ПЛЕМЯ БЕЛЫХ ПСОВ · WHITEDOGS.RU

ПАМЯТКА ГИДА И САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТУРИСТА

Первая помощь в походе

15 алгоритмов для маршрутов в Турции и соседних странах: СЛР, кровотечения, переломы, анафилаксия, укус змеи, тепловой удар, аптечка гида, эвакуация и номера экстренных служб.

---

112 — Единый номер экстренных служб в Турции, Грузии и большинстве стран региона. Звонить можно без SIM-карты.

Содержание

1. Первое действие на месте
2. Остановка дыхания и сердца (СЛР)
3. Удушье (инородное тело в дыхательных путях)
4. Кровотечения и раны
5. Переломы, вывихи, растяжения
6. Травма головы, шеи и позвоночника, падения
7. Укусы насекомых и анафилаксия
8. Укус змеи
9. Тепловой удар, перегрев, обезвоживание
10. Переохлаждение, обморожение, высотная болезнь
11. Ожоги, обморок, судороги, боль в животе, клещи, мозоли
12. Аптечка гида
13. Эвакуация, связь и запись происшествия
14. Страховая и местные спасатели (МЧС)
15. Контакты экстренных служб и МЧС по странам

Эта памятка для гидов, организаторов групповых походов, помощников гидов и всех, кто ходит в горы самостоятельно. Мы собрали её для маршрутов в Турции и соседних странах: Ликийская и Карийская тропы, Качкар, Грузия, Армения. Медицинского образования для неё не нужно: каждый раздел начинается с короткого вывода, что делать в первую очередь, дальше идут пошаговые алгоритмы, таблицы и чек-листы.

Распечатайте памятку и положите в аптечку, сохраните файл в телефон: на тропе часто нет интернета. Онлайн-версия с оглавлением — на сайте whitedogs.ru.

> Памятка носит справочный характер и не заменяет курс первой помощи и консультацию врача. Дозировки и сроки по лекарствам смотрите в инструкции препарата или у врача. Если вы ведёте группы, пройдите очный курс первой помощи с практикой СЛР.

---

1. Первое действие на месте

> **ГЛАВНОЕ**
> Безопасность → осмотр → вызов 112 → помощь → наблюдение. Сначала убедитесь, что опасность не грозит вам самим, затем назначьте конкретного человека звонить на 112 и не оставляйте пострадавшего одного.

При любом происшествии действуйте в одном порядке: безопасность, осмотр, вызов помощи, помощь, наблюдение.

1. **Безопасность.** Убедитесь, что вам, группе и пострадавшему ничего не угрожает (камнепад, склон, змея, гнездо, вода, холод). Если опасно, сначала уберите опасность или отойдите.
2. **Оцените состояние.** Позовите человека по имени: отвечает ли он? Дышит ли? Есть ли сильное кровотечение? Начните с угрозы жизни.
3. **Поручите вызов.** Назначьте конкретного человека: «Ты звонишь 112». В Турции 112 — единый номер экстренных служб. Если нет связи, отправьте двух человек на точку со связью и держите маячок наготове.
4. **Окажите помощь** по разделам ниже. Не оставляйте пострадавшего одного.
5. **Следите за состоянием:** дыхание, пульс, сознание, цвет кожи. Запишите время и изменения.
6. **Успокойте и согрейте.** Накройте термоодеялом или курткой, даже если тепло: при шоке и травме человек быстро замерзает.

Порядок осмотра, если человек без сознания или тяжело ранен

Шаг	Что проверить
Кровь	сильное кровотечение: остановите сразу
Дыхательные пути	свободны ли, нет ли рвоты, языка, инородных тел
Дыхание	есть ли, ровное ли, частота
Кровообращение	пульс, цвет и температура кожи, шок
Сознание	отвечает, реагирует на боль, не реагирует
Всё тело	осмотр с ног до головы: раны, деформации, отёки

Что сообщить диспетчеру 112

- что случилось и когда;
- сколько пострадавших, их возраст и примерный вес;
- в сознании ли они, дышат ли, есть ли кровотечение;
- что уже сделано (время и препараты);
- точное место: координаты из телефона, ориентиры, как к вам добраться, где встретить спасателей;
- ваш номер. Не вешайте трубку, пока диспетчер не разрешит.

---

2. Остановка дыхания и сердца (СЛР)

> **ГЛАВНОЕ**
> Человек не реагирует и не дышит (или дышит редко и судорожно) — сразу 112 и нажатия на грудь: 5–6 см, 100–120 в минуту, 30 нажатий : 2 вдоха. Есть АВД — включите и слушайте подсказки. Нет АВД — нажимайте без пауз до приезда спасателей.

СЛР — сердечно-лёгочная реанимация. Начинайте, если человек **без сознания, не реагирует и не дышит** или дышит редко и судорожно («как рыба»). Не тратьте больше 10 секунд на проверку дыхания.

Взрослому

1. Позовите на помощь, поручите вызвать 112 и принести аптечку и АВД, если он есть.
2. Положите человека на спину на твёрдую поверхность.
3. Встаньте на колени сбоку, поставьте ладонь на центр грудной клетки, вторую сверху.
4. Нажимайте строго вниз с прямыми руками: **глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту** (в ритме песни «Stayin' Alive»). Давайте груди полностью расправляться между нажатиями.
5. После **30 нажатий** запрокиньте голову, приподнимите подбородок, зажмите нос и сделайте **2 вдоха** по 1 секунде, глядя, как поднимается грудь.
6. Продолжайте цикл **30 : 2** без пауз. Если не умеете или не хотите делать вдохи, делайте только нажатия, непрерывно.
7. Меняйтесь с помощником каждые 2 минуты, чтобы не уставать.

