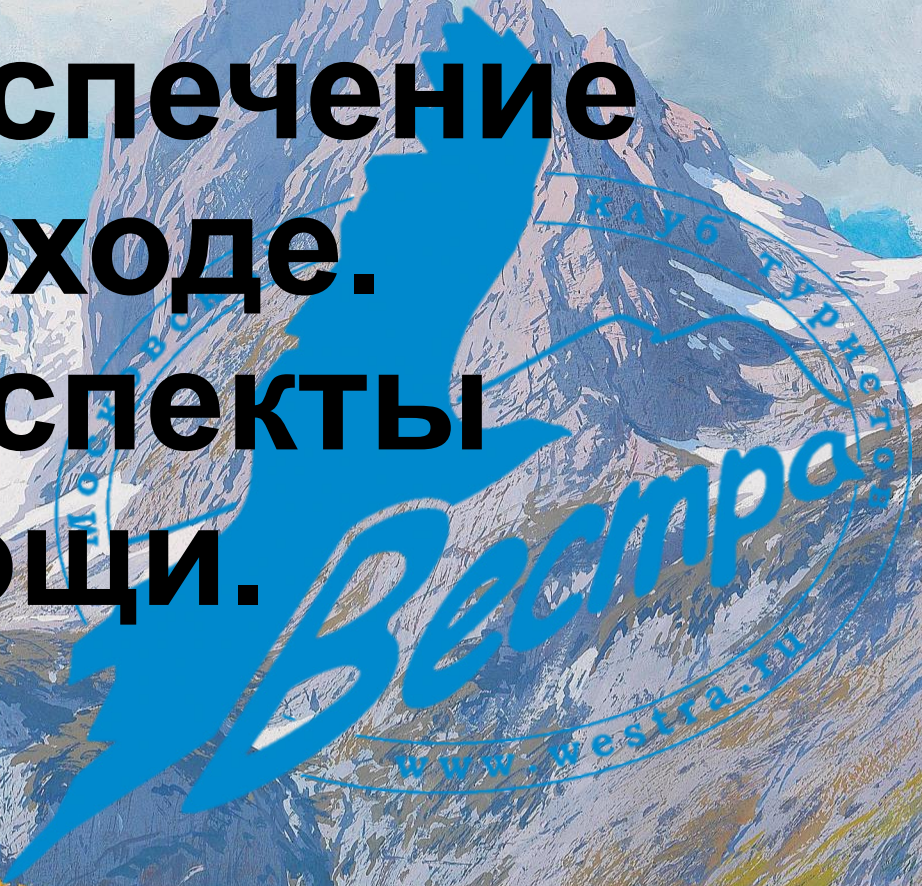


Медицинское обеспечение и Гигиена в походе. Юридические аспекты первой помощи.



#ВестраНУ 2022

Лектор: Медведев С.; Панкова Н.

О чем лекция?

1. Личное здоровье
2. Техника безопасности в горах и на тренировках
3. Личная аптечка
4. Иммуитет (подготовка к походу)
5. Гигиена туриста
6. Юридические аспекты первой помощи



Здоровье

Проблемы со здоровьем в мегаполисе личное дело каждого человека



Проблемы со здоровьем в походе проблема всей группы !!!



Здоровье

Самоконтроль за своим здоровьем



Проблемы со здоровьем

- **Известные проблемы** (Проблемы с зубами; Аллергии; Зрение; Опухоли; Не корректно работающие органы)
 - Сообщить руководу и медику
 - Проконсультироваться у врача о возможности похода с таким заболеванием
 - Предпринять меры по ликвидации или минимизации возможных последствий обострения проблемы
- **Не известные проблемы**
 - Обследование здоровья на предмет скрытых проблем
 - Сообщить руководу и медику
 - Проконсультироваться у врача о возможности похода с таким заболеванием
 - Предпринять меры по ликвидации или минимизации возможных последствий обострения проблемы



Техника Безопасности



Что нужно носить:

- **Каска** (в любой непонятной ситуации одеваем каску)
- **Перчатки** (одеваем всегда при работе с веревкой)
- **Ледоруб** (на крутых склонах и на крупном и живом курумнике)
- **Одежда и Обувь** (защита от холода, влаги, солнечной радиации, а также ударов ссадин, натёртостей)

