

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНО ДПО «НИО»

А.А. Бояркина

«03» февраля 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ИНСТРУКТОР МАССОВОГО
ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ОКАЗАНИЯ
ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»**

(72 ч.)

**г. Краснодар
2026 г.**

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи» (далее – Программа) в целях обучения требованиям охраны труда разработана, в частности, в соответствии с требованиями:

- с Трудовым кодексом РФ;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.04.2025 N 81928);
- Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.01.2024)
- Правил обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464;
- Рекомендациями по учету микроповреждений (микротравм) работников (утв. Приказом Минтруда России от 15.09.2021 N 632н);
- Приказа Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477 н (ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N 24183).
- Приказа Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477 н, Письма Минздрава России от 20.01.2023 N 30-2/И/2-791 «О направлении алгоритма оказания первой помощи» (вместе с «Универсальным алгоритмом оказания первой помощи», утв. Минздравом России 23.11.2022).
- Приказ Минздрава России от 03.05.2024 N 220н "Об утверждении Порядка оказания первой помощи"

Цель реализации программы: подготовить квалифицированных инструкторов, способных эффективно обучать широкие слои населения навыкам оказания первой помощи в соответствии с актуальными нормативными требованиями и медицинскими стандартами.

Содержание Программы представлено пояснительной запиской, учебным планом, календарным графиком, содержанием учебных предметов, условиями реализации Программы, системой оценки результатов освоения Программы,

оценочными материалами, обеспечивающими контроль за итогами освоения Программы.

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Учебный план содержит перечень тем с указанием времени, отводимого на их освоение, включая время, отводимое на теоретические занятия, практические занятия и итоговую аттестацию.

Курс рассчитан на 72 часов, в том числе 54 часа теоретических занятий, 18 часов практических занятий, 2 часа отводится на итоговую аттестацию.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией – итоговым экзаменом в форме тестирования.

Обучающимся, успешно окончившим курс обучения, выдаются документы, действительные на всей территории Российской Федерации:

- Удостоверение о повышении квалификации (форма удостоверения определяется АНО ДПО «АВС-Центр», заверяется печатью).

РАЗДЕЛ 2. Цель и планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

В результате обучения слушатели приобретают знания, навыки и практические умения, необходимые для качественного совершенствования профессиональных компетенций.

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- Нормативно-правовая база оказания первой помощи: Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», приказы Минздрава России о порядке оказания первой помощи, перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по оказанию первой помощи, права и обязанности лиц, оказывающих первую помощь, включая защиту от юридической ответственности при добросовестном оказании помощи.

- Основы анатомии и физиологии человека в объёме, необходимом для понимания механизмов возникновения угрожающих жизни состояний и принципов оказания первой помощи.

- Универсальный алгоритм оказания первой помощи и его применение при различных состояниях.

- Методы и приёмы оказания первой помощи при остановке сердца и дыхания (СЛР), кровотечениях различной локализации и интенсивности, травмах (переломах, вывихах, ушибах, растяжениях), ожогах и отморожениях, отравлениях, попадании инородного тела в дыхательные пути, инсультах,

инфарктах, обмороках и т. д.

- Виды и назначение медицинского оборудования и средств для оказания первой помощи, включая аптечки, перевязочные материалы, жгуты, шины, АНД и др.

- Психологические аспекты поведения людей в чрезвычайных ситуациях: типичные реакции на стресс и опасность, психологические барьеры при оказании первой помощи, методы саморегуляции и психологической поддержки пострадавших.

- Педагогические основы обучения взрослых (андрагогика): особенности восприятия и усвоения информации в условиях стресса, методы мотивации обучающихся, приёмы удержания внимания аудитории, способы адаптации материала под разные группы слушателей.

- Методики проведения практических занятий с использованием тренажёров (в т. ч. работа-тренажёра «Гоша») и симуляционных технологий.

- Способы оценки эффективности обучения и методы сбора обратной связи от обучающихся.

–

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- Применять универсальный алгоритм оказания первой помощи на практике, в т.ч.: оценивать безопасность места происшествия, проводить первичный и вторичный осмотр пострадавшего, определять наличие сознания, дыхания, кровообращения, вызывать скорую медицинскую помощь и грамотно передавать информацию диспетчеру.