8. Прекращайте, только если человек начал дышать, приехали медики, вы выбились из сил или опасно оставаться на месте.

Ребёнку и младенцу

- Сначала сделайте **5 вдохов**, затем 30 нажатий и 2 вдоха.
- Нажимайте на треть глубины грудной клетки: у ребёнка одной или двумя руками, у младенца двумя пальцами.
- Если вы одни и не позвонили, делайте СЛР 1 минуту и потом звоните.

Если есть АВД / если АВД нет

Если есть автоматический дефибриллятор (АВД): включите его и следуйте голосовым подсказкам. Прикрепите электроды, пока другой человек продолжает нажатия, и не касайтесь пострадавшего во время анализа и разряда.

Если АВД нет: всё зависит от качества СЛР. Нажимайте непрерывно, не прерывайтесь дольше 10 секунд, меняйтесь с помощником каждые 2 минуты и продолжайте до приезда спасателей, пока человек не задышит или вы не выбьетесь из сил.

Особые случаи: при утоплении сначала сделайте 5 вдохов, затем 30 нажатий и 2 вдоха; при удушье сначала освободите дыхательные пути (раздел 3).

> При нажатиях рёбра могут хрустнуть. Это нормально, не останавливайтесь. СЛР лучше сделать неидеально, чем не делать.

---

3. Удушье (инородное тело в дыхательных путях)

> **ГЛАВНОЕ**
> Кашляет и говорит — не мешайте, пусть кашляет. Не может кашлять, говорить и дышать — 5 ударов между лопаток, затем 5 толчков в живот (приём Геймлиха), чередуйте. Потерял сознание — 112 и СЛР.

Признаки: человек хватается за горло, не может говорить, кашлять и дышать, лицо синеет.

Если человек кашляет и может говорить: не мешайте ему, просите продолжать кашлять. Не хлопайте по спине.

Если не может кашлять, говорить и дышать (взрослый и ребёнок старше года)

1. Наклоните человека вперёд и **5 раз ударьте основанием ладони** между лопаток.
2. Если не помогло, встаньте сзади, обхватите руками и сделайте **5 толчков** в верхнюю часть живота: кулак над пупком под рёбрами, толчок вверх и внутрь (приём Геймлиха).
3. Чередуйте 5 ударов по спине и 5 толчков, пока предмет не выйдет.
4. Если человек потерял сознание и не дышит, положите его на спину, вызывайте 112 и начинайте СЛР (раздел 2).

Беременным и людям с большим весом: вместо толчков в живот делайте толчки в грудную клетку.

Младенец до года: положите лицом вниз на предплечье, голова ниже туловища, **5 ударов** между лопаток основанием ладони. Затем переверните и сделайте **5 надавливаний** двумя пальцами на грудину. Толчки в живот младенцу не делают.

Даже если предмет вышел и человек дышит, ему нужен осмотр врача.

4. Кровотечения и раны

> **ГЛАВНОЕ**
> Сильное кровотечение останавливайте раньше всего остального: прижмите рану ладонью через ткань, затем давящая повязка. Жгут — только если угрожающее жизни кровотечение из руки или ноги не останавливает повязка, и обязательно запишите время.

Сильное кровотечение (кровь бьёт струёй, пропитывает одежду, не останавливается) угрожает жизни: остановите его раньше всего остального.

1. Наденьте перчатки, если есть.
2. **Прижмите рану** чистой тканью или стерильной салфеткой и надавите всей ладонью. Не убирайте ткань, если она пропиталась: накладывайте сверху новую.
3. Если можно, **поднимите конечность** выше уровня сердца.
4. Наложите **давящую повязку:** плотный валик на рану и бинт поверх, затягивая достаточно туго, чтобы остановить кровь, но чтобы ниже повязки оставался пульс.
5. Вызовите 112.

Жгут

Используйте только при угрожающем жизни кровотечении из руки или ноги, когда давящая повязка не помогает:

- накладывайте выше раны, на 5–7 см, поверх одежды или ткани;
- затягивайте до остановки крови;
- **запишите время** наложения (на жгуте или на лбу пострадавшего);
- не снимайте самостоятельно, снимет врач;
- не накладывайте на сустав и не прикрывайте одеждой.

Небольшие раны, ссадины

1. Промойте чистой водой, при необходимости кипячёной или питьевой.
2. Обработайте края антисептиком (хлоргексидин, перекись для промывания). Не заливайте спиртом саму рану.
3. Наложите стерильную повязку или пластырь.
4. Следите за признаками воспаления в ближайшие дни: покраснение, отёк, жар, гной.

Нужен врач, если рана глубокая, рваная, не останавливается за 10–15 минут, загрязнена землёй, получена от укуса животного, в области лица, глаза или суставов.

> **Нельзя** вынимать глубоко вошедшие предметы (ножи, ветки, осколки): зафиксируйте их повязкой вокруг и везите к врачу.

