



**Местное отделение общероссийской общественной организации
«Российский красный крест» в городе Красноярске Красноярского края**

660049, г. Красноярск, пр-кт Мира, д. 7а, помещ. 201, ком.1, e-mail: 24region@redcross.ru,

ОГРН 1212400029148, ИНН 2466289550

<https://www.redcross.ru>

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Местного отделения
общероссийской общественной организации
«Российский красный крест» в городе
Красноярске Красноярского края

Е.Е. Дмитриевская
2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для школьников
(средняя и старшая школы)
«Первая помощь»
1 академический час**

Возраст учащихся: 12-18 лет (5-11 классы).

Срок реализации: 1 академический час.

Красноярск 2025 г.

I. Пояснительная записка к Программе

Актуальность Программы дополнительного образования «Первая помощь» (далее - Программа).

События, происходящие в нашей стране в последнее время, вызвали глубокие изменения во всех сферах общественной жизни. Увеличение частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера, низкий уровень профессиональной подготовки специалистов, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отразились на состоянии здоровья и жизни людей. В области оказания неотложной помощи особое внимание уделяется совершенствованию системы спасения жизни, сохранения здоровья и защиты населения.

В условиях современного общества угроза для здоровья может возникнуть у любого человека вследствие внезапно проявившегося острого заболевания, несчастного случая или отравления. Именно такая, внезапно возникшая ситуация предполагает оказание пострадавшему первой помощи.

Первая помощь это простейшие, срочные и целесообразные меры направленные на спасение жизни пострадавшего, облегчения его страданий, предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений, которые следует предпринять на месте происшествия до прибытия скорой медицинской помощи или доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Как правило, первую помощь пострадавшим оказывает любой человек, оказавшийся рядом. От его правильных и своевременных действий часто зависит жизнь и здоровье пострадавшего. Готовность окружающих в критической ситуации не растеряться, оказать моральную и физическую поддержку пострадавшему и как можно скорее вызвать необходимую помощь, чрезвычайно велика.

Оказание первой помощи действительно может стать принципиальным в вопросе жизни и смерти пострадавшего. Поэтому очень важно чтобы люди, умеющие оказывать первую помощь, были в каждой семье, среди соседей в каждом доме, в каждом учебном заведении, в трудовых коллективах. Можно говорить о десятках миллионов человек потенциальных участников первой помощи (практически это все дееспособное население страны). Проблема оказания первой помощи затрагивает людей разных слоев общества, профессий, возраста

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в редакции, введенной в действие с 1 сентября 2024 года Федеральным законом от 14 апреля 2023 года N 135-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 25 декабря 2023 года N 625-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции, введенной в действие с 22 июня 2022 года Федеральным законом от 11 июня 2022 года N 166-ФЗ., Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04 мая 2012 г. № 477в «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 мая 2012 г. регистрационный № 24183), с изменением, внесенным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 07 ноября 2012. № 580 (зарегистрирован: Министерством юстиции Российской Федерации 28 декабря 2012 г. регистрационный № 26405).

Программа соответствует стандартам Российского Красного Креста, являющегося членом Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККИКП).

Программа также опирается на Международные рекомендации МФОККИКП по оказанию первой помощи, реанимации и образованию (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneva, 2020).

Программа соотнесена с Международными рекомендациями первой помощи, реанимации и образованию, соответствует требованиям Минздрава России.

Целью Программы является формирование у обучающихся следующих ключевых компетенций:

- способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь;
- способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи.

Целями программы также являются:

- создание условий для содействия снижению смертности населения по причине неоказания первой помощи на основе изучения приемов оказания первой помощи.
- повышение осведомленности населения Российской Федерации о важности оказания первой помощи;
- повышение грамотности населения Российской Федерации по оказанию первой помощи;
- снижение общей тревожности населения, вызванной личной неуверенностью в получении первой помощи в случае необходимости со стороны сограждан очевидцев происшествия, а также связанной с собственным неумением оказывать первую помощь при несчастных случаях, травмах, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**.

