ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5
«Практика тактичного переміщення та
евакуації постраждалих в умовах приміщень»

Кількість годин: 2 год.

Мета: Вивчення правил безпечної біомеханіки та техніки збереження власного опорно-рухового апарату під час підйому й перенесення важких вантажів; формування стійких навичок індивідуальної евакуації умовно пораненого одним рятувальником різними способами; відпрацювання злагоджених дій у складі евакуаційної двійки (групи з двох рятувальників); тренування та моделювання подолання завад (вузьких проходів, дверних прорізів, коридорів) під час транспортування постраждалого в умовах будівель.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТТЯ

1. **Матеріально-технічне забезпечення:** Навчальні манекени великої ваги (60-80 кг) або студенти-добровольці у спорядженні, евакуаційні стропи (лямки), м'які безкаркасні ноші (матерчаті), тактичні ковдри. Заняття проводиться у спеціально підготовленому приміщенні (наприклад, коридорі чи аудиторії з партами для імітації завад).
2. **Особливості відпрацювання:** Заняття має високе фізичне навантаження. Інструктор зобов’язаний спочатку детально продемонструвати «безпечну стійку» та правильний підйом ваги ногами, а не спиною. Кожен спосіб переміщення відпрацьовується спочатку на повільній швидкості для фіксації хвату і балансу, а потім – на швидкість.
3. **Методика контролю:** Контролер (інструктор або третій студент у трійці) стежить за тим, щоб під час евакуації «рятувальник» не підставляв власну голову під умовний вогонь, контролював зброю (макет) та не допускав додаткового травмування шиї чи кінцівок «пораненого» об кути або дверні лутки.

ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ (РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ)

Після успішного проходження практичного заняття здобувач вищої освіти повинен **вміти:**

- застосовувати на практиці правила правильної біомеханіки тіла для захисту власного хребта від травм під час підйому великої ваги.
- самостійно евакуювати постраждалого аналогічної ваги за евакуаційну петлю, під пахви або модифікованим методом пожежника.
- злагоджено працювати в парі для винесення пораненого методами «один за одним» або «замком з рук».
- ефективно використовувати підручні засоби (стропи, ковдри) для полегшення ковзання тіла постраждалого по підлозі.
- маневрувати з пораненим у вузьких міжпартних просторах, розвертати його на кутах коридорів та безпечно долати дверні прорізи.

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Керівник заняття перевіряє готовність студентів, проводить розминку м’язів та суглобів (обов’язковий етап перед великим фізичним навантаженням) і доводить заходи безпеки.

Заходи безпеки під час проведення занять з евакуації:

- **Категорично заборонено піднімати постраждалого (чи партнера по вправі) із зігнутою («круглою») спиною!** Підйом ваги має здійснюватися виключно за рахунок випрямлення ніг (м'язів стегон та сідниць). Порушення цього правила веде до негайного зняття студента з вправи через ризик травми хребта.

- Студенти, які виконують роль поранених, повинні тримати м’язи шиї в помірному тонусі під час протягування, щоб не вдаритися потилицею об підлогу, або під голову підкладається захисний шолом (ковдра).
- При перенесенні на руках (методом «замок» тощо) рятувальники мають рухатися синхронно, без ривків, попереджаючи один одного про початок руху або зупинку голосовими командами.

Вступне усне опитування (актуалізація знань):

1. Чому під час евакуації пораненого його власна безпека є другим пріоритетом, а першим – безпека самого рятувальника?
2. Які м’язи людського тіла є найпотужнішими і мають брати на себе основне навантаження під час підйому ваги?
3. Чому в умовах щільного вогневого контакту в приміщенні пораненого переміщують повзком, а не на повний зріст?

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА

ПИТАННЯ 1: Інструктаж з правил безпеки при фізичному переміщенні людей та правильної біомеханіки тіла

Евакуація пораненого у спорядженні (бронежилет, каска, зброя) вимагає значних фізичних зусиль. Якщо рятувальник діє неправильно, він ризикує отримати грижу, розтягнення м’язів спини або повністю вивести себе з ладу, подвоївши кількість жертв.

