

Памятка для подготовки к мобилизации

1. Данная памятка является рекомендуемым минимумом для подготовки к мобилизации.
2. Изучить подборку материалов телеграмм канала «Два Майора» в закрепленных сообщениях. Сохрани <https://telegra.ph/Methodichki-ot-Dvuh-Majorov-09-26-2> справочники на смартфон, инструкцию по медицине - распечатай.
2. Распечатай данную памятку, сложи и держи при себе
3. Проверь, что из экипировки и материалов у тебя уже есть и отметь в чек-листах.
4. Рекомендуемая очередность по убыванию важности:
 - медицина индивидуальная аптечка (всегда при себе)
 - медицина универсальная аптечка
 - одежда обувь и термоноски
 - снаряжение для ночевки (спальник и каремат)
 - одежда термобелье (1 и 2 слоя)
 - бытовой набор
 - химия для чистки оружия и для обуви
5. Изучи инструкцию по информационной безопасности, купи кнопочный телефон. Купи новую местную sim.
6. Изучи права и обязанности военнослужащего. Купи печатную версию устава.
7. Подпишись на чат боты для обращений по перекосам возможным при мобилизации.
8. Самое ценное — это опыт. Спрашивай и учись!

Медицина

Индивидуальная аптечка (всегда при себе)

Минимум (небольшой подсумок с красным крестом):

- ☐ Жгуты Турникет 2шт и Резиновый 2шт
- ☐ Перевязочный комплект: ППИ/Бандаж
- ☐ Гемостатики: Повязка/Гранулы/Бинт
- ☐ Обработка ожогов: Повязка/Гель
- ☐ Медицинские тупоконечные ножницы
- ☐ Перчатки медицинские

Рекомендуется:

- ☐ Оклюзионный пластырь
- ☐ Декомпрессионная игла APC
- ☐ Назофарингеальный воздуховод
- ☐ Аварийное одеяло

Универсальная аптечка (то что уже используете):

- ☐ Стерильные марлевые бинты >10 штук
- ☐ Пластыри на тканевой основе > 50 штук
- ☐ Антисептик (хлоргекседин, йод)
- ☐ Клей БФ-6 медицинский
- ☐ Жаропонижающие
- ☐ Противодиарейные
- ☐ Противоаллергенные
- ☐ Обезболивающие, противовоспалительные;
- ☐ Сорбенты (полисорб, энтеросгель, уголь)

Одежда и снаряжение

- ☐ Берцы высокие, без молний — разношенные
- ☐ Носки трекинговые, (не менее 3-х пар)
- ☐ Термобельё 1-й слой (2 комплекта)
- ☐ Термобельё 2-й слой (флис)
- ☐ Комплект ВВЗ
- ☐ Спальный мешок (компактный, комфорт -10)
- ☐ Каремат не менее 10 мм
- ☐ Коврик — сиденье не менее 15 мм
- ☐ Рюкзак (РД) 25-35 литров
- ☐ Транспортный баул не менее 90 литров
- ☐ Налобный фонарь с запасом батарей
- ☐ Мультигул
- ☐ КЛМН (металл, резерв - котелок ВДВ)
- ☐ Термос противоударный.
- ☐ Блок сигарет («валюта»)
- ☐ Зажигалки самые дешёвые (2-3 шт.)
- ☐ Спички туристические (2 коробка)
- ☐ Химия для обуви
- ☐ Химия для чистки оружия

Информационная безопасность

1. Никогда никому не говорить, где вы находитесь. Это информация только для сослуживцев и командования.
2. Держите ваши смартфоны в авиа-режиме или выключенным. Самыми безопасные Хуавэй, которые с коробки идут без Гугл-сервисов. Лучше всего кнопочные телефоны. Средства радиоэлектронной разведки врага могут засечь ваш телефон.
3. Не фотографируйте местность, где вы находитесь, и не высылайте фото друзьям. Также нельзя фотографировать какие-либо военные документы и карты.
4. Двухфакторная аутентификация должна быть включена везде во всех сервисах.
5. Обновите пароли.
6. Не отвечайте на вызовы с незнакомых номеров.
7. Для звонков лучше всего пользоваться защищенным Телеграмм в режиме секретного чата.
8. Удалите приложение Google maps, WhatsApp, Viber - любых импортные навигаторы и мессенджеры.
9. Лучшая связка - кнопочный телефон для связи и планшет, в котором есть только WiFi, только когда разрешит командир, через WiFi, который раздаётся штатными средствами, которые проварили товарищи из компетентных органов и РЭБовцы.

ТАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

НЕОБХОДИМЫЙ
МИНИМУМ

Пособие написано действующими военными санинструкторами и медиками.

Основано на личном опыте в современных вооружённых конфликтах.

Это практика, а не теория.

КРАСНАЯ ЗОНА

Огневой контакт
с противником.

- 1 Обеспечить собственную безопасность.
- 2 Подавить противника огнем.
- 3 Установить голосовой контакт с раненым. Проверить свой-чужой. Корректировать его действия («Ползи сюда! Лежи, не двигайся! Наложите жгут!»)
- 4 Переместить раненого в жёлтую зону.

ЖЁЛТАЯ ЗОНА

Временное укрытие.

- 1 Устранить критическую опасность здоровью.
- 2 Провести вторичный осмотр на наличие других повреждений.
- 3 Обезболить, перевязать.
- 4 Эвакуировать в зелёную зону.

ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА

Условная безопасность.
Зона эвакуации.

- 1 Контролировать состояние раненого, голосовой контакт.
- 2 Проверить действия, выполненные в «Жёлтой зоне», исправить ошибки.
- 3 Дополнительная помощь: инфузии, иммобилизация, тампонада раны, ослабление жгута и тд.
- 4 Передать раненого медикам. Сообщить его подразделение, позывной, характер и время ранения, какая помощь была оказана.

ОСНОВА

- ▶ Если раненый в бреду или без сознания - его оружие поставить на предохранитель и взять себе, забрать гранаты.
- ▶ Помощь раненому оказать из аптечки раненого.
- ▶ В красной и жёлтой зоне укрываться за раненым, оказывать помощь в положении лёжа. Готовность принять бой.
- ▶ Сначала помочь раненым в сознании, потом раненым без сознания (по ситуации).
- ▶ Своих раненых не бросаем!

Записать на щеке раненого:

- ▶ Время наложения жгута / турникета,
- ▶ Использованные инъекции, их количество и дозировку, особенно - опиоидные обезболивающие (промедол, трамадол).

КРИТИЧЕСКАЯ ОПАСНОСТЬ

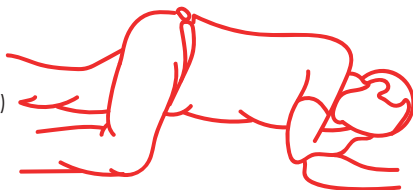
- **Без сознания** (раненый может перекрыть себе дыхание языком или рвотой).
- **Сильное кровотечение** (устранить в первую очередь).
- **Пневмоторакс** (ранение грудной области с повреждением полости вокруг лёгкого, воздух проникает через рану и давит на лёгкое, затрудняет дыхание).
- **Шок** (большая потеря крови, низкое давление, высокий пульс).

БЕЗ СОЗНАНИЯ / НЕТ ДЫХАНИЯ

- 1 Очистить рот от грязи и рвоты, чтобы ничего не мешало дыханию.

* нет дыхания - сердечно-лёгочная реанимация ("качать")

- 2 Переместить в безопасное место. Положить в «положение сохранения».
- 3 Провести вторичный осмотр.



РАНЕНИЯ

! **Первая и основная задача – остановка кровотечения.**

! Не доставать из раны пули / осколки.

! Не опиоидные обезболивающие не устраняют боль при тяжёлом ранении.

! Для усиления/фиксации бинтовую повязку можно сверху замотать армированным скотчем.

! При большой кровопотере нарушается терморегуляция, раненый мёрзнет, его необходимо согреть.

! После устранения критической опасности здоровью раненого необходимо осмотреть его на наличие других ранений.

! При задержке эвакуации использовать антибиотики.

КОНЕЧНОСТИ

1 Остановить кровотечение: наложить жгут/турникет **максимально высоко, как можно ближе к телу** (ближе к подмышкам на руках, ближе к паху на ногах).

* При самопомощи и отсутствии жгута положить в область подмышки кулак или магазин и придавить весом собственного тела.

2 Вколоть обезболивающее.

3 Провести вторичный осмотр поврежденной конечности и пострадавшего в целом.

4 Тампонировать рану. Наложить давящую повязку.

5 В случае огнестрельного перелома кости - выполнить иммобилизацию (обездвижить конечность).

* Если дополнительных ранений на конечности не найдено, то необходимо наложить 2-ой жгут/турникет на 5 см выше ранения, 1-ый жгут/турникет снять. Данная манипуляция проводится в зелёной зоне, крайне редко в жёлтой зоне.

ТАМПОНАДА РАНЫ

Цель: доставить средство тампонады к повреждённому сосуду, выполнить полное и тугое заполнение раневого канала средством тампонады.

