Первая помощь в горах

Как оказывать первую помощь

Этому учат на специальных курсах. Лучше записаться на обучение вместе со всеми участниками похода, чтобы до отъезда поработать в одной команде и вместе разобрать нестандартные ситуации, которые могут возникнуть в горах. Советуем не игнорировать курсы, даже если в группе есть врач. С ним тоже может случиться ЧП, тогда помогать ему будет некому.

Как выбрать курсы первой помощи

Длительность курса — не менее 16 часов. Обычно их разбивают на несколько частей: по восемь на два выходных дня. Уложить весь объём знаний в меньший срок невозможно, поэтому все курсы, где обещают выдать сертификат после полутора, трёх или шести часов обучения, — бессмысленная трата денег.

Форма обучения — только очная. Дистанционно отработать теорию на практике не получится. Можно посмотреть на видео, как провести сердечно-лёгочную реанимацию, но попрактиковаться без специальных тренажёров-симуляторов невозможно. И время потеряете, и навыки не приобретёте.

Специализация курса — первая помощь в горном походе. Есть базовые курсы — их ещё называют городскими — и курсы для походников. И те, и другие полезны. На базовых рассказывают, как оказать первую помощь в повседневной жизни до приезда медиков. На специализированных — для водников, горнолыжников, горных туристов и альпинистов — как действовать в автономных условиях, когда спасатели и врачи далеко. Например, как сделать шину из пенок и

репшнура или как зафиксировать голову с помощью рюкзака. Лучше пройти оба курса, но, если такой возможности нет, выбирайте специализированные.

Возможность пройти рефреш-курсы. Через полгода навыки теряются, поэтому рекомендуем регулярно повторять обучение. Многие организации предлагают формат рефреш для всех, у кого есть базовые знания. На таких занятиях теории уделяют минимум внимания, а упор делают на практику.

Чему учат на курсах первой помощи

Стандарт, который практикуют на качественных курсах, — совмещение теории и практики. Сначала слушателям рассказывают юридические основы: что такое первая помощь, кто может и должен её оказывать и какие последствия возможны для спасателя.

Затем — алгоритм первой помощи, чтобы не навредить ни себе, ни пострадавшему. Чтобы информация лучше запоминалась, а в экстренных случаях быстро всплывала в памяти, инструкторы упаковывают всю теорию в алгоритмы: что, как и когда делать. Они включаются, когда стресс зашкаливает, а действовать нужно быстро. Но сами по себе они не появляются, их нужно прорабатывать до приобретения устойчивых навыков. В экстренной ситуации человек падает с уровня собственных представлений до уровня собственной подготовки, поэтому практика — основная задача обучения первой помощи.

На курсах разбирают все виды ранений — от порезов до открытых переломов и сильных кровотечений. Большую часть времени учащиеся моделируют аварийные ситуации. Одна часть группы «играет» за пострадавших, другая — за спасателей, а потом меняются. Для реалистичности на многих курсах используют специальные накладки, имитирующие раны, и грим.

Как правильно собрать походную аптечку

Личная аптечка. Должна быть у каждого участника похода. В неё он собирает для себя простые медикаменты, которые могут понадобиться на маршруте. Личная аптечка едет в таком месте, откуда её можно быстро достать, не вытряхивая все вещи из рюкзака. Например, в клапане.

Групповая аптечка. В ней лежат медикаменты для первой помощи на маршруте с расчётом на всю группу: от капель в нос до шин и противошоковых препаратов. Аптечку перед выездом собирает специально назначенный участник похода — «медик», или заведующий аптечкой. Он отвечает за то, что в ней лежит и сколько. Количество препаратов рассчитывает так, чтобы их хватило на весь срок. Сначала считает участников похода, продолжительность маршрута, плюсует три-четыре дня на выход к цивилизации или транспортировку пострадавшего и внимательно смотрит дозировку препаратов.

Отдельная задача для заваптечкой — подобрать правильную упаковку. Чтобы бинты и таблетки не промокли, ампулы с препаратами не разбились, а мази и гели не выдавились из тюбиков, она должна быть компактной, лёгкой, жёсткой, герметичной и легко открываться.

Часто групповую аптечку делят на несколько частей. Это удобно, если у туристов несколько задач. Например, двойка идёт на вершину, а остальные участники гуляют радиалки или ждут в лагере. Тогда восходители берут минимальный набор для экстренной помощи, а базовая аптечка живёт у основной группы.

Что положить в походную групповую аптечку

Какие медикаменты брать с собой, зависит от условий маршрута, пожеланий и финансовых возможностей участников. Предусмотреть всё вряд ли получится, но, если собрать аптечку правильно, она будет полезной почти во всех ситуациях. Вот что в идеале должно лежать в групповой аптечке.