Золоті правила біомеханіки для рятувальника (рис. 1):

1. **Широка опора:** Стопи мають бути розставлені на ширину плечей або трохи ширше для створення стабільної бази. Одна стопа може бути винесена трохи вперед.
2. **Пряма спина (Контроль лордозу):** Під час нахилу до пораненого рятувальник не згинає хребет дугою. Спина має залишатися прямою, лопатки зведеними, а в попереку зберігається природний прогин. Спуск здійснюється через присідання (згинання колін).

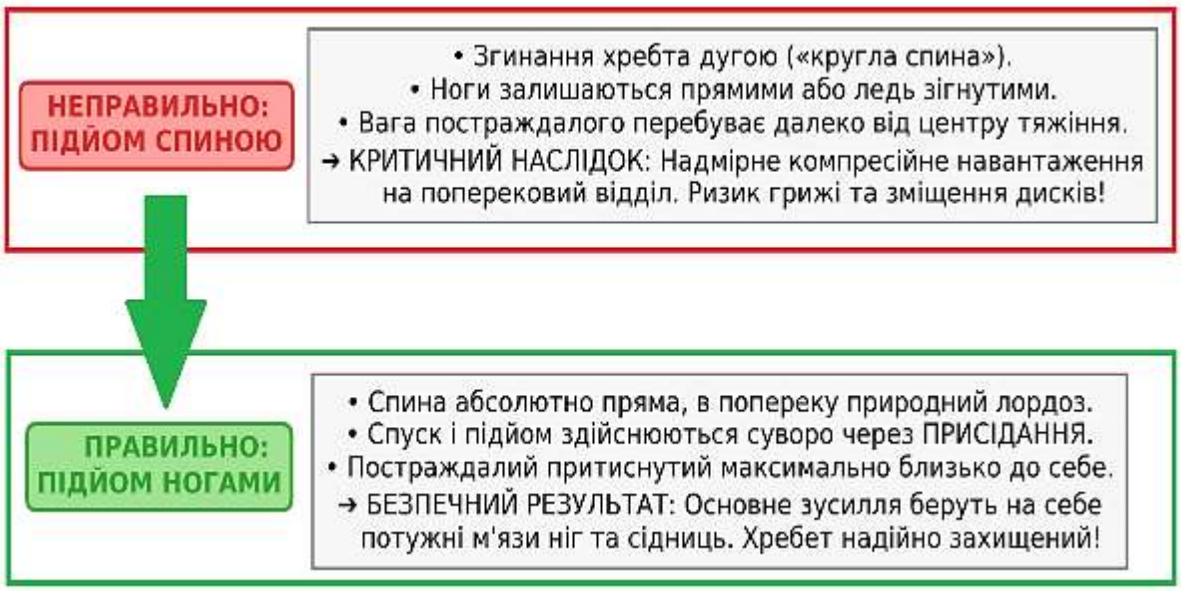


Рисунок 1. Візуально-біомеханічне порівняння безпечного та небезпечного підйому ваги

3. **Ближче до центру тяжіння:** Чим далі від вашого тіла перебуває об’єкт, який ви піднімаєте, тим більше навантаження припадає на поперековий відділ. Пораненого потрібно притиснути максимально близько до себе перед підйомом.

4. **Рух ногами:** Основне зусилля під час підйому робиться потужними м’язами ніг та сідниць, а не м’язами спини. Спина працює лише як жорсткий стабілізатор (каркас).

5. **Повороти без скручування:** Якщо під час перенесення пораненого потрібно розвернутися вбік, категорично заборонено скручувати хребет у попереку. Розвертатися потрібно всім тілом, переставляючи стопи.

