

УТВЕРЖДЕНО

Решением Президиума
Воскресенского местного отделения
Московского областного регионального отделения
Общероссийской общественной организации
«Российский Красный Крест»
Протокол № 11 от «15» апреля 2023 г.

Председатель _____ Воеводина Т.Н.



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Первая помощь»**

Возраст учащихся: 18 лет и старше.
Срок реализации: 16 часов (2 дня).

Воскресенск, 2023г.

Пояснительная записка к программе

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для взрослых «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 больному 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. Чаще всего первую помощь 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. Для большинства из них первая помощь — это непрофессиональные знания, навыки и соответственно действия. В связи, с чем встает проблема обучения широких слоев населения приемам оказания первой помощи.

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;

- создание в обществе понимания ценности жизни, в соответствии со ст. 7 Конституции Российской Федерации, в которой говорится о том, что Российская Федерация социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

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, удостоверений 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.

В связи с отсутствием соответствующего государственного образовательного стандарта по изучению приемов оказания первой помощи данная программа строилась с опорой на Программу «Первая помощь» Российского Красного Креста.

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

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 МФОКК и КП по первой помощи (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneva, 2020).

Программа первой помощи имеет сертификат МФОКК и КП 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 16 часов рассчитана на 2 учебных дня, в том числе:- теоретические занятия – 7 часов;- практические занятия (манекены-тренажеры и др.) – 7 часов; - перерывы, обеды – 2 часа.

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

ПОЧАСОВОЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ» / 16 часов

Тема занятия	Теория мин.	Практика мин.	Всего минут
День 1			
Вступление	5		5
Обзор курса			
Правила проведения курса			
Введение	25		25
Что такое первая помощь			
Юридические аспекты оказания первой помощи			
Защита от инфекции при оказании первой помощи			
Основы психологической поддержки			
Вопросы			
Шаги оказания первой помощи	30	30	60
Обзор четырех шагов оказания первой помощи			
Обеспечение безопасности			
Перемещение пострадавших			
Оценка состояния пострадавшего			
Вызов скорой медицинской помощи			
Проведение подробного осмотра и оказание первой помощи			
Перерыв			10
Базовая сердечно-легочная реанимация	40	80	120
Оценка состояния пострадавшего			
Сердечно-легочная реанимация (СЛР)			
Особенности проведения СЛР у ребенка и младенца			
Особенности проведения СЛР при утоплении			
Отсутствие сознания при сохраненном дыхании			
Обед			40
Обструкция дыхательных путей инородным телом (подавился)	30	30	60
Алгоритм действий если пострадавший подавился			
Особенности оказания помощи детям, младенцам, беременным женщинам и тучным людям, самопомощь			
Проведение подробного осмотра и оказание первой помощи	20	20	40
Общий осмотр пострадавшего			
Опрос пострадавшего			
Перерыв			10
Кровотечения и шок	30	40	70
Первая помощь при кровотечении			
Первая помощь при шоке			
День 2			

Раны и ожоги	40	50	90
Оказание первой помощи при ранении			
Ранения груди			
Ранения живота			
Раны с инородным телом			
Ранения глаз			
Ожоги			
Перерыв			10
Травмы головы и позвоночника	30	20	50
Травмы конечностей	30	30	60
Отравления	30		30
Обед			40
Проблемы со здоровьем, связанные с воздействием тепла/холода.	20		20
Дополнительная рекомендованная тема: Сердечно-легочная реанимация при наличии автоматического наружного дефибриллятора.	10	30	40
Дополнительная рекомендованная тема: Острые состояния либо обострение хронических заболеваний	30		30
Боли в груди			
Инсульт			
Перерыв			10
Тема на выбор	30		30
Вопросы			
Ситуационные задачи	10	90	100
Ситуационная задача 1			
Обсуждение			
Ситуационная задача 2			
Обсуждение			
Продолжительность теории и практики	420	420	840

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ» 16 ЧАС.

