Тема: «Практика тактичного переміщення та евакуації постраждалих в умовах приміщень»

1. Мета роботи
Вивчити правила безпечного підняття та перенесення постраждалих, способи індивідуальної й парної евакуації, а також переміщення через вузькі проходи та двері.

2. Правила безпеки та біомеханіки
Основні правила для рятувальника:
Тримати спину прямою, не згинати її під час підйому.
Ноги ставити на ширині плечей.
Піднімати вагу за рахунок м'язів ніг і сідниць.
Постраждалого тримати якомога ближче до тіла.
Не скручувати тулуб, а повертатися всім тілом.
Перед фізичним навантаженням обов'язково виконувати розминку.

3. Способи евакуації одним рятувальником
1. За евакуаційну лямку або бронежилет — постраждалого тягнуть за спеціальну петлю, залишаючись у низькому положенні. Використовується під час обстрілу.
2. Захоплення Раутека (під пахви) — рятувальник фіксує руки постраждалого під пахвами та переміщує його заднім ходом.
3. Евакуація повзком на боці — застосовується за низького укриття або щільного вогню.
4. Модифікований метод пожежника — перенесення постраждалого на плечі. Використовується лише у відносно безпечній зоні.

4. Способи евакуації двома рятувальниками
«Один за одним» — один рятувальник підтримує постраждалого під пахвами, другий підхоплює ноги. Підходить для вузьких коридорів.
«Замок з рук» — рятувальники з'єднують руки, утворюючи сидіння, на яке сідає постраждалий.
За допомогою ковдри або стропи — постраждалого переміщують по підлозі, як на санчатах. Це зменшує фізичне навантаження.

5. Подолання перешкод у приміщеннях
Вузький простір: використовують лінійне витягування — один тягне за плечі, інший підтримує ноги.
Дверні прорізи: перед проходженням перевіряють простір за дверима. Після команди «Чисто!» переносять постраждалого.

Коридори: постраждалого тримають ближче до капітальних стін і нижче рівня вікон. Рятувальники контролюють передній і задній напрямки.

6. Висновок
Безпечна евакуація постраждалих потребує правильної техніки підйому, злагодженої роботи рятувальників і дотримання заходів безпеки. Головне — не допустити додаткового травмування постраждалого та самого рятувальника.