- Выполнять базовую сердечно-лёгочную реанимацию (СЛР): непрямой массаж сердца, искусственную вентиляцию лёгких (ИВЛ) различными способами, использовать автоматический наружный дефибриллятор (АНД) при наличии.

- Оказывать первую помощь при различных видах кровотечений (накладывать жгуты, давящие повязки), травмах опорно-двигательного аппарата (накладывать шины, повязки), ожогах, отморожениях, отравлениях, удушье и других состояниях.

- Использовать медицинское оборудование и средства первой помощи: аптечки первой помощи, перевязочные материалы, шины для иммобилизации, устройства для ИВЛ и др.

- Проводить практические занятия с использованием тренажёров (в т. ч. робота-тренажёра «Гоша»): отработка навыков СЛР, имитация оказания помощи при кровотечениях, травмах и других состояниях, анализ результатов тренировки по данным обратной связи тренажёра.

- Разрабатывать учебные программы и планы занятий по обучению навыкам оказания первой помощи для разных аудиторий (школьники, работники предприятий, население и т. д.).

- Применять педагогические методы и приёмы для эффективного обучения взрослых: наглядные пособия и интерактивные методы, ролевые игры и групповые упражнения, обратная связь и коррекция ошибок.

- Оценивать эффективность обучения, в т. ч.: разрабатывать контрольно-оценочные материалы (тесты, практические задания), проводить зачёты и экзамены, анализировать результаты и корректировать программы обучения.

- Оказывать психологическую поддержку пострадавшим и окружающим в чрезвычайных ситуациях, снижать тревожность и панику.

должен владеть навыками:

- Автоматизированное выполнение базовых приёмов первой помощи, доведённых до уровня устойчивых навыков: проведение СЛР (массаж сердца, ИВЛ), остановка кровотечений различными способами, иммобилизация при травмах, оказание помощи при ожогах, отравлениях и других состояниях.

- Работа с тренажёрами и симуляционным оборудованием, включая настройку и использование робота-тренажёра «Гоша», отработку действий в различных сценариях оказания помощи, анализ данных обратной связи и коррекцию техники выполнения приёмов.

- Проведение обучающих мероприятий различного формата: лекции и семинары, практические занятия и мастер-классы, тренинги и симуляционные упражнения.

- Адаптация учебных материалов под специфику аудитории (возраст, профессия, уровень подготовки).

- Эффективная коммуникация с обучающимися: объяснение сложных

понятий простым языком, мотивация и вовлечение в процесс обучения, конструктивная обратная связь без создания атмосферы страха.

- Организация и проведение комплексных сценариев оказания первой помощи в условиях, приближённых к реальным чрезвычайным ситуациям.
- Документальное оформление результатов обучения, включая составление отчётов о проведённых занятиях, оформление протоколов проверки знаний и навыков, ведение журналов учёта обучения.
- Саморегуляция в стрессовых ситуациях и оказание психологической поддержки пострадавшим и их близким.
- Поддержание актуальности собственных знаний и навыков с учётом изменений в законодательстве, медицинских протоколах и методиках обучения.

Планируемые результаты обучения:

Обучающийся, освоивший программу, должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

ОК-1. Умение работать в условиях стресса и принимать решения в экстренных ситуациях: сохранять спокойствие, оперативно оценивать обстановку и действовать при оказании первой помощи.

ОК-2. Коммуникативные навыки: эффективно общаться с пострадавшими, их близкими и окружающими, устанавливать психологический контакт, грамотно передавать информацию в чрезвычайных ситуациях.

ОК-3. Способность к саморегуляции и управлению эмоциями: контролировать собственные эмоции, снижать тревожность и панику у себя и у окружающих.

ОК-4. Ответственность и чувство долга: осознавать важность грамотных действий в первые минуты критической ситуации, нести ответственность за жизнь и здоровье пострадавшего.

ОК-5. Умение работать в команде: координировать действия с другими людьми при оказании помощи, привлекать очевидцев к содействию, распределять роли в группе спасателей.

Обучающийся, освоивший программу переподготовки, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

ОПК-1. Планирование учебного процесса: разрабатывать программы обучения и составлять планы занятий с учётом уровня подготовки слушателей, их возраста, жизненного опыта и физических возможностей.