Вступление

Знакомство участников. Правила проведения курса. Обзор курса.

Введение. Принципы оказания первой помощи

Что такое первая помощь. Юридические аспекты оказания первой помощи. Защита от инфекции. Основы психологической поддержки.

Шаги оказания первой помощи

Обзор четырех шагов оказания первой помощи. Осмотр места происшествия. Цели проведения осмотра места происшествия.

Проведение первичного осмотра и оказание помощи при состояниях, угрожающих жизни. Вызов скорой медицинской помощи. Проведение вторичного осмотра и оказание

первой помощи. Экстренное перемещение пострадавшего. Извлечение пострадавшего из труднодоступных мест.

Практическое занятие по перемещению пострадавшего: экстренное перемещение пострадавшего – прием Раутека.

Перемещение пострадавшего на одеяле. Извлечение пострадавшего из автомобиля.

Практическое занятие по подробному осмотру и опросу пострадавшего: опрос пострадавшего и окружающих, оценка уровня сознания, оценка дыхания, оценка пульса, подробный осмотр пострадавшего.

Базовая сердечно-легочная реанимация

Оценка сознания пострадавшего. Восстановление проходимости дыхательных путей. Запрокидывание головы и подъем подбородка. Выдвижение нижней челюсти. Оценка дыхания пострадавшего. Оценка кровообращения у пострадавшего. Действия при отсутствии дыхания и кровообращения у пострадавшего. Понятие сердечно-легочной реанимации. Компрессии грудной клетки. Искусственное дыхание. Использование защитных устройств при проведении сердечно-легочной реанимации. Реанимация с участием двух и более человек. Реанимация без искусственного дыхания. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации у детей. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации при утоплении. Действия при отсутствии сознания у пострадавшего. Устойчивое боковое (восстановительное) положение.

Практическое занятие по сердечно легочной реанимации:

Компрессии грудной клетки. Искусственное дыхание. Использование защитных устройств для искусственного дыхания.

Выполнение базовой сердечно-легочной реанимации.

Помещение пострадавшего в устойчивое боковое (восстановительное) положение.

Ситуационная задача: отработка выполнения базового реанимационного комплекса в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Обструкция дыхательных путей инородным телом (подавился).

Порядок оказания первой помощи при нарушении проходимости дыхательных путей инородным телом. Различия полной и частичной обструкции дыхательных путей. Оказание первой помощи пострадавшему с частичной обструкцией дыхательных путей инородным телом. Оказание первой помощи пострадавшему с полной обструкцией дыхательных путей инородным телом в сознании, без сознания. Особенности оказания первой помощи тучному пострадавшему, беременной женщине. Оказание первой помощи ребенку до 1 года. Оказание первой помощи ребенку старше 1 года. Самопомощь.

Практическое занятие по оказанию первой помощи пострадавшему с обструкцией дыхательных путей инородным телом: оказание первой помощи при полной и частичной обструкции дыхательных путей инородным телом взрослому. Оказание первой помощи при полной обструкции дыхательных путей инородным телом ребенку до 1 года.

Ситуационная задача: отработка оказания первой помощи пострадавшему при обструкции дыхательных путей инородным телом в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Кровотечения и шок.

Классификация кровотечений. Опасность кровотечения. Способы остановки наружных кровотечений. Прямое давление на рану. Давящая повязка. Максимальное сгибание конечности в суставе. Пальцевое прижатие артерии. Наложение кровоостанавливающего жгута. Понятие «шок». Первая помощь при шоке.

Практическое занятие по остановке кровотечения: остановка наружного кровотечения с помощью прямого давления на рану, давящей повязки бинтом/подручными

материалами. Максимальное сгибание конечности в суставе. Пальцевое прижатие артерии. Наложение кровоостанавливающего жгута.

