МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ЖУРНАЛА КЛУБНОГО ФОРМИРОВАНИЯ

ПЛАН
ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

I. Цели и задачи:

1. Предоставление людям пожилого возраста возможности активного участия в культурной жизни филиала МАУ РДК «Йэшлек» …….
2. Вовлечение пенсионеров и инвалидов в совместную работу по организации собственного досуга
3. Сохранение традиций, обрядов, обычаев через привлечение пожилых людей к рукоделию и ремеслам
4. Создание условий для раскрытия и реализации талантов и способностей людей пожилого возраста
5. Содействие сохранению и развитию национальных культур, традиций, творческой деятельности народов, населяющих сельское поселение (село, деревню).
6. Сохранение культурно-исторических традиций, развитие народного творчества и любительского искусства
7. Поддержка уникальных жанров музыкально-поэтического фольклора, народно-певческих и хореографических традиций, сохранение календарных и семейно-бытовых праздников и обрядов
8. Развитие различных видов декоративно-прикладного искусства,
9. Участие в культурно-массовых мероприятиях/концертных программах МАУ РДК «Йэшлек»
10. Участие в социокультурных акциях, тематических мероприятиях, проводимых в сельском поселении, районе, республике.
11. Сохранение и развитие традиций народного исполнительского мастерства среди подрастающего поколения
12. Возрождение местных традиций фольклора;
13. Выявление и поддержка талантливых исполнителей
14. Сохранение культуры, традиций и обычаев башкирского (татарского, русского, чувашского) народа/сохранение культурного наследия народов РБ/сохранение, пропаганда и популяризация национальной художественной самодеятельности, традиций, этнических обрядов и праздников народов Башкортостана
15. Повышение уровня исполнительского мастерства башкирской/русской народной музыки

16. Выявление мастеров-изготовителей национальных костюмов и создание условий для их развития
17. Сохранение, пропаганда и популяризация национальных обычаев и традиций в кулинарии, представляющих ценность с исторической, художественной и эстетической точек зрения;
18. Реализация творческого замысла в коллективных работах;
19. Привитие молодому поколению интереса к национальным брендам;
20. Создание условий для развития рукотворного искусства;
21. Повышение уровня исполнительского мастерства участников коллектива.
22. Участие в конкурсах и фестивалях любительского хореографического искусства разных уровней (перечислить, в каких конкурсах и фестивалях планируется принять участие).
23. Пополнение репертуара новыми хореографическими постановками/композициями/театральными постановками/вокальными номерами и тд. (на 20–25 % ежегодно).
24. Расширение кругозора детей в процессе изучения видов декоративно-прикладного творчества.
25. Пошив/приобретение сценических костюмов, обуви
26. Дополнительный набор новых участников в коллектив в конце творческого сезона (ежегодно).
27. Проведение открытых занятий для коллег по «культурной зоне».
28. Проведение отчётного концерта с качественной видеозаписью.
29. Продвижение/пиар творческого коллектива в социальных сетях.

Это общие цели и задачи. Конкретные, более подробные цели и задачи у вас должны быть прописаны в программах ваших клубных формирований.

Задачи должны соответствовать цели и подразделяться на группы:

обучающие задачи, то есть отвечающие на вопрос, что узнает, в чем разберется, какие представления получит, чем овладеет, чему научится участник, освоив программу;

развивающие задачи связаны с развитием творческих способностей, возможностей, внимания, памяти, мышления, воображения, речи, волевых качеств и т. д. и указывают на развитие ключевых компетентностей, на которые будет делаться упор при посещении занятий;

воспитательные задачи отвечают на вопрос, какие ценностные ориентиры, отношения, личностные качества будут формироваться у участников.

К примеру:

Обучающие задачи:

- Способствовать овладению участниками русской народной певческой манерой исполнения.
- Обучать навыкам танцевального мастерства.
- Формировать музыкально-ритмические навыки.
- Обучать правильному дыханию.
- Совершенствовать навыки трудовой деятельности в коллективе.