ОПК-2. Владение современными методиками и технологиями обучения: применять интерактивные методы, ролевые игры, симуляционные технологии, мультимедийное оборудование для повышения эффективности обучения.

ОПК-3. Оценка качества образовательного процесса: диагностировать знания и практические навыки обучающихся, анализировать результаты обучения, корректировать программу в зависимости от достигнутых результатов.

ОПК-4. Адаптация материала под разную аудиторию: учитывать особенности восприятия информации взрослыми обучающимися (андрагогика), подбирать методы преподавания в зависимости от уровня подготовки слушателей.

ОПК-5. Организация практических занятий: проводить тренинги с использованием тренажёров (например, робота-тренажёра «Гоша»), анализировать результаты тренировок, давать конструктивную обратную связь.

ОПК-6. Документальное оформление образовательного процесса: составлять отчёты о проведённых занятиях, вести журналы учёта обучения, оформлять протоколы проверки знаний и навыков.

Обучающийся, освоивший программу переподготовки, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа переподготовки:

ПК-1. Оказание первой помощи пострадавшим: владеть алгоритмом оказания первой помощи, уметь выполнять СЛР, останавливать кровотечения, оказывать помощь при травмах, ожогах, отравлениях, инсультах, инфарктах и других состояниях.

ПК-2. Использование учебно-методического обеспечения: работать с учебными материалами, разрабатывать контрольно-оценочные средства (тесты, практические задания), подбирать наглядные пособия и симуляционные сценарии.

ПК-3. Диагностика состояний, требующих первой помощи: выявлять признаки опасных для жизни состояний (отсутствие сознания, остановка дыхания и кровообращения, кровотечения, травмы, ожоги, отравления и т. д.).

ПК-4. Применение медицинского оборудования и средств первой помощи: грамотно использовать аптечки, перевязочные материалы, жгуты, шины, АНД, устройства для ИВЛ и другие средства.

ПК-5. Психологическая поддержка пострадавших: снижать тревожность, создавать физический и душевный комфорт для пострадавшего, предотвращать панику среди окружающих.

ПК-6. Проведение обучающих мероприятий различного формата: организовывать лекции, семинары, практические занятия, мастер-классы, тренинги и симуляционные упражнения по оказанию первой помощи.

ПК-7. Соблюдение нормативно-правовой базы: знать и применять положения ФЗ № 323-ФЗ, приказов Минздрава и иных нормативных актов, регламентирующих оказание и обучение первой помощи.

ПК-8. Анализ и оценка действий с правовой точки зрения: понимать границы ответственности, защищать себя юридически при добросовестном оказании помощи, документировать факт оказания первой помощи.

ПК-9. Поддержание актуальности знаний и навыков: отслеживать изменения в законодательстве, медицинских протоколах и методиках обучения, регулярно повышать квалификацию.

РАЗДЕЛ 3. Учебный план Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практи- ческие занятия	
1.	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	8	8	-	
2.	Универсальный алгоритм оказания первой помощи	8		-	
3.	Виды медицинского оборудования	8	8	-	
4.	Проведение практических занятий с использованием робота-тренажера "Гоша"	18	-	18	
5.	Психологические аспекты поведения людей в чрезвычайных ситуациях	10	10	-	
6.	Психологические основы педагогического процесса	18		-	
7.	Тестирование	2	1	-	Зачет
	Всего:	72	54	18	

РАЗДЕЛ 4. Календарный график дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

[illegible]

РАЗДЕЛ 5. Содержание дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

Тема 1. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи

Теоретическое занятие по теме 1

Нормативно-правовая база оказания первой помощи (ФЗ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», приказы Минздрава России, методические рекомендации), определение понятия «первая помощь» и её место в системе медицинской помощи, перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по оказанию первой помощи, права и обязанности лиц, оказывающих первую помощь (в т.ч. защита от юридической ответственности при добросовестном оказании помощи), ответственность за неоказание помощи, требования к обучению и квалификации инструкторов, порядок документирования факта оказания первой помощи.