- Инструкция. Если её нет или она плохо составлена, можно перепутать лекарства и дать пострадавшему совсем не то, что ему нужно. Поэтому инструкция должна быть понятна всем без исключения участникам похода. В ней прописывают симптомы — какое лекарство поможет в конкретном случае, противопоказания — когда препарат использовать не надо, разовую и суточную дозировку, чтобы чётко определить, сколько средства давать, и количество лекарств, чтобы быстро подсчитать, хватит ли медикаментов до момента, когда пострадавший окажется у врачей.
- Бумага и маркер. Важно подробно записывать всё, что принимал пострадавший: какое средство, сколько и когда. Это существенно облегчит жизнь медикам, в чьих руках окажется больной.
- Перевязочные материалы. Бинты, пластырь рулонный и предварительно нарезанный, одноразовые перчатки и ножницы, чтобы отрезать бинт и разрезать одежду на пострадавшем. Чем больше перевязочного материала на маршруте, тем лучше. По паре упаковок бинтов должно быть в личных аптечках — кроме тех, что едут в общественной, тогда будет хороший запас. Не придётся стирать бинты и рвать футболки для перевязки ран. Ещё можно положить строительный нож со сменным лезвием и армированный скотч, если его нет в ремнаборе.
- Гемостатики. Это дорогие, но полезные препараты. Места занимают немного, зато быстро останавливают кровь. Губки помогают при глубоких порезах, все остальные — при сильных кровотечениях. Ими нужно уметь пользоваться и знать о последствиях.
- Средства от лор-проблем. Это лекарства от боли в горле, спреи или капли от насморка, таблетки от кашля, капли для ушей и глаз. Главное — не переборщить и не превысить суточную дозировку.
- Лекарства от проблем с желудочно-кишечным трактом. Это таблетки от отравлений, запоров и диарей. Если в аптечке есть свободное место, можно взять средства, улучшающие пищеварение.
- Антибиотики. Одной волшебной таблетки, помогающей при разных типах бактериальных инфекций, нет, а антибиотики широкого спектра не факт, что помогут. Поэтому эксперты советуют брать с собой разные препараты, применяющиеся при ранах, проблемах с дыханием, для мочеполовой системы.
- Средства от горной болезни. Нужны для походов и экспедиций на высоте более трёх тысяч метров.
- Ранозаживляющие и противовоспалительные мази и гели. От ожогов, синяков, растяжений.

- Антигистаминные препараты. Это лекарства, снимающие аллергические реакции. Подбираются исходя из предпочтений участников похода.
- Изотоники, если по договорённости берёте сразу на всех, в порошке или таблетках. Пригодятся на сложных и длительных маршрутах, в жарких условиях или при большом наборе высоты.
- Комплект шин: пластиковые, алюминиевые, картонные или шины Крамера — зависит от условий похода. Они помогают быстро и качественно фиксировать конечности при переломах. Если груза много и нет места для шин, их можно заменить подручными средствами: треккинговыми палками, ледорубами, пенками. На большие клубные сборы можно взять комплект вакуумных шин, они объёмные, зато отлично иммобилизируют сломанную руку или ногу.

Шина Крамера, или лестничная шина, весит всего 200 грамм и может стать дополнительным каркасом для рюкзака. Одной шиной можно зафиксировать простой перелом руки, двумя-тремя — перелом бедра или вывих тазобедренного сустава.

Что НЕ пригодится в походной групповой аптечке

Незнакомые лекарства. Эффект от них может быть неожиданным. Лучше брать понятные и проверенные средства, которые не подведут в критической ситуации.

То, что вы не умеете применять. Если препарат нужно вводить в вену или прямо в сердце, а ни один участник группы ни разу этого не делал, стоит отказаться от лекарства на этапе сборов.

Специфические медикаменты. Берём только те лекарства, которые помогут при травмах в горах: ожогах, обморожениях, кровотечениях, переломах, горной болезни. Десять вариантов мазей от грибка точно не пригодятся.

Лекарства с особыми требованиями к хранению. Если не соблюдать эти условия, препараты могут испортиться, поэтому при сборах в жаркие районы не кладите в аптечку медикаменты, которые нужно хранить при низкой температуре. И наоборот, не берите в высокие горы лекарства, которые не переносят заморозку.

Кому и как сообщить о несчастном случае

Когда ЧП серьёзное, справиться с травмами и самостоятельно доставить пострадавшего в больницу не получается, нужно звать на помощь. Для этого у группы должны быть проработаны несколько вариантов сообщения о ЧП:

контакты спасателей горнолыжного курорта, если вы катаете бэккантри, частота радиосигнала и номер диспетчера спасательного отряда, если идёте в горы. Их можно заранее посмотреть на официальном сайте ответственного ведомства или уточнить у самих спасателей, когда будете регистрироваться на маршруте. Кроме того, обязательно нужно сообщить в выпустившую вашу группу МКК.

Все данные нужно обязательно зафиксировать на двух носителях, чтобы не остаться без номера, если потеряете записи.

Если телефон в спасотряде занят или диспетчер говорит, что все спасатели заняты, набирайте 112 (работает только на территории России). Это единый номер службы спасения, все разговоры автоматически записываются, а дежурные операторы обязаны реагировать на обращения.

Сразу звонить на единый номер службы спасения или родственникам, минуя местных спасателей, нерационально. Важные сведения, при передаче информации вторыми лицами, могут потеряться или исказиться — получится "испорченный телефон".

Как передавать информацию о несчастном случае

Со связью в горах всё плохо: сигнал может прерываться, а аккумулятор рации или телефона разряжаться. Поэтому за короткое время нужно успеть передать важную информацию.

ПРАВИЛО 5W

ГДЕ (WHERE)

максимально подробно объясняем, где находится пострадавший: высота, перевал, ориентиры, координаты. Даже если вы не успели рассказать, что произошло, но чётко описали своё местоположение, спасатели быстро найдут группу. На поиски «где-то в горах» уйдёт много времени.

ЧТО (WHAT)

рассказываем, что случилось, чтобы отряд был готов к любым ситуациям и взял нужное снаряжение, например достаточное количество верёвки и «железа», чтобы спустить пострадавшего с высоты.

КТО (WHO)

описываем возраст, травмы и состояние пострадавшего, чтобы спасатели поняли, сколько времени у них есть и какой запас медикаментов брать с собой.

КОГДА (WHEN)

уточняем, сколько времени прошло с момента ЧП.

КАКАЯ ПОГОДА НА МЕСТНОСТИ (WHAT IS THE WEATHER)

эта информация поможет спасателям запланировать работы и вылет вертолёта.

Основано на статье Галины Фёдоровой, Станислава Журавского и Никиты Ушакова - туристов и путешественников