Носовое кровотечение: посадите человека, наклоните голову **вперёд**, зажмите крылья носа на 10–15 минут, дышать ртом. Не запрокидывайте голову.

---

5. Переломы, вывихи, растяжения

> ГЛАВНОЕ
> Не вправляйте и не выпрямляйте: зафиксируйте конечность как есть, шиной захватите суставы выше и ниже травмы, проверьте пульс и чувствительность ниже шины, приложите холод. Сомневаетесь, перелом ли это, — действуйте как при переломе.

Признаки перелома: сильная боль, отёк, деформация, неестественная подвижность, хруст, невозможность опереться или двигать конечностью. Если сомневаетесь, действуйте как при переломе.

Что делать

1. Остановите кровотечение, если оно есть (раздел 4). Рану при открытом переломе накройте стерильной повязкой, не вправляйте кость.
2. **Зафиксируйте конечность** в том положении, в котором она находится. Не вправляйте и не выпрямляйте.
3. Наложите **шину** так, чтобы обездвижить **суставы выше и ниже** места травмы. Подойдут палки, трекинговые палки, свёрнутый коврик, рюкзак, шарф. Подложите мягкое под шину.
4. Закрепите бинтом или лентой, не слишком туго. Проверьте пульс, цвет и чувствительность **ниже шины** до и после наложения.
5. **Холод** через ткань на 15–20 минут, чтобы уменьшить отёк и боль.
6. Руку подвесьте на косынку или к туловищу. Ногу зафиксируйте к здоровой ноге.
7. Дайте обезболивающее (парацетамол, ибупрофен), если нет противопоказаний и человек в сознании.
8. Организуйте эвакуацию (раздел 13).

Вывих и растяжение: боль и отёк у сустава, ограничение движений. Не пытайтесь вправлять вывих. Зафиксируйте сустав в удобном положении, приложите холод, дайте покой. Если можно, в простых случаях используйте принцип **PRICE:** защита, покой, холод, давление повязкой, приподнятое положение.

Срочно вызывайте 112, если

- перелом бедра, таза, позвоночника, нескольких костей;
- деформация, кость торчит наружу;
- бледность, холод и онемение ниже перелома;
- пострадавший в шоке (слабость, бледность, холодный пот, учащённый пульс).

Нельзя: массировать, греть, тянуть, нагружать конечность, давать еду и питьё, если возможна операция.

6. Травма головы, шеи и позвоночника, падения

ГЛАВНОЕ

После падения с высоты или удара головой считайте, что позвоночник повреждён: не двигайте человека, держите голову и шею неподвижно, вызывайте 112. После удара головой наблюдайте за человеком 24 часа, даже если ему стало хорошо.

При падении с высоты, ударе головой, падении на спину или ударе по шее считайте, что **возможна травма позвоночника**, пока не доказано обратное.

Подозрение на травму позвоночника

- боль в шее или спине, онемение, слабость, покалывание в руках и ногах;
- невозможность двигать конечностями;
- деформация шеи или спины, сильный удар.

Действия

1. **Не двигайте человека**, если ему ничего не угрожает. Попросите не вертеть головой.
2. Придерживайте голову и шею в нейтральном положении, пока не приедет помощь.
3. Вызовите 112, сообщите о подозрении на травму позвоночника.
4. Если человек без сознания и дышит, а рядом опасность или у него рвота, поверните его на бок единым блоком (голова, шея и туловище вместе).
5. Если не дышит, начните СЛР (раздел 2), аккуратно запрокидывая голову минимально необходимое.

Травма головы

Вызывайте 112 и наблюдайте за человеком **24 часа**, даже если сначала он чувствует себя хорошо. Опасные признаки:

- потеря сознания, даже короткая;
- сильная или нарастающая головная боль, сонливость, спутанность;
- повторная рвота, судороги;
- разные по размеру зрачки, двоение в глазах, нарушение речи;
- кровь или прозрачная жидкость из носа или ушей;
- слабость или онемение с одной стороны тела.

Лёгкий удар без этих признаков: холод на 15–20 минут, покой, наблюдение, не оставлять человека одного первые сутки.

Падение с высоты или в расщелину: осмотрите по алгоритму раздела 1, не допускайте нагрузки на пострадавшего, ждите спасателей.

7. Укусы насекомых и анафилаксия

ГЛАВНОЕ

После укуса осы, шершня или пчелы признаки двух и более систем (кожа, дыхание, давление, желудок) или обморок — это анафилаксия. Звоните 112, уведите от гнезда. Есть адреналин — вводите сразу в бедро. Нет адреналина — уложите с приподнятыми ногами, следите за дыханием и ускоряйте эвакуацию. Пешком не вести, в больницу в любом случае.

Анафилаксия — тяжёлая аллергическая реакция, опасная для жизни. Обычно она начинается через 5–30 минут после укуса осы, шершня, пчелы, иногда позже. Обморок, резкая слабость или затруднённое дыхание после укуса — повод действовать как при анафилаксии.

Как распознать

Подозревайте её, если после контакта с аллергеном есть признаки **двух и более систем** (или падение давления и обморок даже без сыпи):

Система	Признаки
Кожа	крапивница, зуд по всему телу, покраснение, отёк губ, лица, век
Дыхание	одышка, свистящее дыхание, кашель, осиплость, «ком» в горле, отёк языка
Кровообращение	головокружение, бледность, холодный пот, слабый частый пульс, обморок
Желудок и кишечник	тошнота, рвота, боль в животе, диарея
Состояние	тревога, чувство «надвигающейся беды», спутанность сознания

Местная реакция (боль, покраснение и отёк только вокруг укуса, без симптомов выше) — не анафилаксия. Холод через ткань, антигистаминное, наблюдение 1–2 часа. Снимите кольца и браслеты с этой конечности. Если жало торчит, уберите его краем карты или ногтем, не выдавливая.

