Автономное учреждение дополнительного образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Мастерская талантов «Сибириус»
АУ ДО «Мастерская талантов «Сибириус»

Региональный конкурс учебных и методических материалов в помощь педагогам, организаторам туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Тема: «Методические рекомендации по организации учебного и воспитательного процесса. Походная медицина»

Автор:
Мурадов Мурад Ихтяндырович,
педагог дополнительного образования
Центра детско-юношеского туризма
автономного учреждения
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Мастерская талантов «Сибириус»,
тел.89828808341

г. Радужный
2025 год

Аннотация

Данная методическая разработка по теме «Походная медицина» предназначена для педагогов, инструкторов и организаторов туристской деятельности с детьми и подростками. В работе рассмотрены основы первой помощи в походных условиях с учетом возраста участников. Особое внимание уделяется развитию, а также практическому применению навыков само- и взаимопомощи в туристских походах, обеспечению безопасности обучающихся. Представленные материалы включают пошаговые инструкции, иллюстрации и рекомендации по организации занятий.

Оглавление

1. Пояснительная записка 4
2. Основная часть 6
3.Базовые навыки 7
4.Цель и задачи 8
5. Теоретическая часть 9
5.1 Аптечка туриста 9
5.2. Ожоги 10
5.3. Обморожение 12
5.4. Травмы 13
5.5. Кровотечение 14
Список использованной литературы 16
Приложение 1 17
Приложение 2 19
Рекомендуемая литература: 21

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Туристская деятельность помогает формировать у детей и подростков такие важные качества, как самостоятельность, ответственность, знакомит с профессиональной деятельностью в МЧС, учит соблюдению правил безопасности.

Актуальность данной методической разработки в необходимости эффективного обучения юных туристов применению приемов само- и взаимопомощи в походных условиях, так как на практике часто наблюдается недостаток методических материалов, адаптированных для работы с детьми и подростками. Данная разработка направлена на устранение этого пробела, предоставляя педагогам и преподавателям доступный и структурированный материал для обучения.

Новизна программы

Методическая разработка предлагает систематизированный подход к обучению основам первой помощи в походе с учетом возраста обучающихся. Включены пошаговые инструкции, наглядные схемы (Приложение 1) и рекомендации по оказанию первой помощи в походах, сценарий занятия (Приложение 2). Новизна заключается в теоретическом материале с практическими заданиями, которые направлены не только на освоение техники оказания первой помощи, но и на развитие логического мышления, моторики и навыков безопасного поведения.

Оригинальность и педагогическая целесообразность предполагаемого опыта

Оригинальность предлагаемого опыта заключается в комплексном подходе к обучению: материал отражает не только технику оказания первой помощи, но и их применение. Разработка включает в себя элементы игровых методик, которые делают процесс обучения увлекательным и доступным для детей разных возрастных групп. Также предложены варианты адаптации занятий с учетом уровня подготовки участников.

Предлагаемый методический материал обеспечивает эффективное обучение детей навыкам остановки кровотечений, иммобилизации конечностей, транспортировки пострадавшего к месту оказания помощи медицинскими работниками, что является важным фактором туристской подготовки. Использование данной разработки позволяет организовать занятия таким образом, чтобы они были интересными, безопасными и максимально продуктивными. Это обеспечивает формирование у обучающихся устойчивых практических навыков, необходимых для участия в походах и других туристических мероприятиях.

Цель составления методического материала

Целью данной разработки является создание комплексной системы оказания первой помощи в условиях отсутствия медицинского оборудования, сочетающей теоретические знания с практическими навыками, адаптированной для разных возрастных групп и уровней подготовки. Материал направлен на развитие у обучающихся навыков безопасного поведения, самостоятельности и командной работы.

Методическая разработка обеспечивает возможность адаптации к региональным условиям. Выбор оказания первой помощи в походе, может осуществляться в зависимости от предпочтений региона (горные районы, лесистые районы или водные маршруты).