- обучение населения Российской Федерации оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью, в соответствии с требованиями, предъявляемыми законодательством Российской Федерации.
- взаимодействие с государственными органами, учреждениями здравоохранения в целях реализации программы «Первая помощь», утверждения учебно-методических материалов, обеспечения признания учебных программ, сертификатов первой помощи.
- повышение качества и эффективности обучения в рамках программы «Первая помощь» с помощью новых методик и программ повышения квалификации, новых учебных материалов и мотивации подготовка инструкторов и тренеров
- проведение соответствующей социальной рекламы обучения первой помощи, направленной на создание у населения мотивации к обучению первой помощи.

II. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы является формирование у обучающихся ключевых компетенций по оказанию первой помощи:

- способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь (K1);
- способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи (K2).

Для формирования компетенции K1 обучающиеся должны знать:

- общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи;
- правовые аспекты оказания первой помощи;
- состояния, при которых оказывается первая помощь, ее основные мероприятия;
- общую последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших;
- внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи;
- признаки отсутствия сознания и дыхания;
- признаки острой непроходимости дыхательных путей;
- правила проведения обзорного осмотра и признаки наружных кровотечений;

Для формирования компетенции K1 обучающиеся должны уметь:

- определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего и окружающих;
- оценивать количество пострадавших;
- определить наличие сознания у пострадавшего;
- определять наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- проводить обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;
- определять признаки кровопотери.

Для формирования компетенции K2 обучающиеся должны знать:

- порядок вызова скорой медицинской помощи;
- правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания, и кровообращения, правила проведения сердечно-легочной реанимации;
- правила оказания первой помощи при инородных телах верхних дыхательных путей.

Для формирования компетенции K2 обучающиеся должны уметь:

- устранять угрожающие факторы для жизни и здоровья;

- прекращать действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- вызывать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом;
- использовать штатные (аптечки первой помощи) и подручные средства оказания первой помощи;
- открывать дыхательные пути запрокидыванием головы с подъёмом подбородка;
- осуществлять давление руками на грудину пострадавшего;
- проводить искусственное дыхание "Рот ко рту" "Рот к носу", с использованием устройства для искусственного дыхания;
- обеспечивать проходимость верхних дыхательных путей, приданием восстановительного положения;
- проводить удаление инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего;
- владеть приемами временной остановки наружного кровотечения прямым давлением на рану, наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута;
- контролировать состояние пострадавшего (сознание, дыхание);
- оказывать психологическую поддержку пострадавшему;
- передавать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

Обучение, а также оценка знаний и умений обучающихся проводятся в теоретической форме, а также в форме практической отработки навыков на специальных манекенах-тренажерах и др. оборудовании и материалах:

В связи с отсутствием соответствующего государственного образовательного стандарта по изучению приемов оказания первой помощи данная программа строилась с опорой на Международные рекомендации по оказанию первой помощи, реанимации и образованию Глобального справочного центра Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

Программа «Первая помощь» включает обучение всем мероприятиям оказания первой помощи в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н. в редакции, введенной в действие с 1 сентября 2024 года Федеральным законом от 14 апреля 2023 года N 135-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 25 декабря 2023 года N 625-ФЗ).

Программа «Первая помощь» объемом 40 минут рассчитана на 1 учебный день, в том числе: теоретические занятия 16 мин., практические занятия (манекены тренажеры и др.) 24 мин...

Занятия проводятся по мере формирования групп по 10-40 человек.

III. Учебный (тематический план)

№	Наименования тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	в том числе		
			Теорети ческие занятия	Практи ческие заняти я	
1.	Вступление. Информация о Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца.	3 мин.	3 мин.	-	-
2.	Введение.	8 мин.	3 мин.	5 мин.	

