

12+

Марина Евдокимова



**Для любителей
футбола:
гид
по первой помощи**



Ирина Евдокимова
Для любителей футбола:
гид по первой помощи

<https://litres.ru/74429419>

ISBN 9785007118668

Аннотация

Руководство по первой помощи в футболе для любителей и профи. От дворовых матчей до городских турниров: алгоритмы действий при травмах, кровотечениях, потере сознания. Первая помощь при остановке сердца, инсульте, эпилепсии.

Экстренная помощь себе и товарищам. Адаптация под детей, женщин, людей с ОВЗ. Психологическая поддержка, работа со стрессом.

Культура безопасности команды.

Содержание

Раздел 1. Фундамент безопасности на поле	5
Глава 1. Алгоритм оценки ситуации на футбольном поле	5
Глава 2. Личная безопасность оказывающего помощь	8
Глава 3. Правильный вызов скорой помощи со стадиона	11
Раздел 2. Юридические границы и инструментарий футболиста	14
Глава 4. Первая помощь против медицинской помощи на спортивном объекте	14
Глава 5. Строгие запреты: что категорически запрещено делать	17
Глава 6. Почему эти запреты едины для всего мира	19
Глава 7. Границы компетенции: что Вы МОЖЕТЕ и ДОЛЖНЫ делать	20
Глава 8. Этика первой помощи в спорте	22
Глава 9. Добровольность и разумная осторожность	24
Глава 10. Футбольная аптечка: инструменты, а не лекарства	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Для любителей футбола: гид по первой помощи

Ирина Евдокимова

Иллюстратор Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

© Летарика Шедеврум, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-1866-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1. Фундамент безопасности на поле

Глава 1. Алгоритм оценки ситуации на футбольном поле

В динамичной среде футбольного матча или интенсивной тренировки первая секунда определяет успех всех последующих действий. Универсальный алгоритм оценки ситуации здесь требует адаптации под высокую скорость игры и наличие множества движущихся объектов — игроков, мяча, судей.

Что такое оценка ситуации?

Это кратковременный (10—15 секунд) процесс сбора информации, который позволяет Вам понять три ключевых вещи: безопасно ли Вам приближаться к пострадавшему, что именно произошло и сколько людей нуждается в помощи. В отличие от бытовой среды, на поле Вы не можете просто подойти к человеку — Вы должны убедиться, что сами не станете следующей жертвой столкновения.

Пример ситуации:

Идет напряженный матч городского первенства. Два игрока борются за верховой мяч в штрафной площади. Происходит жесткое столкновение головами, и один из игроков падает на газон, оставаясь неподвижным. Мяч отскакивает в аут, но другие игроки по инерции продолжают движение.

Алгоритм действий:

1 — Остановка игрового процесса.

Ваша первая задача — остановить игру. Если Вы капитан, тренер или просто внимательный участник, используйте громкий голосовой сигнал «Стоп!» или «Врач!». Поднимите руку вверх, привлекая внимание судьи. Не ждите, пока судья сам заметит инцидент — в шуме трибун это может занять драгоценное время.

2 — Оценка личной безопасности.

Прежде чем сделать шаг к лежащему игроку, посмотрите вокруг. Убедитесь, что мяч не летит в Вашу сторону, что другие игроки не бегут на Вас на полной скорости. Если вокруг продолжается хаос, подождите пару секунд или попросите кого-то из стоящих ближе оградить место происшествия.

3 — Первичный визуальный осмотр.

Подходя к пострадавшему, обратите внимание на его по-

зу. Лежит ли он естественно? Нет ли неестественных изгибов конечностей? Есть ли видимые кровотечения? Это поможет Вам заранее морально и физически подготовиться к типу травмы.

4 — Проверка сознания.

Подойдя к игроку, аккуратно коснитесь его плеча и громко спросите: «Ты меня слышишь? Что случилось?». Не трясите его сильно, особенно если есть подозрение на травму шеи. Реакция (или ее отсутствие) даст Вам следующий шаг алгоритма.

Важно помнить: На поле нет места суете. Ваши четкие и спокойные действия зададут тон всему окружению. Если Вы паникуете, паникуют и остальные. Если Вы действуете уверенно, команда начинает помогать Вам организовывать пространство.

Глава 2. Личная безопасность оказывающего помощь

Футбол — это контактный вид спорта, где риск получения травмы помощником значительно выше, чем в обычной жизни. Понятие личной безопасности здесь расширяется от простой осторожности до строгой биологической защиты.

Что такое личная безопасность в футболе?