Ожидаемый результат

Ожидаемый результат;

Использование данного методического материала другими педагогами и специалистами позволяет:

- повысить качество обучения детей по оказанию помощи при переломах и кровотечениях;
- обеспечение безопасности туристических мероприятий;
- снижение панических реакций при несчастных случаях на 40%;
- повысить у обучающихся устойчивые практические навыки оказания первой помощи в походных условиях;
- источник у детей моторика, логическое мышление и способность работать в клетке;
- повысить интерес к туристической деятельности через игровую форму занятий.

Таким образом, данный материал станет ценным ресурсом для образовательных учреждений, туристических клубов и организаций детско-юношеского туризма.

2. Основная часть

Ключевые аспекты:

1. Систематизация оказания первой помощи по функциональному назначению
2. Поэтапная методика преподавания от простого к сложному
3. Практико-ориентированный подход с ситуационными задачами
4. Интерактивные формы обучения (игры, квесты, соревнования)
5. Контрольные механизмы оценки усвоения материала

Методические особенности:

Разработка включает:

1. Детальную классификацию оказания первой помощи и визуальными схемами
2. Алгоритмы обучения с учетом возрастных особенностей
3. Методы коррекции типичных ошибок
4. Сценарии практических занятий и контрольных мероприятий

Практическая значимость:

Материал позволяет:

1. Оптимизировать процесс обучения оказания первой помощи в походных условиях
2. Повысить безопасность в походных условиях
3. Вовлечь участников через игровые технологии
4. Сформировать устойчивые навыки применения накладывания жгута, иммобилизации конечности в походных условиях

Целевая аудитория:

1. Инструкторы туризма
2. Педагоги дополнительного образования
3. Руководители туристских секций
4. Подготовленные туристы

Объем и структура: Разработка содержит теоретический блок, практические рекомендации, приложения с сценариями занятий.

Апробация: Методика успешно применена в образовательном процессе «Основы туризма» показав высокую эффективность усвоения материала.

Ключевые слова: первая помощь, походная медицина, аптечка туриста, остановка кровотечения, иммобилизация перелома.

Разработка может быть использована в системе дополнительного образования, при подготовке инструкторов туризма, а также для самостоятельного освоения материала.

3.Базовые навыки

Оказание первой помощи в походе — базовый навык для любого туриста, альпиниста, водника или спасателя. От правильного оказания помощи зависят:

1. Сохранение жизни
   - Шансы выживания пострадавшего при тяжелых травмах увеличиваются на 40-60%;
   - Возможность предотвратить смерть от кровопотери, удушья или переохлаждения;
   - Снижение риска фатальных осложнений до прибытия спасателей.
2. Скорость восстановления после травм
   - Правильная иммобилизация перелома сокращает период реабилитации в 2-3 раза;
   - Грамотная обработка ран предотвращает инфекции в 90% случаев;
   - Адекватная помощь при ожогах уменьшает глубину поражения тканей.
3. Безопасность группы
   - Предотвращение цепных ЧП (например, паники или неправильной эвакуации)
   - Снижение риска массовых отравлений или переохлаждений
   - Возможность продолжения похода после оказания помощи
4. Эффективность спасательных операций
   - Грамотный вызов помощи с точными координатами
   - Передача спасателям важной информации о состоянии пострадавшего
   - Подготовка пострадавшего к транспортировке
5. Психологическая устойчивость
   - Снижение уровня паники в группе на 70%
   - Формирование уверенности в своих силах
   - Предотвращение посттравматических стрессовых расстройств
6. Юридические последствия
   - Снижение риска привлечения к ответственности за неправильное оказание помощи
   - Возможность доказать правильность своих действий
   - Соблюдение требований законодательства об обязательной первой помощи.