	Что такое первая помощь. Правовые аспекты оказания первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи. 1) Осмотр места происшествия. 2) Осмотр пострадавшего 3) Вызов «скорой помощи». 4) Оказание Первой помощи в соответствии с состоянием пострадавшего.				
3.	Пострадавший без сознания и дышит. Причины и признаки. Опасность состояния. Проверка сознания. Проверка дыхания. Восстановительное положение.	6 мин.	2 мин.	4 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.
4.	Пострадавший без сознания и не дышит. Причины и признаки. Опасность состояния. Сердечно-легочная реанимация (СЛР) взрослому. Использование автоматического наружного дефибриллятора.	5 мин.	2 мин.	3 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.
5.	Непроходимость верхних дыхательных путей при попадании инородного тела. Виды непроходимости дыхательных путей. Причины и признаки. Первая помощь взрослому и младенцу. Особенности оказания первой помощи тучным и высоким пострадавшим, а также беременным женщинам. Самопомощь.	8 мин.	3 мин.	5 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.
6.	Кровотечения. Основные функции крови. Виды кровотечений. Причины и признаки. Первая помощь при наружных кровотечениях: прямым давлением на рану, наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией	8 мин.	3 мин.	5 мин.	Текущий контроль в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.

	инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута.				
9.	Подведение итогов. Ответы на вопросы.	2 мин.		2 мин.	Устная проверка освоения навыков и материалов.

IV. Тематический план программы

1. Вступление

- Регистрация: слушатели заполняют договоры, анкеты.
- Знакомство: представление преподавателя и слушателей;
- Обзор тренинга: цель тренинга, последовательность (содержание) проведения тренинга, правила поведения слушателей на тренинге, ожидания. Значимость сертификата о прохождении обучения.

2. Информация о Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца

Структура Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца (МККК, МФОККиКП, НО), принципы, эмблема, основные направления деятельности РКК (общественное здравоохранение и социальная помощь, реагирование на ЧС, обучение широких слоев населения навыкам оказания первой помощи, деятельность по розыску пропавших без вести лиц, восстановление семейных связей и воссоединению людей, разделенных войной, оккупацией, вооруженными конфликтами, стихийными бедствиями и иными ЧС).

3. Введение

Теория: Что такое первая помощь. Защита от инфекции. Запрет на применения лекарственных средств (объяснить почему нельзя применять). Основы психологической поддержки. Юридические аспекты оказания первой помощи.

4. Алгоритм оказания первой помощи

Теория: Обзор принципов оказания первой помощи.

1. *Осмотр места происшествия.* Цели проведения осмотра места происшествия.
2. *Осмотр пострадавшего.* Цели проведения осмотра пострадавшего. Последовательность проведения осмотра пострадавшего (кровотечение, сознание, дыхание).
3. *Вызов скорой медицинской помощи.* Когда и каким образом следует вызвать скорую помощь. Какую информацию необходимо предоставить диспетчеру службы скорой помощи.
4. *Оказание первой помощи.*

Практический показ инструктором в реальном времени (без комментариев) принципов оказания первой помощи в действии.

Практический показ с комментариями инструктора, принципы оказания первой помощи в действии.

1. *Оценка места происшествия* (безопасность спасателя/пострадавшего/окружающих, определить, что произошло, количество пострадавших, в состоянии ли окружающие помочь).

2. *Оценка состояния пострадавшего:* продемонстрировать последовательность осмотра пострадавшего. Определить какая именно требуется помощь.
3. *Вызов скорой медицинской помощи.* Объяснить какую информацию необходимо сообщить диспетчеру.
4. *Продемонстрировать умение оказания первой помощи, пострадавшему в сознании* (на примере травмы, раны, ожога).

Практический показ с комментариями слушателей, последовательности принципов оказания первой помощи (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность принципов оказания первой помощи).

Практическая отработка слушателями последовательности применения принципов первой помощи.

Игровая ситуация: Принципы оказания первой помощи в действии, когда пострадавший в сознании и дышит (травма, рана, ожог), в условиях, приближенных к реальной обстановке.

5. Пострадавший без сознания и дышит. Восстановительное положение.

Теория: Причины и признаки. Опасность состояния.

Практический показ инструктором в реальном времени, последовательности оказания первой помощи и техники перемещение пострадавшего в восстановительное положение.

Практический показ с комментариями инструктора, последовательности оказания первой помощи и техники перемещение пострадавшего и восстановительное положение.

1. Определение сознания.
2. Определение дыхания.
3. Вызов скорой медицинской помощи.
4. Восстановительное положение.