Ситуационная задача: отработка оказания первой помощи пострадавшему при кровотечении в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Раны и ожоги

Понятие «рана». Некоторые наиболее распространенные типы ран. Ссадина. Резанная рана. Колотая рана. Рваная рана. Оказание первой помощи при ранении в случае наличия воды/отсутствия воды. Оказание первой помощи при ранении глаза. Оказание первой помощи при ранении живота. Оказание первой помощи при проникающем ранении грудной клетки. Практическое занятие: наложение герметичной (окклюзионной) повязки с фиксацией с трех сторон. Инородное тело в ране. Понятие «ожог». Классификация ожогов. Определение тяжести ожога с учетом степени ожога, площади ожога, месторасположения ожога на теле, причины ожога, возраста пострадавшего. Оказание первой помощи при легких ожогах. Оказание первой помощи при тяжелых ожогах.

Практическое занятие по оказанию первой помощи при ранении: наложение герметичной (окклюзионной) повязки с фиксацией с трех сторон. Фиксация инородного тела в ране.

Ситуационная задача: отработка оказания первой помощи при ранении в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Травмы головы, позвоночника.

Признаки травмы головы. Оказание первой помощи при травме головы. Признаки травмы позвоночника. Оказание первой помощи при травме позвоночника.

Практическое занятие по оказанию первой помощи при травме головы и травме позвоночника: иммобилизация головы и шеи двумя руками, иммобилизация головы и шеи между ногами. Устойчивое боковое (восстановительное) положение при травме позвоночника.

Травмы конечностей.

Основные виды травм конечностей: перелом, вывих, растяжение/разрыв связок, растяжение/разрыв сухожилий, ушиб. Признаки травмы конечностей. Оказание первой помощи при травме конечностей.

Практическое занятие по оказанию первой помощи при травме конечностей: мягкая иммобилизация верхней и нижней конечности с использованием подручных средств.

Отравления.

Понятие «отравление». Признаки отравления. Оказание первой помощи, если пострадавший проглотил токсическое вещество. Оказание первой помощи в случае попадания кислоты или щелочи на кожу либо в глаза. Оказание первой помощи в случае попадания на кожу сухих химикатов. Оказание первой помощи в случае, если пострадавший вдохнул токсичное вещество. Отравление угарным газом.

Проблемы со здоровьем, связанные с воздействием тепла/холода.

Понятие «отморожение». Признаки отморожения. Оказание первой помощи при отморожении. Гипотермия. Признаки гипотермии. Оказание первой помощи при гипотермии. Тепловой удар, тепловое истощение. Признаки теплового удара, теплового истощения. Оказание первой помощи при тепловом ударе, тепловом истощении.

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, и др.

Ситуационные задачи могут варьироваться в зависимости от специфики деятельности слушателей курса.

Дополнительные рекомендованные темы:

Сердечно-легочная реанимация при наличии автоматического наружного дефибриллятора.

Понятие «дефибрилляция». Автоматический наружный дефибриллятор: устройство, принцип работы. Автоматическая наружная дефибрилляция в алгоритме базовой сердечно-легочной реанимации.

Практическое занятие по автоматической наружной дефибрилляции: использование автоматического наружного дефибриллятора при проведении сердечно-легочной реанимации.

Острые состояния либо обострения хронических заболеваний.

Сердечный приступ. Признаки сердечного приступа. Первая помощь при сердечном приступе. Инсульт. Признаки инсульта. Первая помощь при инсульте.

Практическое занятие по оказанию первой помощи при сердечном приступе:

Ситуационная задача: оказание первой помощи при сердечном приступе в условиях, приближенных к реальной обстановке.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сведения о материально-техническом оснащении учебного класса.

Для реализации программы предусмотрен учебный класс, оснащенный *оборудованием*:

рабочее место преподавателя,

рабочие места для слушателей

ноутбук с доступом к сети Интернет

техническими средствами обучения: специализированное оборудование (манекены, аптечки), расходные материалы, учебно-методическая литература, тематические плакаты, необходимая мебель (столы, стулья, шкафы и т.д.), табельные средства для оказания первой помощи (жгуты, турникеты, косынки и т.д.).