Многие начинающие туристы сталкиваются с проблемами:

1. Теория без практики
   - Ограничиваются чтением инструкций без отработки навыков
   - Не понимают разницы между «знать» и «уметь»

– Пример: после теории о жгуте не могут правильно его наложить под давлением

2. Популярные заблуждения:

– «Алкоголь согревает при переохлаждении»

– «Мочу можно использовать для дезинфекции ран»

– «При укусе змеи нужно отсасывать яд»

3. Проблемы с аптечкой

– Комплектуют «по списку» без понимания назначения средств

– Не проверяют сроки годности препаратов

– Не умеют импровизировать (использовать подручные средства)

4. Психологический барьер

– Страх сделать хуже пострадавшему

– Паника в реальной ситуации (теряют последовательность действий)

– Недооценка важности первых минут после травмы

5. Специфические сложности

– Неумение адаптировать городские навыки к полевым условиям

– Трудности диагностики без медицинского образования

– Проблемы с дозировкой препаратов в стрессовой ситуации

6. Недооценка профилактики:

– Игнорирование подготовки к типичным рискам маршрута

– Пренебрежение гигиеной и элементарной безопасностью

– Отсутствие плана действий при ЧП

Эти проблемы особенно опасны тем, что проявляются именно в критический момент, когда цена ошибки максимальна.

4.Цель и задачи

Цель: сформировать у учащихся навыки оказания первой помощи в походных условиях.

Задачи:

1. Познакомится с типичными походными травмами.
2. Отработать практические навыки оказания первой помощи.
3. Воспитывать ответственность за себя и товарищей

Целевая аудитория

1. Преподаватели туризма в школах и кружках.
2. Инструкторы детских лагерей.
3. Руководители спортивных секций.
4. Самостоятельные туристы.

5. Теоретическая часть

5.1 Аптечка туриста

Аптечка в походе — это обязательный атрибут, ведь даже в простом походе возможны травмы, отравления или аллергические реакции.

1. Основные разделы аптечки

Аптечка должна покрывать 4 ключевые категория рисков:

– Обработка ран и травм

– Лекарства при болезнях и болях

– Средства от специфических угроз (ожоги, укусу, переохлаждение)

– Индивидуальные препараты (если у участников есть хронические болезни)

2. Полный список содержимого

Для обработки ран и травм

- Перевязочные материалы:

– Стерильные бинты (узкий и широкий) – 2-3 шт.

– Эластичный бинт – 1 шт. (при растяжениях)

– Салфетки кровоостанавливающие (например, «Гемостоп»)

– Пластыри (обычные + бактерицидные) – 10-15 шт.

– Вата/ватные диски (для компрессов)

- Антисептики:

– Перекись водорода 3% (для промывания ран)

– Хлоргексидин/Мирамистин (для дезинфекции)

– Йод/зеленка (в карандаше – удобнее)

- Инструменты:

– Ножницы тупоконечные

– Пинцет (для заноз, клещей)

– Медицинские перчатки (2-3 пары)

▪ Лекарства при болезнях и болях

- Обезболивающее и жаропонижающее:

– Парацетамол/Ибупрофен (от боли и температуры)

– Анальгин/Кетанов (при сильной боли)

- При отравлениях и ЖКТ-проблемах:

– Активированный уголь/Энтеросгель (сорбенты)

– Лоперамид (от диареи)

– Регидрон (при обезвоживании)

- Антигистаминные (от аллергии):

– Супрастин/Цетрин/Кларитин

- Гидрокортизоновая мазь (при кожных реакциях)
- Средства от специфических угроз
- От ожогов: Пантенол (спрей или мазь)
- От обморожения: Термопрокладки (разогревающие)
- От укусов змей/насекомых:
- Жгут (венозный, не забудьте инструкцию!)
- Спрей от клещей/комаров
- «Судороги» (если идете в зону змей – сыворотка по необходимости)
- Индивидуальные препараты

Если в группе есть люди с хроническими болезнями:

- Астма → ингалятор%;
- Диабет → глюкометр + инсулин
- Гипертония → таблетки от давления

3. Формат упаковки

- Водонепроницаемый контейнер (или плотный zip-пакет).
- Разделение на секции (например, таблетки отдельно от бинтов).
- Маркировка (подпишите препараты, чтобы не путаться).