Что **не** нужно носить:

- **Кольца**
- **Крупные серьги**
- **Мощные цепи и ожерелья**
- **Прочные браслеты**



Аптечка

Групповая аптечка:

Личная Аптечка:

- Бинты (любой стерильности): 1 шт. 7м*14см
- Стерильные салфетки: 1 пачка
- Лейкопластырь рулоном
- Личные таблетки и лекарства: сообщить медику с руководом вещества и количества
- Губная помада с увлажнением и УФ фильтром
- Крем для защиты от солнца с защитой 50 spf



Иммунитет

Иммунитет — способность организма поддерживать свою биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов, а также собственных видоизменённых опухолевых клеток).

Иммунитет можно развивать и поддерживать за счет кратковременного стрессовой нагрузки организма. Например физическими, холодowymi или даже психологическими. Кроме того иммунитет можно укрепить правильным питанием и режимом сна.

Иммунитет снижается при любом стрессе влияющем на организм. Во время похода на человека действует большое количество разного рода стресса (солнечная радиация, гипоксия, высокие физические нагрузки)

Кроме стресса в походе у человека может возникнуть недостаток витаминов и минералов так как в походной сухой еде очень мало витаминов, а в горной воде мало минералов. По этому перед походом необходимо пропить курс мульти витаминов, а также желательно взять подобные комплексы в поход.



Гигиена

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

Турист, отправляющийся в путешествие, при необходимости должен провести ряд лечебно-профилактических мероприятий. В первую очередь следует заранее вылечить больные зубы.

Туристам, страдающим хроническими заболеваниями носоглотки, рекомендуется пройти курс лечения у врача-отоларинголога.

Необходимо тщательно подготовить к предстоящему походу ноги: свести мозоли, излечить потертости.

Произвести: стрижку волос или заплетание их в косы; стрижку ногтей на руках и ногах.



Гигиена

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА В ПОХОДЕ

На маршруте турист должен тщательно следить за полостью рта и поддерживать чистоту тела. Нужно хорошо промывать места, подвергающиеся усиленному потению (под мышками, в паховых складках, между пальцами ног). Особенно важен уход за ногами.

Необходимо по мере надобности подстригать ногти . Носки необходимо по возможности чаще стирать и ежедневно просушивать на большом привале и ночлеге.



Гигиена

Мытье в походе:

Способ № 1 (простой и технологичный): современные средства. А именно: влажные салфетки, которыми можно протереть всё тело, салфетки для интимной гигиены, сухие шампуни для волос, влажное полотенце (намочить и протереться). Так можно «мыться» ежедневно и в любом походе.

Способ № 2 (холодный, но быстрый): речки и озёра. Холодными они бывают не всегда, это зависит от региона и времени года. Если вода в реке тёплая — хорошо, если холодная — ещё лучше: вода освежает, бодрит, после такого купания можно почувствовать себя моложе и прекраснее.

Способ № 3 (тёплый, но долгий): нагреть котёл воды и взять ещё один-два пустых котла. Уйти к реке, в кусты или в лес к источнику, набрать холодной воды в пустой котёл и разбавить кипятком до тёплого состояния. Поливаться из миски. Способ подходит для днёвок.

Главный принцип сборов средств для гигиены в поход: минимизировать всё, что можно. Уменьшаем объём и вес, берём ровно столько, чтобы хватило на поход и дорогу.



Юридические аспекты оказания первой помощи

В целях реализации норм 31 статьи 323-ФЗ приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н утверждены перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечень мероприятий по оказанию первой помощи

- **Применение лекарственных препаратов не входит в перечень мероприятий по оказанию первой помощи**

Согласно ст.73 ФЗ-323 назначение лекарственных препаратов является обязанностью медицинских работников.

