

18+

Ирина Евдокимова



**Первая помощь в
подкаст-студии:
себе,
команде и
гостям**

Ирина Евдокимова

**Первая помощь в подкаст-
студии: себе, команде и гостям**

<https://litres.ru/74589724>

ISBN 9785007141987

Аннотация

Эта книга — путеводитель по культуре безопасности для команды подкаст-студии. Мы учим администраторов, звукорежиссеров и операторов оказывать первую помощь гостям и коллегам в духе высокого сервиса. Без сложных терминов: только чёткие алгоритмы, юридическая грамотность и забота. От остановки сердца, инсульта, эпилепсии до поддержки и работы с особыми гостями. Узнайте, как спасти жизнь, сохранить репутацию студии и укрепить командный дух, превратив безопасность в часть вашего творческого ДНК.

Содержание

Введение	6
Раздел 1: Универсальные алгоритмы и безопасность в студии	8
Глава 1. Международный стандарт оказания первой помощи как часть культуры сервиса	8
Глава 2. Личная безопасность сотрудника студии: как помочь гостю, не рискуя собой	10
Глава 3. Вызов скорой помощи из студии: четкий алгоритм для администратора	12
Раздел 2: Юридические аспекты и границы первой помощи в творческой среде	15
Глава 4. Единый мировой принцип: первая помощь ≠ медицинская помощь	15
Глава 5. Что ЗАПРЕЩЕНО делать при оказании первой помощи в любой стране мира	17
Глава 6. Почему этот запрет един для всего мира: защита пострадавшего гостя и сохранение юридической чистоты студии	19
Глава 7. Границы компетенции команды студии: что мы МОЖЕМ делать	21
Глава 8. Принцип «не навреди»: основа международной этики первой помощи и залог	23

доверия гостей	
Глава 9. Добровольность и разумная осторожность: универсальные правовые принципы для каждого члена команды	25
Раздел 3: Угрожающие жизни состояния и острые приступы у гостей и коллег	27
Глава 10. Человек без сознания в студии: восстановительное положение и контроль дыхания	27
Глава 11. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и использование дефибриллятора	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Первая помощь в подкаст-студии: себе, команде и гостям

Ирина Евдокимова

Иллюстрации Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

ISBN 978-5-0071-4198-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Добро пожаловать в команду профессионалов, для которых звук — это не просто работа, а искусство создания атмосферы. Ваша подкаст-студия — это место, где рождаются идеи, где голоса обретают силу, а истории становятся достоянием публики. Но за каждым идеальным треком, за каждой чистой записью стоит нечто более важное — безопасность и комфорт людей, которые находятся внутри этого пространства.

Мы привыкли думать о гостеприимстве как о чем-то внешнем: удобные кресла, вкусный кофе, приятная музыка в зоне ожидания. Но истинная культура гостеприимства начинается там, где заканчивается зона комфорта и начинается зона ответственности. Когда гость переступает порог вашей студии, он доверяет вам не только свой голос, но и свое благополучие. И эта книга создана для того, чтобы каждый член вашей команды — от администратора до звукорежиссера — чувствовал себя уверенно в любой ситуации.

Здесь нет места сухим медицинским терминам и сложным инструкциям. Здесь есть язык заботы, понятный творческим людям. Мы расскажем вам, как оказать первую помощь гостю, коллеге или себе, сохраняя при этом ту самую атмосфе-

ру творчества и легкости, ради которой люди приходят к вам. Мы покажем, что безопасность — это не скучный регламент, а высшая форма уважения к человеку.

Готовы ли вы стать не просто создателями контента, но и хранителями безопасности? Тогда давайте начнем этот путь вместе.

Раздел 1: Универсальные алгоритмы и безопасность в студии

Глава 1. Международный стандарт оказания первой помощи как часть культуры сервиса

Представьте себе идеальный отель или ресторан высокого класса. Что отличает их от обычных заведений? Не только интерьер или меню, но и незримая нить заботы, которая проходит через каждое действие персонала. Если гостю становится плохо, реакция команды должна быть мгновенной, четкой и профессиональной. В мире существует единый международный стандарт оказания первой помощи, и знание его основ — это такой же признак профессионализма студии, как и наличие дорогого микрофона.

Что такое международный стандарт? Это совокупность рекомендаций, разработанных ведущими организациями здравоохранения мира (такими как Европейский совет по реанимации или Американская кардиологическая ассоциация). Эти рекомендации базируются на научных доказа-

тельстввах и регулярно обновляются. Главное преимущество стандарта — его универсальность. Алгоритм проверки сознания и дыхания одинаков в любой стране. Это значит, что если ваш сотрудник обучен по этому стандарту, он сможет помочь человеку независимо от того, где произошло происшествие.

