



КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДОПРИЗЫВНИКА

КНИЖНЫЕ
СЕРИИ ЦДРА



Центральный Дом Российской Армии имени М.В. Фрунзе

В ПОМОЩЬ ДОПРИЗЫВНИКУ
И ВОЕННОСЛУЖАЦЕМУ



Азбука Выживания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Федеральное государственное бюджетное
учреждение культуры и искусства
«Центральный Дом Российской Армии имени М.В. Фрунзе»
Министерства обороны Российской Федерации

Военно-художественная студия писателей



КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДОПРИЗЫВНИКА

АЗБУКА ВЫЖИВАНИЯ

В помощь допризывнику и военнослужащему

Практическое пособие



Центральный Дом Российской Армии имени М.В. Фрунзе

Москва

2022

УДК 82-1
ББК 84(2Рос=Рус)6
А35

Составители:

Владимир Александрович Силкин
Игорь Евгеньевич Витюк

А35 Азбука выживания. В помощь допризывнику и военнослужащему. Практическое пособие. Составители: В.А. Силкин, И.Е. Витюк. – М. : Центральный Дом Российской Армии имени М.В. Фрунзе, 2022. – 57 с. (Карманная библиотечка допризывника: книжная серия ЦДРА)

В практическом пособии «Азбука выживания», подготовленном к печати военно-художественной студии писателей ЦДРА, обобщен и кратко изложен многолетний опыт по выживанию в экстремальных условиях.

Оказавшись вдали от жилья без пищи и воды, люди нередко гибнут от зноя и жажды, не подозревая, что рядом находится спасительный источник воды; замерзают, не сумев развести огонь; плутают по лесу, не умея ориентироваться и определить нужное направление движения и т.д.

Как действовать в таких ситуациях рассказывает эта книга. А также – о том, как оказать первую психологическую и медицинскую помощь в стрессовых ситуациях, при ранениях, ушибах, переломах, ожогах, отравлениях и т.д.

Кроме того, приведены рекомендации по действиям в экстремальных ситуациях, связанных с терроризмом.

При написании книги использованы наставления и учебники по подготовке российских войск спецназа, диверсионных групп, военной разведки, а также – инструкции российских специальных служб по поведению при угрозах терроризма и т.п.

Знак информационной продукции **12+**

© А.В. Кабин – обложка

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ВОДА	7
ОГОНЬ	10
Разведение огня без спичек	12
Линза.....	12
Порох из патрона.....	12
Кремень.....	12
Огненный лук.....	12
Вращение стержня руками.....	13
Типы костров	13
Костер «колодец».....	14
Костер «звездный».....	14
Таежный костер.....	14
Костер «полинезийский».....	15
Норный костер.....	15
Костер «очаг».....	15
Костер из трех бревен – «нодья».....	16
ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА НЕЗНАКОМОЙ МЕСТНОСТИ	17
ОЦЕНКА РАССТОЯНИЙ И ВРЕМЕНИ	20
Определение расстояния шагами.....	20
Оценка расстояния по слышимости звуков.....	21
Таблица слышимости различных звуков.....	21
Оценка времени.....	22
ПОГОДА	23
Признаки устойчивости ясной погоды.....	23
Признаки перемены ясной погоды на пасмурную.....	23
Признаки устойчивой ненастной погоды.....	24
Признаки перемены ненастной погоды к ясной.....	24
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	25
Защита жертвы.....	25
Потеря сознания.....	25
Остановка кровотечения.....	26
Жгут и закрутка.....	28
Правила наложения повязок.....	29

Ушибы, растяжение связок, вывихи.....	31
Переломы.....	32
Шинная повязка на плечо.....	32
Шинная повязка на предплечье.....	33
Шинная повязка на бедро.....	33
Шинная повязка на голень.....	33
При переломе костей носа.....	33
При переломе нижней челюсти.....	34
При переломе ключицы.....	34
При переломе ребер.....	34
При переломе позвоночника.....	34
При переломе костей кисти и пальцев.....	34
При переломе костей стопы и пальцев ног.....	34
При переломе тазовых костей.....	34
Ожоги.....	35
Отморожение.....	35
Обморок, тепловой и солнечный удары.....	36
Поражение электрическим током.....	37
Помощь утопающему.....	39
Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.....	40
Отравления техническими жидкостями.....	41
Отравление метиловым спиртом.....	40
Отравление антифризом.....	41
Отравление дихлорэтаном.....	41
Отравление тетраэтилсвинцом.....	42
Отравление различными видами бензина.....	42
Первая помощь при отравлении техническими жидкостями.....	42
Первая помощь при алкогольном отравлении.....	43
Отравление угарным газом.....	43
Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых.....	44
Если ужалила пчела, оса.....	45
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА.....	46
1. Цели оказания психологической поддержки.....	46
2. Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки.....	47
3. Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего.....	47
Плач и помощь при плаче.....	48
Истероидная реакция (истерика) и помощь при ней....	48
Страх и помощь при нем.....	49
Апатия и помощь при ней.....	50

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ТЕРРОРИЗМОМ.....	51
1. Общие рекомендации.....	51
Действия для предотвращения терроризма.....	51
Если на человеке горит одежда.....	51
Под обломками.....	52
2. Рекомендации по действиям населения в различных конкретных ситуациях.....	52
Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться самодельным взрывным устройством.....	52
Если вы попали в перестрелку.....	53
Действия при захвате автобуса террористами.....	52
Если вы захвачены в заложники.....	54
Если вы получили информации об эвакуации.....	54
3. Рекомендации руководителям предприятий, организаций, учреждений по действиям в экстремальных ситуациях.....	55
Предупредительные меры.....	55
В случае обнаружения подозрительных предметов.....	55
Порядок приема по телефону сообщений, содержащих угрозы террористического характера.....	56
Действия при получении письменной угрозы.....	56
Ответственность за заведомо ложное сообщение об акте терроризма.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Практика свидетельствует, что в экстремальных обстоятельствах огромное значение для любого человека, в том числе – военнослужащего, имеют воля, решительность, собранность, изобретательность, физическая подготовленность, выносливость.

Но и этих важных качеств бывает недостаточно для спасения.

Люди гибнут от зноя и жажды, не подозревая, что в трех шагах находится спасительный источник воды; замерзают, не сумев развести огонь; плутают по лесу, не умея ориентироваться и определить нужное направление движения и т.д.

Для того чтобы выжить в экстремальных условиях нужно решить три важнейшие задачи:

1. Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

2. Сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай.

3. Правильно установить направление движения и точно распределить свои силы на весь маршрут.

Также необходимо уметь оказать первую помощь при ранениях, ушибах, переломах, ожогах, отравлениях и т.д., а также – в стрессовых психологических ситуациях.

Кроме того, в современных условиях очень важно знать, как себя вести в экстремальных ситуациях, связанных с терроризмом.

Обо всём этом подробно рассказано в данном практическом пособии.

ВОДА

Для выживания организм требует, прежде всего, воды и пищи, особенно в условиях, когда на счету каждая капля энергии и терпения.

Оказавшись в изоляции, следуйте рекомендациям:

В первую очередь ищите пищу и воду.

Рассчитывайте расстояние и время до места, куда вы направляетесь.

Распределите питание следующим образом: $\frac{2}{3}$ – на первую, $\frac{1}{3}$ – на вторую половину вашего пути;

Избегайте употребления сухой пищи.

Старайтесь свести работу к минимуму. Меньше работы – меньше потребуется питания и воды.

Разжевывайте очень хорошо любую пищу.

По значению для выживания на первом месте для человека стоит вода. Без пищи человек способен прожить больше месяца. Без воды – только три дня. В трудных условиях нужно беречь аварийный запас воды и постоянно искать новые источники для ее пополнения.

В день организм теряет до трех литров воды. Потеря ее увеличивается с интенсивностью работы и повышением температуры. Чтобы свести потерю влаги к минимуму, надлежит предпринять следующие меры:

Пить воду маленькими глотками, подолгу задерживая ее во рту.

Не перенапрягаться.

Не курить.

Больше отдыхать.

Держаться в тени.

Есть нужно как можно меньше – в процессе пищеварения усиливается обезвоживание организма. Особенно тяжело переваривается жир.

Нельзя пить спиртных напитков.

Поменьше разговаривайте.

Дышать следует носом, а не ртом.

Найдя воду, не набрасывайтесь на нее с жадностью и не пейте много. Это может привести к отечности, слабости. Пейте маленькими глотками. Надо помнить, что выпитая вода утоляет жажду не сразу, а лишь после того, как, дойдя до желудка, всосется в кровь, то есть спустя 10-15 минут.

Копайте землю в поисках грунтовых вод. Уровень грунтовых вод зависит от рельефа местности и характера почвы. Ищите родники и ключи. В известняковой почве родников больше и они крупнее. В рыхлой почве воды обычно больше и ее легче найти, чем в почве каменистой. Ищите

грунтовые воды в самых низких точках долин. Копайте яму в том месте, где трава наиболее зеленая, и ждите, пока не начнет просачиваться вода.

В равнинных лесах уровень грунтовых вод обычно близок к поверхности. Даже небольшая яма обычно становится там хорошим источником воды.

Высохшие ручьи имеют воду сразу под поверхностью. Если ручей высыхает, вода спускается в нижнюю точку на поверхности в месте поворота русла. В поисках воды копайте вдоль этих поворотов.

Ищите признаки воды. К ним относятся: направление полета птиц, расположение растительности, сходящиеся направления звериных троп.

Рогозы, ивы, бузина, ситники и солянка растут только в тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности. Если найдете эти растения – копайте в том месте.

Травоядные животные обычно пасутся недалеко от воды, так как должны пить дважды в день – на рассвете и поздним вечером. Сходящиеся следы животных часто ведут к воде, идите по ним под гору.

Следите за полетом птиц, особенно на закате и рассвете. Большинство птиц всегда держатся поблизости от воды. Если они летят прямо и низко, то, скорее всего, – направляются к воде. Если они перелетают с дерева на дерево, часто останавливаясь для отдыха, значит, они летят с водопоя. Идите в ту сторону, откуда они летят. Хищные птицы пьют редко и поэтому не являются хорошими указателями источника воды.

Пчелы улетают не далее, чем на 6,5 км от своих гнезд или ульев. В этом радиусе следует искать источник воды.

Колонна муравьев, марширующих вверх по дереву, направляется к маленькому естественному резервуару, где скопилась вода. Такие резервуары можно найти даже на засушливых территориях.

Мошка к вечеру часто собирается и кружит над открытой водой или хотя бы более влажными, чем окружающие, растениями. Туда же, охотясь за ней, подлетают многочисленные пернатые.

Большинство мух держится на расстоянии не более 90 м от воды.

Любой водоем опасен, если вокруг него нет зелени. Скорее всего, вода в нем заражена. Избегайте пить сырую воду, особенно из водоемов со стоячей водой. Воду из любого водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ – кипячение (8-10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника, кипятить она должна полчаса.

Продезинфицировать воду можно кристалликами марганцовки (до слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час). Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йода: 2-3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

Для дезинфекции воды можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника из расчета 100-200 грамм на ведро воды и кипятить их 30-40 мин. Затем туда же бросить несколько кусков коры ольхи, дуба, ивы или березы, прокипятить еще 10-15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Воду осторожно сливают до этого осадка, его употреблять нельзя.

