

WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

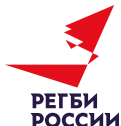
Первая помощь в регби

Навык 1 — Открытие дыхательных путей с помощью процедуры челюстного сдвига

1. Встаньте на колени у головы пострадавшего, поддерживая голову посредством MILS.
2. Расположите оба больших пальца на скулах пострадавшего.
3. Расположите указательный и средний пальцы позади угла нижней челюсти.
4. Осторожно приподнимите нижнюю челюсть вперед, обеспечив минимальное движение головы и шеи.
5. Снова оцените звуки, издаваемые пострадавшим при дыхании.
6. Если вы закончите процедуру, отпустив челюсть, дыхательные пути закроются.



Процедура челюстного сдвига, применяемая для открытия дыхательных путей



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

Первая помощь в регби

Навык 2 - Открытие дыхательных путей. Наклон головы/подъем подбородка (только не в случаях, где есть подозрения на травму головы или повреждение шеи).

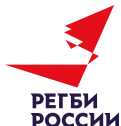
1. Встаньте на колени сбоку от головы и шеи пострадавшего.
2. Расположите одну руку так, чтобы охватить лобную часть головы пострадавшего.
3. Положите два пальца другой руки под подбородок.
4. Приподнимите подбородок вперед, в то время как стабилизируете лобную часть другой рукой, таким образом наклоняя голову назад.
5. Осмотрите ротовую полость и оцените звуки, издаваемые дыхательными путями.



Использование пальцев для того, чтобы удержать скользкий язык, не поможет открыть доступ к дыхательным путям и даже может ухудшить ситуацию. **Не делайте этого!**



Маневр наклона головы/подъема подбородка для открытия доступа к дыхательным путям (не использовать при травмах головы или шеи)



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

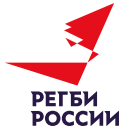
Первая помощь в регби

Навык 3 - Техника переворота при экстренном случае по методу HAINES

1. Расположите ближайшую руку игрока на его груди.
2. Поднимите другую руку игрока и расположите рядом с (под) его головой.
3. Расположите вашу руку под головой игрока.
4. Вашу другую руку положите на ближайшее к вам плечо игрока.
5. Поддерживая голову, переверните пострадавшего в направлении «от себя» и наклоните голову назад.
6. Таким образом дайте жидкости дренироваться из ротовой полости за счет наклона.
7. Вернитесь в исходную позицию.
8. Снова оцените дыхательные пути.



Техника экстренного переворота по методу HAINES, использованная для того, чтобы дренировать ротовую полость от рвоты, которая перекрывает дыхательные пути



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

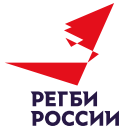
Первая помощь в регби

Навык 4 - Мануальная линейная стабилизация (MILS)

1. Расположите ближайшую руку игрока на его груди.
2. Поднимите другую руку игрока и расположите рядом с (под) его головой.
3. Расположите вашу руку под головой игрока.
4. Вашу другую руку положите на ближайшее к вам плечо игрока.
5. Поддерживая голову, переверните пострадавшего в направлении «от себя» и наклоните голову назад.
6. Таким образом дайте жидкости дренироваться из ротовой полости за счет наклона.
7. Вернитесь в исходную позицию.
8. Снова оцените дыхательные пути.



Мануальная линейная стабилизация (MILS)



WORLD RUGBY

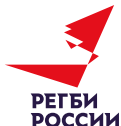
Игроки важнее всего

Первая помощь в регби

Навык 5 - Экстренный переворот по методу HAINES (лицом вниз)

1. Отпустите MILS.
2. Встаньте на колени рядом с пострадавшим на уровне его грудного отдела позвоночника.
3. Поднимите его ближайшую руку так, чтобы она лежала рядом с головой.
4. Положите вашу руку так, чтобы поддерживать его голову.
5. Вашу другую руку расположите на противоположном либо самом расположенном выше бедре или плече.
6. Поддерживайте голову в то время, как поднимаете бедро на себя, переворачивая пострадавшего сначала на бок и затем на спину.
7. Повторите DR ABC, учитывая MILS и открытие доступа к дыхательным путям.
8. При необходимости громко просите о помощи.





WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

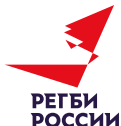
Первая помощь в регби

Навык 6 - Экстренный переворот по методу HAINES (лицом вверх, состояние дыхательных путей: рвота в полости)

1. Отпустите MILS.
2. Встаньте на колени рядом с пострадавшим на уровне его грудного отдела позвоночника.
3. Поднимите его противоположную руку так, чтобы она лежала рядом с его головой.
4. Другую руку пострадавшего сложите на груди.
5. Вашу руку расположите так, чтобы поддерживать голову.
6. Расположите вашу другую руку на бедро или плечо, которое ближе к вам.
7. Поддерживайте голову, в то время как переворачиваете пострадавшего в направлении «от себя» на его бок. Поддерживайте тело пострадавшего с помощью своих коленей и откройте его дыхательные пути.
8. Повторите DR ABC, учитывая MILS и открытие доступа к дыхательным путям.
9. При необходимости громко просите о помощи.