- познакомить с новыми инструментами для обработки материалов или с новыми функциями уже известных инструментов.
- Познакомить с новыми технологическими приёмами обработки различных материалов.
- расширять знания и представления о традиционных и современных материалах для прикладного творчества.

– Развивающие задачи:

- Развитие артистических, эмоциональных качеств у участников средствами вокальных занятий.
- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- Развитие образного мышления, воображения, интеллекта, фантазии, технического мышления, творческих способностей;
- Развитие эстетического вкуса, памяти, внимания, координации пальцев рук.
- Развитие художественного вкуса и творческой инициативы с помощью ранее изученных приёмов в новых комбинациях и сочетаниях.
- Развитие нестандартного мышления, свободы, раскрепощенности, индивидуальности, умения всматриваться и наблюдать, видеть в реальных предметах декоративно-прикладного искусства новизну и элементы сказочности.

Воспитательные задачи:

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
– Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим.
– Приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела.

II. «Организационная работа»:

1. Комплектование групп;
2. Проведение организационного собрания и т.д.;
3. Проведение занятий, репетиций, выставок, выступлений с концертами и спектаклями;
4. Мероприятия по созданию в коллективах творческой атмосферы (тренинги, деловые игры и т.д.);
5. Проведение общего собрания участников коллектива с подведением итогов творческой работы (один раз в квартал/в конце полугодия/в конце года);
6. Накопление методических материалов, а также материалов, отражающих историю работы и развития коллектива (планы, дневники, отчеты, альбомы, эскизы, макеты, программы, афиши, реклама, буклеты, видеозаписи и т.д.);
7. Участие в мероприятиях, организованных МАУ РДК «Йэшлек»
8. Рассылка приглашений, анонсов и пресс-релизов в СМИ для комплектования группы на следующий год.

III. «Воспитательная работа»:

1. Беседы на актуальные темы, лекции, экскурсии, тематические развлекательные программы;
2. Традиции, которые будут поддерживаться в коллективе;
3. Встречи с интересными людьми;
4. Совместное посещение кинотеатра, театра, музеев и т.д.;
5. Воспитание бережного отношения к имуществу коллектива, учреждения;

6. Воспитание единства, дружелюбия, патриотизма, добросовестного выполнения поручений и т.д.;
7. Формирование толерантности, чувства сотрудничества и взаимопомощи.
8. Воспитание усидчивости, трудолюбия, аккуратности, хорошего вкуса.

IV. «Репертуарный план»

В данном разделе прописываете репертуар коллектива с указанием автора произведения, название.

Если это клубное формирование, которое занимается вышивкой, вязанием, декоративно-прикладным творчеством, то обязательно нужно указать, над какими изделиями будете работать. На первом занятии обязательно должна быть запись «Правила техники безопасности» .

V. «Методическая работа»

1. Организация и проведение семинара, мастер-класса
2. Участие в мастер-классе, семинаре….
3. Оказание практической помощи (*коллеге, специалисту учреждения*)…. в написании сценариев культурно-массовых, досуговых мероприятий
4. Подборка концертных номеров и музыкального сопровождения;
5. Консультации по вопросам клубной работы, оформлению отчетной документации, разработке программы клубного формирования;
6. Изучение новых методов работы, опыта специалистов-новаторов, творчески работающих в республике или России;
7. Изучение нормативных документов органов культуры, вносящих коррективы в деятельность учреждений культуры;
8. Изучение и обобщение передового опыта коллег, учреждений культуры района, республики;
9. Накопление методических материалов для работы;
10. Изучение методической литературы.

VI. Содержание занятий.

В данном разделе прописываете все темы занятий, запланированных в «Программе клубного формирования» (е*сли у вас есть программа, заполнение журнала не создаст дополнительной нагрузки и проблемы*).