Средства тампонады: гемостатический бинт, гемостатический препарат или обычный бинт. Можно использовать местно аминокапроновую кислоту, а так же смочить ей обычные бинты.

Техника: необходимо максимально глубоко и плотно заполнить рану средством тампонады. Тампонада выполняется с постоянным давлением на средство тампонады.

После тампонады перевязать рану эластичным бинтом.

ПРОВЕРКА ТАМПОНАДЫ

! Проверку осуществить по ситуации.

! Через 5 и более минут после тампонады плавно ослаблять турникет (по 1 повороту каждые 15 секунд), контролировать состояние повязки.

■ УСПЕШНАЯ

Повязка сухая, либо на ней «красное пятнышко».

■ НЕУСПЕШНАЯ

Повязка сырая, с нее капает кровь.

1 Затянуть турникет.

2 Наложить на повязку сверху еще один эластичный бинт с большей компрессией (натяжением), провести повторную проверку.

ГОЛОВА

! Не тампонировать рану.
! При ранении головы (тяжёлая контузия) не использовать опиоидные обезболивающие. Исключения – по решению медика.

! При выпадении мозгов не трогать рану, смочить место повязки хлоргексидином (на водной основе) или натрия хлоридом 0,9%.

- 1 Наложить асептическую повязку.
- 2 Обезболить не опиоидным препаратом.

ГРУДЬ

! Не тампонировать рану.
1 Разрезать одежду для осмотра раны.
2 Чтобы не допустить пневмоторакса заклеить рану (входное и выходное отверстие) окклюзионным пластырем или армированным скотчем, если их нет, то подложить под повязку упаковку от ППИ или целлофан.
Цель – не допустить попадания воздуха в отверстие раны.
3 Зафиксировать повязку.
4 Обезболить.

СОСТОЯНИЕ ШОКА

Причины: большая кровопотеря, сильная боль, сильные ожоги, переломы крупных костей.

Симптомы: холодная бледная кожа, липкий пот, слабый высокий пульс, низкое давление, жажда, в тяжелом случае – без сознания.

Действия: требуется немедленная помощь медика для проведения внутривенной инфузии (восполнения потери крови) и лекарственной терапии.

До подхода медика: остановить кровотечение, обезболить, напоить (если не рана живота), температурный комфорт.

ЖГУТ / ТУРНИКЕТ

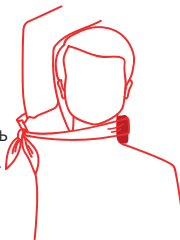
- Крайне желательно накладывать поверх одежды или любой ткани.
- Под жгут не должны попасть посторонние предметы в карманах (ножи, телефоны и тд.).
- Не держать на конечности более часа без временного ослабления.
- Ослабление не выполняется при большой некомпенсированной кровопотере – пострадавший серо-белого цвета, кожа холодная, пот липкий, без сознания.

ЖГУТ ЭСМАРХА

- Остановка кровотечения достигается первым туром (обхват конечности уже растянутым жгутом), последующие туры фиксируют первый тур.
- На последнем туре завязать жгут на два узла.

ШЕЯ

1 Чтобы остановить кровотечение (перезажать повреждённые сосуды) максимально сильно прижать рану не распечатанным ППИ.
2 Зафиксировать ППИ эластичным бинтом с сильным натяжением. Сохранять силу прижатия. Не пережать сонную артерию на противоположной от раны стороне шеи.



ЖИВОТ

! Не тампонировать рану, ничего не засовывать в рану.
! Не давать раненому пить.
! В случае выпадения внутренних органов:
▶ Не пытаться заправлять их назад.
▶ Повязка должна быть всегда влажная. (смочить бутилированной водой, натрия хлоридом 0,9%, хлоргексидином (на водной основе)).
1 Разрезать одежду для осмотра раны.
2 Перебинтовать.
3 Обезболить.

ПАХ / ТАЗ

Одно из самых тяжелых боевых повреждений.

! Обеспечить неподвижность ног раненого.

1 Без обильного кровотечения – наложить довявшую повязку средней компрессии (натяжения).

С обильным кровотечением – использовать местные гемостатические средства, использовать эластичные бинты с сильной компрессией (натяжением).

- 2 Обезболить.
- 3 Выполнить иммобилизацию (по возможности – жёсткие носилки (подручные средства – дверь)).

ТУРНИКЕТ

- При наложении сначала максимально затянуть и закрепить липучкой, затем крутить вороток.