- **Первую помощь может оказать любой человек, оказавшийся на месте происшествия (ч.4 ст.31 323-ФЗ)**
- **Правовые нормы, защищающие лиц, причинивших неумышленный вред пострадавшему в ходе оказания помощи, от юридической ответственности**

Согласно ст. 39 Уголовного кодекса не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости,

то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было необходимости допущения превышения пределов крайней необходимости



Юридические аспекты оказания первой помощи

Законодателем предусмотрен перечень лиц, обязанных оказывать медицинскую помощь:

- Медицинские фармацевтические работники
- Сотрудники полиции
- Должностные лица таможенных органов
- Работники ведомственной охраны
- Судебные приставы
- Военнослужащие внутренних войск
- Спасателей аварийно-спасательных
- Сотрудники пожарной охраны, в том числе добровольной
- Частные детективы и охранники
- Работодатели
- Водители



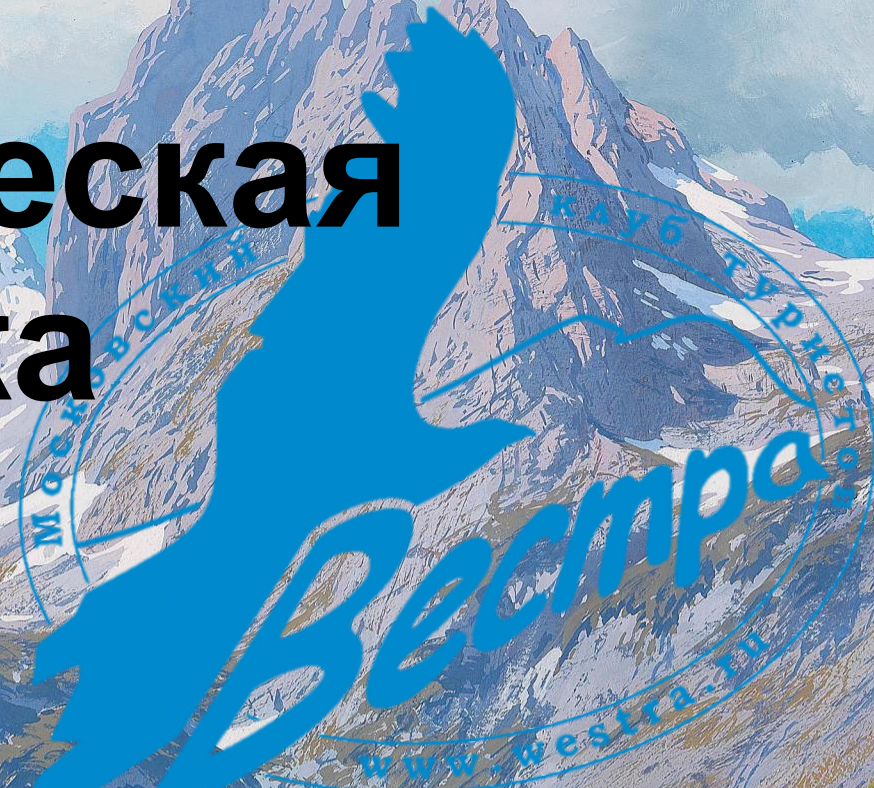
Юридические аспекты оказания первой помощи

- Человеку без сознания можно оказывать помощь.
- Если человек находится в сознании, то необходимо спросить, нуждается ли он в помощи. В случае отказа помогать не следует.
- Если в помощи нуждается ребенок до 18 лет, при отсутствии его родственников в непосредственной близости, помощь оказывать можно, в противном случае необходимо спросить согласия его близких.
- Если пострадавший угрожает Вашей личной безопасности - помощь лучше не оказывать.
- При суицидальных попытках согласие на оказание помощи получать не нужно.
- Нельзя превышать свою квалификацию, т.е. исключается применение любых медикаментов. Нельзя производить любое оперативное вмешательство (например, вправлять вывихи и т.п.).
- Оказание первой помощи - это не обязанность, а право гражданина РФ) если он не входит в группу лиц, которые обязаны оказывать первую помощь в силу своей профессиональной деятельности.





Общая Физическая Подготовка



#ВестраНУ 2022

Лектор: Медведев С.; Панкова Н.