Практический показ инструктором с комментариями слушателей, последовательность оказания первой помощи и техники перемещения пострадавшего в восстановительное положение (слушатели хором комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность оказания первой помощи и технику перемещения пострадавшего в восстановительное положение).

Практическая отработка слушателями: последовательности действий и техники выпадения: 1. Проверка сознания. 2. Проверку дыхания. 3) Вызов скорой медицинской помощи. 4) Помещение пострадавшего в восстановительное положение.

Игровая ситуация: выполнение алгоритма действий и оказания первой помощи, когда пострадавшей без сознания и дышит в условиях, приближенных к реальной обстановке.

6. Пострадавший без сознания и не дышит

Теория: Причины и признаки остановки дыхания. Опасность состояния. Понятие сердечно-легочной реанимации.

■ Сердечно-легочная реанимация (СЛР) взрослому

Практический показ инструктором в реальном времени (без комментариев), последовательности и техники выполнения базовой СЛР взрослому:

1. Определение сознания.
2. Определение дыхания.
3. Вызов скорой медицинской помощи.
4. Техника выполнения базовой СЛР взрослому.

Практический показ с комментариями инструктора, последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР взрослому.

1. Определение сознания.

2. *Определение дыхания.*
3. *Вызов скорой медицинской помощи.*
4. *Техника выполнения базовой СЛР взрослому: Место расположения и положение рук на груди. Чередование надавливаний на грудь и вдуваний. Количество, глубина и частота надавливания на грудь. Частота вдуваний в объем вдуваемого воздуха. Техника выполнения вдувания «Рот в Рот».*

Практический показ инструктором с комментариями слушателей, последовательности оказания первой помощи и техники выполнения базовой СЛР взрослому (слушатели коротко комментируют действия инструктора, тем самым проговаривая последовательность выполнения СЛР).

Практическая отработка слушателями: последовательности действий и техники выполнения СЛР: 1) Проверка сознания. 2) Проверка дыхания. 3) Вызов скорой помощи. 4) Выполнение СЛР взрослому.

- **Сердечно-легочная реанимация при наличии автоматического наружного дефибриллятора**

Практический показ с комментариями инструктора:

1. *Понятие «дефибриляция».*
2. *Автоматический наружный дефибриллятор: устройство, принцип работы.*
3. *Автоматическая наружная дефибриляция в алгоритме СЛР.*

Практическая отработка слушателями: использование автоматического наружного дефибриллятора при проведении СЛР.

7. Непроходимость дыхательных путей при попадании инородного тела (подавился)

Теория: Виды непроходимости дыхательных путей. Причины и признаки.

Практический показ с комментариями инструктора, оказания первой помощи взрослому, при частичном нарушении проходимости дыхательных путей. Порядок оказания первой помощи пострадавшему, при полном нарушении проходимости дыхательных путей. техника выполнения.

Практическая отработка слушателями оказания первой помощи взрослому при частичной и полной непроходимости дыхательных путей.

- **Первая помощь младенцу при полной непроходимости дыхательных путей**

Практический показ с комментариями инструктора последовательности оказания первой помощи младенцу при полном нарушении проходимости дыхательных путей, техника выполнения.

Практическая отработка слушателями последовательности и техники оказания первой помощи младенцу при полной непроходимости дыхательных путей.

- **Особенности оказания первой помощи при непроходимости дыхательных путей тучным и высоким людям, беременным женщинам. Самопомощь**

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при полной непроходимости дыхательных путей высоким людям, тучным людям, беременным женщинам, самопомощь.

Практическая отработка, слушателями техники выполнения приемов первой помощи при частичной и полной непроходимости дыхательных путей высоким людям, тучным людям, беременным женщинам, самопомощь.

Игровая ситуация:

- оказание первой помощи взрослому при частичной и полной непроходимости дыхательных путей в условиях, приближенных к реальной обстановке.

- оказание первой помощи младенцу при полной непроходимости дыхательных путей в условиях, приближенных к реальной обстановке.
- оказание первой помощи при полной непроходимости дыхательных путей тучным, высоким пострадавшим, беременным женщинам, самопомощь в условиях, приближенных к реальной обстановке.