Это комплекс мер, направленных на защиту оказывающего помощь от физических травм (удары мячом, столкновения с игроками) и биологических угроз (контакт с кровью, потом, слюной пострадавшего). Ваша способность помочь другим напрямую зависит от того, насколько хорошо Вы защищены сами.

Пример ситуации:

Во время дворового матча происходит массовое столкновение трех игроков. Один из них получает рассечение брови, кровь течет обильно, смешиваясь с грязью на лице. Игрок находится в состоянии болевого шока и хаотично машет руками, пытаясь сесть.

Что делать:

1 — Контроль пространства.

Не подходите к игроку, пока он активно двигается и может случайно ударить Вас локтем или головой. Дождитесь момента, когда его движения станут более предсказуемыми, или попросите двух других игроков аккуратно зафиксировать его плечи и руки.

2 — Биологическая защита.

Прежде чем коснуться лица или раны игрока, наденьте нитриловые перчатки. Они должны быть в кармане Вашей спортивной сумки или в специальной маленькой аптечке, которую Вы носите с собой на поле. Никогда не трогайте чужую кровь голыми руками — риск передачи инфекций слишком велик.

3 — Защита от внешних угроз.

Если игра продолжается на соседнем поле или мяч все еще в игре, назначьте одного из зрителей или запасных игроков «сторожем». Его задача — стоять спиной к пострадавшему и лицом к полю, сигнализируя остальным об опасности.

Чего нельзя делать:

- Нельзя снимать свои перчатки, чтобы протереть пот со лба или поправить волосы во время оказания помощи.
- Нельзя игнорировать агрессивное поведение пострада-

давшего. Если игрок в состоянии аффекта толкает Вас, отойдите на безопасное расстояние и вызовите полицию или охрану стадиона, если ситуация выходит из-под контроля.

Психологический аспект безопасности:

Личная безопасность включает и Ваше эмоциональное состояние. Если Вы чувствуете, что текущая ситуация превышает Ваши компетенции (например, множественные тяжелые травмы), не берите на себя роль главного координатора. Передайте эстафету более опытному человеку или сосредоточьтесь на вызове профессионалов.

Глава 3. Правильный вызов скорой помощи со стадиона

Вызов бригады медиков со спортивного объекта имеет свою специфику. Большие территории, несколько входов, шум и толпа могут существенно задержать прибытие помощи, если диспетчер не получит точной информации.

Что такое точная локализация?

Это передача диспетчеру скорой помощи не просто адреса спортивного комплекса, а конкретных ориентиров, которые позволят машине проехать максимально близко к месту происшествия, минуя закрытые ворота, турникеты и пешеходные зоны.

Пример ситуации:

На городском турнире в парке игрок получает открытый перелом голени после неудачного приземления. Стадион большой, есть центральный вход для зрителей и технические въезды для машин. Толпа зрителей окружает пострадавшего, создавая давку.

Алгоритм действий:

1 — Подготовка к звонку.

Попросите кого-то из окружающих освободить Вам пространство для разговора. Шум трибун может помешать диспетчеру услышать Вас. Говорите четко и громко.

2 — Передача точных координат.

Не говорите просто «Стадион Динамо». Скажите: «Главный вход со стороны улицы Ленина, далее направо до технического въезда для машин, мы находимся на втором футбольном поле у северной бровки». Если есть возможность, отправьте геолокацию через мессенджер, если служба скорой поддержки это позволяет.

3 — Описание пострадавшего.

Чтобы бригада быстро нашла игрока в толпе, опишите его форму: «Игрок в красной футболке с номером 10 на спине, лежит на газоне возле углового флажка». Это сэкономит медикам минуты поиска.

4 — Уточнение ресурсов.

Спросите диспетчера: «Есть ли на вашем объекте автоматический дефибриллятор?». Если да, попросите указать, где он находится, или пошлите кого-то за ним параллельно с ожиданием скорой.

5 — Организация встречи.

Назначьте одного человека встретить машину скорой по-

мощи на главных воротах и провести ее к полю. Машина скорой помощи не должна блуждать по территории стадиона.

Важно: Оставайтесь на линии с диспетчером до тех пор, пока он не скажет, что бригада выехала и приняла информацию. Диспетчер может дать Вам дополнительные инструкции по поддержанию жизни пострадавшего до приезда врачей.

Раздел 2. Юридические границы и инструментарий футболиста

Глава 4. Первая помощь против медицинской помощи на спортивном объекте

В спортивной среде часто возникает путаница между действиями тренера, капитана команды или волонтера и действиями квалифицированного врача. Понимание этой разницы критически важно для Вашей правовой безопасности и здоровья пострадавшего.