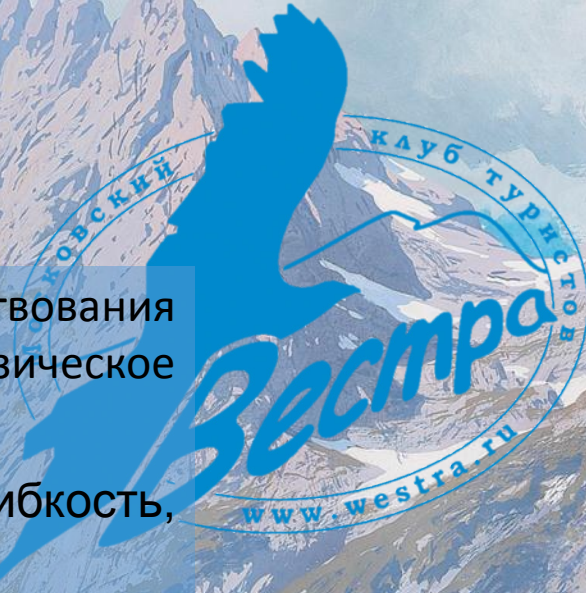
ОФП

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

- Физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида деятельности.

- Ходьба с рюкзаком с набором высоты
- Работа с веревками («технические тренировки»)



ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМА ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА К МОМЕНТУ ПОХОДА?

- Для горного похода характерен очень большой объем физической работы
- Необходим «запас прочности»
- Переутомление – одна из основных причин, приводящих к возникновению ЧП

Вывод: улучшаем физическую форму – уменьшаем риск возникновения ЧП, делаем более безопасным и приятным наш поход.



ПРИНЦИПЫ и ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОК

Принцип адекватности (разумности)

- Нагрузка на тренировках должна соответствовать уровню подготовки человека
- Не идти на принцип «тренировка любой ценой»
- Появились явно выраженные болевые ощущения – прекратить тренировку
- Принцип индивидуального подхода

Принцип систематичности

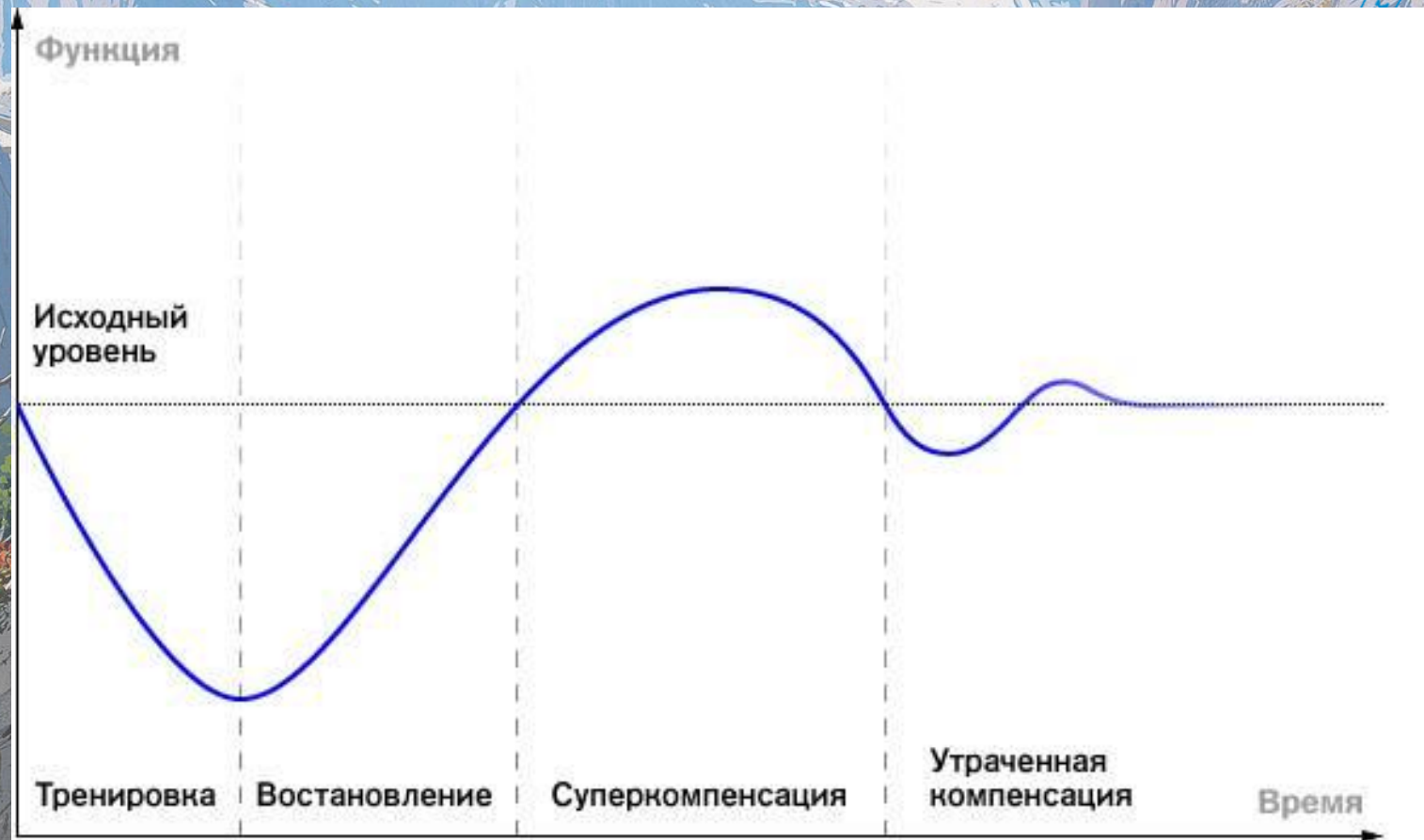
- !!! НЕПРЕРЫВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА!!!
- постепенное наращивание нагрузок (не более 10% в неделю)
- оптимальное чередование нагрузок и отдыха