1. В коллективах музыкального искусства (хорах, музыкальных, вокальных, фольклорных ансамблях):

- изучение истории и теории музыки, традиционных в данной местности особенностей музыки и исполнительства, народного костюма (для коллективов народной/фольклорной песни); работа по постановке голоса;

– разучивание произведений с солистами и ансамблями (напишите названия);

– разучивание произведений для хора и ансамбля;

– проведение репетиционных занятий.

2. В коллективах хореографического искусства (народного, классического, эстрадного, фольклорного и бального танцев):

- изучение истории хореографии,
- обучение классическому и характерному тренажу (набору упражнений для развития технических и исполнительских данных танцоров);
- разучивание и тренаж сольных и групповых танцев, хореографических миниатюр, композиций, танцевальных сюит, сюжетных постановок.

VII. Творческие достижения коллектива:

- грамоты, дипломы, постановки танца, песни, композиции;
- аудиозапись, видеозапись;
- фото, портфолио, статьи в прессе/информация в СМИ, отзывы родителей/работников культуры/администрации сельского поселения/ специалистов МАУ РДК «Йэшлек»/отдела культуры.

VII. «Отчет о работе»

В данном разделе укажите участие коллектива во всех мероприятиях всех уровней (сельский, районный, республиканский, зональный и т.д.)

VIII. Отметки о проведении инструктажа

Ниже даны инструкции, с которыми вам необходимо ознакомить участников клубных формирований, сделав соответствующую запись в журнале.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ РДК «Йэшлек»
_____ И.А. Ежова
«_____» _____2023 г.

Инструкция № _____

вводного инструктажа по охране труда для участников клубных формирований МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек»

1. Общие положения

1.1. Вводный инструктаж по охране труда проводится со всеми вновь поступившими в клубное формирование участниками МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек» клубных формирований.

1.2. Вводный инструктаж с участниками клубных формирований проводит непосредственный руководитель клубного формирования МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек».

1.3. Цель вводного инструктажа - разъяснить вновь поступившим в клубное формирование участнику клубного формирования требования по соблюдению дисциплины во время учебно-воспитательного процесса, изучить общие требования охраны труда.

1.4. О проведении вводного инструктажа делается запись в Журнале регистрации инструктажа на рабочем месте с обязательной подписью инструктирующего и инструктируемого либо в Журнале регистрации инструктажей по технике безопасности участников клубных формирований.

2. Сведения о МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек».

2.1. Руководителем клубного формирования предоставляется информация об истории своего клубного формирования, интересные факты, сведения об известных людях, имеющих отношения к клубному формированию, полученные призовые места и награды своего клубного формирования и др.

2.2. Рассказывается о структуре МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек», клубных формированиях, руководстве, руководителях клубных формирований и администрации МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек».

2.3. Приводится информация об общественной жизни «Учреждения» и клубных формированиях МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек» (кружках, секциях и др.).

3. Предупреждение дорожно-транспортного травматизма

3.1. При следовании в «Учреждение» и обратно необходимо:

- соблюдать Правила дорожного движения, в части касающейся пешеходов и меры безопасности при следовании на транспорте;
- переходить дорогу только в установленных для этого местах, а при наличии подземного или надземного перехода пользоваться им;
- осуществлять движение через перекресток только на зеленый сигнал светофора, разрешающий движение пешеходов;
- перед тем как начать движение через перекресток, предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;
- ожидая автобус на остановке, не стоять у края дороги.

4. Правила поведения в МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек»

4.1.1. Правила поведения в МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек» утверждены приказом директора МАУ РДК «Йэшлек» и обязательны для выполнения участниками клубных формирований и сотрудниками.

4.1.2. Допуск участников клубных формирований в здание МАУ РДК «Йэшлек»/филиал МАУ РДК «Йэшлек» осуществляется в соответствии с расписанием учебных занятий клубных формирований.

4.1.3. С началом занятий участники клубных формирований обязаны находиться в учебных комнатах и иных местах проведения занятий.