ОШИБКИ И МИФЫ

Не пытаться достать пули и осколки из раны (это усилит кровотечение). | Не хранить жгут на прикладе (он рассыхается и рвётся). | Не использовать декомпрессионную иглу (нужна квалификация медика). | Не зашивать раны (это работа хирурга). | Ничего не колоть в сердце (это бред из кино). | Местные гемостатики не вызывают ожоги (обжигали давно устаревшие).

ПОДГОТОВКА

Знания без отработки навыка на практике бесполезны.

СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Жгут/турникет хранить на разгрузке спереди в быстром доступе любой рукой. В готовом к использованию виде.
- ☐ Жгут/турникет на снаряжении должно быть видно – подсумок с красным крестом, или кончик жгута торчит из подсумка.
- ☐ Ничего не класть в наплечные карманы и в передние карманы брюк. Это может помешать наложению жгута на конечность.
- ☐ На жгуте заранее срезать часть с дырками (они рвутся при растяжении).
- ☐ Изучить инструкции к препаратам аптечки.

ОТРЯД

- ☐ Обеспечить каждого бойца минимальным набором аптечки.

АПТЕЧКА

Первый эшелон, самопомощь.

Находится в быстром доступе любой рукой.

Жгут/Турникет - **2 шт.** Обезболивающее – Промедол/трамадол (шприц-тюбик) - **1 шт.** Эластичный бинт - **1 шт.** Бинт обычный - **1 шт.** Гемостатический бинт (не порошок) - **1 шт.** Повязка противоожоговая («Апполо», «Лиоксазин») и тд. с анестетиком в составе) - **2 шт.** Альбуцид (промыть глаза, в пластике) - **2 шт.** Перчатки медицинские - **1 пара.**

По желанию и возможности.

• Дополнительные обезболивающие – Промедол, Трамадол, Нефопам (можно купить на гражданке). Ампулу, для сохранности, удобно убрать в пустой шприц 5 мл. • Гражданский «противошоковый набор» – Кетанов **1 ампула** (30мг/мл/1мл), Дексаметазон **2 ампулы** (4мг/мл/1мл) Удобно убрать 3 ампулы в упаковку от «Тик-Так». • Шприц 5 мл – **2 шт.** • Спиртовые салфетки – **2 шт.** • Жажим Кохера, с зубчиками – **1 шт.** • Эвакуационная стропа или веревка с карабином (желательно наличие у нескольких людей в подразделении).

Пособие составил Фёдор «Портной» по материалам и под редакцией Инструкторов Центра «Сварог» Никиты «Август» и Петра «Химик». Версия 2.2. **Москва, 2022**

ТРЕНИРОВКА

- ☐ Провести тренировку отряда по остановке кровотечения жгутом, турникетом, кулаком, магазином на себе и на товарище. Отработать навык наложения жгута на руки и ноги в положении лёжа. Признак удачного учебного наложения - онемение конечности, отсутствие пульса.
- ☐ Жгуты и турникеты одноразовые. Использованные на тренировке использовать только для тренировок.
- ☐ Возникшие на тренировке вопросы обсудить с медиками.

- ☐ Слаженность: на построении каждый боец перед отрядом показывает где расположена его аптечка и её содержимое.

Второй эшелон

Из этой аптечки помощь будут оказывать вам. Крепится на 5 или 7 часов, на пояс или бронежилете. Отрывной подсумок.

Турникет САТ/Медплант ЖК-02 (ЖК-01) - **2 шт.** ППИ-Э или эластичный бинт - **1-2 шт.** Гемостатический бинт/Z-fold - **1-2 шт.** Бинт марлевый 7х14 - **2-3 шт.** Армированный скотч (из строймага, вытащить картонную втулку, спрессовать) - **1 шт.** Тейп или лейкопластырь в катушке (лучше тейп) - **1 шт.** Окклюзионный пластырь (в упаковке 2 пластыря, для сквозного ранения груди) - **1 шт.** Ротовой воздуховод - **1 шт.** Повязка противоожоговая - **2 шт.** Спас одеяло (из фольги) - **1 шт.** Ножницы - **1 шт.** Маркер чёрный - **1 шт.** Перчатки медицинские - **2 пары.** Салфетки с нашатырным спиртом - **2 шт.** Альбуцид - **2 шт.** Ибупрофен (либо другое таблетированное обезболивающее) - **8 таб.** Лоперамид («затычка» при поносе) - **8 таб.**

Больше материалов, вопросы и предложения
✉ vk.com/center_svarog
📄 t.me/tacmeddoc 📄 t.me/center_svarog