Задачи - развитие

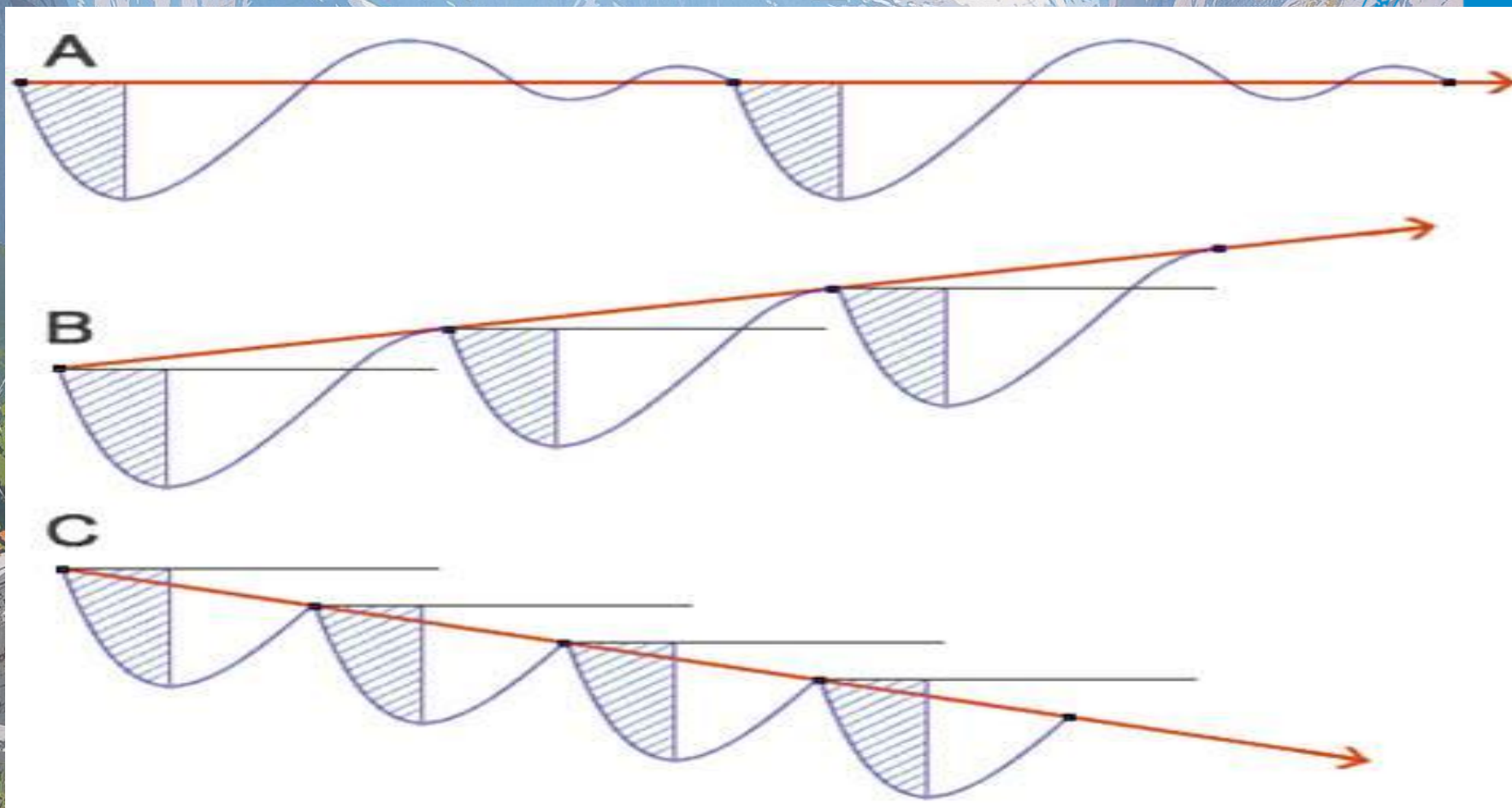
- 1. Сердечно-сосудистая система
- 2. Общая физическая подготовка
- 3. Опорно-двигательный аппарат
- 4. Психологическая подготовка



СТАДИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



ВАРИАНТЫ СОЧЕТАНИЯ НАГРУЗОК И ВОССТАНОВЛЕНИЯ



ПРИЗНАКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

- Апатия
- Нежелание что-либо делать
- Нарушение аппетита
- Нарушение сна
- Увеличение частоты утреннего пульса

→ Необходим отдых

Лучше недотренироваться, чем
перетренироваться



КАКИЕ ВИДЫ НАГРУЗОК БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПОХОДУ?

Нагрузки в горном походе:

- Длительные (!)
- Относительно равномерные, не «взрывные» (кроме особых случаев)

→ Для подготовки к походу в горы наиболее пригодны аэробные виды нагрузок, то есть длительные, монотонные, не слишком интенсивные тренировки на выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ:

Ходьба с рюкзаком

БЕГ

Лыжи

Плавание

Велосипед

Бег наиболее универсальный, доступный и демисезонный вид нагрузок. При беге задействованы почти все группы мышц, также он эффективно тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Почему стоит бегать?



Бег повышает возможности сердца и сосудов

Бег повышает кислородную емкость крови

Бег укрепляет все группы мышц

Бег избавляет от лишнего веса





Бег спасает от стресса и повышает настроение



Бег сближает

Бег может спасти вам жизнь

**И ЭТО
БЕСПЛАТНО!**



ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПО БЕГУ

Когда бегать?

- Утром или вечером – по индивидуальным предпочтениям
- Не бегать на полный желудок (через час-два после приема пищи)

Где бегать?

- Бегать желательно не по асфальту, вдали от трасс, по возможности с перепадами высот

В чём бегать?

- Одежда:
 - в теплое время года: синтетика (не хлопчатобумажная одежда)
 - в холодное время года: чтобы не было жарко; слои как для горного похода; не забыть шапку, шарф (трубу), перчатки
- Обувь: спортивна (кроссовки), мягкая, возможно шипованная



КАК БЕГАТЬ?

- Приземляться на пятку или а на Носок? Зависит от темпа, но главное мягко без ударов
- Руки должны двигаться по амплитуде вперед-назад или из стороны в сторону? Не важно
- Спина должна быть ровной, плечи расслаблены и опущены
- Не должно быть наклона корпуса вперед или назад
- Голова с корпусом должна находиться на одной оси (голову вперед вместе с шеей не вытягивать)
- Дышать через нос или через рот? Как удобно



СКОЛЬКО БЕГАТЬ?

