

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник частини аварійно- рятувальних  
робіт Мобільного рятувального центру  
швидкого реагування Державної служби  
України з надзвичайних ситуацій

Сергій СЕВЕРЕНЧУК

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_ року

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**проведення заняття із тактичної підготовки з навчальними групами №3 та №4**

**Мобільного рятувального центру швидкого реагування ДСНС України**

**11-14.03.2024 р**

**Тема:** Рятування та надання допомоги постраждалим на воді. Рятування та надання постраждалим допомоги на льоду.

**Навчальна мета:** ознайомити особовий склад навчальних груп №3 та №4 Мобільного рятувального центру швидкого реагування ДСНС України з особливостями виконання підрозділами ЦЗ завдань за призначенням

**Час:** 2 години

**Місце проведення:** полігон

**Навчально-матеріальне забезпечення:** план-коспект

**Нормативно-правові акти та література:** Інтернет ресурс

№ з/п	Питання, що відпрацьовуються	Стислий зміст	Методи чні вказівки
1	Організаційні заходи	Шикування навчальної групи та перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Інструктаж з правил безпеки праці	Час: 5 хв.
2	Перевірка знань	Питання для повторення:	Час: 5хв.
3	Відпрацювання практичної частини заняття	<p><b>Стислий опис порядку відпрацювання</b></p> <p><b>Схема надання домедичної допомоги:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витягніть потерпілого з води (не забувайте про власну безпеку);</li> <li>- очистіть порожнину рота;</li> <li>- покладіть потерпілого животом на стегно особи, яка надає допомогу, так, щоб голова потерпілого звисала до землі, енергійно натискаючи на груди і спину, видаліть воду зі шлунка і легенів;</li> <li>- приступіть до виконання штучного дихання;</li> <li>- для відновлення серцевої діяльності одночасно зі штучним диханням робіть непрямий масаж серця;</li> <li>- викличте швидку допомогу та продовжуйте реанімаційні заходи до прибуття лікарів або появи ознак смерті (трупні плями);</li> <li>- зігрійте потерпілого при появі ознак життя.</li> </ul> <p><b>Рятування потерпілих на воді.</b></p> <p><b>Ознаки, за яких людині потрібна допомога на воді:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спроба плисти не призводить до просування вперед;</li> <li>- на обличчі з'являється вираз відчаю;</li> <li>- людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;</li> <li>- хвора або поранена людина може триматися однією рукою за уражену частину тіла;</li> <li>- людина намагається наблизитися до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;</li> <li>- потопуючий хаотично махає руками, намагаючись висунутися з води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатися плисти;</li> <li>- подібні намагання мимовільні та продовжуються недовго;</li> <li>- тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.</li> </ul> <p>Під час прийняття рішення в такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому та огляд місця події з метою виявлення реальної та потенційної загрози.</p> <p>Необхідно розуміти, що потопуюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Потопуючий може учепитися за вас мертвою хваткою та буде тягнути вас під воду навіть тоді, коли перебуває під водою, але ще не знепритомнів. У такому разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути.</p> <p>У разі наближення до потопуючого спереду необхідно поперед себе тримати рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник</p>	Час: 30хв

тощо).

**Способи надання допомоги потопуючому:**

1) словесний метод:

перебуваючи в безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопуючому, що і як він має робити, підбадьоруйте його словами, намагайтеся заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради;

2) підпливання до потопуючого:

підпливайте до потопуючого швидко, розраховуючи свої сили, підпливайте ззаду, позбавляючи потопуючого можливості схопити вас за руки або голову;

підпливши, підніміть голову потерпілого над поверхнею води, полегшуючи йому дихання. Отримавши повітря, потопуючий перестас робити судомні рухи, які ускладнюють його рятування;

3) захват і транспортування на берег потопуючого:

поверніть потопуючого до себе спиною, покладіть свої долоні на нижню щелепу, пальці на підборіддя потопуючого, не закриваючи йому рота. Випряміть руки. Рухаючись брасом, пливіть до найближчого берега, підтримуючи потопуючого весь час на поверхні, або

поверніть потерпілого злегка на бік. Пропустіть свою руку зверху під пахву верхньої руки потопуючого. Захопіть тією самою рукою кисть або передпліччя іншої руки потопуючого. Поверніться й самі на бік. Енергійно працюючи рукою і ногами, способом на боці пливіть до берега.

