

Организатор!

- **Не паникуй, оцени ситуацию**

- **Если все плохо, звони:**

112

адрес и карта внутри инструкции, используй громкую связь

- **Помоги пострадавшему** (разверни инструкцию, тут есть советы)

- **Сообщи о случившемся в штаб-квартиру:**

+7 905 785 80 55 - Максим, +7 909 916 55 03 - Вика

- **Контакты организаторов:**

Авазмуратова Азада Азадовна

+79220519986

Федярин Иван Александрович

+79924041204

Кривецкая Валерия Юрьевна +7

919 551-86-01

Галимзянова Алия Рифатовна

+79826659309

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Растяжение, ушиб, гематома (синяк). Приложить холодное.

Обеспечить покой места травмы.

Ссадина, рана, кровотечение. По возможности промыть рану водой.

Наложить стерильную повязку.

Вывих. Приложить холодное. Наложить фиксирующую повязку.

Обеспечить покой места травмы.

Перелом. Наложить фиксирующую повязку. Обеспечить покой места травмы.

Участник потерял сознание. Уложить на спину, приподнять ноги.

Расстегнуть воротник. Обеспечить доступ свежего воздуха. Если не пришел в себя в течение минуты, вызвать скорую. Повернуть голову на бок, когда очнется, на случай возникновения рвоты. Приложить холод к голове.

ВСЕГДА: Позвать на помощь прохожих, участников, скорую. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Проезд скорой помощи к важным точкам

К старту 5 вёрст: г. Надым, Ленинградский проспект 22
вход в парк им. Козлова со стороны магазина Надым,
Телефон администрации парка: 8 (3499) 502-638

К маршалу на перекрестке: г. Надым, Ленинградский проспект 22,
вход в парк им. Козлова со стороны магазина Надым, - в глубину парка
200м

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Участник держится за сердце, бледность лица. Усадить или уложить человека. Постараться успокоить. Всё время разговаривать с пострадавшим. Рекомендовать дышать глубоко и спокойно. Звонить руководителю мероприятия. Оберегать от любых движений и действий. Следить за пульсом и дыханием. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

Признаки эпилептического припадка. Опустить пострадавшего на землю и подложить ему что-нибудь мягкое под голову. Засечь время начала приступа - если припадок дольше 5 мин, то нужна скорая. Расстегнуть воротник. Обеспечить приток свежего воздуха. Обеспечить выход рвотной массы. Звонить руководителю мероприятия. Находиться с пострадавшим до прибытия помощи.

ВСЕГДА: Позвать на помощь прохожих, участников, скорую. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Замыкающий!

- **Не паникуй, оцени ситуацию**

- **Если все плохо, звони:**

112

адрес и карта внутри инструкции, используй громкую связь

- **Помоги пострадавшему** (разверни инструкцию, тут есть советы)

- **Сообщи о случившемся в штаб-квартиру:**

+7 905 785 80 55 - Максим, +7 909 916 55 03 - Вика

- **Контакты организаторов:**

Авазмуратова Азада Азадовна

+79220519986

Федярин Иван Александрович

+79924041204

Кривецкая Валерия Юрьевна +7

919 551-86-01

Галимзянова Алия Рифатовна

+79826659309

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Растяжение, ушиб, гематома (синяк). Приложить холодное.

Обеспечить покой места травмы.

Ссадина, рана, кровотечение. По возможности промыть рану водой.

Наложить стерильную повязку.

Вывих. Приложить холодное. Наложить фиксирующую повязку.

Обеспечить покой места травмы.

Перелом. Наложить фиксирующую повязку. Обеспечить покой места травмы.

Участник потерял сознание. Уложить на спину, приподнять ноги.

Расстегнуть воротник. Обеспечить доступ свежего воздуха. Если не пришел в себя в течение минуты, вызвать скорую. Повернуть голову на бок, когда очнется, на случай возникновения рвоты. Приложить холод к голове.

ВСЕГДА: Позвать на помощь прохожих, участников, скорую. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим..

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Проезд скорой помощи к важным точкам

К старту 5 вёрст: г. Надым, Ленинградский проспект 22
вход в парк им. Козлова со стороны магазина Надым,

Телефон администрации парка: 8 (3499) 502-638

К маршалу на перекрестке: г. Надым, Ленинградский проспект 22,
вход в парк им. Козлова со стороны магазина Надым, - в глубину парка
200м

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Участник держится за сердце, бледность лица. Усадить или уложить человека. Постараться успокоить. Всё время разговаривать с пострадавшим. Рекомендовать дышать глубоко и спокойно. Звонить руководителю мероприятия. Оберегать от любых движений и действий. Следить за пульсом и дыханием. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

Признаки эпилептического припадка. Опустить пострадавшего на землю и подложить ему что-нибудь мягкое под голову. Засечь время начала приступа - если припадок дольше 5 мин, то нужна скорая. Расстегнуть воротник. Обеспечить приток свежего воздуха. Обеспечить выход рвотной массы. Звонить руководителю мероприятия. Находиться с пострадавшим до прибытия помощи.

ВСЕГДА: Позвать на помощь прохожих, участников, скорую. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Маршал на перекрестке!

- **Не паникуй, оцени ситуацию**

- **Если все плохо, звони:**

112

адрес и карта внутри инструкции, используй громкую связь

- **Помоги пострадавшему** (разверни инструкцию, тут есть советы)

- **Сообщи о случившемся в штаб-квартиру:**

+7 905 785 80 55 - Максим, +7 909 916 55 03 - Вика

- **Контакты организаторов:**

Авазмуратова Азада Азадовна

+79220519986

Федярин Иван Александрович

+79924041204

Кривецкая Валерия Юрьевна +7

919 551-86-01

Галимзянова Алия Рифатовна

+79826659309

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Растяжение, ушиб, гематома (синяк). Приложить холодное.

Обеспечить покой места травмы.

Ссадина, рана, кровотечение. По возможности промыть рану водой.

Наложить стерильную повязку.

Вывих. Приложить холодное. Наложить фиксирующую повязку.

Обеспечить покой места травмы.

Перелом. Наложить фиксирующую повязку. Обеспечить покой места травмы.

Участник потерял сознание. Уложить на спину, приподнять ноги.

Расстегнуть воротник. Обеспечить доступ свежего воздуха. Если не пришел в себя в течение минуты, вызвать скорую. Повернуть голову на бок, когда очнется, на случай возникновения рвоты. Приложить холод к голове.

ВСЕГДА: Позвать на помощь прохожих, участников, скорую. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Проезд скорой помощи к твоей точке на маршруте

К маршалу на перекрестке: г. Надым, Ленинградский проспект 22, вход в парк им. Козлова со стороны магазина Надым, - в глубину парка 200м

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи

Участник держится за сердце, бледность лица. Усадить или уложить человека. Постараться успокоить. Всё время разговаривать с пострадавшим. Рекомендовать дышать глубоко и спокойно. Звонить руководителю мероприятия. Оберегать от любых движений и действий. Следить за пульсом и дыханием. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

Признаки эпилептического припадка. Опустить пострадавшего на землю и подложить ему что-нибудь мягкое под голову. Засечь время начала приступа - если припадок дольше 5 мин, то нужна скорая. Расстегнуть воротник. Обеспечить приток свежего воздуха. Обеспечить выход рвотной массы. Звонить руководителю мероприятия. Находиться с пострадавшим до прибытия помощи.

ВСЕГДА: Позвать на помощь прохожих, участников, скорую. Ожидать прибытия помощи вместе с пострадавшим.

На старте имеется аптечка для оказания первой помощи