Тема 2. Универсальный алгоритм оказания первой помощи

Теоретическое занятие по теме 2

Оценка безопасности места происшествия, обеспечение безопасных условий для оказания помощи, первичный осмотр пострадавшего, определение наличия сознания, проверка дыхания и кровообращения, вызов скорой медицинской помощи (правила передачи информации диспетчеру), проведение базовой сердечно-лёгочной реанимации (СЛР) при необходимости, поддержание проходимости дыхательных путей, осмотр на наличие кровотечений и их остановка, вторичный осмотр на наличие травм и других состояний, угрожающих жизни, поддержание оптимального положения тела пострадавшего, контроль состояния до прибытия скорой помощи, передача пострадавшего бригаде СМП с сообщением собранной информации.

Тема 3. Виды медицинского оборудования

Теоретическое занятие по теме 3

Аптечки первой помощи и их комплектация (согласно приказу Минздрава), перевязочные средства (бинты, салфетки, пластыри, повязки), кровоостанавливающие жгуты и правила их применения, шины для

иммобилизации при травмах конечностей, гипотермические пакеты, устройства для проведения искусственного дыхания («рот-устройство-рот»), карманные маски для СЛР, автоматические наружные дефибрилляторы (АНД) и правила их использования, термоодеяла, перчатки медицинские и другие средства индивидуальной защиты, наборы для оказания первой помощи в различных условиях (автомобильный, туристический, производственный).

Занятие 4. Проведение практических занятий с использованием робота-тренажёра «Гоша».

Знакомство с конструкцией и функциональными возможностями тренажёра, отработка навыков определения признаков жизни (сознание, дыхание, пульс), освоение техники непрямого массажа сердца (глубина, частота, правильное положение рук), отработка приёмов искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ) различными способами, тренировка алгоритма СЛР в режиме одиночного спасателя и в паре, отработка действий при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха), имитация оказания помощи при кровотечениях и травмах, работа с АНД на тренажёре (при наличии соответствующей модификации), анализ результатов тренировки по данным обратной связи тренажёра (сила и частота компрессий, объём вдоха, правильность положения рук), коррекция ошибок и повторение упражнений до достижения автоматизма действий, проведение комплексных сценариев оказания помощи с имитацией различных чрезвычайных ситуаций.

Тема 5. Психологические аспекты поведения людей в чрезвычайных ситуациях.

Реакции человека на стресс и опасность (физиологические и психологические проявления), стадии развития стрессового состояния (тревога, сопротивление, истощение), типичные поведенческие реакции людей в ЧС (паника, ступор, гипермобилизация), факторы, влияющие на поведение в экстремальных условиях (опыт, подготовка, личностные качества), феномен «эффекта свидетеля» и способы его преодоления, психологические барьеры при оказании первой помощи (страх заражения, боязнь навредить, неуверенность в действиях), методы саморегуляции и психологической поддержки пострадавшего, приёмы снижения тревожности у пострадавшего и окружающих, коммуникативные стратегии в условиях ЧС, этика взаимодействия с пострадавшим и его близкими.

Тема 6. Психологические основы педагогического процесса

Принципы обучения взрослых (андрагогика), особенности восприятия и усвоения информации в условиях стресса, методы мотивации

обучающихся к освоению навыков первой помощи, приёмы удержания внимания аудитории, адаптация материала под разные возрастные и социальные группы, использование наглядных пособий и интерактивных методов обучения, организация групповой работы и ролевых игр, обратная связь и оценка эффективности обучения, коррекция ошибок без создания атмосферы страха и неуверенности, создание безопасной и поддерживающей обучающей среды, развитие эмпатии и коммуникативных навыков у инструкторов, этические аспекты педагогической деятельности в сфере обучения первой помощи.

РАЗДЕЛ 6. Условия реализации программы обучения и проверки знания требований охраны труда «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

6.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной профессиональной программы требует наличия учебного кабинета, оборудованного:

- посадочными местами по количеству обучающихся;
- рабочим местом преподавателя;
- компьютером с доступом в сеть Интернет;
- нормативными документами;
- методической литературой;
- учебно-наглядными пособиями по Программе;
- проектором;
- экраном для проектора;
- флипчартом;
- тренажером Т10 «Максим I-01» тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации пружинно-механический-манекен
- комплектом инструментов и приспособлений;
- Комплектом учебных СИЗ (аптечки, жгуты, шины, маски для ИВЛ)
- стендами.