- Как часто?
- С какой интенсивностью?

Характеристики нагрузки:

Объем

Характеризуется:
продолжительностью воздействия
нагрузки (пробежали полчаса, час, два)
суммарным количеством выполняемой
работы (пробежали 5 км, 10 км, 20 км)

Интенсивность

Связана с активностью выполнения
нагрузки и силой воздействия нагрузки
в каждый конкретный момент
тренировки



ЗОНЫ НАГРУЗКИ

Индивидуальные зоны нагрузки - это определенные значения частоты пульса, которые обеспечивают нужный результат. В каждой из зон нагрузки организм ведет себя по-разному. Каждая из этих зон призвана решить определенный круг задач.

ЗОНЫ НАГРУЗКИ	по формуле '220 - возраст' подробнее	по уточненной формуле подробнее
Максимально допустимый пульс Достигать этого значения пульса и находиться в этой зоне продолжительное время вредно для здоровья. Если вы не профессиональный спортсмен, эта зона не для вас.	187	183
Максимальная нагрузка Не стоит достигать этих значений пульса на тренировках. Исключение - подготовка к соревнованиям.	173-187	170-183
Анаэробная зона Такие показания пульса должны быть сразу после выполнения силовых упражнений или спринта. Если уровень пульса выше, снижайте нагрузку.	160-173	157-170
Аэробная зона На таком пульсе развивают ударный объем сердца и аэробную выносливость.	147-160	144-157
Начало жиросжигающей зоны При таком пульсе начинается усиленное сжигание калорий. На каком пульсе надо тренироваться, чтобы похудеть? Сколько калорий нужно тратить за 1 час? Сколько калорий надо в день?	133-147	131-144
Зона легкой активности Используется для разминки или на зарядке	120-133	118-131
Ваш пульс покоя	54	

Существуют специальные онлайн-калькуляторы, рассчитывающие эти зоны (необходимо заполнить поля «пульс покоя», «возраст», и результат готов): <http://ggym.ru/calc/hr.php>

Для отслеживания пульса необходим **пульсомер**.



ВАША ПЕРВАЯ БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Выберите маршрут (на 15-20 минут)
- Сделайте разминку (или хотя бы пройдите какое-то расстояние шагом)
- Засеките время начала бега
- Сначала бегите медленно, потом, если не появилось сильной одышки и болевых ощущений, постепенно ускоряйтесь
- Не останавливайтесь резко, замедляйтесь постепенно и переходите на шаг
- Засеките время окончания бега
- Сделайте «заминку»
- Посчитайте фактически пройденное расстояние
- Запишите результаты в дневник
- Скорректируйте планы дальнейших тренировок



Как найти Мотивацию и заниматься спортом регулярно?

- Составить план тренировок
- Отмечать результаты пройденных тренировок, наблюдая за прогрессом
- Поставить себе цель чего вы хотите добиться через конкретное время
- Вступить в спортивные социальные сети где вы сможете делиться своими результатами и сравнивать их с результатами своих друзей
- Сообщите друзьям и родным о своей цели чтобы у вас появилось обязательство перед другими людьми в выполнении этой цели (нужно быть аккуратным, так как другие люди также могут наоборот демонизировать вас с случае медленного роста результатов)
- Объединить бег с другими ежедневными рутинными занятиями. Например работа или выгул собаки



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Отказ от вредных привычек



Установка правильного режима
дня

(в первую очередь здоровый и полноценный сон)



Правильное питание

(! При регулярных физических нагрузках желательно принимать
ВИТАМИНЫ (витаминные комплексы: Мульти-табс, Витрум,
Компливит и др.).

Витамины принимать в течение месяца, затем делать перерыв на 2-3 месяца.



Физические нагрузки



Выводы

Тренироваться необходимо

Тренировочный процесс должен быть непрерывным, систематичным

Подключайте логику и здравый смысл

Слушайте свой организм!

Приоритетны тренировки на выносливость

Бег – наш лучший друг

**Выполняйте рекомендации
непосредственного руководителя**

Ведите здоровый образ жизни



Спасибо за внимание