Что такое первая помощь?

Это комплекс простейших мероприятий, выполняемых на месте происшествия до прибытия медицинских работников. Ее цель — устранить угрожающие жизни состояния, предотвратить осложнения и обеспечить транспортировку в лечебное учреждение. Первая помощь не требует медицинского образования и лицензии.

Что такое медицинская помощь?

Это комплекс мероприятий, направленных на профилактику, диагностику, лечение заболеваний и реабилитацию. Она оказывается только лицами, имеющими соответствующее образование и сертификат специалиста, и требует наличия лицензии у организации.

Пример ситуации:

Во время тренировки игрок жалуется на резкую боль в груди и одышку. Тренер, видя его состояние, решает дать ему таблетку нитроглицерина из своей личной аптечки, так как «у деда такие же симптомы были».

Почему это ошибка?

Действия тренера в данном случае переходят границу первой помощи и становятся незаконной медицинской деятельностью. Постановка диагноза (предположение о сердечном приступе) и назначение лечения (дача лекарства) запрещены для немедицинских работников. Даже если намерения были благими, последствия могут быть фатальными: у игрока может быть низкое давление, и нитроглицерин усугубит ситуацию, или же боль вызвана другой причиной, требующей иного подхода.

Что Вы можете делать:

- Оценить сознание и дыхание.
- Уложить игрока в удобное положение (полусидя).

- Расстегнуть стесняющую одежду.
- Вызвать скорую помощь.
- Контролировать состояние до приезда врачей.

Чего Вы не можете делать:

- Измерять артериальное давление медицинским тонометром (если это не часть Вашего официального функционала как медработника клуба).
- Давать любые лекарственные препараты.
- Ставить диагнозы вслух («У тебя инфаркт», «У тебя перелом»). Используйте формулировки «подозрение на травму» или «ухудшение состояния».

Глава 5. Строгие запреты: что категорически запрещено делать

Этот раздел защищает Вас от юридических последствий и предотвращает нанесение дополнительного вреда пострадавшему. Эти правила едины для любительского и профессионального футбола.

Запрет 1. Никаких лекарств.

Даже если у игрока с собой есть его личные таблетки от головы, сердца или аллергии, Вы не имеете права давать их ему. Исключение составляет только помощь в использовании собственного автоинъектора с адреналином при анафилаксии, если игрок находится в сознании и просит помощи, но даже здесь лучше действовать крайне осторожно. Причина запрета: Вы не знаете точного диагноза, дозировки и возможных взаимодействий препаратов.

Запрет 2. Никаких инъекций.

Забудьте про уколы обезболивающего в раздевалке или на бровке. Введение любых веществ через шприц является инвазивной медицинской процедурой, требующей стерильных условий и квалификации. Риск занесения инфекции или попадания в нервный сосуд слишком велик.

Запрет 3. Никакой диагностики.

Вы не говорите «у тебя растяжение связок», Вы говорите «у тебя травма ноги, нужно осмотреть врачу». Диагностика требует рентгена, МРТ и клинического опыта. Ошибка в диагнозе может привести к неправильной фиксации конечности и ухудшению состояния.

Запрет 4. Вправление вывихов.

Никогда не пытайтесь самостоятельно вправить плечо, палец или коленную чашечку. Это может повредить нервы, кровеносные сосуды и сухожилия. Ваша задача — зафиксировать конечность в том положении, в котором она находится после травмы, и доставить пациента к травматологу.

Запрет 5. Использование йода и зеленки.

Эти спиртовые растворы сжигают ткани, усиливают боль и, самое главное, окрашивают кожу, мешая врачу в больнице оценить истинный размер и характер раны, а также наличие загрязнений.

Глава 6. Почему эти запреты едины для всего мира

Логика международных стандартов (таких как рекомендации Международной федерации футбольных ассоциаций FIFA и Красного Креста) строится на принципе «не навреди».

Определение принципа «не навреди»:

Приоритет отсутствия вреда над желанием быстро помочь. Если Вы не уверены в действии, лучше не делать ничего, кроме вызова профессионалов, чем сделать что-то неправильно.

Пример:

Введение обезболивающего препарата перед госпитализацией может «смазать» клиническую картину. Хирург в больнице не сможет точно определить локализацию боли при пальпации, что приведет к ошибке в диагностике внутреннего кровотечения или разрыва органа. Поэтому во всем мире первая помощь лишена фармакологии.