6.2. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют преподаватели, имеющие высшее образование по профилю преподаваемого предмета (или дополнительное профессиональное образование по данному направлению и стаж работы не менее трех лет) и аттестованные в установленном порядке.

Организацию учебного процесса по реализации Программы

обеспечивает персонал АНО ДПО «НИО».

РАЗДЕЛ 7. Информационное обеспечение Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

1. Международное руководство по первой помощи и реанимации, 2016 г.;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г. №197-ФЗ (действующая редакция);
4. Уголовный Кодекс Российской Федерации (действующая редакция);
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 N 195-ФЗ (действующая редакция);
6. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 24.07.1998 N 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»;
9. Федеральный закон «О специальной оценке условий труда» от 22.12.2013г. № 426-ФЗ;
10. Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 N 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда»;
11. Приказ Минздрава России от 15.12.2020 N 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»;
12. Приказ Минздрава России от 20.06.2013 N 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи»;
13. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»;
14. ГОСТ 12.0.003-2015. Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация.;
15. Письмо Минздрава России от 20.01.2023 N 30-2/И/2-791 «О направлении алгоритма оказания первой помощи» (вместе с «Универсальным алгоритмом оказания первой помощи», утв. Минздравом России 23.11.2022);

16. Памятка «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи» МЧС России;
17. Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь.

РАЗДЕЛ 8. Критерии оценки знаний и умений дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

Программой предусмотрено тестирование в образовательном дистанционном модуле АНО ДПО «НИО» в форме итоговой аттестации после изучения всех модулей Программы.

Критерии оценки выполнения заданий в тестовой форме:

«5» (**отлично**) – 90-100% правильных ответов;

«4» (**хорошо**) – 80-90 % правильных ответов;

«3» (**удовлетворительно**) – 70-80 % правильных ответов;

«2» (**неудовлетворительно**) – 69 % и менее правильных ответов.

Для реализации Программы учебным планом предусмотрено создание оценочных материалов.

Оценочные материалы включают вопросы для проведения промежуточной и итоговой аттестации, позволяющие оценивать уровни образовательных достижений и степень сформированности компетенций.

РАЗДЕЛ 9. Оценочные материалы дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи»

9.1. Тестовые задания итоговой аттестации

1. Какой закон регулирует основы охраны здоровья граждан в РФ, включая в опросы оказания первой помощи?

- а) ФЗ № 197-ФЗ «Трудовой кодекс РФ»;
- б) ФЗ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;**
- в) ФЗ № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС»;
- г) ФЗ № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок».

2. В каких случаях оказывается первая помощь?

- а) только при наличии медицинского образования;
- б) при состояниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего;**
- в) исключительно сотрудниками скорой помощи;
- г) только в медицинских учреждениях.

3. Что входит в универсальный алгоритм оказания первой помощи?

- а) назначение лекарственных препаратов;
- б) оценка безопасности места происшествия, вызов скорой помощи, осмотр пострадавшего;**
- в) проведение хирургических манипуляций;
- г) заполнение медицинской карты.

4. Какова глубина надавливаний при проведении непрямого массажа сердца в зрелому пострадавшему?

- а) 2–3 см;
- б) 5–6 см;**
- в) 7–8 см;
- г) 1–2 см.

5. Какова частота надавливаний при непрямом массаже сердца?

- а) 60–80 в минуту;
- б) 100–120 в минуту;**

- в) 130–150 в минуту;
- г) более 150 в минуту.

6. Какое соотношение надавливаний и вдохов при СЛР у взрослого человека?

- а) 30:2;**
- б) 15:2;
- в) 5:1;
- г) 10:2.

7. Куда накладывается жгут при артериальном кровотечении?

- а) непосредственно на рану;
- б) ниже раны на 4–6 см;
- в) выше раны на 4–6 см;**
- г) на 10–15 см ниже раны.

8. На какой максимальный срок можно наложить жгут летом?

- а) 30 минут;
- б) 60 минут;**
- в) 90 минут;
- г) 120 минут.

9. Что делать при термическом ожоге второй степени (с пузырями)?