4.1.4. Во избежание травмоопасных ситуаций в МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек»

не допускается:

- бегать и толкаться во время перерыва между занятиями;
- прыгать через ступеньки лестничной клетки;
-сидеть, кататься на перилах лестничной клетки, перешагивать, или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую воду;
- качаться на трубах системы водоснабжения и отопления;
- прикасаться к электрическим проводам, кабелям электротехнических установок.
- устранять неисправности в осветительной и силовой электрической сети, а также пусковых устройствах электроустановок.

4.1.5. В МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек» не допускается применение психического и физического насилия в отношении участников клубных формирований.

Все споры должны решаться мирным путем.
4.1.6. При несчастном случае, произошедшем с участником творческого коллектива очевидец должен:
- отключить оборудование;
- устранить травмирующий фактор;
- оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- сообщить о происшедшем руководителю клубного формирования;
- сохранить до расследования обстановку места происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии).
4.1.7. В помещениях и на территории «МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек» запрещается:
- курение;
- приносить алкогольные напитки и организовывать их распитие;
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.
4.1.8. Участники клубных формирований, появившиеся на занятии в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения, к занятиям не допускаются.

4.2. Учебный процесс

4.2.1. Учебные занятия в МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек» проводятся по расписанию в соответствии с программами, утвержденными в установленном порядке.
4.2.2. О всяком отсутствии на занятиях без разрешения, кроме случаев непреодолимой силы, участник клубного формирования (его родители) обязан(ы) сообщить непосредственному руководителю клубного формирования.
4.2.3. Начало и перерывы занятий осуществляются по усмотрению руководителя клубного формирования.
4.2.4. После начала занятий во всех учебных комнатах должны быть тишина и порядок, необходимые для нормального хода учебных занятий. Недопустимо прерывать занятия, входить и выходить из класса во время их проведения.
4.2.5. Все задания и работы, проводимые в учебное время, участники клубного формирования обязаны выполнять под руководством и в присутствии руководителя клубного формирования.

4.3. Места повышенной степени опасности

4.3.1. В МАУ РДК «Йэшлек»/филиале МАУ РДК «Йэшлек» имеются места повышенной степени опасности:
- оконные стекла;
- другие места, на которые руководитель клубного формирования обязан обратить внимание участников творческого коллектива (расположение розеток, электрощитков в кабинете и др.);
- зрительный зал: сцена (ступени к сцене, колонки на сцене и др.).
4.3.2. Перед началом занятий (изучением новой темы) на объектах, поименованных в п.4.3.1, с участниками клубных формирований изучаются инструкции по охране труда с записью в Журнале регистрации инструктажей по технике безопасности участников клубных формирований.

Участники творческих коллективов должны:

-при выполнении практических работ, своевременно и точно исполнять распоряжения руководителя клубного формирования (преподавателя) и технического персонала, звукооператора и др.;
- соблюдать технологическую дисциплину;
- принимать меры по устранению причин, условий, нарушающих нормальный ход учебного процесса (простоя, аварий и т.д.) и немедленно сообщать о нештатных ситуациях руководителю клубного формирования (преподавателю) либо техническому персоналу, звукооператору;
- поддерживать чистоту на рабочем месте;
- проявлять взаимную вежливость, уважение, терпимость и соблюдать дисциплину.
4.3.3. При эксплуатации электроустановок (при наличии) запрещается:
- использовать электроаппараты и приборы, имеющие неисправности, а также эксплуатировать провода и кабели с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- пользоваться поврежденными розетками, рубильниками;
- обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками (рассеивателями);
- пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками без подставок из негорючих материалов;
-оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, телевизоры, радиоприемники и т.п.;
- применять нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы.