У разі якщо потопуючий знепритомнів, негайно після прибуття на берег застосуйте прийом штучного дихання. Штучне дихання проводиться стисканням грудної клітки постраждалого через рівні проміжки часу 15-16 разів на хвилину;

4) метод буксирування потерпілого:

- при буксируванні вплавав потерпілий може бути не в змозі працювати ногами, щоб допомогти вам, але може вхопитися за вас руками, тому потрібно буксирувати його на найбільшій відстані від себе і бути готовим у будь-який момент ухилитися від його спроб ухопитися за вас руками;

- спробуйте умовити його лягти на спину або перевернути його, якщо маєте такий досвід. Якщо у вас немає ніякого рятувального засобу, намагайтеся підпливти до потопуючого ззаду, попросивши когось на березі відвертати його увагу від вас;

- якщо це не вдасться, спробуйте розвернути потопуючого спиною до себе, для чого схопіть його лівою рукою за ліву руку вище ліктя, якщо це можливо, і різким рухом розверніть спиною до себе та захопіть його зігнутою в лікті лівою рукою під підборіддя. Утримуючи потерпілого лежачим на спині, буксируйте до берега або до найближчої мілини, намагаючись умовити його працювати своїми ногами.

При цьому ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчували, що втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий ось-ось вхопитися за вас руками,

різко відштовхнувшись, тимчасово віддаліться від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомогу потерпілому;

5) метод витягання з дистанційною подачею рятувальних засобів:

якщо поблизу вас є будь-який плавучий предмет (рятувальний круг тощо), киньте його так, щоб потопаючий міг за нього захопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього мотузку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на міліну. Один кінець мотузки (паска) закріпіть за плавзасіб або за береговий предмет, інший - за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопаючому;

перед витягуванням потопаючого станьте так, щоб була гарна опора, або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб не впасти у воду;

б) рятування на мілководді:

якщо нещастя трапилось на мілководді, знайдіть можливість наблизитися до потерпілого вбхід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтеся однією рукою за будь-яку опору (наприклад, причал, куц, гілка дерева тощо). Протягніть рятувальний засіб потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки;

7) рятування з використанням човна:

якщо є човен, підпливіть до потопаючого, затягніть його на борт через корму, що мінімізує ймовірність перекидання човна. Рекомендується затягнути людину на борт човна за волосся. Якщо немає волосся або можливості за нього вчепитися, необхідно використовувати багор або мотузку, за яку зможе вчепитися потопаючий. Ніколи не стійте у човні на повний зріст під час рятування потопаючого;

8) рятування уплав:

під час наближення до потопаючого уплав необхідно тримати поперед себе будь-який плавучий предмет (рятувальний круг тощо), щоб потопаючий хапався за нього, а не за вас, і подавати його на витягнутих руках, щоб потопаючий не зміг до вас дотягнутися. Підтримуйте з ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьоруйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами в той час, коли ви за допомогою плавучого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.

#### **Самозахист людини, яка рятує потопаючого.**

Потопаючий робитиме все, щоб схопитися за рятувальника, при цьому не усвідомлюючи, що тягне на дно двох людей. Отже, якщо потопаючий схопив за руки, ноги або шию, необхідно звільнитися.

Якщо потопаючий учепився в руку, треба різко відвести її вбік і на себе, щоб звільнитися. Якщо потопаючий двома руками вчепився в руку, просуньте вільну руку між двома його руками і постарайтеся домогтися їх розтискання, але найкраще

затримати дихання і пірнути під воду, щоб опинитися за спиною потопаючого.

#### **Надання домедичної допомоги.**

Домедична допомога має бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

Витягнувши потерпілого з води, необхідно:

- швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей. Для цього потрібно стати на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота від мулу, піску та водоростей;
- захистити шийний відділ хребта накладенням коміра шийного відповідного розміру для дорослих (дітей);
- одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;
- покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад для розправлення дихальних шляхів. Для цього можна використати валик з одягу, дитячий рятувальний круг тощо;
- визначити наявність дихання протягом 5 секунд;
- якщо дихання відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом «з рота в рот»;
- визначити наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;
- у разі відсутності пульсу водночас із штучним диханням виконувати непрямий масаж серця (на одне вдихання робити від п'яти до п'ятнадцяти масажних поштовхів на грудну клітку між ребрами в ділянці серця і цей цикл повторювати до появи ознак дихання і серцебиття);
- разом зі штучним диханням здійснювати розтирання та нагрівання тіла;
- під час доставки потерпілого до катера або на берег починати робити штучну вентиляцію легень методом «з рота в рот» або «з рота в ніс»;
- одночасно з наданням допомоги необхідно викликати підрозділ екстреної медичної допомоги або якнайшвидше, не припиняючи реанімації, доставити потерпілого до закладу охорони здоров'я.