Для обеззараживания годится трава ковыля, перекати-поля, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200-300 грамм на ведро, с кипячением 20-30 мин.

Мутную, стоячую и болотную воду следует обязательно фильтровать.

Можно процедить воду через емкость или через куски ткани, заполненные песком, древесным углем и мелким гравием. После этого необходимо прокипятить воду в течение 10 минут. Затем дать ей отстояться не менее 45 минут и осторожно слить, не взбаламучивая осадок.

Чтобы профильтровать воду, не имея под рукой никаких подручных средств, можно воспользоваться собственными брюками: пропустите одну штанину в другую, свяжите их внизу и, насыпав в брюки песок, подвесьте их на треногу из жердей. Налитая в брюки вода будет фильтроваться через песок и стекать в подставленную снизу емкость.

Роса может быть источником воды. Охлажденные камни или любая металлическая поверхность подойдут в качестве конденсатора росы. Роса испаряется сразу после восхода солнца и ее нужно собирать до этого. Снимите росу куском материи и выжмите его. Для сбора воды из росы можно обвязать чистые вещи вокруг икр и лодыжек и походить по мокрой растительности. Добытую таким образом воду можно отжать или высосать из ткани.

Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, впитывается тканью и капает в емкость, подставленную снизу.

Воду можно конденсировать. Завяжите полиэтиленовый мешок вокруг ветки, где побольше листьев или накройте полиэтиленовой пленкой зеленый куст. Испарение с поверхности листьев приведет к оседанию конденсата на пленке. Горловина мешка должна находиться вверху. Вода будет собираться в расположенном внизу углу.

ОГОНЬ

Время выживания увеличится или уменьшится в зависимости от вашей способности разводить огонь.

Маленький огонь легче разводить и контролировать, чем большой. Несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем большой костер.

Первым делом, когда вам необходимо разводить огонь на мокрой почве или на снегу, соорудите платформу из бревен или камней. Выберите место, укрытое от ветра или защитите огонь от ветра при помощи щита (ветролома) или отражателя, который направит тепло в необходимом направлении.

При сильном ветре выройте небольшую траншею и разводите огонь в ней. Вместо выкапывания траншеи можно обложить очаг камнями, которые удерживают тепло и экономят топливо. Но не кладите вблизи костра мокрые или пористые камни, особенно те, которые находились под водой – нагревшись, они могут взорваться, образовав при этом множество осколков. Для проверки постучите камнями друг о друга и не используйте те из них, которые треснут или будут звучать так, словно внутри у них пустота.

Обеспечьте для костра хорошую вентиляцию. Чем больше кислорода поступает к костру, тем ярче огонь.

Не разводите огонь у основания дерева.

Очистите землю в круге диаметром 2 м от листьев, веток, мха и сухой травы.

Не зажигайте огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть самый страшный, верховой пожар.

Не разводите костров на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. По ним огонь идет с большой скоростью.

Опасен костер на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов: здесь огонь быстро распространяется и начавшийся пожар трудно остановить.

Не разводите костер на торфяниках. Помните, что тлеющий торф очень трудно затушить, даже заливая его водой. Незамеченное тление может легко превратиться в губительный торфяной пожар.

Не разводите костров в лесу на каменистых россыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной хлам и перегной. Огонь, проникший в щели, может распространиться по глубоким и извилистым ходам между камнями. Потушить такой пожар почти невозможно.

Используйте в качестве топлива высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо вы найдете под стволами поваленных деревьев.

Для разведения огня используйте трут, то есть то, что быстро зажигается, к примеру – березовая кора, маленькие бруски сухого дерева, еловые шишки, кора деревьев, вощеная бумага, распушенная вата, хворостинки, засохшие еловые иглы, травы, лишайники, папоротники, губчатые нити гигантского дождевика (гриб), который к тому же съедобен.

Один из наиболее удобных и лучших материалов для разведения огня – гниль высохших деревьев или бревен. Гниль можно отыскать даже в мокрую погоду, расчищая влажный верхний слой такого дерева ножом, острой палкой или даже руками.

Растопка – это лучины, которые используют для разжигания костра от трута. Лучше всего для растопки подходят тонкие сухие веточки, смолистые щепки, мягкая древесина. Даже в дождь смола еловых шишек или сухие пни быстро загорятся. Сухая кора березы также содержит смолистые вещества, которые быстро загораются.

Трут и растопка должны быть сухими. Не берите их с земли. Если поверхность растопки влажная, обстругайте ее до сухой древесины.

Сделайте палочки для растопки. Нарежьте деревянную палочку так, чтобы на ней образовались завивающиеся стружки. Таким образом дерево загорится быстрее.

Вокруг кучки трута сложите конус из лучин и щепок, предназначенных для растопки. Если погода ветреная, прислоните растопку к бревну с подветренной стороны. Подождите трут. Как только займется растопка, добавляйте в костер более крупные палки. Возможен другой способ: зажгите пучок сухих тонких веточек и подсуньте его под конус из растопки.

Спички – самое легкое средство получить огонь. Чтобы зажечь отсыревшую спичку, чиркайте ею не вдоль запальной полоски, а наискось.

Если ваши волосы сухие и не очень жирные, то потрите о них отсыревшую спичку. Статическое электричество высушит спичку.

Правильно поддерживайте огонь. Используйте свежесрубленные бревна

или торец толстого гнилого бревна, чтобы огонь горел медленно. Толстые бревна располагайте над огнем так, чтобы они перегорали посередине.

Защищайте красные огоньки от ветра. Покрывайте их пеплом и сверху слоем почвы. Таким образом вам легче будет поддерживать огонь, чем разводить его заново.

Не кладите в костер свежую хвою: она дает густой дым и очень мало тепла. А сухая хвоя дает много искр, которые могут поджечь близко лежащие вещи и даже деревья.

Разведение огня без спичек

Прежде чем попробовать зажечь огонь без спичек, приготовьте несколько сухих легковоспламеняющихся материалов. Затем укройте их от ветра и влаги. Хорошими веществами могут быть гниль, лоскутики одежды, веревка, деревянные стружки и опилки, птичьи перья, шерстистые ворсинки растений и другие. Чтобы запастись ими на будущее, отложите часть в водонепроницаемый пакет.

Линза

Выпуклая линза от бинокля и даже стекла от часов или очков могут быть использованы для сфокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества.

Порох из патрона

Извлеките пулю из гильзы, высыпьте порох на трут и воспользуйтесь кремнем.

Можно поступить иначе: оставьте половину пороха в гильзе и заткните ее клочком ткани. Зарядите оружие подготовленным таким образом патроном и выстрелите им в землю. Тлеющая ткань будет выброшена из ствола. Положите ее на трут.

Кремень

Это камень, который встречается почти повсеместно. Если по нему ударить металлическим предметом, то из кремня высекаются горячие искры. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте им о стальное лезвие ножа или о какой-нибудь маленький брусок стали. Ударяйте так, чтобы искры попадали в центр трута. Когда он начнет дымить, слегка подуйте на пламя.

Огненный лук

При вращении стержня из твердой древесины в углублении, сделанном в основании из мягкого дерева, под воздействием силы трения образуется легко воспламеняемая деревянная пыль и тепло. И вращаемый стержень, и основание должны быть сухими.

Стержню, который придется вращать, придайте цилиндрическую форму. Из гибкой ветки и сыромятного ремешка, бечевки или шнурка от обуви сделайте лук. Используйте камень с выемкой или кусок дерева с вырезанным в нем углублением, чтобы прижимать сверху стержень в процессе его вращения. Тетиву лука один раз оберните вокруг стержня.

Установите лук в углубление основания, а сверху слегка прижмите камнем или деревяшкой, подготовленной для этой цели. Двигайте лук вперед-назад, чтобы придать стержню вращательное движение.

Когда стержень начнет углубляться в мягкое деревянное основание, увеличьте скорость вращения. Когда стержень проникнет в полость, усильте давление на него и еще больше ускорьте движения лука. В результате получите порошкообразную черную пыль, в которой при дальнейшем трении появится искра. От нее можно зажечь трут. Слегка подуйте на него, чтобы вспыхнул огонь.

Вращение стержня руками

Это упрощенный вариант описанного выше способа добычи огня.

Вырежьте V-образную выемку в основании из твердого дерева. Рядом с выемкой сделайте небольшое углубление. В качестве вращающегося стержня используйте кусок полой палки из мягкой древесины. Катайте стержень между ладонями, вжимая его в углубление. Когда от трения кончик стержня раскалится, докрасна, поднесите его к труту и раздуйте огонь. Чтобы усилить трение, насыпьте в полость стержня щепотку песка.

Учитывая, что получение огня методом трения довольно трудно, используйте его в качестве последнего средства.

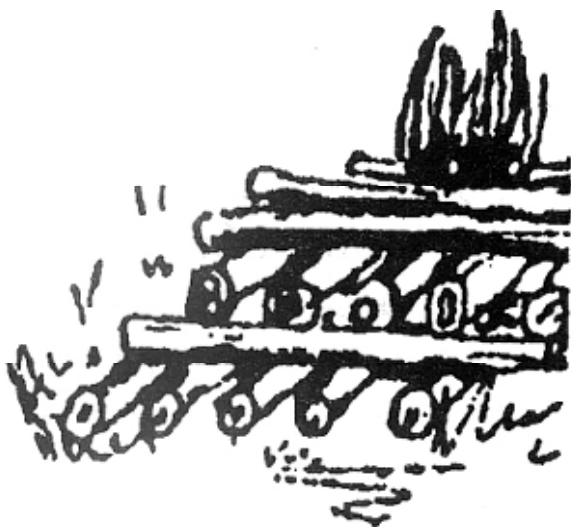
Типы костров

Огонь нужен для согревания, сушки одежды и обуви, приготовления пищи, кипячения воды, сигнализации. Поэтому для разных целей существуют различные типы костров.

Костер, разведенный под открытым небом, согревает лишь обращенные к нему поверхности. Поэтому желательно из подручных предметов соорудить ограждение – отражающую стенку. Отражающая стенка не только отражает тепло, но и заставляет дым подниматься вверх. Если есть возможность, разведите костер рядом с большим валуном. Расположитесь между камнем и костром так, чтобы камень, отражая тепло, согревал вам спину. В дополнение к этому сделайте с другой стороны костра стенку-отражатель.

Если поблизости нет камня, который отражал бы тепло, поставьте за спиной вторую стенку-отражатель.

Костер «колодец»



Поленья, сложенные срубом – самый распространенный и простой вид костра. Дает низкое и широкое пламя. Медленно сгорая, образует много углей, создающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также для согревания и сушки одежды.

Костер «звездный»



Образуется из составленных концами, в виде звезды, толстых поленьев. Он хорош для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер незаменим ночью: достаточно лишь время от времени поддвигать поленья к центру.

Таежный костер



Таежный костер складывают из сухостоя длиной 2-3 м, располагая поленья вдоль или немного под углом друг к другу. Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, а также ночевать рядом. Это костер длительного действия, поэтому он не требует частой подкладки дров.

Костер «полинезийский»

Этот костер невидим и дает много углей и золы. Для такого костра вырывают яму, обкладывают стенки ее камнями (или обмазывают глиной), а на дне разводят огонь. По возможности место для него следует выбирать под нависшей скалой или густой кроной дерева – в этом случае он будет незаметен не только с боков, но и сверху. При отсутствии естественной маскировки такой костер легко прикрыть сверху ветками деревьев. Костер не требует большого количества дров. Чтобы дрова в костре хорошо горели и не дымили, рядом надо вырыть другую яму с узким каналом к костру для доступа воздуха.

