

На школьных переменах дети не сидят на месте. Это факт. Несмотря на засилье гаджетов мальчишки и девчонки продолжают бегать по коридорам. А кто из нас после уроков не торопился в столовую за пирожком?

Учителя порой сравнивают поведение детей на переменах с хаотичным движением заряженных частиц. Замечания не всегда срабатывают, поэтому даже в стенах образовательного учреждения ребята умудряются получить травмы, что уж говорить об улице. Упал с качели, неудачно скатился с горки. Да и взрослые не без греха: каблук попал в выбоину - нога пострадала. Дачники - это вообще отдельная тема. Словом, нам всем порой требуется помощь, зачастую доврачебная. Пока приезда врачей дожидешься на ту же дачу! Только каждый ли из нас способен ее оказать?

Сегодня Всемирный день оказания первой медицинской помощи - международный праздник, который чувствует тех, кто в состоянии помочь пострадавшим даже при отсутствии врачей поблизости. Умение оказать доврачебную поддержку - полезнейшее умение, которым должен обладать каждый.

И между прочим, как выяснило «МВ», этот праздник отмечают не только спасатели, врачи и полицейские, он касается всех, кто способен преодолеть панику, страх и сразу оказать необходимую помощь пострадавшему, в том числе и учителя.

- А вы знали, что все наши педагоги проходят курсы повышения квалификации, например, по оказанию первой медицинской помощи? Или о том, что

Гоша - наш лучший друг

Сегодня - Всемирный день оказания первой медицинской помощи.



Учимся на тренажере.

в каждом классе есть своя аптечка, а не только в медицинском школьном кабинете, - спрашивает директор школы №8 Оксана Серебренникова.

Ей и самой однажды пришлось оказывать первую помощь своему ученику, страдающему эпилепсией. Как выяснилось, Оксана Сергеевна за считанные минуты сможет и шину наложить.

- У меня мама травматолог, так что поверьте, многое умею, впрочем, как и наши педагоги. Самое главное - оценить ситуацию и сразу же вызвать врача, но

первую помощь оказать сумеем всегда, - уверяет она.

Учат этим полезным навыкам и школьников. Почти в каждой школе города есть тренажер Гоша, который умирает при неправильном массаже сердца и оживает при искусственном дыхании и остановке кровотечения.

- Мы проводим для школьников свои уроки по оказанию первой помощи, в основном они рассчитаны на 6-9 классы. Рассказываем и показываем, как наложить шину из подручных материалов,

что делать, если получил солнечный ожог. Самое главное, что навыки оказания помощи отрабатываются, то есть даем не только теорию, но и практику, - рассказывает руководитель нижевартовского филиала Центра медицинской профилактики Марина Подкопаева.

К слову, ей несколько раз приходилось оказывать помощь в... самолете.

- Однажды возвращались из отпуска, а мужчина в салоне потерял сознание, как выяснилось позднее, он просто очень сильно боялся полетов. В другой раз помощь потребовалась женщине, у которой случился гипертонический криз, - рассказывает Марина Геннадьевна.

Кстати, как нам удалось выяснить, Нижевартовский медицинский колледж ведет специальные курсы по оказанию первой медицинской помощи, на которые могут записаться все желающие. Обучение составляет минимум 100 часов, за это время вам расскажут о реанимационных мероприятиях, как оказать помощь пострадавшему в ДТП или на пожаре.

- Желających учиться немало. Например, школа №30 хочет заключить договор, чтобы обучить старшеклассников основам медграмоты, в жизни это точно пригодится, - уверена заместитель директора медколледжа Светлана Романова.

Пройдя обучение, вы точно сможете оказать помощь своим близким и незнакомому человеку, попавшему в беду на ваших глазах.

МВ» Мария Субботина. Фото автора.

Трое нижевартовцев стали участниками отборочного этапа силового проекта.

Не для «диванных» экспертов



Без хорошей физподготовки эту трассу не пройти.

ровки в спортзалах оказались под запретом, для меня оставался только бег. Расслабился, однако. Больше подобного не повторится, - заверяет Сергей Миронов.

Добавим, что проект «Сила Югры» является обладателем грантов президента Российской Федерации и губернатора Югры на развитие гражданского общества. Организатором стал окружной Молодежный парламент.

- Для меня самым сложным стало преодолеть себя. Если честно, то сначала с долей скептицизма относился к этому проекту. Я участник военно-патриотического клуба «Ратник» в НВГУ, тренировки у нас проходят постоянно, в том числе предусмотрено и прохождение полосы препятствий. Но в этих испытаниях получил для себя настоящий моральный пинок, надо заниматься, - говорит студент НВГУ, будущий психолог Александр Чусь.

Добавим, что все испытания прошли на территории природного парка «Самаровский Чугас», стартовая площадка «Солдатское поле».

Скоро в соцсетях появится и силовое реалити шоу. Его героями станут претенденты на победу в экстремальном забеге «Сила Югры».

МВ» Мария Субботина.

- Это был незабываемый опыт. Проект позволяет не только проверить свои силы, он же может стать и тем самым пинком, который переместит тебя из категории «диванный эксперт» в «улыбаемся и пашем». Выводы сделаны, цели поставлены. Надо работать над собой, - говорит студент НВГУ Сергей Миронов.

Силовой проект «Сила Югры» собрал в Ханты-Мансийске любителей экстремального спорта. Это забег по пересеченной местности с большим количеством препятствий по типу кроссфита, где требовалось проявить силу и характер. Нижевартовцы на отборочном этапе представляли Сергей Миронов, Александр Чусь и Филипп Якушев. До финального этапа никому из них, к сожалению, дойти не удалось. Зато опыт, как понимаете, теперь есть.

- В одном из испытаний нам пришлось играть в «крестики-нолики», только сражались мы бревнами. Еще одно из заданий - подняться в гору с резиновой покрывшей. После того как стартовал режим самоизоляции, трени-