

# 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**