Норный костер

В склоне плотной земляной насыпи выкопайте нору глубиной около 45 см. Сверху воткните палку так, чтобы она прошла в нору, и слегка подвигайте ею, чтобы проделать отверстие-дымоход. Осыпавшуюся землю удалите из норы.

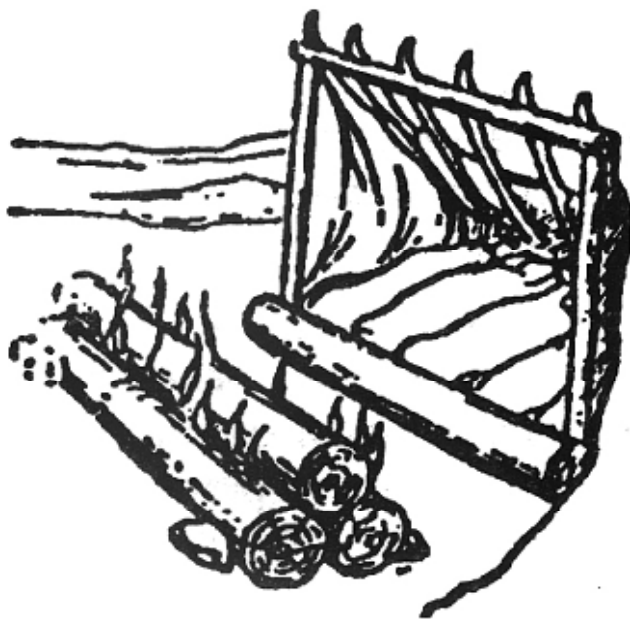
Этот костер идеально подходит для копчения мяса и рыбы. Разведите костер в норе. При сильном ветре отверстие, ведущее в костровую камеру, должно находиться с подветренной стороны.

Костер «очаг»



В горах, где трудно выкопать яму, нужно сложить из камней очаг прямоугольной формы, оставив с наветренной стороны отверстие для притока воздуха. Аналогичный костер можно устроить в степи из нарезанных кусков дерна.

Костер из трех бревен – «нодья»



Костер «нодья» предъявляет высокие требования к топливу. На него идут сухая ель, сосна, длиной 2-4 м и очищенные от веток и сучьев. Два бревна кладут рядом на землю, затем на них (в зазор) помещается хорошая растопка или, еще лучше, угли из «запального» костра. Сверху все прижимается третьим бревном. «Нодья» постепенно разгорается и горит ровным, жарким пламенем без подкладки дополнительного топлива

несколько часов. Регулируют жар костра, немного раздвигая или сдвигая нижние поленья.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА НЕЗНАКОМОЙ МЕСТНОСТИ

При отсутствии компаса днем поможет сориентироваться солнце. Если в полдень встать спиной к солнцу, то тень укажет на север, соответственно юг будет сзади, восток – по правую руку, а запад – по левую.

Можно вбить в землю метровый колышек и отметить конец тени. Через 15-20 мин сделать вторую отметку конца тени. Полученная линия между этими двумя отметками будет расположена в направлении восток – запад. При этом точка первой тени будет показывать на запад.

Ночью подсказать направление на север может Млечный Путь – густая россыпь мелких звезд, пересекающая небо широкой полосой и ориентированная по линии север – юг.

Еще древним путешественникам надежным ориентиром служила Полярная звезда. Найдите в небе созвездие Большой Медведицы – семь ярких звезд, расположенных на небосклоне в виде большого ковша. Через две крайние звезды созвездия Большой Медведицы мысленно проведите прямую линию, на которой отложите от конца ковша отрезок, равный пяти расстояниям между этими двумя звездами. В конце отрезка вы увидите яркую звезду. Это – Полярная звезда. Встаньте к ней лицом. Перед вами – север, значит, сзади – юг, слева – запад, справа – восток.

Для приблизительного ориентирования полезно знать, что летом в первую четверть луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи – на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи – на востоке, в восемь утра – на юге.

При невозможности ориентирования по солнцу и звездам, например, из-за сильной облачности, можно попытаться определить направление на север по местным приметам.

Наиболее ценную, с точки зрения ориентирования, информацию дают отдельно стоящие деревья, пни, камни, растения и пр., расположенные на открытых, ровных площадках – посреди больших полей, на опушках, лугах.

С северной стороны деревьев кора бывает грубее, темнее, с большим количеством трещин. С южной – эластичней, суше, имеет более светлый оттенок. Особенно это заметно на стволах берез, сосен, лиственниц, осин. У березы со стороны, обращенной к югу, кора мягче, чище, белее.

У деревьев хвойных пород северная сторона ствола более темная. В сырую погоду на соснах, в результате намокания коры образуется темная мокрая полоса. На обращенной к северу стороне ствола она сохраняется дольше и поднимается выше, так как туда почти не попадают солнечные лучи. Из-за того же эффекта освещенности у сосны вторичная, бурая, потрескавшаяся кора на северной стороне поднимается выше по стволу.

Кроме того, у деревьев хвойных пород с южной стороны натеки смолы гораздо обильнее (зачастую в форме многослойных натеков и сосулек), чем с северной, где может быть лишь несколько смоляных капель.

У сосны, у комля, ближе к корням, нередко обильно нарастает мох, лишайники. Мох любит сырость, тень, норовит спрятаться от прямых солнечных лучей за стволом и, значит, указывает на север. Точно так же мох располагается на отдельных камнях, пнях, на скалах, на стенах старых деревянных и каменных строений.

Из лиственных деревьев мхом и лишайниками больше всего обрастают осины и тополя. В случаях, когда ствол дерева покрыт разросшимся лишайником вкруговую, надо ощупать его рукой. С северной стороны лишайник более влажный, плотный, его больше. Засохшие деревья, пни, упавшие на землю стволы в большей степени гниют с северной стороны.

У отдельно стоящих деревьев, пней, больших камней, строений трава растет гуще с южной стороны. В жаркий день трава с северной стороны от предмета (камня, дерева и пр.) дольше сохраняется свежей, влажной, иногда с каплями росы.

Грибы в сухую погоду чаще встречаются с северной стороны от деревьев, кустов, пней.

Страна ягоды, обращенная к югу, более красная, спелая.

Многие плоды краснеют или желтеют раньше на ветках, обращенных к югу.

На цветущих кустарниках с южной стороны цветов больше, и распускаются они раньше, чем с северной.

Муравейники с северной стороны, как правило, бывают защищены стволом дерева, кустом, камнем, пнем. Южная сторона муравейника бывает более пологая, чем северная.

Грызуны строят норки чаще всего к югу от камня или дерева.

Наиболее точны способы определения сторон света, связанные со стаиванием снежного покрова ранней весной. Почва оголяется раньше на склонах, обращенных к югу.

В оврагах, лощинах, отдельных ямах быстрее оттаивает северная сторона.

Корни деревьев и пней оголяются раньше с южной стороны.

Лунки от стаявшего снега у одиноко стоящих деревьев, пней, камней вытянуты в южном направлении.

Снег прилипает к подтаявшему камню с северной стороны.

Иней и лед с северной стороны поднимаются выше по стволу дерева.

У северной опушки леса почва освобождается из-под снега на 10-20 дней позднее, чем на южной. На кронах отдельно стоящих деревьев снежные шапки стаивают раньше с южной стороны.

Известно, что алтарь у православных церквей находится на востоке.

Просеки больших лесных массивов – основные идут в направлении север – юг, поперечные – в направлении восток – запад. Но нужно помнить, что просеки в данном лесу метут быть прорублены не по меридианам и параллелям, а по линии рельефа или параллельно дорогам и границам угодий.

При ориентировании по одним только местным приметам ни в коем случае нельзя делать выводы о расположении сторон света по одному-двум наблюдаемым признакам. Торопливость может привести к серьезным ошибкам. Наблюдения следует суммировать, копить, окончательные выводы делать лишь после многократного подтверждения первоначально полученного результата. И даже во время движения, внимательно осматриваясь по сторонам, надо непрерывно искать приметы, подтверждающие или опровергающие выбранное направление движения.

Если человек идет наугад, не контролируя свое движение, он неизбежно будет все больше отклоняться от заданного курса и, постепенно замкнув круг, выйдет на собственные следы. Объясняется это тем, что левый шаг человека длиннее правого. При движении по лесу человек все более уклоняется вправо, рано или поздно возвращаясь в исходную точку своего маршрута. Так он и будет бродить по периметру круга диаметром 3,5 км, если не научится выдерживать заданное направление.

Определив по солнцу или местным приметам стороны света, необходимо обратить внимание на направление движения облаков или запомнить, в какую щеку дует ветер, конечно, если погода устойчива. Изменение направления ветра или бега облаков в небе сигнализирует о том, что человек сбился с курса.

Все встретившиеся на пути небольшие препятствия – деревья, кусты, завалы и пр. – надо обходить поочередно то с правой, то с левой стороны.

ОЦЕНКА РАССТОЯНИЙ И ВРЕМЕНИ

Определение расстояния шагами

Для определения расстояния по своим шагам надо знать их длину. Средняя длина пары шагов условно может быть принята равной 1,5м. Счет шагов можно вести тройками, отсчитывая тройки попеременно под правую и левую ногу. Если расстояние измеряется бегом, то счет ведется на пятерки шагов. При измерении больших расстояний каждую сотню отсчитанных пар или троек шагов отмечают записью, загибанием пальцев или другим способом.

Оценка расстояния по слышимости звуков

Таблица расстояния начала видимости предметов. Для глазомерной оценки расстояния можно использовать следующую таблицу.

Наименование предметов	Расстояние
<i>Дневное время:</i>	
Населенные пункты	10-12 км
Большие строения	8 км
Отдельные небольшие дома	5 км
Окна в домах (без переплета)	4 км
Трубы на крышах	3 км
Отдельные деревья	2 км
Люди (в виде точек)	1,5—2 км
Движения ног, рук человека	700 м
Переплеты оконных рам	500 м
Голова человека	400 м
Цвет и части одежды	250-300 м
Листья на деревьях	200 м
Черты лица, кисти рук	100 м
Глаза (в виде точек)	60-70 м
<i>Ночное время:</i>	
Горящий костер	6-8 км
Свет карманного фонаря	1,5-2 км
Горящая спичка	1-1,5 км
Огонь папиросы	400—500 м

Расстояние на воде, в ущелье, на снегу кажется короче действительного. Ширина реки с пологого берега представляется большей, чем при наблюдении с крутого берега. При взгляде сверху вверх, от подножия горы на ее вершину склон кажется менее крутым, а предметы на горе ближе, чем при наблюдении сверху вниз, с горы. Ночью все источники света и ярко освещенные предметы представляются значительно ближе их действительного положения. Днем светлые или окрашенные в яркие цвета предметы кажутся ближе, чем предметы темные или мало контрастирующие с природным фоном.

При ориентировании и оценке расстояния на надо помнить, что крутизна обнаженных склонов кажется обычно большей, чем заросших лесом и кустарниками; расстояние до дальнего леса, реки, горы – короче реального; ровная дорога – менее длинной, чем такой же путь по бездорожью. Особенно «удлиняются» километры, пройденные с тяжелым грузом, в непогоду или в условиях плохой видимости.