- а) вскрыть пузыри и обработать кожу;
- б) охладить водой, накрыть стерильной салфеткой, не бинтуя туго;**
- в) смазать жиром или мазью;
- г) присыпать порошком.

10. Какое положение придать пострадавшему без сознания с самостоятельным дыханием?

- а) сидячее;
- б) на спине с приподнятыми ногами;
- в) устойчивое боковое положение;**
- г) полусидячее.

11. Что делать при попадании инородного тела в дыхательные пути у взрослого?

- а) дать попить воды;
- б) выполнить приём Геймлиха;**

- в) уложить на спину и надавить на живот;
- г) ждать прибытия скорой помощи без действий.

12. Какие подручные средства можно использовать для иммобилизации при переломе?

- а) только медицинские шины;
- б) палки, доски, лыжи;**
- в) мягкая ткань без жёстких элементов;
- г) эластичный бинт без фиксации.

13. Как проверить наличие дыхания у пострадавшего?

- а) по движению грудной клетки на глаз;
- б) с помощью зеркала или стекла;
- в) наклониться ухом к носу/рту, одновременно наблюдая за грудной клеткой;**
- г) по цвету кожных покровов.

14. Что входит в комплектацию аптечки первой помощи?

- а) антибиотики;
- б) бинты, салфетки, жгут, перчатки;**
- в) шприцы и иглы;
- г) гормональные мази.

15. Как оказать помощь при обмороке?

- а) дать понюхать нашатырный спирт;
- б) уложить с приподнятыми ногами, обеспечить приток свежего воздуха;**
- в) усадить и дать горячий чай;
- г) сделать массаж конечностей.

16. Какова цель психологической поддержки пострадавшего?

- а) заставить его забыть о травме;
- б) снизить тревожность, предотвратить панику, создать ощущение безопасности;**
- в) убедить, что всё не так серьёзно;
- г) отвлечь разговорами о посторонних вещах.

17. Что важно учитывать при обучении взрослых (андрагогика)?

- а) необходимость полного контроля и жёстких инструкций;
- б) опыт обучающихся, практическую направленность, самостоятельность;**

- в) обучение только в игровой форме;
- г) запрет на вопросы от обучающихся.

18. Какой метод наиболее эффективен для обучения навыкам СЛР?

- а) лекция с презентацией;
- б) чтение учебника;
- в) отработка на тренажёре с обратной связью;**
- г) просмотр видео.

19. Что должен сделать инструктор перед началом практического занятия?

- а) прочитать лекцию о безопасности;
- б) проверить исправность тренажёров и оборудования, провести инструктаж по технике безопасности;**
- в) сразу начать отработку навыков;
- г) раздать обучающимся тесты.

20. Как оценить эффективность обучения первой помощи?

- а) по количеству присутствующих на занятии;
- б) по результатам практических заданий и тестов;**
- в) по отзывам в соцсетях;
- г) по длительности занятия.

21. Что такое АНД?

- а) автоматический наружный дезодоратор;
- б) автоматический наружный дефибриллятор;**
- в) аппарат неотложной диагностики;
- г) анализатор нервных дисфункций.

22. Можно ли использовать АНД у детей?

- а) да, есть специальные педиатрические настройки или электроды;**
- б) нет, только у взрослых;
- в) только после 18 лет;
- г) только по назначению врача.

23. Что делать, если пострадавший отказывается от помощи?

- а) оказывать помощь насильно;
- б) объяснить необходимость помощи, при отказе — не оказывать, вызвать скорую;**

- в) уйти и не вмешиваться;
- г) угрожать вызовом полиции.

24. Какие документы должен уметь оформлять инструктор?

- а) трудовые договоры;
- б) протоколы проверки знаний, журналы учёта обучения, отчёты о занятиях;**
- в) медицинские карты пациентов;
- г) налоговые декларации.

25. Что такое «эффект свидетеля» в ЧС?

- а) эффект улучшения памяти у очевидцев;
- б) снижение вероятности оказания помощи из-за присутствия других людей;**
- в) повышенная готовность к помощи при зрителях;
- г) автоматическое включение режима спасения.

26. Как часто нужно обновлять знания инструктора по первой помощи?