5.2. Ожоги

Таблица 1

Классификация ожогов

Тип ожога	Причина	Особенности
Термический	Огонь, кипяток, пар, раскаленные предметы	Чаще всего в походе (костры, кипятильники)
Химический	Кислоты, щелочи (например, уксусная эссенция, известь)	Требует большим количеством воды (кроме негашеной извести)
Электрический	Удар током (молния, неисправное оборудование)	Опасен внутренними повреждениями (остановка сердца)
Солнечный	Длительное УФ-излучение	Похож на I–II степень, но с риском теплового удара
Лучевой	Радиация (редко в походах)	Требует спецобработки

Таблица 2

Степень ожога

Степень	**Характеристика**	**Внешние признаки**	**Первая помощь**
I степень (поверхностный)	Повреждение только верхнего слоя кожи (эпидермиса)	- Покраснение (эритема) - Небольшая отечность - Жжение, боль	- Охлаждение водой (15–20 мин) - Антисептик (Пантенол) - Не вскрывать пузыри
II степень (частичное поражение кожи)	Затрагивает более глубокие слои кожи, но без повреждения росткового слоя	- Ярко-красная кожа - Волдыри с прозрачной жидкостью - Сильная боль	- Охлаждение (не лед!) - Наложение стерильной повязки - Обезболивание (Ибупрофен)
III степень (глубокое)	Полное разрушение кожи, включая ростковый слой	- Белая, коричневая или черная кожа - Сухая, плотная поверхность - Может быть **безболезненным** (нервы повреждены)	- **НЕ охлаждать водой!** - Накрыть стерильной влажной тканью - Срочная эвакуация
IV степень (обугливание)	Поражение мышц, костей, сухожилий	- Черная обугленная кожа - Отсутствие чувствительности	- **Только экстренная помощь** - Контроль дыхания и пульса - Быстрая транспортировка в больницу

5.3. Обморожение

Таблица 3

Степень обморожения

Степень	Признаки	Прогноз	Первая помощь
I степень (легкая)	- Бледная/синюшная кожа - Покалывание, зуд - Небольшой отек	Полное восстановление через 5-7 дней	1. Согреть в тепле (не у огня!) 2. Растереть сухими руками 3. Выпить сладкий чай
II степень (средняя)	- Пузыри с прозрачной жидкостью - Сильная боль при отогревании - Потеря чувствительности	Заживление 2-3 недели, возможны рубцы	1. Наложить термоизолирующую повязку (марля+вата) 2. Дать обезболивающее (Ибупрофен) 3. **Не вскрывать пузыри!**
III степень (тяжелая)	- Пузыри с кровянистым содержимым - Сине-багровая кожа - Некроз поверхностных тканей	Требует хирургического лечения, остаются рубцы	1. **Не растирать!** 2. Наложить сухую стерильную повязку 3. Срочная эвакуация
IV степень (крайне тяжелая)	- Черная омертвевшая ткань - Поражение мышц/костей - Гангрена	Ампутация неизбежна	1. Изолировать конечность 2. Предотвратить переохлаждение всего тела 3. **Экстренная госпитализация**

Таблица 4

По типу воздействия

Тип	Причина	Особенности
Контактное	Прикосновение к металлу/льду (-30°C и ниже)	Мгновенное повреждение (как ожог)
«Траншейная стопа»	Длительное нахождение в мокрой обуви (0...+10°C)	Отек, онемение, риск гангрены
Общее переохлаждение	Температура тела ниже 35°C	Озноб, спутанность сознания, остановка сердца

5.4. Травмы

1. По типу повреждения.

Таблица 5

Механические травмы

Тип	**Примеры**	**Рисковые ситуации**
Раны	Резаные, колотые, рваные	Работа с ножом, падение на острые камни
Ушибы	Гематомы, растяжения	Падения, удары о ветки/камни
Переломы	Открытые/закрытые	Неудачные прыжки, срыв в трещину
Вывихи	Плечо, лодыжка	Подворот ноги на сложном рельефе

Таблица 6

Термические поражения

Тип	**Причины**
Обморожения	Низкие температуры, мокрая одежда
Ожоги	Костер, кипяток, солнце

Таблица 7

Другие виды

Тип	**Причины**
Укусы	Змеи, клещи, дикие животные
Отравления	Некачественная пища, ядовитые растения
Аллергии	Укусы насекомых, пыльца