5. Действия в аварийных и чрезвычайных ситуациях

5.1. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорении канализации и подозрений на них необходимо сообщить об этом руководителю клубного формирования (другому сотруднику указанному в п. 1.3 Правил пользования МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек».
Экстренные телефоны:

- При пожаре звонить по телефону – **101, 112.**
- Вызов полиции по телефону - **102.**
- Вызов скорой помощи по телефону - **103.**

5.2. В случае пожара и чрезвычайной ситуации все участники творческих коллективов и сотрудники должны быть эвакуированы в соответствии с Планом эвакуации при пожаре и чрезвычайных ситуациях и инструкциями по быстрой эвакуации. Сигнал тревоги подается по экстренной громкоговорящей связи (при наличии). Участники клубных формирований покидают помещения организовано под руководством руководителя клубного формирования (преподавателя) выходят из здания МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек» в соответствии с Планом эвакуации и следуют к месту сбора. В случае поступления сигнала «Химическая тревога» движение колонн происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.
5.3. При появлении на территории МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек» посторонних лиц, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом сотруднику, указанному в п. 1.3 Правил пользования МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек».

6. Первая помощь при несчастных случаях

6. Общие положения.

6.1. Первая помощь при несчастном случае предусматривает немедленное проведение простейших мероприятий с целью поддержания удовлетворительного состояния пострадавшего до момента оказания врачебной помощи. Все действия оказывающего помощь должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.

6.2. Прежде всего надо оценить обстановку и принять меры к прекращению воздействия вредных факторов (освободить от действия электрического тока, вывести с горящего помещения, удалить из помещения с газами и т.д.).

6.3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. Выяснить обстоятельства, при которых произошла травма или внезапное заболевание. При осмотре пострадавшего определить вид тяжести травмы.

6.4. На основании осмотра, пострадавшего определить способ и последовательность оказания первой помощи.

6.5. Выяснить какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, и подготовить их исходя из возможностей. После оказания первой помощи организовать доставку пострадавшего в медучреждение

6.6. В тяжелых случаях необходимо одновременно с оказанием первой помощи вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

6.7. Сообщить сотрудникам «Учреждения», указанным в п. 1.3 Правил пользования МАУ РДК «Йэшлек»/филиала МАУ РДК «Йэшлек» о происшедшем несчастном случае. По возможности сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай или травма (для проведения расследования и принятия соответствующих мер).

7. Оказание первой помощи при несчастном случае:

7.1.Универсальная схема оказания первой помощи

При любых несчастных случаях оказание помощи следует начать с восстановления сердечной деятельности и дыхания, затем приступать к остановке кровотечения

7.2. Освобождение пострадавшего от действия электрического тока

Недопустимо приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока!

При напряжении выше 1000 В следует:

-при нахождении в распределительном устройстве отключить электрооборудование;

-при нахождении на открытой местности под ЛЭП надеть диэлектрические перчатки, боты и, действуя изолирующей штангой (клещами), оттащить упавший провод ЛЭП от пострадавшего или пострадавшего от провода ЛЭП на расстояние **не менее 8 метров;**

-при поражении пострадавшего в помещении, используя указанные электрозащитные средства, оттащить его от токоведущих частей на расстояние **не менее 4 метров;**

-как крайнюю меру и при наличии необходимых условий, на ЛЭП напряжением 6-20 КВ, снять, с нее напряжение, закоротив и заземлив все три фазы, путем наброса на них многожильного медного неизолированного заземленного провода.

При напряжении до 1000 В следует:

-отключить электрооборудование;

-перерубить провода, подводящие напряжение к пострадавшему;

-отделить пострадавшего от токоведущих частей;

-при однофазном включении пострадавшего в электрическую сеть отделить его от земли, подложив диэлектрический коврик (доски).

7.3.Правила перемещения в зоне «шагового» напряжения

В радиусе 8 метров от места касания земли электрическим проводом можно попасть под «шаговое» напряжение.

Передвигаться в зоне «шагового» напряжения следует в диэлектрических ботах или галошах либо «гусиным шагом» - пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.

Недопустимо!

Отрывать подошвы от поверхности земли и делать широкие шаги; приближаться бегом к лежащему проводу.