- а) раз в 10 лет;
- б) регулярно, с учётом изменений в законодательстве и протоколах;**
- в) никогда, если есть диплом;
- г) только при смене места работы.

27. Что делать при подозрении на травму позвоночника?

- а) перевернуть пострадавшего на живот;
- б) не перемещать, зафиксировать голову и шею, вызвать скорую;**
- в) резко встряхнуть для проверки сознания;
- г) усадить и дать воды.

28. Как транспортировать пострадавшего с травмой грудной клетки?

- а) лёжа на спине;
- б) полусидя или в положении, удобном для дыхания;**
- в) на животе;
- г) стоя.

29. Что не относится к мероприятиям первой помощи?

- а) остановка кровотечения;
- б) сердечно-лёгочная реанимация;
- в) назначение лекарств;**
- г) психологическая поддержка.

30. Какова роль инструктора в массовом обучении?

- а) просто передать информацию;
- б) научить действовать уверенно и правильно в ЧС, отработать навыки до автоматизма;**
- в) провести лекцию и раздать памятки;
- г) оценить состояние здоровья обучающихся.

31. Что делать при переохлаждении?

- а) растереть снегом;
- б) постепенно согревать, укрыть, дать тёплое питьё (если в сознании);**
- в) поместить в горячую ванну;
- г) дать алкоголь.

32. Как помочь при укусе змеи?

- а) наложить жгут выше места укуса;
- б) иммобилизовать конечность, отсосать яд (если нет повреждений во рту), вызвать скорую;**
- в) прижечь место укуса;
- г) ничего не делать, ждать.

33. Что делать при солнечном ударе?

- а) поместить пострадавшего в тень и дать холодный душ;
- б) переместить в тень, охладить тело влажными полотенцами, дать пить прохладную воду;**
- в) укутать теплее и дать горячий чай;
- г) сделать массаж конечностей.

34. Как оказать помощь при укусе насекомого (пчелы, осы)?

- а) удалить жало, приложить холодный компресс, дать антигистаминное (если нет противопоказаний);**
- б) выдавить содержимое ранки;
- в) обработать йодом без удаления жала;
- г) ничего не делать, ждать самопроизвольного выздоровления.

35. Какой порядок действий при обнаружении пострадавшего без сознания?

- а) сразу начать СЛР;
- б) оценить безопасность, проверить сознание и дыхание, вызвать скорую,**

начать СЛР при необходимости;

в) перевернуть на живот;

г) дать понюхать нашатырный спирт.

36. Что важно сообщить диспетчеру при вызове скорой помощи?

а) только ФИО пострадавшего;

б) точный адрес, описание ситуации, число пострадавших, состояние пострадавших, какая помощь оказывается;

в) только номер телефона звонящего;

г) только характер травмы.

37. Как проверить наличие пульса у взрослого пострадавшего?

а) на запястье;

б) на сонной артерии (на шее);

в) на бедренной артерии;

г) на височной артерии.

38. Какое положение придать пострадавшему с подозрением на травму живота?

а) сидячее;

б) лёжа на спине с полусогнутыми ногами, под колени — валик;

в) лёжа на животе;

г) стоя.

39. Что делать, если пострадавший в сознании и жалуется на боль в спине?

а) помочь ему встать и дойти до скамейки;

б) не перемещать, вызвать скорую, контролировать состояние;

в) уложить на бок;

г) растереть спину.

40. Какие меры профилактики заражения при оказании первой помощи существуют?

а) использование медицинских перчаток, защитных масок и устройств «рот-устройство-рот»;

б) обработка рук огнём;

в) кипячение инструментов на месте происшествия;

г) отказ от оказания помощи.

Ключи к тестам:

1 — б, 2 — б, 3 — б, 4 — б, 5 — б, 6 — а, 7 — в, 8 — б, 9 — б, 10 — в,
11 — б, 12 — б, 13 — в, 14 — б, 15 — б, 16 — б, 17 — б, 18 — в, 19 — б, 20 — б,
21 — б, 22 — а, 23 — б, 24 — б, 25 — б, 26 — б, 27 — б, 28 — б, 29 — в, 30 — б,
31 — б, 32 — б, 33 — б, 34 — а, 35 — б, 36 — б, 37 — б, 38 — б, 39 — б, 40 — а.