Повышенный риск: сильная реакция на укус раньше, астма, заболевания сердца, укусы в голову и шею, быстрое нарастание симптомов. Спросите об этом участников заранее.

Что делать по порядку при подозрении на анафилаксию

1. **Звоните 112** (или поручите это кому-то) и скажите: «подозрение на анафилаксию». Назовите координаты и ориентиры.
2. **Уведите человека от гнезда или источника.** Осы и шершни могут атаковать повторно.
3. **Если есть адреналин** (личный автоинжектор у человека, у кого-то в группе или в аптечке), вводите сразу, не ждите ухудшения (инструкция ниже). **Если адреналина нет:** главное быстро вызвать спасателей и организовать эвакуацию, держать человека лёжа с приподнятыми ногами и следить за дыханием.
4. **Уложите человека** и приподнимите ноги примерно на 30 см. Не сажайте и не поднимайте на ноги, даже если ему стало лучше. При затруднённом дыхании — полусидя, при рвоте или без сознания, но дыша, — на бок, беременную — на левый бок.
5. **Проверяйте дыхание и пульс** каждые 1–2 минуты. Не оставляйте человека одного.
6. **Если нет дыхания и пульса, начинайте СЛР** (раздел 2).
7. **Согрейте человека** курткой или термоодеялом.

8. **Антигистаминное** дайте, только если человек в сознании и может глотать. Оно не заменяет адреналин и не должно задерживать вызов скорой.
9. **Ждите спасателей.** Пешком вести человека нельзя. Госпитализация нужна **в любом случае**, даже если он быстро пришёл в себя: реакция может вернуться через несколько часов.

Если есть автоинжектор (EpiPen, Jext и аналоги, личный у участника)

1. Снимите колпачок или предохранитель, как показано на устройстве.
2. Приложите наконечник к **наружной стороне бедра** (середина, боковая поверхность), можно через одежду.
3. Нажмите до щелчка и держите столько секунд, сколько указано в инструкции устройства.
4. Запишите время введения и передайте медикам.
5. **Если через 5–15 минут нет улучшения** и скорая не приехала, введите вторую дозу (второй автоинжектор).

Вес человека	Доза автоинжектора
от 7,5 до 25 кг (малыши)	0,15 мг
более 25–30 кг и взрослые	0,3 мг

Точную градацию смотрите на упаковке и в инструкции препарата. Автоинжектор личный, хранится при комнатной температуре, вдали от жары и холода, срок годности обычно 12–18 месяцев. В Турции автоинжекторы раньше не продавались в аптеках и выдавались по рецепту через Турецкую ассоциацию фармацевтов (TEB): актуальность проверьте у аллерголога.

Что только дополняет адреналин и не заменяет его

Средство	Что делает	Чего не делает
Антигистаминное (цетиризин, лоратадин)	снимает зуд, крапивницу, местный отёк	не лечит падение давления и удушье
Преднизолон, дексаметазон (по назначению врача)	снижает риск повторной волны через несколько часов	не действует быстро
Сальбутамол (если он есть у человека при астме)	помогает при свистящем дыхании	не заменяет адреналин
Холод через ткань на место укуса	уменьшает боль и отёк	не влияет на общую реакцию

> **Нельзя:** ждать «пока пройдёт» и откладывать вызов; поднимать человека на ноги или сажать; давать еду и питьё тому, кто без сознания или с трудом дышит; выдавливать, разрезать, прижигать место укуса, накладывать жгут; считать антигистаминное достаточной помощью.

Чек-лист профилактики до выезда

- [ ] В анкете участника спросить: была ли тяжёлая реакция на укусы, еду или лекарства; есть ли автоинжектор; принимает ли постоянные лекарства.
- [ ] Попросить аллергиков взять **два** автоинжектора и держать их при себе, а не в общем багаже.
- [ ] Выяснить, где на маршруте есть связь, и кто в группе знает, где лежит автоинжектор.

- [ ] Предупредить группу о местах, где часто бывают осы и шершни: сладкие напитки, фрукты, мусорные баки, трухлявые деревья.
- [ ] На старте сказать: при укусе и плохом самочувствии нужно **сразу** сообщать гиду. Назначить помощника для звонка на 112.

---

8. Укус змеи

> **ГЛАВНОЕ**
> Отойдите от змеи, успокойте и уложите человека, звоните 112 и везите в больницу: помочь может только противоядие. Конечность обездвижить на уровне сердца, кольца снять, отёк отмечать ручкой. Жгут, разрез, высасывание и лёд — нельзя.

В Турции опасны в основном **гадюки** (по-турецки *engerek*, в том числе крупная «koca engerek»). Яд действует на кровь и ткани, иногда на нервную систему. Помощь возможна **только в больнице** (противоядие и поддерживающее лечение), поэтому главная задача — быстро и спокойно довезти человека до врача.