Для вашей студии внедрение этого стандарта означает переход от хаотичных реакций к системному подходу. Когда администратор или оператор знает алгоритм действий, он перестает паниковать. Паника — главный враг в чрезвычайной ситуации. Она парализует волю и мешает мыслить ясно. Знание стандарта дает внутреннюю опору. Вы понимаете, что делать шаг за шагом: оценить, вызвать, помочь. Это позволяет сохранить лицо студии, показать гостю, что он находится в надежных руках.

Культура сервиса включает в себя и способность защитить жизнь и здоровье человека в критический момент. Это та самая «изюминка», которая превращает обычную студию в место, куда хочется возвращаться снова и снова, зная, что здесь о тебе действительно заботятся. Гости подсознательно считают эту готовность команды к действию, и это формирует глубокое доверие к бренду студии.

Глава 2. Личная безопасность сотрудника студии: как помочь гостю, не рискуя собой

Прежде чем броситься на помощь, нужно задать себе один простой вопрос: безопасно ли это для меня? Это не эгоизм, это базовое правило первой помощи во всем мире, которое часто называют правилом трех «Б»: Безопасность, Быстрота, Бдительность. Если вы пострадаете сами, то не сможете помочь никому, и вместо одного пострадавшего у вас будет два. Кроме того, спасателям придется тратить время и ресурсы еще и на вас.

В условиях студии риски могут быть неочевидными. Например, если гость потерял сознание рядом с открытым электрическим щитком или упал на разбитое стекло от софтбокса. Ваша первая задача — оценить обстановку. Убедитесь, что нет угрозы поражения током, падения тяжелых конструкций, возгорания или наличия агрессивных людей. Только после того, как вы убедитесь в собственной безопасности, можно приступить к оказанию помощи.

Также важно помнить о биологической безопасности. Кровь и другие биологические жидкости могут быть источ-

никами инфекций. Всегда старайтесь использовать средства индивидуальной защиты, которые должны быть в студийной аптечке: медицинские перчатки, маску для искусственного дыхания. Если перчаток нет, используйте полиэтиленовые пакеты или плотную ткань, чтобы избежать прямого контакта с кровью.

Помните, что ваша команда — это ваш главный ресурс. Защищая себя, вы защищаете и способность студии функционировать. Действуйте хладнокровно. Ваша уверенность передастся окружающим и поможет стабилизировать ситуацию еще до приезда специалистов. Если ситуация слишком опасна (например, пожар или утечка газа), ваша задача — эвакуировать людей и вызвать экстренные службы, но не лезть в очаг опасности без специальной подготовки и оборудования.

Глава 3. Вызов скорой помощи из студии: четкий алгоритм для администратора

Самый важный навык в экстренной ситуации — это умение правильно вызвать профессионалов. Многие люди в стрессе забывают сказать самое главное или теряются, отвечая на вопросы диспетчера. Для администратора студии должен существовать четкий, отработанный до автоматизма алгоритм звонка в скорую помощь. Ошибки на этом этапе могут стоить человеку жизни, так как бригада может приехать не туда или не взять с собой нужное оборудование.

Когда вызывать скорую помощь?

Вызывайте скорую немедленно в следующих случаях:

- Человек без сознания и не приходит в себя.
- Есть проблемы с дыханием (задыхается, хрипит, не может говорить).
- Сильное кровотечение, которое не останавливается.
- Боль в груди, отдающая в руку, челюсть или спину.
- Внезапная сильная головная боль, нарушение речи, асимметрия лица (признаки инсульта).
- Судороги, которые продолжаются более 5 минут или

повторяются.

— Тяжелая аллергическая реакция с отеком лица или затрудненным дыханием.

— Серьезные травмы (падение с высоты, удар головой, переломы).

— Отравления химическими веществами или угарным газом.

Когда можно обойтись без скорой?

Если человек почувствовал легкое недомогание, которое прошло после отдыха и стакана воды, если это небольшой синяк или поверхностная царапина, которую можно обработать самостоятельно. Однако, если вы сомневаетесь, всегда лучше перестраховаться и вызвать врачей. Диспетчер подскажет, насколько ситуация серьезна.

Алгоритм звонка:

1. Наберите номер 103 или 112. Говорите четко и спокойно. Дышите глубоко, чтобы голос не дрожал.

2. Назовите точный адрес студии. Не ограничивайтесь названием улицы. Укажите название бизнес-центра, корпус, этаж, номер офиса. Обязательно сообщите код домофона и особенности входа. Если студия находится в сложном месте, опишите ориентиры.

3. Сообщите, что произошло. Кратко опишите ситуацию: «Человек упал и не дышит», «Женщине стало плохо, болит

сердце».

4. Назовите пол и примерный возраст пострадавшего.

5. Сообщите свои фамилию и номер телефона.

6. Не кладите трубку первым! Диспетчер может дать важные инструкции, которые нужно выполнять прямо сейчас, пока едет машина. Например, как правильно сделать искусственное дыхание или как остановить кровь. Слушайте внимательно и выполняйте указания.

7. Организуйте встречу бригады. Пока едет скорая, кто-то из сотрудников должен спуститься вниз или стоять у открытой двери, чтобы показать медикам кратчайший путь к пострадавшему. В больших зданиях это экономит драгоценные минуты.

Пусть этот алгоритм будет распечатан и висит на видном месте у каждого телефона в студии. Проведите тренировку с командой: пусть каждый администратор несколько раз проговорит этот диалог вслух. Это снимет страх перед звонком в реальной ситуации.

Раздел 2: Юридические аспекты и границы первой помощи в творческой среде

Глава 4. Единый мировой принцип: первая помощь ≠ медицинская помощь

Важно раз и навсегда провести границу между тем, что делаем мы, и тем, что делают врачи. Первая помощь — это комплекс простейших мероприятий, выполняемых на месте происшествия до прибытия медицинских работников. Ее цель — устранить воздействие повреждающего фактора, предотвратить осложнения и доставить пострадавшего в медицинское учреждение. Это действия, направленные на сохранение жизни и здоровья до момента, когда станет доступна квалифицированная медицинская помощь.

Мы не лечим. Мы не ставим диагнозы. Мы не назначаем терапию. Мы лишь стабилизируем состояние человека до момента, когда ему смогут помочь профессионалы с соответствующим образованием и оборудованием. Понимание

этого принципа снимает с вас огромный пласт ответственности и страха сделать что-то не так. Ваша задача — быть мостом между случившимся и медицинской помощью, а не заменять врачей.

Медицинская помощь включает в себя диагностику заболеваний, назначение лекарственных препаратов, проведение хирургических вмешательств и других сложных процедур. Для этого требуется высшее медицинское образование и лицензия. У сотрудников студии, даже если они прошли курсы первой помощи, такой лицензии нет. Поэтому любое действие, выходящее за рамки базовых алгоритмов (например, введение лекарств или вправление костей), считается незаконным занятием медицинской деятельностью и может повлечь за собой серьезную юридическую ответственность.

Глава 5. Что ЗАПРЕЩЕНО делать при оказании первой помощи в любой стране мира

Чтобы защита была полной, нужно знать не только что можно, но и чего делать категорически нельзя. Эти запреты едины для всего мира и основаны на многолетнем опыте спасения жизней. Нарушение этих правил может превратить помощника во вредителя.

Никаких лекарств. Даже если гость говорит: «У меня всегда болит голова, дайте мне таблетку», или «Мое сердце, дайте нитроглицерин». Вы не имеете права давать никакие медикаменты. Вы не знаете точного диагноза, возможных аллергий или взаимодействия препаратов. Ошибка в дозировке или выборе лекарства может стоить жизни. Например, аспирин, который помогает при сердечном приступе, может вызвать смертельное кровотечение, если у человека язва желудка или геморрагический инсульт. Поэтому правило одно: никаких таблеток из ваших рук.

Никаких инъекций. Мы не делаем уколы, не вводим вещества через шприц, не ставим капельницы. Это исключительно врачебная манипуляция, требующая стерильности и зна-

ний анатомии. Риск занести инфекцию или попасть в нерв/сосуд слишком велик.

Никакой диагностики. Мы не говорим: «У вас перелом» или «Это аппендицит». Мы констатируем факт: «Человек жалуется на боль в ноге» или «Человек теряет сознание». Диагноз ставят только в больнице на основе анализов и рентгена. Ваши предположения могут оказаться ошибочными и ввести врачей в заблуждение.

Никаких медицинских манипуляций. Без специального медицинского образования мы не вправляем вывихи, не накладываем сложные шины, не проводим интубацию, не промываем желудок. Мы действуем в рамках базовых алгоритмов, доступных каждому. Попытка вправить вывих может повредить нервы и сосуды, а промывание желудка без зонда может привести к попаданию воды в легкие.

Глава 6. Почему этот запрет един для всего мира: защита пострадавшего гостя и сохранение юридической чистоты студии

Эти строгие правила существуют не для того, чтобы ограничить ваши добрые намерения, а чтобы защитить самого пострадавшего. Непрофессиональное вмешательство может усугубить травму. Например, попытка дать воду человеку с нарушенным глотанием может привести к попаданию жидкости в легкие и пневмонии. А неправильное наложение жгута может привести к омертвлению конечности.

Для студии соблюдение этих запретов — вопрос юридической безопасности. Если вы действуете в рамках разрешенных алгоритмов первой помощи, закон на вашей стороне. Во многих странах существуют законы о «добром самаритянине», которые защищают людей, оказывающих первую помощь добросовестно.

Если же вы начинаете играть в врача, давая таблетки или делая уколы, вы берете на себя ответственность за последствия, которые могут быть трагическими. В случае осложнений студия может столкнуться с судебными исками, штрафами

ми и потерей репутации. Сохранение юридической чистоты позволяет студии работать спокойно и развиваться, не боясь проблем из-за благих, но неправильных действий.

Глава 7. Границы компетенции команды студии: что мы МОЖЕМ делать

Итак, если мы не можем давать лекарства и ставить диагнозы, что же нам остается? На самом деле, список того, что мы можем и должны делать, очень внушителен и эффективен. Именно эти действия составляют суть первой помощи и спасают тысячи жизней ежегодно.

Мы можем оценить сознание и дыхание. Это первый шаг в любом алгоритме.

Мы можем вызвать скорую помощь и другие экстренные службы.

Мы можем остановить наружное кровотечение с помощью прямого давления на рану или давящей повязки.

Мы можем придать человеку безопасное положение (восстановительное положение), чтобы он не захлебнулся рвотой или языком.

Мы можем проводить сердечно-легочную реанимацию, если сердце остановилось. Это самый важный навык, который может вернуть человека к жизни.

Мы можем использовать автоматический дефибриллятор, если он есть в студии. Это устройство безопасно и подсказы-

вает действия голосом.

Мы можем охладить место ожога проточной водой.

Мы можем зафиксировать поврежденную конечность подручными средствами, чтобы уменьшить боль и предотвратить дальнейшую травматизацию.

Мы можем успокоить человека, обеспечить ему приток свежего воздуха и тепло.

Мы можем сопровождать пострадавшего до передачи врачам.

Эти действия входят в компетенцию любого обученного сотрудника студии. Они не требуют медицинского диплома, но требуют знания алгоритмов и практики.

Глава 8. Принцип «не навреди»: основа международной этики первой помощи и залог доверия гостей

Латинское выражение *Primum non nocere* — «прежде всего, не навреди» — является краеугольным камнем медицины и первой помощи. Этот принцип означает, что если вы не уверены в своих действиях или если ваше вмешательство может ухудшить состояние, лучше ничего не делать, кроме вызова специалистов и наблюдения.

В контексте студии это также вопрос доверия. Гости чувствуют, когда ими занимаются профессионально и осторожно. Хаотичные движения, попытки «полечить» своими методами вызывают страх и недоверие. Спокойствие, четкость и следование принципу «не навреди» создают ощущение надежности. Гость видит, что вы не будете экспериментировать на нем, а сделаете только то, что действительно необходимо и безопасно.

Например, если человек упал и жалуется на боль в спине, принцип «не навреди» диктует не пытаться поднять его или посадить, а оставить лежать в том положении, в котором он находится, до приезда врачей. Любое движение может по-

вредить позвоночник. Таким образом, бездействие в данном случае является самым правильным и активным действием.

Глава 9. Добровольность и разумная осторожность: универсальные правовые принципы для каждого члена команды

Оказание первой помощи — это акт доброй воли. Вы не обязаны рисковать своей жизнью, но если вы решили помочь, вы должны действовать разумно. Разумная осторожность означает, что вы используете те навыки и знания, которыми обладаете, и не выходите за их пределы.

Законодательство большинства стран защищает тех, кто оказывает первую помощь добросовестно и в пределах своей компетенции. Вам не грозит ответственность, если вы действовали согласно алгоритмам, даже если результат не был идеальным. Главное — отсутствие умысла на причинение вреда и грубой неосторожности. Поэтому обучение, которое вы проходите с помощью этой книги, является вашей лучшей правовой защитой. Знание алгоритмов делает вашу помощь обоснованной и безопасной с юридической точки зрения.

Важно также понимать, что вы имеете право отказаться от оказания помощи, если это угрожает вашей жизни или

здоровью. Например, если вокруг лежит оборванный провод под напряжением. В таком случае ваша задача — обезопасить зону и вызвать специалистов. Но если опасность устранена или минимальна, моральный долг и корпоративная этика студии призывают вас прийти на помощь.

Раздел 3: Угрожающие жизни состояния и острые приступы у гостей и коллег

Глава 10. Человек без сознания в студии: восстановительное положение и контроль дыхания

Потеря сознания — это состояние, при котором человек не реагирует на внешние раздражители (голос, прикосновения, боль). Это может произойти по разным причинам: от простого обморока из-за духоты или волнения до серьезных проблем с сердцем или мозгом. В звукоизолированной студии, где часто бывает жарко и мало кислорода, обмороки случаются нередко. Но мы не можем гадать о причине, наша задача — обеспечить безопасность дыхательных путей.

Что происходит в организме? Когда человек теряет сознание, мышцы расслабляются. Язык, который является мышцей, может запасть назад и перекрыть дыхательные пути. Также расслабляется сфинктер желудка, и может начаться рвота. Если человек лежит на спине, он может захлебнуться

рвотными массами или собственным языком, что приведет к удушью и смерти.

Алгоритм действий:

1. Проверьте реакцию. Громко спросите: «Вы меня слышите?», аккуратно потрясите за плечи. Не трясите сильно, особенно если есть подозрение на травму шеи.

2. Если реакции нет, откройте дыхательные пути. Одной рукой возьмитесь за лоб, другой за подбородок. Аккуратно запрокиньте голову назад и поднимите подбородок. Это выведет язык из глотки.

3. Проверьте дыхание. Наклонитесь к лицу пострадавшего. Слушайте звуки дыхания, почувствуйте щекой выдыхаемый воздух, смотрите на движения грудной клетки. Делайте это не более 10 секунд.

4. Если дыхание есть (нормальное, ровное), но человек без сознания, немедленно переверните его в устойчивое боковое положение (восстановительное положение).

Как это сделать:

— Согните ближнюю к вам руку пострадавшего в локте под прямым углом, ладонью вверх.

— Дальнюю руку приложите тыльной стороной ладони к ближней щеке пострадавшего и придерживайте ее своей рукой.

— Согните дальнюю ногу в колене.

— Одной рукой держите щеку, другой тяните за согнутую ногу, аккуратно переворачивая человека на бок, к себе.

— Убедитесь, что голова запрокинута, рот находится ниже уровня груди, чтобы жидкости могли вытекать наружу.

5. Оставайтесь с человеком, постоянно контролируйте дыхание. Если дыхание прекратится, начинайте СЛР.

Важно: Никогда не оставляйте человека без сознания лежащим на спине. Никогда не давайте ему воду или таблетки, пока он не придет в полное сознание и не сможет глотать самостоятельно.

Глава 11. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и использование дефибриллятора

Остановка сердца — это критическое состояние, при котором сердце перестает качать кровь. Мозг и другие органы не получают кислород. Без помощи человек умирает через несколько минут. Клиническая смерть обратима, но только если немедленно начать реанимацию.

Что такое СЛР? Это искусственное поддержание кровообращения и дыхания за счет механических воздействий. Надавливая на грудную клетку, вы вручную заставляете сердце выбрасывать кровь в сосуды, а искусственные вдохи насыщают кровь кислородом.

Алгоритм СЛР для взрослых:

1. Уложите человека на твердую ровную поверхность (пол). Мягкая поверхность (диван, кровать) неэффективна, так как энергия нажатий будет гаситься.
2. Определите место надавливаний. Это центр грудной клетки, на два пальца выше конца грудины (между сосками).
3. Положите основание ладони одной руки на эту точку.

Вторую руку положите сверху, пальцы в замок. Руки должны быть выпрямлены в локтях.

4. Начинайте компрессии (надавливания). Давите сильно и быстро. Глубина нажатий 5—6 сантиметров. Частота 100—120 нажатий в минуту (ритм песни Stayin' Alive группы Bee Gees). Позвольте грудной клетке полностью распрямляться после каждого нажатия, но не отрывайте руки.

5. Соотношение нажатий и вдохов: 30 нажатий, затем 2 искусственных вдоха.

Как сделать вдох: Запрокиньте голову, зажмите нос пострадавшему, плотно обхватите его рот своим и сделайте равномерный выдох в течение 1 секунды, наблюдая за подъемом грудной клетки.

6. Продолжайте цикл 30:2 без остановки до приезда скорой, появления признаков жизни (движения, кашель, открытие глаз, нормальное дыхание) или полного истощения сил.

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.