8. Кровотечения

Теория: Основные функции крови. Виды кровотечений. Личная гигиена. Причины и признаки

• Наружное кровотечение

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при наружных кровотечениях: прямое давление на рану и наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута.

Практическая отработка слушателями:

- остановка наружного кровотечения с помощью прямого давления на рану, наложения давящей повязки подручными материалами (или бинтом при наличии) (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута.

• Носовое кровотечение

Практический показ с комментариями инструктора техники выполнения приемов первой помощи при носовом кровотечении.

Практическая отработка слушателями: остановкам носового кровотечения.

V. Организационно-педагогические условия реализации программы

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных программе приемов оказания первой помощи, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях.

Обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

Информационно-методическое обеспечение

Информационно-методические условия реализации Программы:

- учебный план;
- календарный график;
- рабочая программа;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.

Материально-техническое обеспечение

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы, включает в себя:

- аудитория для занятий лекционного типа и для проведения практических занятий, оснащенная:
- манекен-тренажер взрослого человека (торс с головой) для отработки ритмичности циклов сердечно-легочной реанимации и ИВЛ;
- манекен-тренажер ребенка человека (торс с головой) для отработки ритмичности циклов сердечно-легочной реанимации и ИВЛ;
- учебный тренажер имитирующий работу автоматического наружного дефибриллятора;
- манекен-тренажер, имитирующий младенца (ребенка до 1 года), для отработки навыков сердечно-легочной реанимации, иммобилизации конечностей, наложения повязок, отработки навыков первой помощи при нарушении проходимости дыхательных путей, вызванном инородным телом;
- тренажер, предназначенный для обучения приемам Геймлиха при нарушении проходимости дыхательных путей, вызванном инородным телом;
- расходный материал для тренажеров: лицевые маски, пленка с клапаном для ИВЛ, комплектующие для манекенов «дыхательные пути» (замена после нескольких курсов), средства для дезинфекции манекенов до, во время и после занятий;
- аптечка первой помощи (автомобильная);
- табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства, косыночные повязки, средства для остановки кровотечения, перевязочные средства.
- учебно-наглядные пособия: учебные пособия по первой помощи; учебные фильмы по первой помощи, наглядные пособия (слайды, плакаты);
- технические средства обучения: персональный компьютер (ноутбук). мультимедийный проектор, экран, доска металлическая (флипчарт).

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализацию программы обеспечивают сертифицированные инструкторы РКК по первой помощи, имеющие высшее образование и прошедшие обучение по программе РКК «Инструктор по обучению населения приемам оказания первой помощи (инструктор по первой помощи)», в соответствии с Международными стандартами и рекомендациями Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneva) и отвечающие квалификационным требованиям и (или) профессиональным стандартам.

VI. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

С целью оценивания промежуточных результатов обучения слушателей по темам Программы проводится текущий контроль, осуществляемый преподавателем, в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.

Итоговая аттестация

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией в форме путем устной проверки освоения навыков и материалов.

В процессе устной проверки преподаватель (инструктор) оценивает качество теоретических знаний и практических навыков у обучающихся.

Критерии оценки

По результатам любого из видов итоговых аттестационных испытаний, включенных в итоговую аттестацию, выставляются отметки по двухбалльной («зачет» («аттестован»), «незачет» («не аттестован»)) системе.

При осуществлении оценки уровня знаний и навыков обучающихся и выставления отметки используется аддитивный принцип (принцип «сложения»):

- «незачет» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, навыков), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся выполнением итоговой ситуационной задачей;
- «зачет» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, навыков), предусмотренных программой.

VII. Фонд оценочных средств

1) Что такое первая помощь?

Ответ: Комплекс мероприятий, направленных на устранение угрозы жизни пострадавшего, облегчения его страданий и предупреждение дальнейших осложнений до момента оказания квалифицированной медицинской помощи.

2) Что нужно сделать прежде чем подойти к пострадавшему?

Ответ: Убедиться в собственной безопасности и позвать взрослых.

3) Куда нужно позвонить при оказании первой помощи?

Ответ: Скорая помощь (103) или служба спасения (112).