Таблица 8

По степени тяжести

Категория	**Признаки**	**Действия**
Легкие (I)	Незначительные царапины, мелкие ожоги I ст.	Обработка на месте, продолжение маршрута
Средние (II)	Глубокие порезы, вывихи, обморожения II ст.	Временная иммобилизация, коррекция маршрута
Тяжелые (III)	Открытые переломы, кровотечения, ожоги III-IV ст.	Экстренная эвакуация, вызов спасателей

5.5. Кровотечение

Таблица 9

По типу поврежденного сосуда

Тип	Характеристики	Опасность	Первая помощь
Капиллярное	- Медленное просачивание крови - Площадь повреждения (ссадины, царапины)	Низкая	1. Промыть чистой водой 2. Обработать антисептиком 3. Наложить давящую повязку
Венозное	- Темная кровь - Равномерный поток - Нет пульсации	Средняя (риск кровопотери)	1. Приподнять конечность 2. Наложить давящую повязку 3. При сильном кровотечении — жгут **ниже** раны
Артериальное	- Алая пульсирующая струя - Кровь бьет фонтаном	Высокая (смерть за 3-5 мин)	1. Наложить жгут **выше** раны 2. Зафиксировать время наложения 3. Срочная эвакуация
Паренхиматозное (внутреннее)	- Кровотечение из печени, селезенки и др. - Бледность, холодный пот, слабый пульс	Критическая (не видно внешне)	1. Холод на живот 2. Полный покой 3. **Немедленная транспортировка**

Таблица 10

По степени тяжести

Степень	Объем кровопотери	Симптомы	Действия
Легкое	До 500 мл (10% крови)	- Слабость - Учащенный пульс	Остановить кровь, дать воды
Среднее	500-1000 мл (20%)	- Головокружение - Бледность - Холодные конечности	Срочная остановка кровотечения, контроль пульса

Тяжелое	Более 1 л (30%+)	- Спутанность сознания - Нитевидный пульс - Предобморочное состояние	Жгут + противошоковые меры + **эвакуация**

По локации

Таблица 11

Наружные кровотечения

Зона	**Особенности**
Конечности	Проще остановить жгутом/повязкой
Шея	Опасность повреждения яремной вены/сонной артерии
Голова	Риск сочетания с ЧМТ (нужна фиксация головы)

Таблица 12

Внутренние кровотечения

Признаки	**Причины**
- Кровь в моче/кале - Кашель с кровью - Вздутие живота	Падение с высоты, удар тупым предметом**.**

Правила наложения жгута

1. Только для артериальных кровотечений!
2. Накладывать на одежду или подложить ткань.
3. Время наложения:
   - Лето: до 1 часа
   - Зима: до 30 минут
4. Записать время (маркером на лбу/бумаге).

Важно! Каждые 15 мин ослаблять жгут на 1-2 минуты.

Импровизированные средства

Жгут: ремень, веревка + палка для закрутки.

Давящая повязка: бинт + свернутая одежда.

Тампонада раны: чистый носовой платок.

Список использованной литературы

Молодан, Игорь. Автономное выживание и медицина в экстремальных условиях/ Игорь Молодан. – Москва: Яуза-пресс, 2023. – 704 с.

Эмерсон К. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях. 100 ключевых навыков по методике спецслужб / Клинт Эмерсон ; Пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2022. – 356 с.

Уайзман, Джон Выживание везде и всегда / Джон Уайзман; пер. с англ. Ю. Суслова. – Москва: Издательство АСТ, 2022. – 672 с.: ил.

Приложение 1.

План-конспект занятия «Походная медицина»

Для учащихся 1-11 классов

(Адаптируется под возрастные группы)

Тема:

«Основы первой помощи в походных условиях»

Цель:

Сформировать у учащихся навыки оказания первой помощи в природной среде.

Задачи:

Познакомить с типичными походными травмами и заболеваниями.

Отработать практические навыки оказания первой помощи.

Воспитывать ответственность за себя и товарищей.