7.4. Проведение основных мероприятий по оказанию первой помощи

Немедленно нанести удар кулаком по грудине и приступить к сердечно-легочной реанимации, если:

- нет сознания
- нет пульса на сонной артерии

Когда необходимо накладывать давящие повязки:

-при кровотечениях, если кровь пассивно стекает из раны

-сразу после освобождения конечностей при синдроме сдавления.

Когда необходимо немедленно наложить кровоостанавливающий жгут:

- алая кровь бьет из раны фонтанирующей струей

-над раной образуется валик из вытекающей крови

-большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего.

Когда необходимо накладывать шины на конечности:

- в случаях повреждения костей и суставов конечностей.
- после освобождения придавленных конечностей.
- при укусах ядовитых змей.

Когда пострадавших необходимо переносить на щите с подложенным под колени валиком или на вакуум-носилках:

- при подозрении на перелом костей таза.

- при подозрении на перелом верхней трети бедренной кости и повреждении тазобедренного сустава.
- при подозрении на повреждение позвоночника и спинного мозга.

Когда пострадавших можно переносить только на животе:

- в состоянии комы.
- при частой рвоте.
- в случаях ожогов спины и ягодиц.
- при подозрении на повреждение спинного мозга, когда в наличии имеются только брезентовые носилки.

Когда пострадавших можно переносить только сидя или полусидя:

- при проникающих ранениях грудной клетки.
- при ранениях шеи.

Когда пострадавших можно переносить только на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами:

- при проникающих ранениях брюшной полости.
- при большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение.

7.5. Признаки опасных повреждений и состояний

Внезапная (клиническая) смерть:

- отсутствие сознания.
- нет реакции зрачков на свет.
- нет пульса на сонной артерии.

Биологическая смерть (когда проведение реанимации бессмысленно):

- высыхание роговицы глаза (появление «селедочного» блеска).
- деформация зрачка при осторожном сжатии глазного яблока пальцами.
- появление трупных пятен.

Кома:

- потеря сознания более чем на 4 минуты.
- обязательно есть пульс на сонной артерии.

Обморок:

- кратковременная потеря сознания (не более 3-4 минут).
- потере сознания предшествуют: резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.

Опасное кровотечение:

- алая кровь из раны бьет фонтанирующей струей.
- над раной образуется валик из вытекающей крови.
- лужа крови 1 метр и более.

Истинное утопление:

- кожа лица и шеи с синюшным отеком.
- набухание сосудов шеи.
- обильные пенистые выделения изо рта и носа

Ложное утопление:

- бледно-серый цвет кожи.
- широкий, не реагирующий на свет зрачок.
- отсутствие пульса на сонной артерии.
- часто сухая, легко удаляемая платком пена в углах рта.

Синдром сдавления нижних конечностей (появляются спустя 15 минут):

- после освобождения сдавленной конечности - резкое ухудшение состояния пострадавшего.
- появление отека конечности с исчезновением рельефа мышц.
- отсутствие пульса у лодыжек.
- появление розовой или красной мочи.

Переохлаждение:

- озноб и дрожь.

Нарушение сознания:

- заторможенность и апатия;
- бред и галлюцинации;
- неадекватное поведение.
- посинение или побледнение губ.
- снижение температуры тела.

Открытый перелом костей конечностей:

- видны костные отломки.
- деформация и отек конечности.
- наличие раны, часто с кровотечением.

Обморожение нижних конечностей:

- потеря чувствительности.
- кожа бледная, твердая и холодная на ощупь.
- нет пульса у лодыжек.
- при постукивании пальцем - «деревянный» звук.

Закрытый перелом костей конечности:

- сильная боль при движении или нагрузке на конечность.
- деформация и отек конечности.
- синюшный цвет кожи.

Аптечка для оказания первой помощи

Средства для остановки кровотечений, обработки ран и наложения повязок, а также дезинфекции рук спасателя и медицинского оборудования.