#### **Порядок проведення рятувальних робіт на льоду.**

У зимовий час на водоймах можливе потрапляння людини в ополонку і якщо людині вчасно та правильно не надати допомогу, це може привести до загибелі і потопаючої людини і рятувальника.

Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, – надзвичайно небезпечний вид рятувальних робіт, який потребує від рятувальника зібраності та виваженості у діях. Щоб допомогти потопаючому і не потонути самому, рятувальник повинен дотримуватись певних правил та заходів безпеки. Так, перш ніж ступити на лід, потрібно

визначити товщину льодового покриву на водоймі. У різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією. Міцність льоду можна частково визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0 °С):

- для однієї людини – синюватого або зеленуватого відтінку товщиною не менше 5-7 см;
- для групи людей – товщиною не менше 15 см (дистанція в колоні по 4 чоловіка – 5 м).

Крім цього необхідно пам'ятати, що лід блакитного кольору – найміцніший, міцність білого льоду удвічі менша, а сірий колір свідчить про присутність води в товщі льоду.

Категорично забороняється перевірка міцності льоду ударами ніг. Це можна робити тільки з допомогою пішні чи жердини і подалі від себе. Якщо після першого удару з'являється вода – це свідчить про недостатню товщину льоду, а коли він почав тріщати, необхідно негайно повертатися назад не відриваючи при цьому ноги від поверхні льоду, як на лижах. Відходити потрібно спокійно і повільно.

Під час руху по льоду рятувальнику потрібно звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність необхідно проявляти в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками й теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають у водойму, кущами і травою, що виступають па поверхню.

При переході по льоду групи рятувальників необхідно йти один за одним на відстані 5-6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу товаришу, який рухається попереду.

Рятуючи потерпілого, що провалився під лід, не можна наближатися до ополонки стоячи, тому що існує небезпека провалитися під лід. До потерпілого варто підповзати на животі, а для збільшення площі опори підкласти під себе дошку чи фанеру, при цьому рятувальний засіб потрібно штовхати перед собою або кидати поперед себе мотузку чи пасок.

Добре, якщо рятувальник перед тим як підповзати до ополонки, одягне на себе рятувальний жилет. До самого краю ополонки краще не підповзати, а кинути потопаючому пасок, шарф, мотузку або протягнути йому лижу чи гілляку і поволі витягувати на лід.

Якщо рятувальників декілька, то, узявши один одного за ноги, їм необхідно лягти на лід ланцюжком і рухатися до пролому.

Діяти потрібно рішуче і не гаяти часу – у льодяній воді людина швидко мерзне, мокрий одяг тягне її на дно.

Витягаючи потерпілого, рятувальник повинен попросити потерпілого працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки. Як тільки рятувальники витягнули потерпілого, він разом з ними виповзає із небезпечної зони по

		<p>льоду. Після цього необхідно укрити потерпілого від вітру, якнайшвидше доставити у тепле місце, розтерти, одягнути у сухий одяг і напоїти гарячим чаєм. Якщо потрібно – негайно викликати лікаря чи швидку допомогу.</p> <p><b>Озброєння для рятування на воді.</b></p> <p>На озброєнні підрозділів мається наступний перелік засобів рятування на воді:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кінець Олександрова»;</li> <li>- рятувальний круг.</li> </ul> <p><b>«Кінець Олександрова».</b> Пристрій для рятування на льоду, який складається з 30 м рятувальної мотузки та вантажу на кінці цієї мотузки. Знаходиться у бойовому розрахунку чергового караулу 26-СДПЧ. Застосовується шляхом кидання рятувальником мотузки у бік постраждалого, чіпляння за нього з послідуочим витяганням його на твердий лід або берег. При застосування «кінець» треба кидати або попереду постраждалого на відстані витягнутої руки, або через нього з таким розрахунком, щоб постраждалий міг захопитися за мотузку. При застосуванні «кінця Олександрова» треба запобігати попаданню вантажу, закріпленому на кінці мотузки, у голову постраждалого.</p> <p><b>Рятувальне коло.</b> Застосовується, як легкий ручний плавзасіб. При застосуванні кидається на значну відстань у бік потерпілого. Для безпечного витягування постраждалого без ризику для рятувальника коло кріплять за один кінець рятувальної мотузки.</p>	
4	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання	Час: 5 хв.

**Методичну розробку підготував:**

Начальник групи

\_\_\_\_\_

(спеціальне звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ініціали та прізвище)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.