Признаки: две точки от клыков, боль, быстро нарастающий отёк, покраснение и синяк, тошнота, головокружение, слабость, вкус металла во рту. В части случаев яд не вводится («сухой укус»), но определить это на месте невозможно: считайте любой укус потенциально опасным.

Что делать

1. **Отойдите от змеи** на безопасное расстояние. Не пытайтесь её поймать или убить. Запомните внешний вид или сфотографируйте издалека.
2. **Успокойте человека,** уложите или усадите. Паника ускоряет кровообращение и распространение яда.
3. **Звоните 112** и организуйте эвакуацию в больницу. Не отправляйте человека идти пешком, если можно избежать.
4. **Обездвижьте конечность** на уровне сердца или чуть ниже, шинируйте как при переломе (раздел 5). Минимум движения.
5. **Снимите кольца, часы, браслеты, тесную обувь** с поражённой конечности, пока не начался отёк.
6. Промойте место укуса чистой водой, наложите **свободную чистую повязку**. Не затягивайте её.
7. **Отметьте границу отёка** ручкой и время. Повторяйте отметку каждые 15–30 минут, это поможет врачам.
8. Следите за дыханием, сознанием и пульсом. При остановке дыхания начинайте СЛР.

Нельзя

- накладывать **жгут** или туго перетягивать конечность;
- **разрезать** рану, прижигать, высасывать яд ртом или отсосом;
- прикладывать лёд и греть;
- давать алкоголь, кофе, энергетики;
- пытаться самим ввести противоядие или принимать «народные средства»;

- заставлять человека идти или бежать.

Обезболивающее: при необходимости парацетамол. Не давайте аспирин и ибупрофен: они усиливают кровоточивость.

Профилактика: ходите по тропе в закрытой обуви и длинных штанах, смотрите под ноги и перед тем, как переступать через камни и брёвна, не засовывайте руки в щели и норы, используйте трекинговые палки, на привалах проверяйте место. Змеи чаще встречаются на прогретых камнях утром и вечером.

---

9. Тепловой удар, перегрев, обезвоживание

> **ГЛАВНОЕ**
> Спутанность, судороги, горячая кожа и температура выше 40 °C — тепловой удар: вызывайте 112 и охлаждайте немедленно, не дожидаясь помощи. При перегреве и обезвоживании — тень, покой, вода с солью небольшими глотками.

Тепловой удар — угроза жизни. Температура тела выше 40 °C, горячая сухая или влажная кожа, спутанность, судороги, потеря сознания.

Состояние	Признаки	Что делать
Перегрев, тепловое истощение	слабость, потливость, головная боль, тошнота, учащённый пульс, бледная влажная кожа	тень, покой, снять лишнюю одежду, пить небольшими глотками воду с солью (регидратационный раствор), охладить
Тепловой удар	температура выше 40 °C, спутанность, судороги, обморок, горячая кожа	**вызвать 112,** охлаждать немедленно, не ждать
Обезвоживание	жажда, тёмная моча, сухость во рту, головокружение	пить воду по глоткам, покой, соль, наблюдение

Как охлаждать при тепловом ударе

1. Унесите человека в тень, снимите одежду.
2. Смачивайте тело водой и обмахивайте, обложите **холодными пакетами или мокрыми тканями** подмышки, шею, пах.
3. Если можно, погрузите в прохладную воду (ручей) и **следите за дыханием.**
4. Продолжайте до приезда помощи или пока человек не придёт в себя и температура не снизится.
5. Если человек в сознании, дайте пить прохладную воду небольшими порциями.

Профилактика: выходите рано, пейте регулярно, не ждите жажды, носите головной убор, светлую одежду, солнцезащитный крем. Делайте остановки в тени и планируйте запас воды (минимум 2–3 литра на человека на день жаркого перехода, больше в жару). Следите за пожилыми и детьми, а также за теми, кто принимает мочегонные лекарства.

10. Переохлаждение, обморожение, высотная болезнь

ГЛАВНОЕ

Переохлаждение: укрыть от ветра и воды, переодеть в сухое, изолировать от земли, тёплое сладкое питьё. Средняя и тяжёлая степень — не растирать, не двигать резко, 112. При тяжёлой высотной болезни — немедленный спуск на 500–1000 м и эвакуация.

Переохлаждение (гипотермия) опасно даже при плюсовой температуре, если человек мокрый и на ветру.

Степень	Признаки
Лёгкая	озноб, холодные руки, неловкость движений, человек в сознании
Средняя	озноб прекращается, вялость, путаница, невнятная речь, шатание
Тяжёлая	потеря сознания, редкое дыхание и пульс, ригидность мышц

Что делать при переохлаждении

1. Прекратите движение, укройте человека от ветра и воды. Снимите мокрую одежду и замените сухой.
2. Изолируйте от земли (коврик, рюкзак), накройте термоодеялом, шапка обязательна.
3. Дайте **тёплое сладкое питьё** и еду, если человек в сознании и может глотать. Не давайте алкоголь.
4. Грейте туловище: грелки, бутылки с тёплой водой в подмышки и пах (через ткань).
5. Человека со средней и тяжёлой степенью **не растирайте, не двигайте резко**, вызывайте 112. При тяжёлой степени проверяйте дыхание до 1 минуты, при остановке начинайте СЛР.