ПИТАННЯ 2: Активне відпрацювання способів евакуації умовно пораненого ОДНИМ рятувальником

Коли рятувальник діє самостійно, вибір способу переміщення залежить від рівня загрози (під вогнем чи у безпечній зоні) та стану притомності постраждалого.

Спосіб 1: Протягування за евакуаційну лямку (петлю) або бронежилет

Застосування: Найбільш безпечний спосіб в умовах обстрілу. Дозволяє рятувальнику залишатися в низькому положенні (на колінах або навприсядки).

Техніка виконання: Рятувальник підходить з боку голови пораненого, який лежить на спині. Захоплює евакуаційну петлю на спині його плитоноски (або береться двома руками за плечові лямки бронежилета). Трохи піднімає плечовий пояс пораненого, притискає свої передпліччя до його голови для фіксації шиї і починає рухатися спиною вперед, протягуючи пораненого по підлозі.

Спосіб 2: Протягування під пахви (Захоплення Раутека)

Застосування: Використовується, якщо на пораненому немає бронежилета або евакуаційних петель.

Техніка виконання: Рятувальник підсаджується ззаду під спину пораненого, який перебуває в сидячому положенні. Просовує свої руки під його пахвами вперед. Захоплює однією своєю рукою передпліччя пораненого, а іншою – його зап’ястя. Щільно притискає пораненого спиною до своїх грудей, підводиться за рахунок ніг і тягне його заднім ходом.

Спосіб 3: Евакуація повзком на боці

Застосування: За умов критично низького укриття або щільного вогню крізь вікна/двері.

Техніка виконання: Рятувальник лягає на бік поруч із пораненим. Кладе голову пораненого собі на плече або груди, бере його за ремінь чи елементи спорядження і рухається повзком, відштовхуючись від підлоги однією ногою та ліктем, перетягуючи постраждалого за собою.

Спосіб 4: Модифікований метод пожежника (Перенесення на плечах)

Застосування: Виключно у «жовтій» або «зеленій» зонах (де немає вогню), коли потрібно швидко подолати велику відстань по сходах або рівній поверхні.

Техніка виконання: Рятувальник перевертає пораненого на живіт, стає на коліна над його головою, підхоплює під пахви і піднімає у вертикальне положення на ноги. Після цього просовує свою голову під правою рукою пораненого, обхоплює своєю правою рукою його праву ногу на рівні стегна, і перекидає тіло пораненого животом через своє праве плече. Підйом здійснюється строго вертикально. Права рука рятувальника тримає праву руку пораненого, ліва рука залишається вільною для балансування або утримання зброї.

ПИТАННЯ 3: Активне відпрацювання способів евакуації ДВОМА рятувальниками

Робота в парі значно знижує фізичне навантаження та дозволяє переносити пораненого на великі відстані без контакту його тіла з підлогою (табл. 1).

Таблиця 1. Способи евакуації пораненого ДВОМА рятувальниками

Назва способу	Розподіл ролей між рятувальниками	Техніка виконання	Переваги та обмеження
Спосіб «Один за одним» (Під пахви та коліна)	**Рятувальник № 1** стає ззаду голови пораненого. **Рятувальник № 2** стає між ніг пораненого, обличчям до його стоп.	**Рятувальник № 1** піднімає торс пораненого і фіксує його під пахви (захоплення Раутека). **Рятувальник № 2** присідає і підхоплює ноги пораненого під колінними суглобами. За командою № 1 обидва одночасно піднімаються.	**Переваги:** Ідеально для вузьких коридорів та проходів (ширина дорівнює ширині однієї людини). **Обмеження:** Не застосовується при переломах ніг чи тазу.
Спосіб «Замком з рук» (Дворучний або чотириручний)	Рятувальники стають обличчям один до одного з обох боків від сидіння пораненого.	Кожен рятувальник бере лівою рукою своє праве зап'ястя, а правою рукою – ліве зап’ястя партнера (утворюється жорстке квадратне сидіння). Поранений сідає на цей «замок» і кладе свої руки на плечі рятувальникам.	**Переваги:** Постраждалий перебуває у комфортному сидячому положенні. **Обмеження:** Вимагає широкого простору. Рятувальники йдуть боком, що ускладнює рух у вузьких дверях.
Евакуація за допомогою підручних засобів (Ковдра/Стропа)	Обидва рятувальники стають попереду або з боків від пораненого.	Пораненого перекочують на щільну тактичну ковдру або обв’язують евакуаційною стропою під грудьми. Рятувальники беруться за краї ковдри/стропи і швидко тягнуть постраждалого, наче на санчатах.	**Переваги:** Максимальна швидкість переміщення. Тіло пораненого захищене від стирання об підлогу. Менше втомлюються руки.