Средство для дезинфекции рук спасателя, кожи вокруг ран, а также медицинского оборудования.

Кровоостанавливающий жгут для остановки артериальных кровотечений и в качестве защитных жгутов при синдроме длительного сдавления.

Специальная плёнка для прикрытия ожоговой поверхности.

Бинты и лейкопластырь для наложения повязок на раны. Стерильные салфетки.

Средства для искусственного дыхания

Аппарат «Рот-маска» для проведения искусственного дыхания.

Резиновый баллончик для удаления жидкости и слизи из верхних дыхательных путей и промывки глаз.

7.6. Средства для оказания помощи при переломах и сильных ушиба

Пузырь для льда (грелка):

— **холод** - при ушибах, ожогах, внутренних кровотечениях, укусах змей и насекомых, аллергической реакции;

— **тепло** - при переохлаждении и утоплении.

Гипотермический пакет при ушибах, ожогах, внутренних кровотечениях, укусах змей и насекомых, аллергической реакции.

Складная шина для фиксации костей предплечья, стопы, голени, при повреждениях голеностопного сустава.

Лекарственные препараты:

-валидол;

-санорин или галазолин;

-анальгин;

-сода питьевая.

7.7. Первая помощь при ранении режущими и колющими предметами

7.7.1. Первая помощь при ранениях. При небольшом порезе или ссадине надо убрать из ранки грязь тампоном, смоченным перекисью водорода, обработать кожу вокруг ранки йодом или раствором бриллиантовой зелени, припудрить рану порошком стрептоцида и наложить асептическую повязку. Царапины можно просто заклеить клеем «БФ» или залепить бактерицидным пластырем. При отсутствии лекарств кожу можно промыть бензином, водой с мылом.

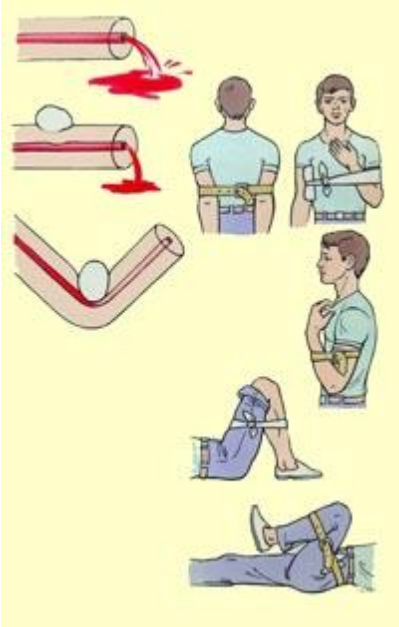
При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, на нее накладывается давящая повязка с помощью индивидуального пакета, причем поврежденную конечность следует поднять вверх.

Артериальное (пульсирующее) кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При повреждении руки — зажиманием плечевой артерии, ноги — прижиманием большими вальцами обеих рук артерии к лобковой кости.

При непрекращающемся кровотечении применяют жгут. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения и исчезновению пульса (к периферии). Вместо жгута можно использовать также ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю, и т. п.

Жгут может находиться на конечности не более 1—1,5 часов. По истечении этого срока его необходимо ослабить, и, если кровотечение из раны не остановилось, затянуть через несколько минут вновь.

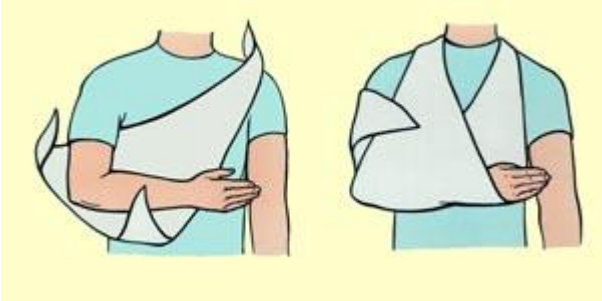
Пострадавшего в зависимости от его состояния необходимо транспортировать в ближайший медпункт.