Обморожение

Онемевшая, белая или восковая кожа на пальцах, носу, ушах. Не растирайте снегом. Отогрейте в тёплой (не горячей) воде 37–39 °C или телом, накройте стерильной повязкой, не вскрывайте волдыри. Не отогревайте, если есть риск, что конечность замёрзнет снова: повторное замерзание опаснее.

Высотная болезнь

Актуальна для высокогорных маршрутов, например в Качкарах. Развивается выше 2500 м, особенно при быстром подъёме.

- **Лёгкая:** головная боль, тошнота, слабость, плохой сон. Прекратите подъём, отдохните, пейте воду, при необходимости обезболивающее, спуститесь, если не лучше.
- **Тяжёлая:** путаница, шатание, одышка и хрипы в покое, кашель с пеной, неспособность идти. **Немедленный спуск** на 500–1000 м и более, 112, эвакуация. Кислород и лекарства по назначению врача.

Профилактика: набирайте высоту постепенно (при ночёвках выше 3000 м не более 300–500 м прироста в сутки), пейте воду, не перегружайтесь, не пропускайте акклиматизацию.

11. Ожоги, обморок, судороги, боль в животе, клещи, мозоли

ГЛАВНОЕ

Ожог — 15–20 минут под прохладной водой, без льда и мазей. Обморок — уложить и поднять ноги. Судороги — не удерживать и ничего не вставлять в рот. Клеща — вытянуть пинцетом без рывков. Мозоль — заклеить при первом «горячем пятне».

Ожоги (термические, солнечные)

1. Прекратите воздействие, снимите одежду и украшения, не прилипшие к коже.
2. **Охлаждайте проточной прохладной водой 15–20 минут.** Не используйте лёд.
3. Накройте чистой неприлипающей повязкой или плёнкой.
4. Не прокалывайте пузыри, не мажьте маслом, кремом и зубной пастой.
5. Вызывайте 112 при ожогах лица, кистей, суставов, промежности, глубоких или больших ожогах, у детей, а также при химических и электрических ожогах.

Обморок

1. Уложите, приподнимите ноги, расстегните тугую одежду, обеспечьте доступ воздуха.
2. Проверьте дыхание. Если человек не приходит в себя за 1–2 минуты или не дышит, вызывайте 112 и начинайте СЛР.
3. После прихода в сознание дайте полежать 10–15 минут, затем медленно усадите.
4. Если обморок был при нагрузке, с болью в груди, нарушением ритма или впервые, нужна консультация врача.

Судороги

- Не удерживайте человека и не вставляйте предметы в рот.
- Уберите опасные предметы, подложите мягкое под голову.
- Засекайте время. После окончания судорог положите на бок.
- Вызывайте 112, если судороги длятся дольше 5 минут, повторяются, человек не приходит в себя, ранен, это беременная женщина или первый приступ.

Боль в животе, рвота, диарея

- Покой, тёплое питьё небольшими глотками, регидратационный раствор.
- Срочно к врачу: сильная постоянная боль, живот твёрдый как доска, кровь в стуле или рвоте, высокая температура, признаки обезвоживания, боль справа внизу.

Клещи

Удаляйте пинцетом или специальным крючком, захватив ближе к коже и вытягивая вверх без рывков и закручивания. Обработайте место антисептиком, запишите дату. Если после укуса появились покраснение, жар, слабость, обратитесь к врачу.

Мозоли и натёртости

При первых признаках («горячее пятно») остановитесь и заклейте пластырем или лейкопластырем. Не прокалывайте целые волдыри без необходимости. Если вскрылся, обработайте антисептиком и

закройте.

Боль в груди, одышка, тяжёлое состояние: прекратите нагрузку, усадите человека, вызывайте 112.

12. Аптечка гида

> **ГЛАВНОЕ**
> Аптечка лежит сверху рюкзака, помощник знает, где она, сроки годности проверены перед сезоном. Чего-то не хватает — почти всё заменяется подручными средствами: таблица ниже.

Базовый набор для групповых походов. Состав подбирайте под маршрут, группу и ваш уровень подготовки. Проверяйте сроки годности перед каждым сезоном. Подробнее о личной аптечке участника — в статье «Собираем походную аптечку».

Группа	Содержимое
Кровотечения и раны	стерильные салфетки и бинты разных размеров, давящий пакет, лейкопластыри, пластырь-рулон, антисептик (хлоргексидин), жгут, перчатки, маска для СЛР
Переломы и травмы	эластичный бинт, треугольная косынка, гибкая шина (SAM), термоодеяло, холодный пакет, ножницы
Боль, температура	парацетамол, ибупрофен
Аллергия и укусы	антигистаминные таблетки, крем с гидрокортизоном, пинцет для клещей, адреналин (автоинжектор), если есть
Желудок и кишечник	регидратационные соли, активированный уголь, средство от диареи
Кожа и стопы	пластыри от мозолей, мазь от ожогов, средство после солнца
Прочее	аптечный термометр, зажигалка, спички, свисток, налобный фонарь, пинцет, блокнот и ручка, листок с номерами и памяткой
Связь и энергия	заряженный телефон, повербанк, при необходимости спутниковый маячок

Правила

- [ ] аптечка лежит в доступном месте, а не на дне рюкзака;
- [ ] кто-то из помощников знает, где она;
- [ ] список содержимого и сроки годности записаны, проверка раз в сезон;
- [ ] лекарства в оригинальных упаковках с инструкцией;
- [ ] у участников с хроническими заболеваниями свои препараты, а вы знаете, где они лежат.

