

Мастер-класс и спецэтап по первой помощи 2026

На дистанции новички смогут познакомиться с базовыми алгоритмами первой помощи, а опытные участники вспомнят навыки и узнают современные рекомендации.

Условия участия

- Возраст старше 14 лет
- Присутствие законных представителей несовершеннолетних участников (минимум 1 на команду)

График работы:

суббота, 10 октября:

- 14:00 - 15:00 первичный осмотр
- 15:00 - 16:30 Вторичный осмотр
- 16:30 - 18:00 остановка кровотечений

воскресенье, 11 октября:

- 10:00 - 16:00 спецэтап «Первая помощь»

Мастер-класс

Мастер-класс по осмотру пострадавшего и остановке кровотечений пройдет на поляне общетуристской дистанции. Отрабатывать навыки транспортировки и осмотра слушатели будут друг на друге, поэтому с собой нужно взять пенку и удобную, широкую одежду, которая не затруднит осмотр. Если вы не готовы к осмотру под одеждой, наденьте дополнительный внутренний слой, до которого вам комфортно раздеться. Для утепления пострадавших пригодятся спальники и тёплая одежда. На всякий случай возьмите налобный фонарик. Для занятия по наложению повязок каждому участнику понадобится 5 бинтов 7х14см и 1 упаковка марлевых салфеток 25х49 см.

Настоятельно просим зарегистрироваться заранее по ссылке: <https://forms.gle/sxdRn4y3kzxZ2eoR7>.

Прийти на занятие без регистрации тоже можно.

Спецэтап

В воскресенье на той же поляне пройдет спецэтап в формате ситуационных задач. Аптечку и все расходные материалы предоставят организаторы.

Лучше зарегистрировать команду заранее по ссылке: <https://forms.gle/jsRz6Wf2EikTea947>

Можно собрать команду и заявиться прямо на старте.

Команда сможет выбрать простую или сложную задачу в зависимости от своего уровня и навыков:

- В простой задаче команде из трёх человек предстоит оказать первую помощь двум условным пострадавшим, используя навыки, полученные на мастер-классе.
- В сложной задаче команде из четырёх человек нужно оказать помощь троим пострадавшим на сложном рельефе.

Контрольное время на этапе – 10 минут, дополнительно дается время на предстартовый инструктаж и обратную связь от судей после прохождения этапа. Зачёт по задачам каждого уровня будет проводиться отдельно.

Спецэтап и мастер-класс бесплатны.