Оборудование:

Медицинская аптечка (образец).

Бинты, жгуты, шины (подручные материалы: палки, ремни).

Плакаты с алгоритмами первой помощи.

Карточки с ситуационными задачами.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10-15 минут)

А) Приветствие и мотивация:

Для младших классов (1-4):

Игра «Что лежит в аптечке?» (дети называют предметы и их назначение).

Сказка-объяснение: «Как зайчик вылечил лапку» (базовая обработка ран).

Для средних классов (5-8):

Вопрос: «Какие опасности могут подстерегать в походе?» (обсуждение в группах).

Пример из реальной практики (например, история о том, как правильно оказанная помощь спасла жизнь туристу).

Для старших классов (9-11):

Дискуссия: «Ошибки при оказании первой помощи» (разбор реальных случаев).

Б) Целеполагание:

«Сегодня мы научимся действовать в ЧС так, чтобы помочь, а не навредить!»

---

2. Основная часть (40-60 минут)

А) Теоретический блок (адаптация по возрастам):

Для 1-4 классов:

Мини-лекция: «5 главных опасностей в походе» (переломы, ожоги, укусы).

Разбор кейсов: «Что делать, если...?» (работа в группах).

Для 5-8 классов:

Алгоритмы: «Первая помощь при переломах, кровотечениях, гипотермии».

Дискуссия: «Ошибки при оказании помощи» (разбор реальных случаев).

Для 9-11 классов:

Разбор кейсов (реальные истории из походов):

«Участник сломал ногу в 10 км от цивилизации» → план действий.

«Аллергический отек после укуса пчелы» → использование эпинефрина.

Б) Практический блок:

Наложение повязок:

Демонстрация педагогом → отработка в парах (на руке, голове).

Иммобилизация «перелома»:

Использование подручных средств (палки, куртки) для шинирования.

Транспортировка «пострадавшего»:

Изготовление носилок из подручных материалов.

В) Игра-тренинг:

«Спасательный круг»: Учащиеся по очереди оказывают помощь «пострадавшему» (манекен/доброволец) по заданному сценарию (например: «аллергия на укус пчелы»).

3. Заключительная часть (15-20 минут)

А) Рефлексия:

Вопросы: «*Что было самым сложным?», «Какие навыки пригодятся в жизни?»*.

Б) Закрепление:

Викторина «*Верно/неверно»* (например:*» При ожоге нужно приложить лед?»*).

В) Домашнее задание:

1-4 класс: нарисовать аптечку туриста.

5-8 класс: составить памятку для похода.

9-11 класс: разобрать случай из медицинской практики (по материалам СМИ).

Приложение 2.