Подручные средства вместо оборудования

Если нужного нет, делайте так:

Что нужно	Чем заменить
Шина	трекинговые палки, ветки, свёрнутый коврик, сложенная куртка, рюкзак с жёсткой спинкой; крепить бинтом, ремнём, шарфом, лентой
Косынка, подвязка для руки	рубашка, футболка, бандана, платок

Давящая повязка	чистая футболка или платок как валик на рану, сверху шарф, бинт или полоса ткани
Жгут (только при угрожающем жизни кровотечении)	широкая полоса ткани, ремень или шарф шириной не меньше 3–4 см, закрутка палкой; не шнурок и не тонкая верёвка
Носилки	две палки или трекинговые палки и куртки, спальник, плащ, рюкзаки, коврик
Утепление, термоодеяло	спальник, куртка, пенка, дождевик, плотный мусорный пакет как ветрозащита
Холод	мокрая ткань из ручья, снег в пакете и ткани, бутылка с холодной водой
Тепло	бутылки с тёплой водой через ткань, спальник вдвоём, тело гида или другого участника
Промывание раны	питьевая вода из бутылки, струя из бутылки с проколотой крышкой
Защита лица при СЛР	платок или ткань на рот как барьер, а если нет, делайте только нажатия
Фиксация головы и шеи	придерживайте голову руками, по бокам головы положите свёрнутую одежду
Сигнал	свисток, зеркальце, фонарь, яркая одежда, дым и огонь на открытом месте

13. Эвакуация, связь и запись происшествия

> **ГЛАВНОЕ**
> При тяжёлых случаях не эвакуируйте сами — вызывайте 112 и ждите. Нет связи — двое идут за помощью с запиской, остальные остаются с пострадавшим и подают сигналы. Всё, что происходит, коротко записывайте со временем.

Решение об эвакуации. Вызывайте 112 и ждите спасателей, если человек без сознания, есть подозрение на травму позвоночника, перелом крупных костей, сильное кровотечение, анафилаксия, укус змеи, тепловой удар или тяжёлое переохлаждение, высотная болезнь. Самостоятельная эвакуация допустима при лёгких травмах и если вы уверены в безопасности.

Если нет связи

1. Отправьте двух людей к точке со связью или за помощью. Дайте им записку: кто, где, что случилось, время, состояние, координаты.
2. Подайте сигнал: свисток (3 коротких сигнала повторять), яркая одежда, фонарь, зеркало, дым.
3. Оставайтесь на месте с пострадавшим, согревайте и наблюдайте.
4. Включайте маячок, если он есть.

Если нужно переносить человека: вдвоём или втроём на импровизированных носилках (куртки, палки, спальный мешок, рюкзаки), по возможности без рывков. Проверяйте дыхание и состояние во время остановок.

Организация группы: назначьте помощников (кто звонит, кто ищет связь, кто ухаживает за пострадавшим, кто успокаивает остальных). Не оставляйте остальную группу без присмотра. Если группа большая, разделитесь.

Запись происшествия

Делайте по ходу, коротко:

Что записать	Пример
Время и место	14:20, тропа у перевала, координаты
Пострадавший	имя, возраст, жалобы
Что произошло	падение, укус, потеря сознания
Состояние	сознание, дыхание, пульс, температура, отёк
Что сделано	препараты, шина, жгут (время)
Кто вызван	112, время звонка, кто приехал

Чек-лист после происшествия

- [ ] Передать записи и использованные препараты медикам.
- [ ] Сообщить принимающей стороне, страховой компании и родственникам (через организатора).
- [ ] Позаботиться об остальных участниках и при необходимости изменить маршрут.
- [ ] Разобрать с гидами, что сработало, а чего не хватило (связь, аптечка, роли, навыки).
- [ ] Пополнить аптечку.

---

14. Страховая и местные спасатели (МЧС)

> **ГЛАВНОЕ**
> Страховая не заменяет спасателей: сначала помощь пострадавшему и звонок на 112, потом ассистанс страховой. Один связной общается с диспетчером, указания спасателей выполняются, все документы сохраняются.

Страховая компания не заменяет спасателей: сначала помощь пострадавшему и звонок на 112, затем всё остальное. Как выбрать полис для треккинга, мы разбирали в статье «Страховка для похода по Ликийской тропе».

Чек-лист страховки до выезда

- [ ] У каждого участника есть туристическая страховка с покрытием медицинских расходов, **активного отдыха и треккинга** на высоте вашего маршрута, **эвакуации** и поисково-спасательных работ. Проверьте исключения: высота, тип активности, алкоголь, хронические заболевания.
- [ ] Копии полисов у вас на бумаге и в телефоне, на видном месте номер полиса и **круглосуточный номер ассистанс-службы**.
- [ ] Знаете лимиты и франшизу и то, нужно ли заранее согласовывать госпитализацию и эвакуацию.
- [ ] У организатора есть страхование ответственности, у гидов своя страховка.
- [ ] Список участников с контактами родственников, хроническими заболеваниями, аллергиями и лекарствами лежит у гида и у принимающей стороны.

