоритмы оказания первой помощи в смоделированных ситуациях.

**Формат:** Практико-ориентированное задание с использованием подручных средств и членов семьи (по желанию). **Важно!** Все действия отрабатываются на манекене (кукле, подушке) или добровольце **без применения реальной силы**, только имитация.

**Оборудование:** Смартфон для фото/видеосъемки, подручные средства для имитации (бинт/полотенце, ручка, книги, игрушка и т.д.).

### **Часть 1. Обязательная теоретическая подготовка**

Перед практикой **обязательно** повторите по учебнику или конспекту:

- 1. Алгоритм первичных действий:** Оценка безопасности, проверка сознания и дыхания (не более 10 секунд!), вызов «103» или «112».
- 2. Правила личной безопасности** (использование перчаток, масок — в контексте имитации).

### **Часть 2. Практические задания.**

#### **Задание 1: «Отработка сердечно-легочной реанимации (СЛР)»**

**Ситуация:** Вы обнаружили человека без сознания, который не дышит (симулируйте на большой кукле, тренажере или на полу, обозначив «пострадавшего»).

**Ваша задача:**

- Снять на видео (или сделать серию фото с пояснениями) **правильную последовательность** своих действий.
- Алгоритм для демонстрации:**
  - Обеспечьте безопасность (осмотритесь).
  - Проверьте сознание (аккуратно потрясите за плечи, громко спросите).
  - Позовите на помощь** (в кадре громко скажите: «Человеку плохо! Вызовите скорую!»).
  - Проверьте дыхание (запрокидывание головы, «вижу-слышу-ощущаю» — продемонстрируйте).
  - Объясните в кадре: «Дыхания нет. Начинаю непрямой массаж сердца».
  - Продемонстрируйте технику:** правильное положение рук (центр грудины), прямыми руками, глубина нажатия 5-6 см (объясните, это имитация), частота 100-120 в минуту.

- Сделайте 30 «нажатий» (имитация) и объясните: «Теперь сделал бы 2 искусственных вдоха, но в условиях пандемии/риска инфекции рекомендуется проводить только непрерывный массаж до приезда скорой».

## **Задание 2: «Остановка сильного кровотечения»**

**Ситуация:** У «пострадавшего» (доброволец из семьи или манекен) сильное артериальное кровотечение из предплечья.

**Ваша задача:**

1. Подготовить один из вариантов помощи и сфотографировать результат.
2. **Вариант А — Наложение давящей повязки:**
  - Используйте свернутый бинт, маленькое полотенце или плотный комок ткани.
  - Продемонстрируйте на модели: давящую повязку накладывают непосредственно на рану, тую прибинтовывают. Поверх можно положить холод.
  - Сфотографируйте конечный вид.
3. **Вариант Б — Наложение жгута (используйте ремень, галстук, полосу плотной ткани):**
  - Продемонстрируйте на модели (выше раны, но не на сустав).
  - Объясните правила: под жгут — записка со временем, не снимать до приезда врача, максимальное время — 1 час летом, 30 мин зимой.
  - Сфотографируйте.

Важное предупреждение:

1. Все действия носят **учебно-имитационный характер**.
2. При отработке на другом человеке **не применяйте реальную силу** (не давите на грудную клетку, не пережимайте жгут до остановки кровотока).
3. Цель — запомнить **последовательность**, а не отработать силу нажатий.

**Сдача работы:** Загрузите видео или фото (или ссылки на них в облачном хранилище) и отправьте на электронную почту [oblomov.sanya@yandex.ru](mailto:oblomov.sanya@yandex.ru)

**Это задание поможет вам не растеряться в реальной ситуации и действовать правильно!**