Экстренный переворот по методу HAINES



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

Первая помощь в регби

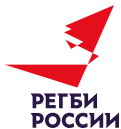
Навык 7 - Восстановительная позиция по HAINES (лицом вверх)

1. Отпустите MILS.
2. Встаньте на колени рядом с пострадавшим на уровне его грудного отдела позвоночника.
3. Поднимите его ближайшую руку так, чтобы она лежала рядом с головой.
4. Подогните противоположное колено кверху так, чтобы использовать его как рычаг.
5. Вашу руку расположите так, чтобы поддерживать голову.
6. Другую вашу руку положите на противоположное подогнутое колено.
7. Поддерживайте голову, в то время как тянете колено на себя, переворачивая пострадавшего на бок.
8. Используйте подогнутое колено и верхнюю руку пострадавшего как опору, чтобы зафиксировать пострадавшего на боку.
9. Повторите DR ABC, учитывая MILS и открытие доступа к дыхательным путям.
9. При необходимости громко просите о помощи.



Шаг 1: Встаньте на колени рядом с пострадавшим. Поднимите руку, которая ближе к вам, в направлении выше головы

Продолжение на следующей странице



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

Первая помощь в регби

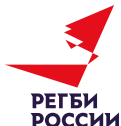
Навык 7 - Восстановительная позиция по HAINES (лицом вверх)



Шаг 2: Поддерживайте голову, в то время как тянете колено на себя, переворачивая пострадавшего на бок



Шаг 3: Распределите вес пострадавшего, манипулируя согнутым коленом, и подложите свободную руку под щеку. Убедитесь в том, что голова наклонена, и в том, что пострадавший нормально дышит



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

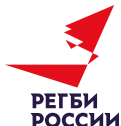
Первая помощь в регби

Навык 8 - Контролируемый переворот «бревном»

1. Лидера спасателей назначают на удержание MILS (если головой вниз, то захват MILS берется перекрещенными руками).
2. Самый физически крупный спасатель занимает позицию на уровне грудного отдела позвоночника.
3. Спасатель со средним телосложением занимает место на уровне ягодиц.
4. Самый физически слабый спасатель на уровне бедер.
5. Используется техника «3 руки над, 3 руки под».
6. Командует только лидер - «Приготовиться к перевороту, переворачиваем».
7. По команде переворачивайте в направлении «на себя» так, чтобы пострадавший оказался на спине.
8. Повторите оценку по DR ABC и продолжайте поддерживать MILS. Имейте в виду технику челюстного сдвига на случай, если пострадавший вдруг окажется без сознания.



Контролируемый переворот «бревном»



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

Первая помощь в регби

Навык 9 - Выполнение грудных компрессий

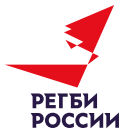
1. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего.
2. Расположите внутреннюю часть основания ладони одной руки в центре грудной клетки/в нижней части грудины.
3. Внутренней частью основания ладони другой руки упритесь в верхнюю часть первой руки.
4. Сомкните пальцы между собой. Убедитесь в том, что нажимаете только на грудину, но не на ребра или верхнюю часть желудка.
5. Из вертикальной позиции над грудной клеткой с полностью выпрямленными руками произведите нажатие глубиной в 5-6 см.
6. После каждого нажатия (компрессии) освободите давление, но поддерживайте контакт с кожей, не отпуская руки полностью с грудной клетки. Повторите 30 компрессий, учитывая частоту в 100-120 ударов в минуту (грубо говоря, 2 в секунду).
7. Нажатие и сброс компрессии должны занимать одинаковое количество времени в интервале.



ДАВИТЕ СИЛЬНО, ДАВИТЕ БЫСТРО, НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ



Расположите руки в центре грудной клетки для произведения сердечных компрессий



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

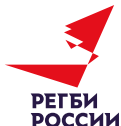
Первая помощь в регби

Навык 10 - Выполнение техники дыхания «рот-в-рот»

1. После 30 компрессий откройте доступ к дыхательным путям с помощью техники наклон головы/подъем подбородка.
2. Зажмите мягкую часть носа пострадавшего, используя указательный и большой пальцы, основание руки на лобной части пострадавшего.
3. Поддерживайте приподнятый подбородок и откройте рот пострадавшего.
4. Сделайте нормальный вдох и расположите собственные губы вокруг губ пострадавшего, чтобы изолировать путь поступления воздуха от утечек.
5. Выдохните постепенно, поддерживая одну и ту же скорость выдоха в течение примерно одной секунды до тех пор, пока грудь не приподнимется.
6. Поддерживайте наклон головы/подъем подбородка, приподнимитесь и наблюдайте, как грудная клетка опускается.
7. Повторите то же самое со вторым спасательным вдохом. Два выдоха должны быть совершены в течение 5 секунд или быстрее.
8. Без каких-либо задержек расположите ваши руки обратно на грудной клетке и снова произведите 30 очередных компрессий. Затем повторите вентиляцию снова.



Вентиляция по технике «рот-в-рот»



WORLD RUGBY

Игроки важнее всего

Первая помощь в регби

Навык 11 - Использование карманной маски

1. Откройте прибор и распечатайте центральную часть.
2. Закрепите фильтр на узкой части маски.
3. Расположите маску так, чтобы покрывать рот и нос, узкой частью к носу.
4. Прижимая маску своими большими пальцами к скулам пострадавшего, дотянитесь всеми вашими пальцами до линии нижней челюсти.
5. Потяните челюсть вперед - по направлению, прижимая к маске, помогая открыть доступ к дыхательным путям.
6. Осуществите искусственное дыхание по технике, описанной выше.



Искусственное дыхание с помощью карманной маски