ПИТАННЯ 4: Тренування з подолання завад: евакуація з вузьких просторів, дверних прорізів та коридорів

Приміщення будівель створюють додаткові геометричні обмеження. Відпрацювання тактичного маневрування виконується у складі евакуаційних груп.

Алгоритми подолання критичних точок:

1. **Евакуація з вузького міжпартного простору:** Якщо поранений впав між рядами парт (чи сидінь), винесення його на руках з боків неможливе. Застосовується спосіб лінійного витягування: один рятувальник тягне за плечі назад, другий підтримує і направляє ноги, рухаючись слідом. Рух здійснюється суворо по одній лінії (рис. 2).

2. **Проходження дверних прорізів (Кутів):** Двері – це зона підвищеної небезпеки («фатальна воронка»). Перед проходженням дверей евакуаційна група зупиняється в укритті. Один із рятувальників (або за наявності третій боєць охорони) забезпечує вогневий контроль (огляд) простору за дверима. Тільки після команди «Чисто!» група швидко за один такт проносить пораненого крізь проріз. При цьому рятувальник, який іде першим, спиною відчиняє двері та контролює, щоб стегна чи плечі пораненого не вдарилися об лутку.

3. **Переміщення коридором:** При русі вздовж коридору пораненого намагаються тримати ближче до капітальних стін, нижче рівня вікон. Рятувальники розподіляють сектори спостереження: той, хто йде спиною вперед, контролює тил; той, хто йде обличчям – контролює фронт.



Рисунок 2. Схема-модель евакуації з вузького міжпартного простору

3. ПИТАННЯ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ

1. Які негативні анатомічні наслідки для хребта рятувальника виникають у разі ігнорування правила «прямої спини» під час підйому пораненого у повному екіпіруванні?
2. Опишіть техніку виконання «захоплення Раутека» під час індивідуальної евакуації постраждалого під пахви.
3. Чому спосіб евакуації парною групою «один за одним» (під пахви та коліна) є більш пріоритетним у коридорах будівель, ніж спосіб перенесення «замком з рук»?
4. Які тактичні заходи безпеки має виконати евакуаційна група перед тим, як перетнути лінію дверного прорізу («фатальної воронки») з пораненим?
5. У чому полягає особливість евакуації повзком на боці, і в яких умовах цей спосіб є єдино можливим для виживання рятувальника?

4. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Керівник заняття збирає групу в коло. Проводиться груповий дебрифінг за методикою After Action Review (AAR).
2. Інструктор проводить розбір тактичних помилок (наприклад, коли під час винесення пораненого через двері студенти блокували самі собі огляд або виставляли зброю вперед, створюючи загрозу випадкового пострілу).
3. Здобувачі вищої освіти оцінюють рівень своєї фізичної втоми та визначають, які прийоми ковзання за допомогою строп є найбільш енергоефективними.
4. Оголошуються індивідуальні оцінки за виконання евакуаційних нормативів.
5. Викладач видає завдання на самостійну підготовку до наступного заняття – **ПР № 6**, яке відкриває новий великий розділ: **«Військова топографія, навігація і орієнтування на місцевості»** (робота з паперовими картами та ГІС-технологіями).