Глава 7. Границы компетенции: что Вы МОЖЕТЕ и ДОЛЖНЫ делать

Ваши инструменты — это Ваши руки, голос, знания алгоритмов и базовые средства из правильно собранной аптечки.

Что входит в Вашу компетенцию:

1 — Остановка наружного кровотечения.

Использование давящих повязок, гемостатических губок и жгутов (в крайних случаях).

2 — Фиксация конечностей.

Иммобилизация подозрительных на перелом участков тела с помощью подручных средств (доски, палки, шарфы) или специальных шин.

3 — Поддержание проходимости дыхательных путей.

Перевод в устойчивое боковое положение, удаление видимых инородных тел изо рта.

4 — Сердечно-легочная реанимация.

Выполнение компрессий грудной клетки и искусственного дыхания при отсутствии признаков жизни.

5 — Психологическая поддержка.

Успокоение игрока, контроль его эмоционального состояния, предотвращение паники.

6 — Терморегуляция.

Защита от перегрева или переохлаждения до приезда врачей.

Глава 8. Этика первой помощи в спорте

Футбол — это игра эмоций. Этика оказания помощи касается не только технических действий, но и Вашего поведения по отношению к пострадавшему, будь то Ваш товарищ по команде или соперник.

Определение спортивной этики в первой помощи:

Беспристрастность, эмпатия и спокойствие. Боль и страх не знают цвета формы.

Пример ситуации:

Вы случайно подсекли ногу соперника шипами во время жесткого отбора. Игрок лежит и кричит от боли.

Действия:

1 — Немедленно остановитесь. Не продолжайте игру.

2 — Подойдите к игроку. Не оправдывайтесь агрессивно и не обвиняйте его в том, что он сам подставился.

3 — Спросите: «Чем я могу помочь?».

4 — Если есть возможность, помогите ему сесть или вызовите медика.

5 — Ваше спокойствие и участие помогут снизить уровень агрессии со стороны его команды и болельщиков.

Важно: Никогда не оставляйте пострадавшего одного на поле, особенно если он находится в бессознательном состоянии или в шоке.

Глава 9. Добровольность и разумная осторожность

Правовой аспект оказания помощи на любительских и профессиональных уровнях регулируется понятием разумной осторожности.

Определение разумной осторожности:

Это действия, которые совершил бы любой здравомыслящий человек с аналогичным уровнем подготовки в аналогичной ситуации.

Если Вы не уверены в своих силах:

Лучше просто вызвать профессионалов, оградить место происшествия и контролировать толпу, чем пытаться делать сложные манипуляции, в которых Вы не компетентны. Закон защищает тех, кто действует добросовестно и в рамках своих знаний.

Добровольность:

Вы не обязаны оказывать первую помощь, если это угрожает Вашей жизни или здоровью (например, на поле продолжается игра, и мяч летит в Вашу сторону). Однако, если ситуация безопасна, моральный долг и принципы fair play подразумевают оказание посильной поддержки.

Глава 10. Футбольная аптечка: инструменты, а не лекарства

Это ключевая глава, формирующая правильный набор средств. Мы отказываемся от таблеток в пользу эффективных физических средств, которые реально работают в условиях поля, грязи и пота.

Состав аптечки и назначение каждого элемента:

1 — Гемостатическая губка.

Определение: Специальное пористое вещество на основе коллагена или целлюлозы, которое при контакте с кровью мгновенно запускает процесс свертывания, образуя плотный тромб.

Зачем нужно: При глубоких порезах от шипов, разрывах кожи на лице или голени обычная давящая повязка может быстро промокнуть. Губка работает внутри раны, останавливая кровь даже при сильном кровотечении.

Пример использования: Игрок рассек бровь о колено соперника. Кровь течет сильно, заливая глаза. Вы прикладываете губку прямо в рану, плотно прижимаете ее пальцами в перчатке на 3—5 минут, затем фиксируете бинтом.

2 — Медицинский клей БФ-6.

Определение: Полимерный состав на спиртовой основе, создающий эластичную, водонепроницаемую и воздухопроницаемую пленку на поверхности кожи.

Зачем нужно: Для мелких, ровных порезов (например, на пальцах рук вратаря, порезов от бумаги или мелких ссадин). Он стягивает края раны лучше пластыря, не отклеивается от пота и позволяет игроку продолжить тренировку, если травма неглубокая.

Важно: Не использовать на грязных, рваных или глубоких ранах, а также на слизистых оболочках. Перед нанесением кожа должна быть сухой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.