При происшествии: страховая

1. Окажите помощь и вызовите 112 (разделы 1–13).
2. Затем позвоните в **ассистанс страховой** (номер на полисе). Назовите ФИО, номер полиса, место, что случилось, состояние, куда везут.
3. Узнайте, в какую клинику направлять пострадавшего и нужна ли гарантия оплаты. В экстренной ситуации не откладывайте госпитализацию ради согласований.
4. Сохраняйте **все документы:** справки, выписки, направления, рецепты, чеки, акты спасателей, фото повреждений и места происшествия. Просите переводы на английский.
5. Запишите время, имена свидетелей и принятые решения.
6. Сообщите организатору и родственникам (через организатора). Организатор уведомляет свою страховую по ответственности.

Работа с местными спасателями и МЧС

В Турции единый номер 112 принимает вызовы всех служб, а на месте работают скорая, AFAD, жандармерия и волонтёрские группы поиска и спасения (например AKUT). В других странах за горные спасательные работы отвечает МЧС или аналог. Заранее узнайте, какая служба отвечает за ваш маршрут.

До выезда:

- [ ] Сохраните номера служб маршрута в телефоне и на бумажной карточке (раздел 15).
- [ ] Оставьте план маршрута (даты, точки, список группы, телефон гида) принимающей компании или в отеле. Для национальных парков и охраняемых территорий уточните, нужна ли регистрация.
- [ ] Проверьте, что страховка покрывает поиск и эвакуацию, и узнайте, платные ли спасательные операции в стране.
- [ ] Подготовьте фразы на местном языке и на английском.

При звонке и общении:

1. Говорите коротко и спокойно: что случилось, сколько людей, в сознании ли, дышит ли, какая помощь уже оказана.
2. Назовите **координаты** из телефона и ориентиры (тропа, перевал, ручей, ближайшая дорога или село).
3. Не вешайте трубку, пока диспетчер не разрешил. Держите телефон включённым, громкость на максимум, экономьте батарею.
4. Назначьте **одного связного** с диспетчером и спасателями. Остальные не звонят параллельно.
5. Выполняйте указания диспетчера и спасателей, даже если они отличаются от вашего плана. Не пытайтесь самостоятельно эвакуировать, если вам сказали ждать.
6. Сообщите об опасностях на месте: обрыв, камнепад, змеи, гнёзда, погода.
7. **Встретьте спасателей** на тропе или дороге, подайте сигнал (свисток, фонарь, яркая одежда). Передайте записи, использованные препараты и документы пострадавшего.
8. Получите у спасателей номер обращения или справку и сфотографируйте её.

Если прилетает вертолёт: выберите ровную открытую площадку без деревьев и проводов, закрепите или уберите лёгкие вещи и рюкзаки, отведите людей в сторону. Подходите к вертолёту только по знаку экипажа.

Фразы для Турции

Проверьте у носителя языка перед выездом.

Ситуация	По-турецки
Нужна помощь	Yardım lazım.
Нужна скорая	Ambulans lazım.
Раненый в горах	Dağda yaralı var.
Человек без сознания	Bilinci kapalı.
Не дышит	Nefes almıyor.
Укусила змея	Yılan ısırdı.
Наши координаты	Koordinatlarımız...

После происшествия: уведомите страховую, передайте ей все документы, сделайте разбор с гидами и внесите изменения в маршрут и аптечку.

15. Контакты экстренных служб и МЧС по странам

ГЛАВНОЕ

Почти везде в регионе работает 112, с мобильного — даже без SIM-карты. Перед выездом перепишите номера своего маршрута на карточку, сохраните в телефоне и заполните карточку контактов ниже.

В большинстве стран региона работает единый номер **112**. С мобильного он обычно доступен даже без SIM-карты и с заблокированного телефона. Если связь слабая, поднимитесь на возвышенность и повторите звонок: экстренный вызов может пройти через любую доступную сеть.

Страна	Единый номер	Скорая	Пожарные и спасатели (МЧС)	Полиция
Турция	112	112	112	112
Грузия	112	112	112	112
Армения	112 или 911	103	101	102
Азербайджан	112	103	101	102
Россия	112	103	101	102
Казахстан	112	103	101	102
Беларусь	112	103	101	102
Узбекистан	112	103	101	102
Греция	112	166	199	100
Страны Евросоюза	112	112	112	112

Турция. Номер 112 объединяет скорую, пожарных, полицию, жандармерию, береговую охрану, лесные пожары, поиск и спасение, а также службы при стихийных бедствиях. Звонок на 911

автоматически соединяется с 112. По общеизвестным данным, отдельно существуют AFAD 122 (дежурная служба по чрезвычайным ситуациям), жандармерия 156 и береговая охрана 158. Эти три номера проверьте дополнительно.

Как использовать таблицу. Распечатайте или перепишите номера по маршруту на карточку, сохраните в телефоне и дайте копию помощнику гида. Номера могут меняться (в Узбекистане, например, единый 112 вводился поэтапно): перед каждым выездом проверьте актуальные данные на сайте МЧС или консульства страны, куда едете.

Карточка ваших контактов

Заполните перед выездом и держите карточку вместе с памяткой.

Кому звонить	Телефон
Ассистанс страховой (круглосуточно)	
Номер полиса группы	
Принимающая компания в стране	
Организатор тура	
Местный гид, водитель	
Ближайшая больница на маршруте	
Консульство или посольство	
Контакт родственников (через организатора)	

Источники: Wikipedia, список экстренных номеров и справочные таблицы по странам. Данные носят справочный характер.