Рисунок 1. Степени ожогов



Рисунок 2.Степени обморожения

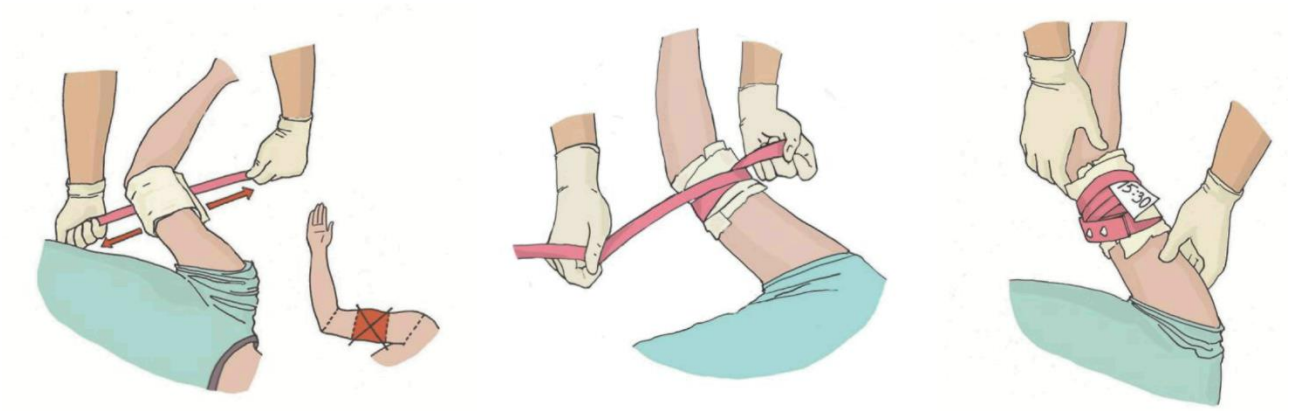
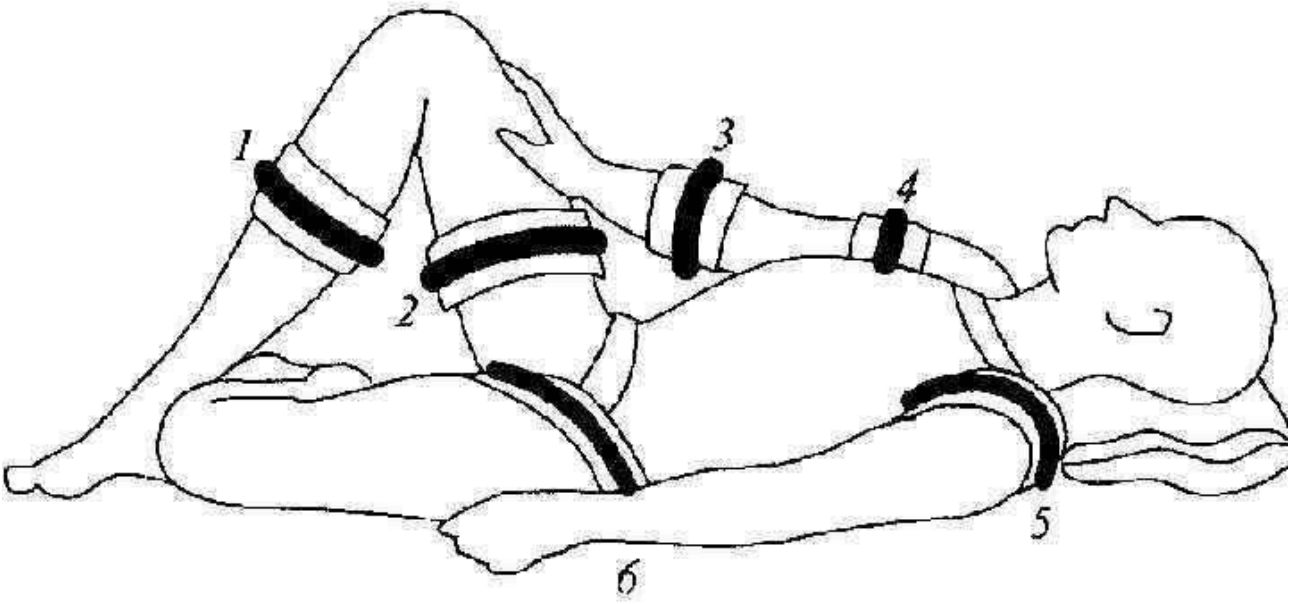


Рис. 3. Накладывание жгута на руку



Места наложения жгута при кровотечении из артерий:
1 — голени; *2* — голени и коленного сустава; *3* — кисти;
4 — предплечья и локтевого сустава; *5* — плеча; *6* — бедра

Рисунок 4. Места наложения жгута при кровотечении из артерий

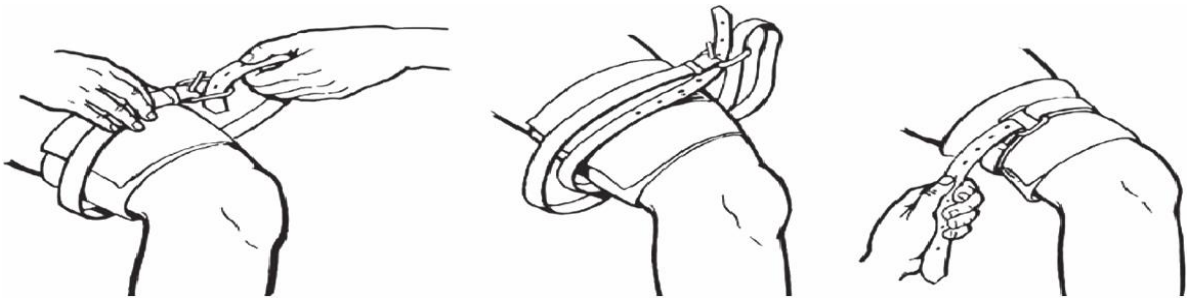


Рисунок 5. Накладывание импровизированного жгута(ремнем)