Таблица слышимости различных звуков

В таблице указана дальность начала слышимости звуков в открытой местности в условиях тишины и при нормальной влажности воздуха.

Источники звука	Средняя дальность начала слышимости
Шум идущего поезда	5—10 км
Стрельба из охотничьего ружья	2— 4 км
Резкий шум мотора трактора, тягача, гудки автомашины	2— 3 км
<i>Лай собак, ржанье лошадей</i>	1—2 км
Движение автомашин по шоссе	1— 2 км
Громкий крик (неразборчиво)	1—1,5 км
Движение автомашин по грунтовой дороге	0,5—1 км
Падение, треск срубленного дерева	800 м
Стук топора, визг пилы, звяканье котелков	300—500 м
Разговор людей (неразборчиво)	200 м
Негромкая речь, кашель	50—100 м

Оценка времени

Определить время можно по солнцу, луне, звездам и отдельным явлениям природы, имеющим суточный ритм развития. Приблизительно определить время в летние утренние часы можно также по пробуждению птиц и их первым песням.

Название птиц	Время первой песни (часы)
Соловей	1—2
Синица	5—6
Воробей	6—7

ПОГОДА

Немаловажную роль для выживания в экстремальных условиях играет погода, человек должен предвидеть ее перемены и заранее к ним подготовиться.

Для определения погоды можно использовать простейшие приспособления. Одно из них приготовила сама природа – это высушенный ковыль. Он чутко реагирует на все изменения в атмосфере, при ясной погоде его метелка скручивается в спираль, а при увеличении влажности воздуха распрямляется.

Признаки устойчивости ясной погоды

Облачность отсутствует или рваные кучевые облака движутся по направлению приземного ветра, к вечеру исчезают.

Ночь ясная, небо усеяно звездами, луна яркая, заря золотистая или бледно-розовая.

Ночью выпадает обильная роса (зимой иней); утром сильный туман, исчезающий после восхода солнца.

Лягушки громко квакают.

Ласточки летают высоко, чайки сидят на воде, лесные птицы громко поют.

Муравьи проявляют высокую активность; на траве и кустах обильная паутина; мошки вьются столбом; кузнечики сильно стрекочут.

Цветы растений широко раскрыты.

Угли в костре быстро покрываются золой.

Признаки перемены ясной погоды на пасмурную

Если ветер к вечеру не ослабевает и поворачивает по солнцу, это признак приближения ненастья.

Большая прозрачность воздуха – признак приближения дождя.

Ясная слышимость отдаленных звуков – признак приближения осадков.

Сильное мерцание звезд к утру – признак осадков.

Температура воздуха в зимнее время повышается. В летнее время уменьшается разница между дневной и ночной температурой.

Появление быстро движущихся перистых облаков, количество которых увеличивается. Движение облаков не совпадает с направлением приземного ветра. Если при этом формы перистых облаков, движущихся с запада, устойчивы, осадков можно ожидать через 10-12 часов. Если происходит медленная смена перистых облаков на более низкие, а в

начальной точке горизонта происходят резкие изменения, осадки возможны через 1-3 дня.

Движение облаков в разных направлениях говорит о приближении осадков.

Солнце садится за тучи, заря красная, ночью звезд и луны не видно или вокруг них наблюдается венец.

Ночью росы нет, туман с восходом солнца не рассеивается.

Лягушки молчат.

Ласточки летают над землей, чайки собираются на берегу и купаются в пыли, звуков лесных птиц не слышно.

Муравьи прячутся в муравейники, насекомых в воздухе и на растениях не видно, пчелы возвращаются в ульи, черви выползают на поверхность земли.

Цветки растений закрываются, в пазухах листьев видны капельки воды. Запахи растений усиливаются.

Угли костра ярко тлеют.

Соль отсыревает.

Дым стелется по земле.

Признаки устойчивой ненастной погоды

Направление ветра не изменяется, скорость остается значительной.

Небо сплошь затянуто слоистыми и слоисто-дождевыми облаками.

Ночью луны и звезд, а днем и солнца не видно.

Осадки (снег или дождь) умеренные, непрерывно идущие в течение долгого времени, или сильные, идущие с перерывами.

Животные, птицы и насекомые прячутся в укрытиях.

Соцветия растений закрыты и опущены.

Признаки перемены ненастной погоды к ясной

Температура воздуха понижается.

Направление ветра изменяется, его скорость уменьшается.

В слоистых облаках образуются просветы, появляются перистые облака, которые исчезают к вечеру.

Осадки временами усиливаются; во время дождя появляется радуга.

Птицы садятся на землю, в лесу слышны их звуки.

Пауки вечером спускаются по своей паутине, появляются комары и мошки; пчелы вылетают собирать мед.

Листья папоротника закручиваются вниз, соцветия растений раскрываются.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Первая помощь – это только временная мера при несчастном случае, осуществляемая для того, чтобы спасти жизнь, предотвратить дополнительные травмы и облегчить страдания, пока не станет возможным оказание квалифицированной медицинской помощи.

Вы можете спасти жизнь, если начнете действовать, когда кто-то:

- задыхается;
- истекает кровью;
- потерял сознание или отравился.

Тот, кто оказывает первую помощь, должен знать, что ему под силу немного, и он должен как можно скорее вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

Защита жертвы

1. Оглянитесь и убедитесь в том, что ни пациенту, ни вам не угрожает новая опасность.

2. По возможности оставьте потерпевшего лежать там, где он лежит, пока его не осмотрят. Если придется его перемещать, делайте это с особой осторожностью.

3. Если у потерпевшего рвота, положите его на бок, чтобы он не задохнулся.

4. Если он не дышит, сделайте ему искусственное дыхание.

5. Накройте потерпевшего, чтобы он не замерз, защитите его от дождя или снега.

6. перевяжите и зафиксируйте травмированный орган.

7. Выберите наиболее подходящий способ транспортировки.

8. Вызовите квалифицированную помощь как можно скорее.

Потеря сознания

Убедитесь в том, что пострадавший потерял сознание.

Если он без сознания, установите, дышит ли он.

Если он дышит, положите его так, чтобы он быстрее пришел в себя.

Если он не дышит, освободите ему носоглотку.

Вытяните вперед его нижнюю челюсть. Наклоните его голову назад так, чтобы подбородок был выше носа. Вытяните его язык вперед, чтобы он не закрывал собой носоглотку.

Если пострадавший не начал дышать, применяйте искусственное дыхание:

- зажмите ему ноздри,
- втяните в себя воздух,
- покройте своим ртом его рот и выдыхайте в него воздух раз в каждые пять секунд.

Каждый военнослужащий обязан знать правила оказания первой помощи пострадавшему от несчастного случая. Исход повреждений, особенно тяжелых и опасных, часто решается в течение нескольких минут после происшествия и зависит, прежде всего, от своевременности и качества первой помощи, которую получит пострадавший.

Любое ранение, какое бы оно ни было, всегда опасно для человека. Через рану в организм могут проникнуть микробы. Кроме того, при всяком ранении повреждаются кровеносные сосуды (артерии, вены или капилляры), и оно сопровождается кровотечением. В зависимости от того, какие сосуды повреждены, кровотечение бывает незначительным или очень обильным, опасным для жизни.

Остановка кровотечения

Для того, чтобы остановить кровотечение, необходимо определить его вид.

Артериальное кровотечение наиболее опасно для жизни. Кровь из поврежденного сосуда выбрасывается под большим давлением прерывистой струей и имеет ярко-красный (алый) цвет. Потеря 1/3 всей крови является опасной для жизни человека.

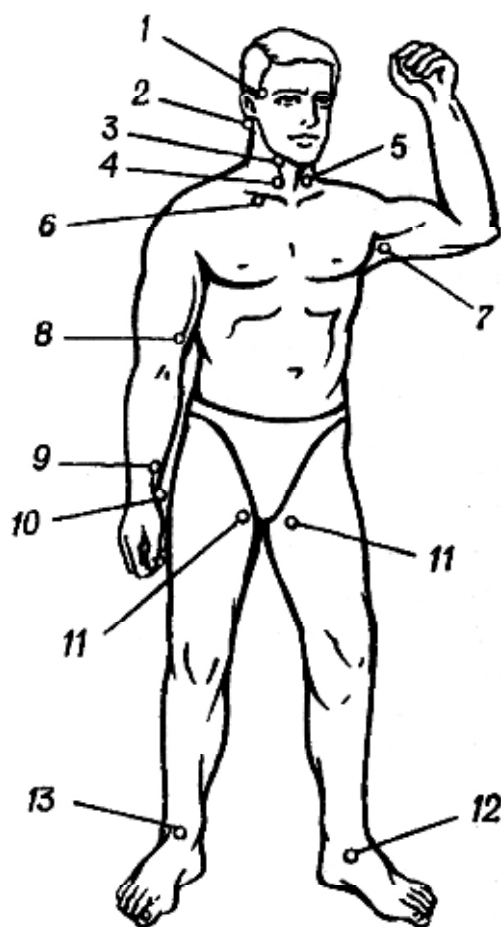
Венозное кровотечение. При венозном кровотечении кровь равномерно изливается через края раны и имеет темно-красный цвет.

Капиллярные кровотечения сопровождают всякую рану, кровь сочится со всей поверхности раны, как из губки. Это кровотечение часто останавливается самостоятельно.

Кроме наружных кровотечений бывают кровотечения внутренние. Внутреннее кровотечение распознают по внезапно наступившей бледности лица, побледнению и похолоданию рук и стоп, учащенному пульсу. Появляются головокружение, шум в ушах, холодный пот, затем наступает шоковое состояние. При первых же признаках внутреннего кровотечения раненого следует немедленно доставить в лечебное учреждение.

Оказывая помощь при кровотечении, пользуются следующими способами для его остановки:

- пальцевым прижатием артерии выше места ранения;
- при помощи резинового или матерчатого жгута, а также закрутки;
- наложением давящей повязки.



Точки прижатия важнейших артерий:

1 — височная; 2 — затылочная; 3 — нижнечелюстная;
 4 — правая общая сонная; 5 — левая общая сонная;
 6 — подключичная; 7 — подмышечная; 8 — плечевая;
 9 — лучевая; 10 — локтевая; 11 — бедренная; 12 — задняя
 большеберцовая; 13 — артерия тыла стопы

Разберем некоторые приемы пальцевого прижатия артерии при различных ранениях. Для этого следует прижать нужную артерию пальцами к близко расположенной кости. Например, если рана расположена на предплечье, артерию прижимают к плечевой кости с внутренней стороны плеча. Этому приему (как и другим) нужно научиться заранее. Для этого необходимо знать расположение нужной артерии и уметь быстро находить ее по пульсации, пальцами ощутить, что артерия лежит на кости, к которой ее следует прижать в случае необходимости.

Кровотечение в области плеча останавливается прижатием плечевой артерии к плечевой кости. Для этого нужно встать сзади или сбоку от пострадавшего, поднять его раненую руку вверх и четырьмя пальцами свободной руки прижать артерию к плечевой кости.

При кровотечении из артерии шеи сдавливают сонную артерию, прижимая ее к поперечным отросткам шейной части позвоночника. Для этого необходимо встать сзади пострадавшего и положить руку ему на

шею так, чтобы большой палец находился сзади шеи, а остальными четырьмя пальцами, сомкнутыми вместе, нащупать (сбоку и посередине шеи) пульсацию сонной артерии и прижать ее к поперечным отросткам шейных позвонков. При кровотечении из височной артерии, став сзади или сбоку от пострадавшего, прижимают артерию пальцами к височной кости и немного ниже раны. Артерия проходит на 1-1,5 см спереди от ушной раковины.

При кровотечениях из артерий стопы, голени или бедра прижимают бедренную артерию, предварительно прощупав ее пульсацию.

Жгут и закрутка



Следует иметь в виду, что пальцевое прижатие – лишь временная мера, позволяющая немедленно приостановить потерю крови. У оказывающего помощь через некоторое время устают пальцы, а у пострадавшего в местах прижатия возникают боли. Поэтому, чтобы приостановить потерю крови, необходимо прибегнуть к более надежному способу остановки кровотечения – наложению жгута или закрутки. Это позволит транспортировать пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

Для остановки кровотечения при помощи закрутки нужно обвязать конечность выше места ранения скрученным в виде жгута платком, а затем, просунув в образовавшееся кольцо палку или какой-либо предмет, вращать его до тех пор, пока конечность окажется перетянутой и кровотечение остановится.

Жгуты опасны! Используйте их только в крайнем случае. Делайте жгут из куска ткани шириной не менее 5 см (не используйте веревку, нейлон, женский чулок или провод).

Жгут или закрутку следует накладывать поверх одежды (или поверх нескольких туров бинта) выше раны и возможно ближе к ней. Наложённый жгут должен быть хорошо виден, его нельзя закрывать одеждой или бинтом. Затягивать жгут надлежит лишь до прекращения кровотечения: чрезмерное затягивание жгута увеличивает без нужды болевые ощущения и нередко травмирует нервные стволы. Слишком слабо затянутый жгут усиливает кровотечение. Жгут нельзя держать более 1,5-2 часов. В течение этого времени необходимо доставить пострадавшего в поликлинику или больницу. Если это сделать не удалось, то по истечении 2-х часов жгут должен быть на несколько минут ослаблен при одновременном прижатии поврежденного сосуда пальцем, а затем наложен несколько выше. В холодное время жгут желательно расслаблять через каждый час на короткое время. Надо помнить, что при всех случаях наложения жгута или закрутки под повязкой оставляется записка с указанием даты и времени наложения жгута. Жгут и закрутка накладываются только на бедро и плечо. После пальцевого прижатия сосуда или наложения жгута (закрутки) рану необходимо закрыть повязкой.

Правила наложения повязок

Правильно наложенная повязка останавливает кровотечение и защищает рану от микробов, тем самым способствует скорейшему ее заживлению.

Для повязок применяется индивидуальный перевязочный пакет, а при его отсутствии – марля в виде салфеток или бинта, вата.

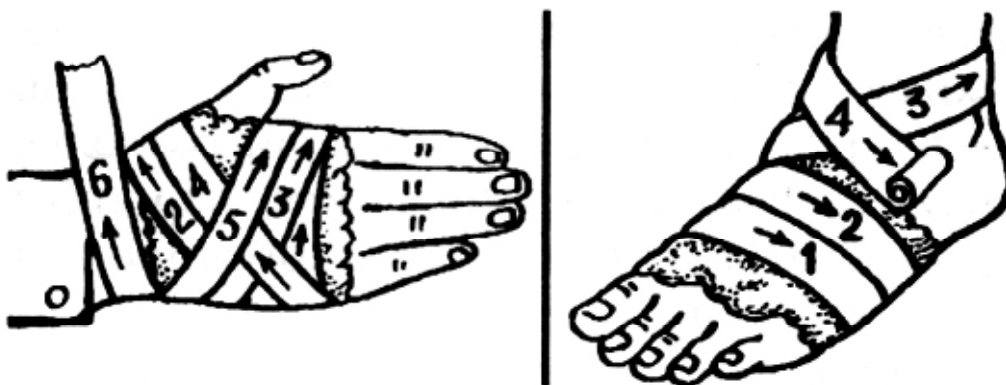
Кожу вокруг раны смазывают йодом, уничтожая микробы, находящиеся на коже.

Существует много типов бинтовых повязок. Рассмотрим некоторые.

Круговая повязка наиболее проста и удобна. Накладывают ее на небольшие участки тела, причем бинтуют так, чтобы каждый последующий виток бинта полностью закрывал предыдущий. Круговой повязкой иногда пользуются в начале бинтования голени, бедра, предплечья и плеча, чтобы затем перейти на спиральный вид повязки. Это делается потому, что нижняя треть голени и бедра, предплечья и плеча тоньше верхней части, и для удобного прилегания бинта к телу приходится перегибать бинт. Делается это следующим образом. Бинтование начинают снизу несколькими круговыми витками бинта, а затем ход его направляют наискось, по спирали. Придерживая большим пальцем левой руки нижний край бинта, перегибают его по пальцу так, чтобы верхний край оказался внизу, а нижний наверху. Все перегибы надо делать на одной стороне конечности и по одной линии.

Спиральная повязка на палец начинается с накладывания бинта круговым ходом в области запястья, затем бинт косо ведется через тыл кисти к концу бинтуемого пальца и начинают спиральную повязку с его конца до основания, после чего бинт ведется по тылу кисти к запястью, где его закрепляют. Спиральная повязка, наложенная на все пальцы, напоминает собой перчатки.

Восьмиобразная повязка (по форме напоминает цифру 8) применяется при бинтовании суставов стопы и кисти. При бинтовании стопы, например, бинт закрепляется двумя-тремя оборотами вокруг стопы перед пальцами, затем его выводят с внутренней стороны стопы на наружную поверхность, опоясывают им голень сзади и возвращают его с внутренней стороны голени на наружную поверхность стопы. Далее пропускают бинт под стопой по подошве и делают бинтом следующий ход, частично закрывая им предыдущий.



Косыночная повязка. При повреждении предплечья, кисти, плеча, а также при переломах ключицы и т.п. применяют косыночную повязку (кусочек материи, вырезанный и сложенный в виде прямоугольного треугольника). Эта повязка применяется в тех случаях, когда необходимо сделать удобную повязку для подвешивания руки. На широкую часть ложится рука, а узкие концы перевязываются друг с другом на шее.

В экстренных случаях косынка или любой платок, сложенный с угла на угол, может служить материалом для наложения повязки на любую часть тела.

Працевидная повязка. При ранении лица очень часто используют працевидные повязки. Для этого берут бинт или полоску материи, оба конца надрезают, оставляя целой среднюю часть.



Наложив среднюю часть на нос или подбородок, концы перекрещивают и нижние завязывают на темени, проведя их впереди ушей, а верхние – на затылке. Аналогичная повязка делается и при перевязке раны на затылке или темени.

Бинтование обычно производят слева направо, бинт берут в правую руку, свободный его конец захватывают большим и указательным пальцами левой руки и накладывают на подлежащую бинтованию часть тела;

Бинтование надо начинать с более тонкой части тела; первый и второй ходы должны совпадать, каждый последующий должен закрывать предыдущий на половину ширины бинта, как бы закрепляя его;

Если при перевязке бинт делает слишком большой уклон и не покрывает предшествующего хода, нужно перевернуть его, чтобы изменить направление. После этого бинт снова будет ложиться правильно;

Когда бинтование закончено, конец бинта разрывают или разрезают на две полосы и завязывают узлом или закалывают булавкой (но не над раной);

Правильно наложенная повязка не должна беспокоить больного, не должна распускаться, съезжать, сдавливать с излишней силой перевязанное место, нарушая кровообращение и причиняя дополнительную боль.

Ушибы, растяжение связок, вывихи

Наиболее частым видом травм являются ушибы. Почти всегда при ушибах происходит разрыв мелких кровеносных сосудов тканей, вследствие чего образуются гематомы – скопление крови под кожей и в мышцах. Первая медицинская помощь заключается в том, чтобы на место ушиба приложить холодную примочку и наложить тугую повязку.

Растяжение или разрыв связок чаще всего наблюдается на голеностопном суставе при подворачивании стопы (оступился, упал, споткнулся, неудачно прыгнул и т.д.). Признаками растяжения служат боль, припухлость, кровоподтек и нарушение функций стопы. В этом

случае нужно сразу наложить очень тугую повязку на область сустава и холодный компресс.

Признак вывиха – резкая боль, припухлость, изменение формы сустава и невозможность привычных движений.

Первая медицинская помощь при вывихах направлена на снижение болевых ощущений, что достигается созданием максимального покоя для поврежденного сустава. Ни в коем случае нельзя пытаться самим без врача вправлять вывих. При неумелых действиях можно повредить кости, ткани, сухожилия. Если вывихнуто плечо, надо согнуть руку под прямым углом в локте и подвесить ее на косынке или прибинтовать к туловищу. Если вывих произошел в локтевом суставе – не меняя образовавшегося угла сустава, прибинтовывать локоть к туловищу. При вывихе в лучезапястном суставе накладывают тугую восьмиобразную повязку на сустав и подвешивают руку на косынке. При вывихе в тазобедренном суставе больную ногу прибинтовывают к здоровой ноге.

Переломы

При переломах костей следует обеспечить неподвижность и покой поврежденного участка тела. Это достигается наложением шин.

Часто под руками нет готовых шин, и приходится пользоваться любым подручным материалом. Заменить готовую шину можно фанерными дощечками, узкими досками, палками, лыжами, пучком прутьев и т. п.

В крайнем случае, при отсутствии подручных предметов, поврежденную руку можно плотно прибинтовать к туловищу, а поврежденную ногу – плотно прибинтовать к здоровой ноге.

Шинная повязка на плечо

Накладывают две шины такой длины, чтобы они захватывали плечевой и локтевой суставы. Руку нужно предварительно согнуть в локте. Одну из шин накладывают на наружную поверхность плеча с перекрытием плечевого и локтевого суставов, а вторую – на внутреннюю поверхность плеча – от подмышки и ниже локтя. Обе шины закрепляют бинтами (косынкой, платками и т. п.), а согнутую руку подвешивают на косынке или бинте.

Шинная повязка на предплечье



При переломах предплечья руку пострадавшего сгибают под прямым углом в локтевом суставе. Шину накладывают по наружной поверхности предплечья и плеча так, чтобы один ее конец доходил до кисти, а другой – до плечевого сустава. Шину прибинтовывают широким бинтом по всей длине руки. Руку подвешивают на косынке ладонью внутрь.

Шинная повязка на бедро

Поверх одежды накладывают две шины (желательно из досок): наружную – от подмышки и ниже пятки, внутреннюю – от паховой области и ниже пятки. Внутреннюю и наружную шины прибинтовывают к поврежденной ноге, а наружную шину, кроме того, и к туловищу.

Шинная повязка на голень



Поврежденную голень делают неподвижной при помощи двух шин; при этом помещают в шину коленный и голеностопный суставы.

При переломе костей носа

При кровотечении из носа ввести в кровоточащую ноздрю стерилизованный ватный или марлевый тампон, тонко скатанный, а на нос наложить пращевидную повязку.

При переломе нижней челюсти

Наложить на нижнюю челюсть пращевидную повязку и немедленно доставить раненого в пункт медицинской помощи; при транспортировке раненого с переломом нижней челюсти повернуть его голову на бок.

При переломе ключицы



Положить подмышку на раненой стороне плотный валик из ваты; согнув в локте руку той стороны, где имеется перелом, подвесить руку на косынке или бинте и туго прибинтовать ее к туловищу.

При переломе ребер

Если перелом ребер открытый, наложить на рану стерильную повязку и туго забинтовать широким бинтом всю грудную клетку. При закрытом переломе ребер предложить раненому сделать глубокий выдох и в момент выдоха туго стянуть ему грудь широким бинтом полотенцем, ремнем и т. д.

При переломе позвоночника

На твердой подстилке (например, на доске) осторожно доставить раненого в пункт медицинской помощи.

При переломе костей кисти и пальцев

Наложить на кисть шинную повязку, предварительно полусогнув пальцы и подложив под них валик из ваты или скатанный бинт.

При переломе костей стопы и пальцев ног

Если повреждение обширное, наложить две шины, помещая в шину стопу и нижнюю треть голени.

При переломе тазовых костей

Уложить раненого на широкую доску, под колени подложить скатанную одежду и укрепить раненого на доске; в таком положении немедленно доставить его в пункт медицинской помощи.

Ожоги

Различают четыре степени ожогов.

При ожогах I степени на коже появляются краснота и припухлость.

При небольших размерах ожоги I степени какого-либо специального лечения не требуют. Все явления исчезают через четыре-пять дней.

Ожоги II степени сопровождаются появлением на коже пузырей, наполненных светлой жидкостью.

При ожогах III и IV степеней отмирает кожа на всю толщину, а в тяжелых случаях— и лежащие под ней ткани.

Оказывая первую медицинскую помощь при ожогах, прежде всего надо погасить загоревшуюся на пострадавшем одежду. Для этого необходимо использовать воду или быстро накинуть на пострадавшего плащ-палатку, одеяло, пальто и т.п. и плотно прижать их к телу.

При ожогах I степени на пораженные участки накладывается стерильная повязка. При отсутствии стерильного материала можно наложить повязку, смоченную крепким раствором марганцовки или одеколоном.

При ожогах II, III и IV степени необходимо осторожно очистить окружающую поверхность пораженного участка, не повреждая пузырей. В случае прилипания ткани к обожженному участку кожи запрещается ее отдирать. Ткань осторожно обрезается по границе раны и накладывается сухая стерильная повязка.

Чтобы избежать шока, пострадавшему рекомендуется дать горячее питье, обезболивающие средства.

Никогда не давайте пить человеку, потерявшему сознание!

Химические ожоги в отличие от обычных требуют долгого и обильного промывания водой. После чего на ожог накладывается сухая повязка. Если причиной ожога является кислота, повязка смачивается слабым раствором соды (1 чайная ложка на стакан воды), при ожоге щелочью повязка смачивается в разведенном пополам с водой растворе столового уксуса.

Отморожение

При отморожениях первой степени сначала наблюдается покраснение кожи и потеря чувствительности, затем появляется припухлость, чувство жжения в отмороженной части тела. Необходимо осторожно растирать на холоде отмороженное место перчаткой, варежкой или рукавом шинели до появления красноты и потепления. После растирания смазать вазелином или несоленым жиром.

Охлажденную конечность можно так же согреть в теплой воде, при этом начинать надо с воды комнатной температуры постепенно повышая ее до 37-40° (до ощущения приятного тепла). Одновременно следует руками массировать конечность от периферии к центру. После порозовения и потепления кожи отмороженной области ее вытирают насухо и тепло укутывают. Растирать обмороженные места снегом противопоказано.

При отморожении лица его массируют теплой чистой рукой.

При отморожениях второй степени (к признакам первой степени присоединяются пузыри) осторожно обмыть отмороженное место спиртом, чтобы не задеть пузырей, и наложить повязку из борного вазелина. Обеспечить неподвижность и покой отмороженного участка тела и отправить пострадавшего в пункт медицинской помощи.

При отморожениях третьей степени (омертвление отмороженной части тела) наложить стерильную повязку и отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Замерзшего или окоченевшего человека необходимо внести в теплую комнату и осторожно растирать тело сухими суконками, пока не покраснеет кожа и не станут подвижными конечности. После этого принять меры к согреванию пострадавшего. Если есть возможность, пострадавшего необходимо поместить в ванну с теплой водой.

Ни в коем случае нельзя замерзшего человека усаживать близко к огню или отопительным приборам. При сильном общем переохлаждении нагрев отдельных участков тела смертельно опасен!

При отсутствии дыхания делают искусственное дыхание. По возвращении сознания пострадавшего надо напоить горячим чаем и тепло укрыть.

Обморок, тепловой и солнечный удары

Обмороком называется потеря сознания, вызванная внезапно наступившим малокровием мозга. К причинам, вызывающим обморок, относится сильная потеря крови при ранении, кровохарканье, угар, длительное пребывание в плохо проветриваемом помещении и т. д. Признаки обморока: потеря сознания, бледность лица, редкое и слабое дыхание, слабый пульс.

Пострадавшего необходимо уложить горизонтально таким образом, чтобы его голова была ниже ног; для этого под ноги подложить одежду, полено и т. п. Расстегнуть воротник, снять пояс. Обеспечить доступ чистого воздуха, если обморок случился в помещении. Смочить ватку в нашатырном спирте и осторожно подносить к носу пострадавшего. В тяжелых случаях, если не помогают перечисленные меры первой помощи,

необходимо применить искусственное дыхание. По возвращении пострадавшего в сознание дать ему пить (чай, воду).

Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду при высокой влажности, может привести к перегреванию организма. В результате возникает тепловой или солнечный удар.

Часто тепловой удар сопровождается потерей сознания. Его можно получить в очагах пожара, при длительных походах в жаркое время. Перегреванию способствует и слишком плотная, плохо пропускающая воздух одежда.

У человека резко краснеет кожа, ощущается сухость слизистых оболочек, жажда. При появлении этих первых признаков начинающегося перегрева надо перейти в прохладное место, принять душ, и теплового удара не произойдет.

При тепловом ударе появляются головная боль, одышка, сердцебиение, тяжесть под ложечкой, тошнота, рвота, слабость, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами, нарушение цветоощущения. Человек может потерять сознание. Кожные покровы становятся бледными, а губы синеют, пульс частый, нитевидный, дыхание неравномерное. В крайне тяжелых случаях может даже произойти остановка сердца и дыхания.

Как оказать помощь при тепловом ударе? Прежде всего перенести пострадавшего в прохладное место, где есть доступ свежего воздуха. Уложите его, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени, разденьте или расстегните на нем одежду. На голову положите смоченное холодной водой полотенце или пузырь со льдом. Если человек в сознании, ему можно дать крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду. Хорошее действие оказывает прохладный душ или ванна.

Если сделать это невозможно, то для снижения температуры тела оберните пострадавшего мокрой простыней или положите влажную ткань на область паховых складок или подколенных ямок, где проходят крупные сосуды. И обязательно включите рядом вентилятор или обмахивайте пострадавшего чем-либо, чтобы было движение воздуха и происходило испарение влаги. В том случае, когда пострадавший потерял сознание, поднесите на некотором расстоянии к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При рвоте поверните голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. Если у пострадавшего отсутствует сознание, нарушено дыхание, не прощупывается пульс, а зрачки расширены и не реагируют на свет, необходимо немедленно начать делать искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» и закрытый массаж сердца.

Солнечный удар может случиться, если долго находиться с непокрытой головой под палящими лучами солнца. Признаки теплового

или солнечного удара очень похожи. При солнечном ударе, помимо перегрева тела, может быть и ожог – следствие воздействия солнечных лучей на кожу.

Первая помощь при солнечном ударе такая же, как при тепловом. Но если есть ожог, даже неглубокий (покраснение и отек кожи, боль и жжение, усиливающиеся при прикосновении), необходимо смазать это место вазелином или любым растительным маслом.

Для более глубокого ожога характерны пузыри на покрасневшей коже, наполненные желтоватой жидкостью. Не пытайтесь их вскрывать!

Поражение электрическим током

В момент воздействия тока у большинства пострадавших судорожно сокращаются отдельные группы мышц, наступает спазм голосовой щели, так что человек не может кричать, резко бледнеет, губы его синеют, выступает холодный пот. Многие теряют сознание на несколько минут, а иногда и часов. В более тяжелых случаях останавливается дыхание и нарушается работа сердца, вплоть до его остановки.

Первую помощь пораженным электрическим током надо оказывать на месте происшествия немедленно. Как можно быстрее освободите пострадавшего от действия электрического тока, так как из-за судорог он не может сделать этого сам. Отключите рубильник, выключатель, выверните предохранитель или перерубите провод топором или лопатой с деревянной ручкой.

Если под рукой окажутся ножницы, кусачки, нож, то прежде чем перерезать провод, обмотайте их ручки резиной или сухой шерстяной тканью.

Провод можно оттянуть от пострадавшего палкой, доской, деревянной лопатой. В других случаях самого пострадавшего надо оттянуть от провода, взявшись за края одежды, если они сухие. Стаскивая с провода пораженного, надо стремиться брать его за те части одежды, которые не прилегают непосредственно к телу (гимнастерка, шинель), при этом следует пользоваться сухими предметами (палкой, веревкой).

Нельзя касаться обнаженной части тела пострадавшего, иначе спасающий сам попадет под действие тока. Перед тем, как приступить к этим действиям, на руки наденьте резиновые или сухие шерстяные перчатки, оберните кисти шерстяным свитером или другой сухой тканью. Для большей безопасности изолируйте себя от земли, встав на сухую доску, фанерный щит, пластмассовые или резиновые предметы, сухую одежду.

Очень важно работать только правой рукой, чтобы избежать прохождения тока через сердце оказывающего помощь.

Если после освобождения от действия тока признаки жизни у пострадавшего отсутствуют, надо немедленно начать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца и продолжать, не прерывая, до прибытия врачей. При этом согревайте пострадавшего одеялом, одеждой, грелками.

В том случае, если дыхание и сердечную деятельность вам удалось восстановить, наложите на пораженный участок сухую стерильную повязку. При небольшом ожоге используйте обычный бинт, при распространенном – чистые простыни или ткань.

Не наносите на место ожога никаких лекарственных средств – ни жидкостей, ни мазей, ни порошков!

Бывает, что пораженных электрическим током пытаются закапывать в землю якобы для того, чтобы «вышел ток». Делать это ни в коем случае нельзя! Это не только бесполезно, но и вредно. Никакого заряда электрического тока в теле пострадавшего не остается. А закапывание в землю вредно, потому что сдавливается грудная клетка пострадавшего, а главное, теряется время, необходимое для его оживления.

При легкой степени электротравмы наблюдается обморок, головокружение, общая слабость. На места, где образовались ожоги от соприкосновения с неизолированным проводом, накладывают стерильную повязку.

Всех пораженных электротоком надо доставить в лечебное учреждение, причем обязательно на носилках независимо от самочувствия. Так необходимо сделать потому, что может снова наступить расстройство сердечной деятельности и дыхания.

Помощь утопающему

К утопающему рекомендуется подплывать сзади и хватать его за волосы или подхватывать под мышки так, чтобы он не мог уцепиться за вас. Ибо в этом случае очень трудно будет справиться с перепуганным товарищем, который помешает вам плыть к берегу.

Добравшись до берега, необходимо прежде всего очистить нос и рот пострадавшего от слизи, песка и ила. Если рот стиснут, нужно осторожно его раскрыть. Для этого вводят между зубов ложку или какой-нибудь плоский предмет.

Чтобы освободить желудок и дыхательные пути от воды, надо, став на одно колено, положить пострадавшего грудью на другое колено так, чтобы его голова свисала вниз, и ритмично несколько раз надавливать на грудную клетку.

После этого приступают к искусственному дыханию. Одновременно делают закрытый массаж сердца. Когда сердцебиение есть, массаж сердца не делают.

Искусственное дыхание делают до восстановления естественного, самостоятельного дыхания (иногда в течение 4-6 часов).

Когда к пострадавшему вернулось сознание, ему дают выпить горячий сладкий чай, кофе, дают внутрь сердечные средства (например, 20-25 капель валерьянки).

Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Когда у человека внезапно останавливается сердце и он перестает дышать, помощь нужна немедленная. Через 4-5 минут после остановки дыхания и сердечной деятельности развивается кислородное голодание, и в клетках головного мозга происходят необратимые изменения. Тогда спасти человека бывает практически невозможно.

Искусственное дыхание делают, когда пострадавший человек не дышит, – массаж сердца – если оно остановилось.

Когда не прощупывается пульс и нет дыхания, делают и искусственное дыхание и закрытый массаж сердца одновременно. Лучше если помощь пострадавшему оказывают два человека.

Искусственное дыхание по способу «изо рта в рот» является наиболее простым и эффективным. Оно делается следующим образом: пострадавшего укладывают на спину, лицом вверх. Под лопатки положите валик из одежды. Голову запрокиньте назад. Лицо покрывают марлей или платком, зажимают нос. Производящий искусственное дыхание делает глубокий вдох, затем сильно через марлю или платок вдвухает воздух непосредственно в рот пострадавшего (вдох). Губы производящего искусственное дыхание должны быть плотно прижаты ко рту пострадавшего.

Как только грудная клетка пострадавшего после вдвухания достаточно расширилась, следует прекратить вдвухание, и грудная клетка будет спадать (выдох). В минуту делайте 12-14 вдвуханий.

Перед тем как сделать закрытый массаж сердца, пострадавшего следует положить на спину и разместиться с его левой стороны. Кисть левой руки кладется на нижнюю часть грудины несколько выше мечевидного отростка (нижняя треть груди). Ладонь правой руки накладываеться на кисть левой руки и производится сдавливание по направлению к позвоночнику, чтобы вызвать сжатие сердца между грудиной и позвоночником. При этом грудная клетка должна сдавливаться на 4-5 см. После каждого надавливания на грудину необходимо быстро отнимать руки от грудной клетки пострадавшего, давая ей возможность расправиться. Таких надавливаний следует производить до 50-60 в минуту.

Если искусственное дыхание «изо рта в рот» и закрытый массаж сердца выполняются одновременно, то следует на каждые 4-6 надавливаний на грудную клетку делать один «вдох» и «выдох».

Искусственное дыхание «изо рта в рот» и закрытый массаж сердца могут выполняться одним человеком или двумя: в последнем случае один производит искусственное дыхание, другой – закрытый массаж.

Отравления техническими жидкостями

Отравление метиловым спиртом

Метиловый (древесный) спирт является очень сильным ядом. Случайное употребление 25 г метилового спирта может привести к смерти.

Чистый метиловый спирт – прозрачная бесцветная жидкость с запахом, напоминающим запах винного (этилового) спирта. Иногда пьют ошибочно метиловый спирт, принимая его за винный спирт.

Признаки отравления: чувство опьянения, общая слабость, тошнота, рвота, головная боль, головокружение, резкое снижение или полная потеря остроты зрения (слепота). При тяжелом отравлении наблюдается резкое угнетение центральной нервной системы, сонливость, потеря сознания, синюшность кожи и понижение ее температуры, судороги, нарушение функций органов дыхания и сердца и, наконец, смерть от паралича дыхательного и сердечно-сосудистого центров.

Отравление антифризом

Антифриз – незамерзающая смесь этиленгликоля и воды (ею заливают радиаторы моторов танков, автомобилей, самолетов). Он не имеет цвета и запаха; вкус его сладковатый, напоминающий вино.

Признаки отравления: пострадавшие возбуждены, жалуются на сильную головную боль, головокружение, общую слабость, дрожь в конечностях. У них шаткая походка, бледное синюшное лицо, конечности холодны на ощупь, зрачки расширены, дыхание частое, поверхностное, пульс частый и слабый. Нередко от приема даже 50 г антифриза наступает потеря сознания и смерть вследствие паралича дыхательного и сердечно-сосудистого центров.

Отравление дихлорэтаном

Дихлорэтан – бесцветная жидкость с острым запахом. Он является хорошим растворителем жиров, красок, каучука. Отравление дихлорэтаном наступает при случайном употреблении его вместо винного спирта (водки), а также при вдыхании его паров, при попадании его на кожу и всасывании через нее.

Признаки отравления: частая и сильная рвота, головная боль, синюшность, расширение зрачков, затемнение сознания и ослабление сердечной деятельности. При тяжелом отравлении наступает смерть от паралича дыхательного и сердечно-сосудистого центров.

Отравление тетраэтилсвинцом

Тетраэтилсвинец представляет собой маслянистую жидкость ярко-красного, темно-синего или оранжевого цвета, которая в воде не растворяется; он добавляется к бензину как детонатор. Отравление организма тетраэтилсвинцом может произойти при вдыхании его паров, при попадании его на кожу и всасывании через кожу (на кожу не действует), при засасывании ртом бензина, содержащего тетраэтилсвинец, и заглатывании его.

Признаки отравления: резкое возбуждение, бессонница, рвота, судороги, бред.

При хроническом (длительном) отравлении небольшими количествами тетраэтилсвинца больные жалуются на бессонницу, головную боль, головокружение, общую слабость, повышенное слюноотделение, плохой аппетит, боли в животе.

Отравление различными видами бензина

Бензины (авиационный, автомобильный) представляют собой летучие, легко испаряющиеся жидкости. При разливе бензина в закрытых, плохо вентилируемых помещениях в воздухе накапливаются пары бензина, которые при вдыхании их вызывают отравление организма.

Признаки отравления: головная боль, головокружение, кашель, раздражение горла, слизистых оболочек носа, глаз, мышечная слабость, зябкость, иногда понижение температуры тела, возбуждение, неустойчивая походка (как при алкогольном опьянении), судороги, могут быть потеря сознания и параличи.

При хроническом (длительном) отравлении небольшими количествами бензина появляется головная боль, раздражительность, плохой сон, малокровие, плохой аппетит, падение веса. Кроме того, могут быть воспаления слизистой оболочки глаз и кожи.

Первая помощь при отравлении техническими жидкостями

При оказании первой помощи надо удалить из желудка остатки ядовитой жидкости, для чего искусственно вызывается рвота, затем промыть желудок (периодически давать пострадавшему пить воду и затем искусственно вызывать рвоту). Кроме того, надо согреть пострадавшего,

дать ему выпить крепкий сладкий чай, как можно раньше доставить его в медицинский пункт или вызвать врача.

При попадании тетраэтилсвинца на одежду ее надо снять, а кожу тела обмыть теплой водой с мылом.

Если тетраэтилсвинец попал на кожу, нужно обработать ее ватными тампонами, смоченными чистым, неэтилированным бензином или керосином, а затем обмыть теплой водой с мылом.

При отравлении бензином, тетраэтилсвинцом необходимо вывести (вынести) пострадавшего из помещения, наполненного парами бензина, на чистый воздух; при обмороке дать нюхать нашатырный спирт на ватке и дышать кислородом. При отсутствии самостоятельного дыхания надо сделать искусственное. После того как пострадавший пришел в сознание, ему дают внутрь 20-25 капель настойки валерианы и создают условия для полного покоя. При поражении глаз бензином их промывают 2% раствором пищевой соды.

Первая помощь при алкогольном отравлении

Признаки отравления: покраснение лица и слизистой оболочки глаз (конъюнктивы); алкогольный запах изо рта; тошнота, рвота; частый, слабый пульс; неровное, шумное дыхание; возбуждение, бред; непроизвольное выделение мочи и кала.

Для оказания первой помощи дают вдыхать нашатырный спирт на ватке, внутрь дают до 10 капель нашатырного спирта на стакан теплой воды и сердечные средства, делают теплую ванну с холодным душем, промывают желудок теплой водой.

Отравление угарным газом

Отравление окисью углерода (угарным газом) обычно возникает при работе двигателей внутреннего сгорания в закрытых помещениях, при неисправностях систем обогрева машин, а также в башнях танков, оборонительных сооружениях, тире, если при стрельбе не обеспечивается достаточная вентиляция. Отравиться можно и при нарушении топки печей. Надо помнить, что угарный газ не имеет ни запаха, ни цвета и проникновение его в организм не вызывает каких-либо ощущений, в силу чего отравление обычно наступает незаметно.

При отравлении вначале появляются головная боль, шум в ушах, покраснение кожи лица с ощущением сдавления и «ударов» в висках, затем тошнота, состояние резкого возбуждения, которое может сопровождаться немотивированными поступками, рвота, резкая мышечная слабость. В дальнейшем нарушаются все функции организма. У пострадавшего наступает сонливость, затуманивается сознание, дыхание становится частым и поверхностным, появляются судороги.

При легких формах отравления пострадавшего достаточно вывести на чистый воздух, дать ему понюхать нашатырный спирт и все явления проходят через несколько часов без каких-либо последствий. При более тяжелых формах отравления пострадавшего следует вынести из среды, в которой произошло отравление, расстегнуть одежду, дать понюхать нашатырный спирт, немедленно приступить к искусственному дыханию и вызвать врача.

Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых

На месте укуса змеи возникают резкая, жгучая боль, отек, кровоподтеки. При попадании яда в кровь человека у него появляются слабость, сонливость, рвота, судороги. Если своевременно не оказать помощь, может наступить смерть от паралича дыхания.

Обыкновенная гадюка, обитающая в средней полосе и в северных областях, активна в дневное время, особенно в излюбленных ею тенистых лесах с высоким травостоем, кустарником.

Необходимо знать некоторые повадки змей. Гадюка и гюрза в угрозе броска зигзагообразно выгибают переднюю часть тела. Щитомордники перед нападением мелко трясут кончиком хвоста. Увидев змею в такой позе лучше отступить.

Что же следует делать, если укусила змея?

При укусе змеи в руку или ногу надо немедленно удалить яд из раны. Очень опасно отсасывать яд ртом, так как незначительные царапины или больные зубы у оказывающего помощь могут стать входными воротами для яда.

Для удаления яда из раны применяют кровоотсосную банку, можно для этой цели использовать стаканчик или рюмку с толстыми краями: кровь вместе с ядом всасывается внутрь банки. После этого рану смазывают йодом. Высосав яд, ограничьте подвижность пострадавшего. Если змея укусила ногу, прибинтуйте ее к другой ноге и, подложив что-либо, слегка приподнимите их. При укусе руки зафиксируйте ее в согнутом положении. Пострадавшему дайте побольше пить, чтобы скорее вывести яд. И самое главное: немедленно доставьте его в лечебное учреждение.

Ни в коем случае нельзя накладывать жгут!

Во-первых, он не препятствует проникновению яда в организм. А во-вторых, жгут, особенно при укусах гюрзы, гадюк, пережимая сосуды, способствует еще большему нарушению обмена веществ в тканях пораженной конечности. В результате усиливается их омертвление и распад. Это чревато тяжелейшими осложнениями.

Если ужалила пчела, оса

Когда жалят пчела, оса, шершень, их яд вызывает у человека выраженную местную реакцию. Кожа краснеет, появляется припухлость, ощущаются сильная болезненность, жжение, зуд. Как правило, все эти явления быстро проходят.

Случается, на человека нападают десятки пчел. Тогда возникает общая токсическая реакция, своего рода отравление организма: появляются головокружение, головная боль, тошнота, слабость, иногда бывает рвота, учащается сердцебиение, на поверхности кожи образуются мелкие волдыри, сопровождающиеся сильным зудом. Некоторые испытывают боль в суставах, обильные выделения из носа, затруднение дыхания, возможны и приступы удушья. Может повыситься температура тела, случиться обморок.

Есть люди, особо чувствительные к яду пчел и ос. На них тяжелое воздействие может оказать укус даже одного насекомого.

Если ужалила пчела, оса или шершень, прежде всего надо осторожно удалить пинцетом или иглой (как удаляют занозу) жало насекомого, а затем к этому месту приложить кусок чистого бинта, смоченного холодной водой. Уложить пострадавшего в тени, укрыв от ветра, высоко приподняв ему голову, на лоб – носовой платок, полотенце, смоченные холодной водой. К ногам – грелки или бутылки с горячей водой.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

1. Цели оказания психологической поддержки.

Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки

В настоящее время не вызывает сомнения то, что люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, могут нуждаться в психологической помощи и психологической поддержке.

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой.

Психологическая поддержка может быть направлена:

- на другого – помощь человеку, попавшему в беду;
- на результат – урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;
- на себя – снятие собственной тревоги, связанной с тем как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке.

Знание и понимание того, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь себе способствуют формированию психологической устойчивости.

Психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличается от повседневного.

Чаще всего отмечается частичная или полная утрата: способности к целенаправленной деятельности (какие действия необходимы в данной ситуации, их планирование); способности к критической оценке окружающего и своего поведения (оценке собственной безопасности, степени угрозы, своих возможностей); способности вступать в контакт с окружающими (отстранение от контакта, замкнутость, либо наоборот, повышенная говорливость, которая на самом деле не имеет под собой задачу войти в контакт с другим человеком). Подобные изменения – одни из самых распространенных последствий, наблюдаемые у тех, кто часто не имеет физических травм и повреждений, но кто тем или иным образом вовлечен в экстремальную ситуацию. Это люди, которые непосредственно пострадали или те, кто оказался рядом с ними.

2. Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки

Стремление помочь – это естественное желание любого человека. Вовремя протянутая рука может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в жизни.

Но необходимо помнить о следующем:

- позаботьтесь о собственной безопасности.
- реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.

Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого.

В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) обратитесь за помощью к профильным специалистам. • Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь. • Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать: - говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении; - в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений; - следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.

Сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

3. Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего

Различают следующие острые стрессовые реакции:

- плач;
- истероидную реакцию;
- агрессивную реакцию;
- страх;
- апатию.

Плач и помощь при плаче

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности.

Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать этой реакции состояться.

По возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.

– Поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один).

– Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете.

– Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи – значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

– Дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах.

– Воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего.

– Если реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

Истероидная реакция (истерика) и помощь при ней

Признаки:

- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- крики, рыдания.

Необходимо отметить, что довольно часто в разных источниках можно встретить информацию о том, что истероидная реакция не отражает истинных переживаний человека, а является симуляцией или грубой формой манипуляции, направленной на привлечение к себе внимания окружающих. В связи с этим человек не нуждается в помощи. Подобная точка зрения является некорректной.

Четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности. Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных

эмоций. Воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам. Говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи. Демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему. Если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться. Включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения. Такой прием действенен, если:

У пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; пострадавшему важно, чтобы подобный негативный исход не произошел; пострадавший понимает, что негативный исход действительно может последовать. В случае если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратиться к нему внимание специалиста правоохранительных органов.

Страх и помощь при нем

Признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.

Страх – это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Переживание чувства страха знакомо каждому человеку.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он: не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник); настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать.

Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, забираться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации. При этом он плохо контролирует свои действия и не осознает происходящее вокруг, что уже опасно для самого пострадавшего и окружающих его людей. Велика вероятность эмоционального заражения паникой.

Необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве.

Если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов.

Например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот прием основан на том, что страх – эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность).

Когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным). При необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).

Апатия и помощь при ней

Признаки:

- непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;
- равнодушие к происходящему;
- отсутствие, каких бы то ни было, эмоциональных проявлений;
- заторможенность.

Создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть и набраться сил, чувствовал себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться).

Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого можно предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.

Говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи. Постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто.

Предложите пострадавшему какую-либо незначительную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ТЕРРОРИЗМОМ

1. Общие рекомендации

Действия для предотвращения терроризма

Терроризм - это метод, посредством которого организованная группа стремится достичь провозглашенных ею целей через систематическое использование насилия. Для нагнетания страха применяются такие террористические способы (методы), как взрывы и поджоги жилых и административных зданий, магазинов, вокзалов, захват заложников, автобусов, угоны самолетов и т.д.

Для предотвращения возможного террористического акта или уменьшения его последствий необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- не трогайте в вагоне поезда (электрички, трамвая, троллейбуса, автобуса) подъезде дома или на улице (рынке, в общественных местах и т.д.) бесхозные пакеты (сумки, коробки и т.д.) и не подпускайте к ним других. Сообщите о находке сотруднику милиции по тел: 2-12-72 или 02;
- в присутствии террористов не выражайте свое недовольство, воздержитесь от резких движений криков, стонов;
- при угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;
- в случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю;
- будьте внимательны, используйте любую возможность для спасения;
- если произошел взрыв - примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;
- постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб.

ПОМНИТЕ! Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол.

Если на человеке горит одежда

Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя.

Увидев человека в горящей одежде, набросьте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрывало. На место ожогов наложите повязки и отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению.

Выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть откуда дует ветер.

ж) При задымлении защитите органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем.

е) Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место ЧС сотрудников МВД, МЧС и спасателей.

Под обломками

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

2. Рекомендации по действиям населения в различных конкретных ситуациях

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться самодельным взрывным устройством

Если Вы обнаружили подозрительный предмет – не оставляйте этот факт без внимания!

а) в общественном транспорте: опросите людей находящихся рядом, постарайтесь установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или кто мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю.

б) в подъезде своего дома: опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение милиции.

в) в организации (учреждении): немедленно сообщите о находке руководителю организации (учреждения).

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, что бы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы;
- не забывайте, что Вы являетесь основным очевидцем.

Помните! Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п. Еще раз напоминаем! Не предпринимайте самостоятельных действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам, разрушениям.

Если вы попали в перестрелку

Если стрельба застала Вас на улице:

- сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.

- примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом;
- по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если стрельба застала Вас дома:

- укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, т.к. находиться в комнате опасно из-за возможного рикошета.

Действия при захвате автобуса террористами

- Если Вы оказались в захваченном террористами автобусе, не привлекайте к себе их внимание.

- Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

- Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды.

- Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.

- Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.
- Если спецслужбы предпримут попытку штурма - ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма.
- После освобождения немедленно покиньте автобус т.к. не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания).

Если вы захвачены в заложники

Если Вы оказались в заложниках:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- выполняйте требования преступников, не возражайте им, не рискуйте жизнью своей и окружающих, не допускайте истерики и паники;
- прежде чем что-либо сделать - спрашивайте разрешения (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.);
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы предотвратите дополнительную потерю крови.

При Вашем освобождении:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- держитесь, по возможности, подальше от проемов дверей, окон;
- ни в коем случае не бегите навстречу работникам спецслужб или от них, так как Вас могут принять за преступников.

Если вы получили информации об эвакуации

Если информация о начале эвакуации застала Вас в дома:

- возьмите документы, деньги, ценности;
- отключите электричество, газ, воду, погасите в печи (камине) огонь;
- окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям;
- закройте входную дверь на замок;
- возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или предмета, подозрительного на взрывное устройство:

1. Граната РГД-5
2. Граната Ф-1

не менее 50 метров
не менее 200 метров

3. Тротиловая шашка массой 200 граммов	45 метров
4. Тротиловая шашка массой 400 граммов	55 метров
5. Пивная банка 0,33 литра	60 метров
6. Мина МОН-50	85 метров
7. Чемодан (кейс)	230 метров
8. Дорожный чемодан	350 метров
9. Автомобиль типа «Жигули»	460 метров
10. Автомобиль типа «Волга»	580 метров
11. Микроавтобус	920 метров
12. Грузовая автомашина (фургон)	1240 метров

3. Рекомендации руководителям предприятий, организаций, учреждений по действиям в экстремальных ситуациях

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством.

Предупредительные меры:

- ужесточение пропускного режима при входе (въезде) на территорию объекта;
- ежедневные обходы территории предприятия и осмотр мест сосредоточения опасных веществ на предмет своевременного обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов;
- периодическая комиссионная проверка складских помещений;
- более тщательный подбор и проверка кадров;
- при сдаче складских помещений в аренду рекомендуется включать в договор пункты, дающие право при необходимости проверять их по своему усмотрению.

В случае обнаружения подозрительных предметов:

- сообщить в правоохранительные органы;
- дать указания сотрудникам находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета;
- при необходимости приступить к эвакуации людей согласно имеющегося плана;
- обеспечить беспрепятственный подъезд к месту обнаружения предмета автомашин правоохранительных органов, медицинских, пожарных и др.;
- обеспечить присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия следственно-оперативной группы;

- дать указания не приближаться, не трогать, не вскрывать и не перемещать находку.

Порядок приема по телефону сообщений, содержащих угрозы террористического характера:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол, возраст, особенности речи звонившего (голос, темп речи, произношение, манера речи и т.д.);
- отметьте звуковой фон (шум, звуки, голоса);
- отметьте характер звонка (городской или междугородний);
- зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность;
- при наличии на Вашем телефонном аппарате автомата определения номера запишите определившийся номер в тетрадь.

Действия при получении письменной угрозы:

- уберите документ в чистый полиэтиленовый пакет и жесткую папку;
- не оставляйте на нем отпечатков своих пальцев;
- не расширяйте круг лиц, знакомящихся с содержанием документа;
- анонимные документы не сшивайте, не склеивайте, не делайте на них надписи, не сгибайте, не мните. Регистрационный штамп проставлять только на сопроводительных письмах организаций.

Ответственность за заведомо ложное сообщение об акте терроризма

НАПОМИНАЕМ!

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере от 200 до 500 МРОТ или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от двух до 5 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.



КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДОПРИЗЫВНИКА

АЗБУКА ВЫЖИВАНИЯ

В помощь допризывнику и военнослужащему

Практическое пособие

Составители:

Владимир Александрович Силкин

Игорь Евгеньевич Витюк

Вёрстка – Игорь Витюк

Дизайн обложки – Александр Кабин

Сдано в набор 12.01.2022. Подписано в печать 12.05.2022
Формат 60x90 ¹/₈. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Условных печ. л. 7,125.

Электронное издание

Федеральное государственное бюджетное учреждение
культуры и искусства
«Центральный Дом Российской Армии имени М.В.Фрунзе»
Министерства обороны Российской Федерации
129110, Москва, Суворовская площадь, д. 2, стр. 1