7.7.2. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, сотрясении мозга.

Первая помощь при ушибах. Ушибы характеризуются повреждением мягких тканей с внутренним кровоизлиянием. При ушибе рекомендуется смазать кожу в месте удара настойкой йода и положить на некоторое время холодный компресс, а затем наложить повязку. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой, дать противошоковые средства и транспортировать в медпункт. В случае если ушиб произведен в область живота, пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

Первая помощь при растяжениях и разрывах связок. Признаками травмы служат резкая боль (в первый момент), припухлость, кровоподтек и болезненность движений в суставе. На область поврежденной связки сначала накладывается холод, а затем тугая фиксирующая повязка, желательно эластичным бинтом. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного суставов рекомендуется шина. Внутрь дается анальгин или амидопирин.



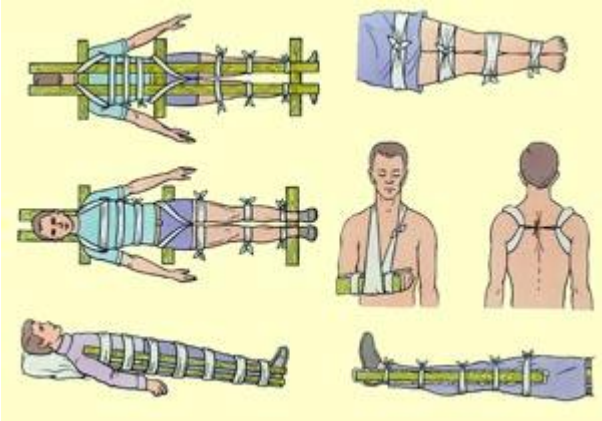
Первая помощь при вывихах. Ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не

рекомендуется, так как вывихи, особенно голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка пострадавшего (или его сопровождение при вывихе суставов верхней конечности) в медпункт.

Первая помощь при переломах. Заключается в наложении шины из подручного материала, чтобы фиксировать места перелома и области суставов, расположенных выше и ниже его. Внутрь пострадавшему дают амидопирин или анальгин и транспортируют в медпункт.

При открытом переломе, кроме наложения шины, надо обработать кожу вокруг раны настойкой йода, наложить стерильную повязку. Если пострадавший находится в тяжелом состоянии, следует принять меры по предупреждению шока.

Особенно опасны повреждения в области позвоночника, черепа, таза. Здесь необходимо экстренное вмешательство врача, однако транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение можно лишь при обеспечении его полного покоя (на специальных носилках, деревянном щите и т. п.).



Первая помощь при сотрясении головного мозга. Характерные признаки: потеря сознания (даже кратковременная) и рвота, затем сильные головные боли. Оказание помощи заключается в создании абсолютного покоя пострадавшему, голову приподнимают и делают холодные компрессы на нее; следует ограничить прием жидкостей, можно сладкий чай. Внутрь анальгин по 1 таблетке 2—4 раза в сутки. Транспортировка в больницу.

Острая сосудистая недостаточность, обмороки.

Чрезмерные физические нагрузки—могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, боли в области сердца. У человека синеют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца.

Обморочное состояние может явиться следствием перегрева организма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим перерывом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе.

Первая помощь при острой сосудистой недостаточности. Пострадавшему придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь кофеин, кардиамин, валидол (под язык). Больного необходимо транспортировать в лечебное учреждение в положении сидя или лежа с приподнятой головой.

Первая помощь при обмороке. При обморочном состоянии (резкая бледность, холодный пот на лбу, поверхностное дыхание, потемнение в глазах, шум в ушах, потеря сознания) пострадавшего следует уложить так, чтобы его голова была ниже ног, расстегнуть одежду, обрызгать грудь и лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом. Пришедшему в сознание дают крепкий чай, кофе, сердечные средства.

Рекомендации подготовила: Исакова С.С., режиссер массовых представлений МАУ РДК “Йэшлек”