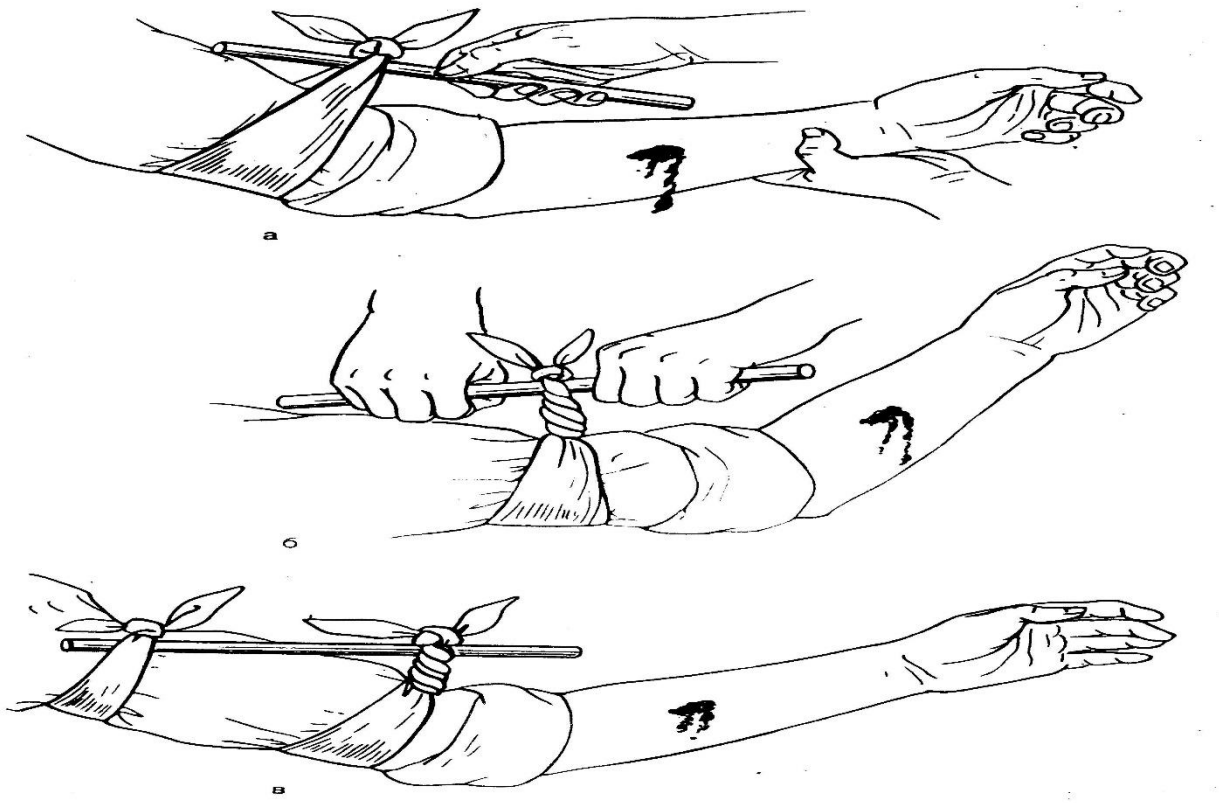


Рисунок 6. Накладывание импровизированного жгута (повязкой и палкой)

Рекомендуемая литература:

1. И.В. Розничко «Автономное выживание и медицина в экстремальных условиях

2. Клинт Эмерсон «Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях».