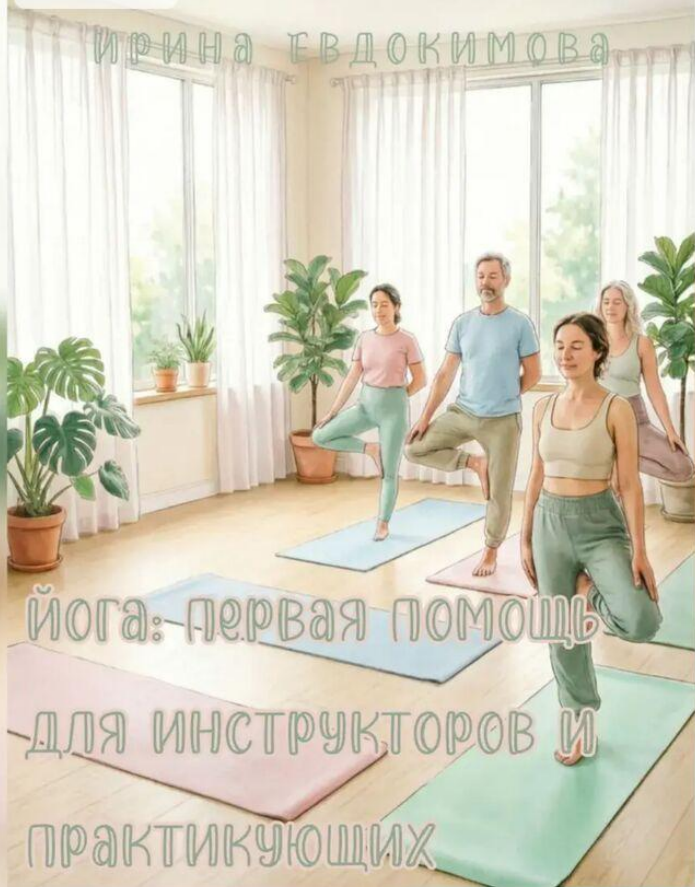


18+

Ирина Евдокимова

Йога: первая помощь
для инструкторов и
практикующих



Ирина Евдокимова

Йога: первая помощь для инструкторов и практикующих

<https://litres.ru/74464899>

ISBN 9785007120586

Аннотация

Йога — про дыхание, про тишину внутри. Про умение услышать себя в мире, который постоянно спешит.

Эта книга — мягкое приглашение и ваш карманный гид по безопасности.

Мы подробно разберем, как оказывать первую помощь, если на занятии кому-то стало плохо. Как действовать уверенно.

Без сложных терминов.

Практическое руководство.

Начните с дыхания. Почувствуйте опору.

С заботой о себе и других.

Содержание

Йога — это не только о том, как дышать. Это о том, как жить и как помогать жить	5
Осознанность как основа первой помощи	9
Личная безопасность — когда вы становитесь опорой	17
Человек без сознания — когда тишина говорит громче слов	24
Сердечно-лёгочная реанимация — когда каждое сжатие — молитва	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Йога: первая помощь для инструкторов и практикующих

Ирина Евдокимова

Иллюстратор Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

© Летарика Шедеврум, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2058-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Йога — это не только о том, как дышать. Это о том, как жить и как помогать жить

Когда вы держите чужое сердце в своих руках — вы становитесь проводником между мирами: между страхом и надеждой, между тьмой и светом, между смертью и жизнью.

Вы когда-нибудь чувствовали, как чужое дыхание становится вашим? Как чужое сердцебиение отдаётся в ваших пальцах? Как чужая боль — касается вашей души?

Если вы практикуете йогу, если вы ведёте занятия, если вы когда-либо ложились на коврик и говорили себе: «Я здесь. Я дышу. Я жив» — вы уже готовы к самому важному.

Не к идеальной позе. Не к глубокому расслаблению. А к самому сакральному действию, которое может совершить человек — к спасению жизни.

Когда дыхание останавливается

Представьте: зал тих. Люди в шавасане. Только дыхание, как прилив и отлив. И вдруг — один из них не дышит.

Вы подходите. Трясёте за плечо. «Вы в порядке?» Никакой реакции.

Сердце замирает. Не его — ваше.

Вы знаете, что делать? Или вы просто стоите, как в замедленной съёмке, с мыслью: «Я же тренер по йоге... но не врач... что я могу?»

Вы можете всё. Если вы знаете, как.

Йога — это не только практика на коврике

Мы думаем, что йога — это асаны, пранаяма, медитация. И это правда. Но йога — это ещё и ахимса: ненасилие. Йога — это каруна: сострадание. Йога — это сева: служение.

Не тот, кто сидит в позе лотоса, является йогом. Тот, чьё сердце открыто для страдания другого — вот истинный йог.

Когда вы учите человека дышать — вы уже трогаете жизнь. Когда вы помогаете ему встать из шавасаны — вы уже несёте заботу. А когда он падает — не от асаны, а от инсульта, от удушья, от сердца, которое остановилось — ваша йога должна продолжаться.

Не в словах. Не в философии. А в действиях.

Эта книга — не справочник. Это вызов.

Мы с вами пишем не просто руководство. Мы создаём инструмент пробуждения.

Каждая глава — это не только «как делать», но и «почему это важно». Не только алгоритмы, но и душа. Не только медицина, но и мудрость йоги.

Вы научитесь: как проверить сознание за 5 секунд. Как сделать сердечно-лёгочную реанимацию, даже если боитесь. Как помочь при эпилепсии, не навредив. Как отличить инсульт от усталости. Как быть спокойным, когда всё летит к чертям.

И самое главное — вы научитесь быть не просто тренером, а хранителем.

Вы не один

Эта книга — для тренеров по йоге, которые хотят чувствовать себя уверенно. Для практикующих, которые хотят быть готовы. Для студий, которые заботятся о безопасности. Для

людей, которые верят, что любовь должна уметь действовать.

Мы не будем экономить на деталях. Мы будем говорить честно, просто, с душой. Будем повторять, пока не запомнится. Будем вдохновлять, пока не захочется действовать.

Что будет дальше

Каждая глава — как урок на ретрите: практика — что делать шаг за шагом. Почему — медицинское объяснение. Как не ошибиться — типичные ошибки. Цитата — связь с йогой. История — пример. Ваша миссия — что вы можете сделать уже сегодня.

Вы не можете наполнить чужой сосуд, если сами пусты. Но вы не можете помочь упавшему, если сами упадёте рядом.

Осознанность как основа первой помощи

Если вы не здесь — вы не можете помочь

Внимание — это первая асана. Прежде чем вы коснётесь тела другого, вы должны быть здесь. Полностью. Целиком. Без мыслей о вчерашнем и завтрашнем.

Вы когда-нибудь замечали, как одно мгновение внимания может изменить всё?

Как взгляд, брошенный вовремя, замечает, что человек не дышит ровно. Как прикосновение, сделанное с осознанностью, чувствует, что пульс стал слабым. Как тишина, в которой вы просто присутствуете, позволяет услышать, что кашель — не обычный, а тревожный.

В этой главе мы поговорим не о навыках первой помощи — пока. Мы поговорим о самом главном навыке, без которого все остальные бесполезны: об осознанности.

Осознанность — это не роскошь. Это инструмент

Когда вы ведёте занятие по йоге, вы учите людей: дышать

осознанно. Двигаться осознанно. Быть в теле осознанно.

Но есть ещё одна осознанность — осознанность в ответственности.

Потому что вы не просто ведёте практику. Вы несёте за неё ответственность.

И первая помощь — не вмешательство в экстренной ситуации. Первая помощь начинается задолго до кризиса. Она начинается с вашего внимания.

Что вы видите, когда смотрите?

Представьте: зал. 12 человек. Все в позе баласаны, поза младенца. Тишина. Только дыхание.

Вы смотрите по кругу. И вдруг — один дышит странно. Не глубоко. Не ровно. Поверхностно. С хрипом.

Вы подходите. «Вы в порядке?» Он кивает. Вы уходите.

Через 2 минуты он падает.

Вы могли это предотвратить? Да. Если бы вы были здесь. Не физически — а осознанно.

Осознанность начинается с дыхания

В йоге мы говорим: где дыхание, там и ум. Где ум, там и присутствие.

Но давай расширим: где ваше дыхание — там ваша сила помогать. Где ваш ум — там ваша способность видеть.

Вы не можете помочь, если сами в панике. Вы не можете оценить, если сами не в себе. Поэтому первый шаг к первой помощи — это ваше собственное дыхание.

Практика: 3 минуты осознанного наблюдения

Сделайте это перед каждой сессией — как свечу перед алтарём.

Первое — остановитесь. За 3 минуты до начала занятия — просто встаньте. Закройте глаза.

Второе — дышите. Вдох на 4, выдох на 6. Повторите 5 раз. «Я здесь. Я спокоен. Я готов видеть».

Третье — оцените. Откройте глаза. Посмотрите на каждого участника. Не оценивайте асану. Оцените состояние:

бледность? Пот? Дрожь? Слишком тихое дыхание? Напряжение в лице?

Четвёртое — запомните. Мысленно отметьте: «Этот сегодня уставший. Тот — с бинтом на колене. Эта — с ингалятором».

Пятое — начните. Идите к коврику с ясностью: «Я не просто веду практику. Я держу пространство. Я — хранитель».

Почему это работает?

Потому что мозг тренируется видеть. Когда вы регулярно практикуете осознанное наблюдение: вы быстрее замечаете изменения. Вы меньше подвержены панике. Вы действуете не из страха, а из заботы.

Это как дхарана, концентрация, которая переходит в дхьяну, медитацию, которая становится кармой, действием.

Когда осознанность спасает

История из жизни: на уроке хатха-йоги тренер заметила, что одна женщина, обычно активная, сегодня лежит слишком тихо. Лицо бледное. Рука дрожит.

Тренер подошла: «Вы в порядке?» Женщина ответила: «Голова кружится».

Через 30 секунд — она упала. Тренер сразу вызвала скорую. Диагноз: начало инсульта. Благодаря быстрому реагированию — полное восстановление.

Что спасло? Не знание медицины. Сначала — внимание.

Осознанность как компас в кризисе

Когда человек падает, когда дыхание останавливается, когда всё происходит за секунды — вы не будете думать. Вы будете действовать.

И от того, насколько вы тренировали своё внимание, зависит: успеете ли вы проверить сознание? Вспомните ли алгоритм? Сможете ли остаться спокойным?

Вы не можете войти в реку дважды. Но вы можете научиться видеть течение до того, как оно унесёт кого-то.

Ваша личная безопасность — основа помощи

Прежде чем помочь другому — вы должны быть в без-

опасности.

Это не эгоизм. Это — закон природы. Как в самолёте: сначала наденьте кислородную маску на себя, потом помогите другому.

В йоге это называется самьяма — контроль над телом, речью, умом. Вы не можете помочь, если сами задыхаетесь.

Правило DRSABCD — в форме йоги

Мы разберём его подробно позже, но уже сейчас — познакомьтесь.

D — Danger, опасность. Оцените, безопасно ли помогать. Ахимса: не подвергайте себя риску.

R — Response, реакция. Проверьте, отвечает ли человек. Дришти: смотрите, слушайте, чувствуйте.

S — Send for help, вызовите помощь. Попросите кого-то вызвать скорую. Сева: делегируйте, чтобы действовать.

A — Airway, дыхательные пути. Освободите дыхание. Пранаяма: дайте воздуху течь.

В — Breathing, дыхание. Проверьте дыхание. Уджайи: слушайте дыхание другого.

С — CPR, сердечно-лёгочная реанимация. Начните компрессии. Бандха: сила в центре.

Д — Defibrillation, дефибрилляция. Используйте автоматический наружный дефибриллятор, если есть. Агни: огонь, который возвращает жизнь.

Что вы можете сделать уже сегодня?

Первое — начните практику «3 минуты осознанного наблюдения» перед каждым занятием.

Второе — попросите всех заполнять анкету здоровья — с вопросами о диабете, эпилепсии, сердце.

Третье — проверьте, есть ли в студии автоматический наружный дефибриллятор и аптечка.

Четвёртое — пройдите курс сердечно-лёгочной реанимации — даже если были 5 лет назад.

Пятое — скажите себе: «Я не просто тренер. Я — хранитель».

Вы не обязаны быть врачом, чтобы спасти жизнь. Вы должны быть здесь. Осознанно. С любовью. С готовностью.

Следующая глава: «Личная безопасность — когда вы становитесь опорой».

Личная безопасность — когда вы становитесь опорой

Сначала вы. Потом другие. Это не эгоизм. Это закон жизни.

Стабильность в себе — основа стабильности в другом. Как Тадасана для души: стопы на земле. Осанка прямая. Взгляд вперёд. Готовы к действию — но не в панике.

Представьте: вы видите, как человек падает в бассейне на ретрите. Вы бросаетесь в воду. Но вы не умеете плавать. Вы тонете. Он тонет.

Два человека. Одна трагедия. Потому что вы хотели помочь — но не проверили, безопасно ли помогать.

Почему «сначала вы» — это не про страх. Это про любовь

Мы в йоге учимся отдавать. Служить. Помогать. Но есть один момент, который часто упускают: вы не можете отдать то, чего у вас нет.

Вы не можете дать спокойствие, если сами в панике. Вы не можете дать помощь, если сами в опасности. Вы не можете

быть опорой, если сами дрожите.

Первое правило — не навреди. Даже себе.

Правило DRSABCD — начинается с D: Danger, опасность

Напомните себе: первое, что вы делаете — не бежите к человеку. Вы останавливаетесь. Оцениваете. Смотрите по сторонам.

Что проверить:

Электричество — человек рядом с проводом. Не прикасайтесь! Отключите ток или вызовите электрика.

Вода — тонет, но сильное течение. Не прыгайте! Бросьте верёвку, шест, кричите о помощи.

Огонь или дым — не входите! Вызовите пожарных, эвакуируйте людей.

Агрессивный человек — не приближайтесь. Держите дистанцию. Попросите помощи.

Дорога или машины — не выбегайте! Включите аварийку, поставьте знак, позовите кого-то.

Вы не трус, если не бежите. Вы мудры, если смотрите.

Как быть спокойным, когда всё летит к чертям

Паника — худший враг помощи. Она закрывает разум. Ускоряет дыхание. Ломает алгоритм.

Но вы — практикующий йогу. У вас есть инструменты.

Практика: «Я здесь» — дыхание в кризисе

Когда вы видите беду — остановитесь на 10 секунд. Сделайте это:

Первое — остановитесь. Замрите. «Я не в беге. Я в действии. Но сознательно».

Второе — дышите. Глубокий вдох на 4, выдох на 6. Повторите 3 раза. «Я здесь. Я спокоен. Я вижу. Я действую».

Третье — оцените. Где опасность? Кто может помочь? Что первое?

Четвёртое — действуйте. По алгоритму. Не спеша. С ясностью.

Пранаяма — не только для шавасаны. Она — для момента, когда чья-то жизнь висит на дыхании.

Примеры

Случай 1: электричество в студии. На уроке виньясы свет мигнул — и один из участников упал, касаясь оголённого провода. Тренер не бросился. Он крикнул: «Не прикасайтесь!», выключил общий рубильник, вызвал скорую. Человек получил ожог, но выжил. Если бы тренер прикоснулся — он бы тоже оказался под током.

Случай 2: агрессивный участник с психозом. На ретрите мужчина начал кричать, ломать вещи, бросаться на людей. Тренер не стал его хватать. Он попросил двух сильных участников держать дистанцию, вызвал врача, увёл остальных. Через час приехала помощь. Никто не пострадал.

Сила — не в том, чтобы схватить. Сила — в том, чтобы не сорваться.

Помощь — это командная работа

Вы не один. Вы — лидер в кризисе. Но вы не должны делать всё сами.

Как делегировать:

«Вы! Вызовите скорую! Номер 112!» — не «кто-нибудь», а конкретный человек — иначе никто не среагирует.

«Вы! Принесите аптечку и автоматический наружный дефибриллятор!»

«Вы! Стойте у двери, встретьте врачей!»

Вы — не герой-одиночка. Вы — дирижёр оркестра спасения.

Что должно быть в вашем арсенале безопасности

Первое — **персональная защита**: перчатки латексные или нитриловые, чтобы не касаться крови. Респиратор или маска — при крови, рвоте, инфекциях. Защитные очки по желанию — если есть риск брызг.

Вы не боитесь крови. Вы уважаете её. Потому что она — жизнь. И ваша, и его.

Второе — знание: где в студии автоматический наружный дефибриллятор? Где аптечка? Какой номер скорой в вашем

городе? Кто из участников с хроническими заболеваниями?

Третье — психологическая устойчивость: вы не обязаны всё знать. Вы обязаны не проходить мимо. Вы имеете право на ошибку — если действовали с добрым сердцем.

Упражнение: «План безопасности студии»

Сделайте это сегодня — как священный ритуал.

Первое — обойдите студию. Проверьте: где аптечка? Где автоматический наружный дефибрилятор? Где огнетушитель? Где аварийный выход?

Второе — создайте чек-лист: аптечка пополнена, автоматический наружный дефибрилятор заряжен, перчатки есть, номера экстренных служб на виду, есть инструкция по сердечно-лёгочной реанимации на стене.

Третье — проведите тренировку. Раз в 3 месяца — играем чрезвычайную ситуацию. Кто вызывает? Кто помогает? Кто держит дверь?

Безопасность — не одноразовая практика. Это сад, который нужно поливать.

Что делать, если вы один?

Если вы ведёте урок и вы единственный взрослый: сначала — вызовите помощь голосом. Крикните: «Кто-нибудь! Вызовите скорую! 112!» Даже если никого нет — крик активирует ваше сознание. Потом — действуйте. Но помните: вы — последняя линия обороны.

Вы не обязаны быть идеальным. Вы обязаны быть здесь. С дыханием. С вниманием. С сердцем, готовым действовать.

Человек без сознания — когда тишина говорит громче слов

Он не спит. Он не отключился. Он — в беде. И вы — его голос.

Сознание — это свет. Когда оно гаснет, ваша рука должна стать факелом.

Представьте: зал после шавасаны. Тишина. Люди медленно встают. А один — лежит. Не двигается. Не отвечает.

Вы подходите. «Вы в порядке?» Никакой реакции. Вы трясёте за плечо. Ничего.

Вы знаете, что делать? Или вы замираете, думая: «Может, он просто устал? Может, медитирует глубоко?»

Дружище, потеря сознания — это не медитация. Это сигнал. И вы — первый, кто его услышал.

Что такое «без сознания»?

Это не сон. Это не усталость. Это — нарушение работы

мозга, при котором человек: не открывает глаза. Не отвечает на слова. Не реагирует на прикосновение.

Важно: если человек открывает глаза на голос — он в сознании. Если реагирует на боль — например, при сжатии ногтевого ложа — он частично в сознании, но в опасности.

Почему это происходит?

Гипогликемия — низкий сахар, особенно у диабетиков после практики.

Обезвоживание или перегрев — после интенсивной йоги в жаре.

Инсульт — одинаковое лицо, рука не поднимается.

Эпилепсия — припадок, после — спутанность, сон.

Сердечный приступ — боль в груди, потом — потеря сознания.

Резкое падение давления — при вставании после шавасаны, ортостатическая гипотензия.

Травма головы — упал, ударился.

Передозировка, алкоголь, наркотики — редко, но бывает.

Вы не должны ставить диагноз. Вы должны начать помогать. Диагноз — дело врачей. Ваша задача — сохранить жизнь до их приезда.

Алгоритм: что делать шаг за шагом

Мы будем использовать DRSABCD — наш священный порядок действий.

Первое — D, Danger, опасность. Оцените обстановку: нет ли тока, огня, воды, агрессии? Безопасно ли подойти? Если нет — не приближайтесь. Позовите помощь.

Второе — R, Response, реакция. Проверьте, отвечает ли человек: подойдите близко. Громко скажите: «Вы в порядке?» Аккуратно потрясите за плечи. Нет реакции — идите к следующему шагу. Есть реакция — спросите: «Что случилось?», успокойте, не оставляйте одного.

Третье — S, Send for help, вызовите помощь. Сейчас же! Не ждите. Не смотрите, «может, сам встанет». Крикните: «Кто-нибудь! Вызовите скорую! Номер 112 или 103!» Укажите конкретного человека: «Вы, в красном! Звоните!» Ес-

ли вы один — вызовите сами, но не уходите надолго.

Каждая секунда — это капля жизни. Вы не можете вернуть упущенное время.

Четвёртое — А, Airway, дыхательные пути. Положите человека на спину. Освободите дыхание: одной рукой нажмите на лоб. Другой — приподнимите подбородок — позиция «нос в небо». Это откроет дыхательные пути.

Не запрокидывайте голову сильно, особенно при травме шеи. Если подозреваете травму — только подбородок вверх, без запрокидывания.

Пятое — В, Breathing, дыхание. Проверьте дыхание 3—5 секунд: смотрите — поднимается ли грудь? Слушайте — есть ли звуки дыхания у уха? Чувствуйте — есть ли дыхание на щеке?

Не дышит или дышит странно — хрипит, судорожно — начинайте сердечно-лёгочную реанимацию! Дышит ровно — переходите к следующему.

Шестое — С, CPR, сердечно-лёгочная реанимация. Если не дышит — начинаем немедленно. Об этом будет Глава 4, но кратко: 30 сильных компрессий грудной клетки — 5—6

см вниз, 100—120 в минуту. 2 вдоха — если умеете. Или только компрессии, если не уверены.

Не останавливайтесь, пока: человек не начал дышать. Приехала скорая. Вы физически не можете продолжать. Пришёл кто-то с автоматическим наружным дефибриллятором.

Седьмое — D, Defibrillation, дефибрилляция. Если есть автоматический наружный дефибриллятор — включите его сразу. Он сам скажет, что делать. Не бойтесь. Он не ударит, если не нужно.

А если дышит? Тогда — восстановительное положение

Если человек не в сознании, но дышит — положите его на бок. Это называется восстановительное положение — поза спасения.

Зачем это нужно?

Когда человек без сознания лежит на спине, происходят две опасные вещи:

Первое — язык западает назад и перекрывает дыхатель-

ные пути. Это самая частая причина смерти у людей без сознания — не остановка сердца, а удушье от собственного языка.

Второе — если человека вырвет (а это часто бывает при потере сознания), рвотные массы попадают в лёгкие вместо того, чтобы вытечь наружу. Это вызывает аспирационную пневмонию или удушье.

Когда вы поворачиваете человека на бок: язык не перекрывает дыхание. Рвота свободно вытекает. Голова зафиксирована и не закидывается.

Это простое действие спасает жизни каждый день.

Как сделать восстановительное положение — пошагово

Первое — встаньте с правой стороны человека, если можете.

Второе — выпрямите его ноги.

Третье — правую руку человека вытяните под прямым углом к телу — ладонью вверх.

Четвёртое — левую руку человека положите на противоположное плечо — тыльной стороной ладони к его щеке.

Пятое — левой рукой возьмитесь за его правое колено и согните ногу.

Шестое — аккуратно потяните за колено — переверните человека на бок к себе. Его левая рука должна поддерживать голову.

Седьмое — приподнимите подбородок — проверьте дыхание. Убедитесь, что дыхательные пути открыты.

Восьмое — слегка согните верхнюю ногу в колене и бедре — это стабилизирует положение и не даст человеку перевернуться на спину.

Девятое — следите, чтобы голова оставалась слегка запрокинутой.

Десятое — оставайтесь рядом. Постоянно проверяйте дыхание и пульс. Не оставляйте одного. Ждите скорую.

Готово. Теперь он в безопасности.

Важно: если вы подозреваете травму шеи или позвоночника,

ника — не поворачивайте человека. Просто зафиксируйте голову руками с обеих сторон и ждите профессиональной помощи.

Вы не должны быть сильным. Вы должны быть точным. Каждое движение — как асана: осознанно, с уважением, с заботой.

Типичные ошибки

Оставлять на спине — язык может перекрыть дыхание.

Давать воду или пищу — может захлебнуться.

Трясти сильно — можно повредить шею.

Думать, что «сам очнётся» — каждая минута без кислорода — повреждение мозга.

Практика: «Проверь и переверни»

Сделайте это с партнёром на тренировке: один ложится на спину, «теряет сознание». Другой проверяет реакцию, дыхание. Если дышит — аккуратно кладёт в восстановительное положение. Меняются ролями.

Повторите 3 раза. Потом обсудите: что было сложно?

История: «Она не просыпалась»

На уроке в Аштанге женщина упала после уштрасаны. Тренер подошёл: не отвечает, но дышит. Он положил её в восстановительное положение, вызвал скорую. Через 12 минут приехали. Диагноз: гипогликемия плюс обезвоживание. Через час — в норме.

Вы не обязаны знать всё. Достаточно знать одно: как положить человека на бок. Этого может хватить, чтобы он увидел завтрашний день.

Сердечно-лёгочная реанимация — когда каждое сжатие — молитва

Если сердце остановилось — ваши руки должны стать его голосом.

Вы не просто давите на грудь. Вы говорите Вселенной: он ещё не закончил. Он ещё должен дышать. Он ещё должен любить.

Представьте: человек лежит. Не дышит. Не двигается. Тишина.

Вы проверили — нет пульса, нет дыхания. Скорая в пути. Но каждая секунда — это уход жизни из мозга.

Что делать? Начать сердечно-лёгочную реанимацию. Сейчас. Здесь. Своими руками.

И да — вы можете бояться. Бояться сломать рёбра. Бояться сделать не так. Бояться прикоснуться к чужой смерти.

Но знайте: лучше сломать кость, чем не попробовать. Лучше ошибиться, чем стоять. Лучше быть неидеальным спаси-

телем, чем бездействующим свидетелем.

Почему сердечно-лёгочная реанимация работает?

Когда сердце останавливается: кровь перестаёт течь. Мозг не получает кислород. Через 4—6 минут — необратимые повреждения.

Сердечно-лёгочная реанимация не возвращает сердце к жизни. Но оно поддерживает поток крови, как насос, пока не приедет помощь или не сработает автоматический наружный дефибриллятор.

Вы не врач. Вы — проводник праны. Вы — временный пульс.

Алгоритм сердечно-лёгочной реанимации: шаг за шагом

Первое — убедитесь: человек не дышит и нет пульса. Проверьте дыхание — смотрите, слушайте, чувствуйте — 5 секунд. Попробуйте найти пульс на сонной артерии — у основания шеи, под углом челюсти.

Нет дыхания или пульса — начинайте сердечно-лёгочную реанимацию сразу.

Второе — вызовите помощь, если ещё не сделали. Крикните: «Вы! Вызовите скорую! Включите громкую связь!» Если одни — звоните сами, но быстро возвращайтесь.

Третье — позиция для компрессий. Встаньте над человеком, если лежит на спине. Найдите точку: нижняя треть грудины — не на живот, не на рёбра, не на соски. Проведите пальцем от основания шеи вниз — где грудина заканчивается — отступите 2—3 см вверх. Это центр.

Поставьте ладонь одной руки на эту точку. Другой рукой накройте сверху. Пальцы не на груди — подняты вверх, чтобы не давить на рёбра.

Четвёртое — компрессии: как будто играете на барабане жизни. Прямые руки. Плечи над ладонями. Надавливайте вниз, не вперёд. Глубина: 5—6 см у взрослого. Частота: 100—120 раз в минуту.

Подсказка: делайте в ритме песни Stayin' Alive группы Bee Gees или просто считайте: «и-раз, и-два, и-три...» до 30.

Позвольте груди полностью возвращаться после каждого сжатия. Но руки не отрывайте!

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.