



**INTERNATIONAL MEDIA SUPPORT GROUP**

*www.JournalistSafety.com*

**Семінар із безпеки журналістів в Україні  
"Зупинка кровотечі"  
Підвищення кваліфікації #2**

*за підтримки Національної Спілки  
Журналістів України  
березень, 2022*



# Ласкаво просимо!

## Кріс Пост

- Підприємець, Міжнародна група підтримки ЗМІ
- @ChrisMPost у Твіттері та Інстаграм



# Порядок денний

1. Огляд індивідуальної аптечки
2. Зупинка кровотечі
  - Тиск
  - Накладання пов'язки
  - Накладання джгута
3. Ситуаційна обізнаність
4. Польові комунікації
5. Бронежилет 101
6. Масові заворушення/протести



Орієнтовний час: 2 години

Цей курс не є класичним тренінгом із безпеки  
**НЕФАТ!**





**INTERNATIONAL MEDIA  
SUPPORT GROUP**

[www.JournalistSafety.com](http://www.JournalistSafety.com)

*Download Course  
Materials Here*

**[www.JournalistSafety.com](http://www.JournalistSafety.com)**

# Аптечка

1. Бойова (кровоспинна) марля
2. Рукавички
3. Ізраїльський биндаж
4. Ручка-фонарик
5. Перманентний маркер
6. Джгут
7. Травматичні ножиці
8. Плівка для герметизації грудної клітки



- Еластичний бинт, биндаж
- Ізолента/клейка стрічка
- Додаткова марля
- Назально-фарингеальна дихальна трубка
- Комплект для пневмотораксу
- Шинуючий матеріал



# STOP THE BLEED<sup>®</sup>

**SAVE A LIFE**

## STOP THE BLEED<sup>®</sup> Course American College of Surgeons

Copyright © 2019 American College of Surgeons

Version 2



**STOPTHEBLEED.ORG**



THE  
**COMMITTEE**  
ON **TRAUMA**



100+years

AMERICAN COLLEGE OF SURGEONS

*Inspiring Quality:  
Highest Standards, Better Outcomes*

# Для чого проходити цей семінар?

Причиною №1 смерті після  
травми є **кровотеча**



## 1. Виявити

Знайти  
**кровотечу**, що  
загрожує життю

## 2. Зупини кровотечу

Вжити заходів, щоб  
**Зупинити** кровотечу

- ✓ Тиск
- ✓ Пов'язка
- ✓ Джгут

# Особиста безпека

**ВАША** безпека – **ВАШ** перший пріоритет

Якщо ви поранені, ви не можете допомогти іншим

Допомагайте іншим лише тоді, коли це **безпечно**

Якщо ситуація змінюється або стає **небезпечною**:

✓ Зупиніться

✓ Перейдіть у безпечне місце

✓ Якщо можете, візьміть потерпілого з собою

# Особиста безпека

**ВАША** безпека – **ВАШ** перший пріоритет

- Якщо можете, одягніть рукавички
- Якщо на вас потрапила кров, обов'язково очистіть ту частину тіла, на якій є кров
- Скажіть лікарю, що на вас потрапила **кров**, і дотримуйтесь його вказівок

# Правило “АВС” контролю кровотечі

**А** Наберіть 103

**В** Кровотеча

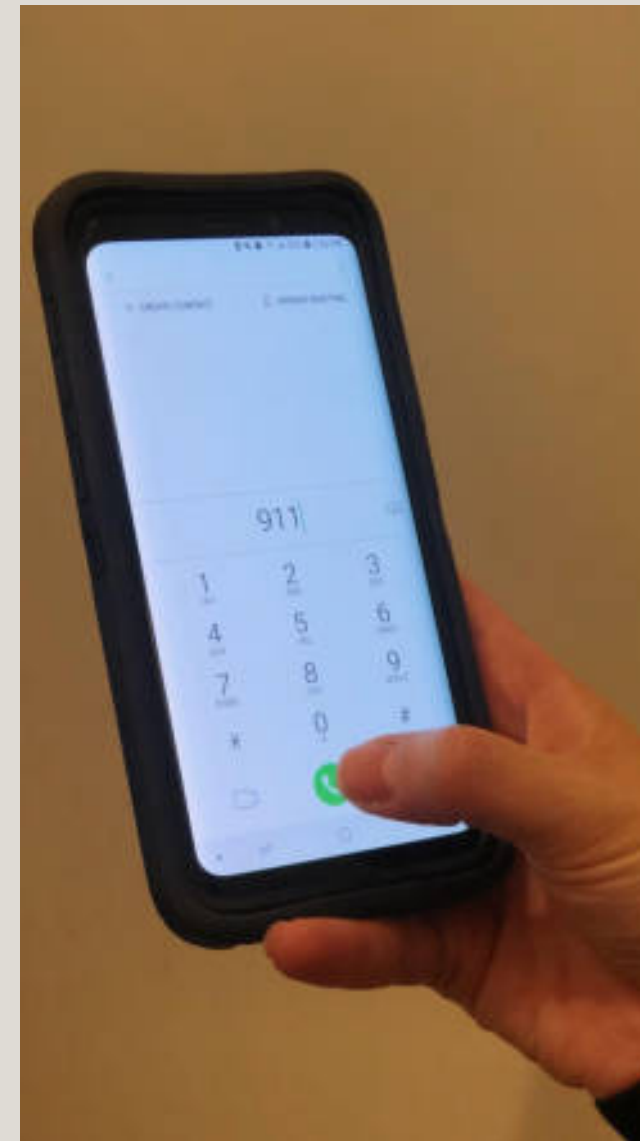
**С** Затисніть рану

# Правило “АВС” контролю кровотечі

**А Наберіть 103**

**В Кровотеча**

**С Затисніть рану**



# Правило “АВС” контролю кровотечі

## **А** Наберіть 103

- Наберіть 103
- Дізнайтесь, де ви знаходитесь
- Дотримуйтесь інструкцій, наданих оператором 103

# Правило “АВС” контролю кровотечі

**А** Наберіть 103

**В** Кровотеча

**С** Затисніть рану



# Правило “АВС” контролю кровотечі

## **В** Кровотеча

- Знайдіть, де кровоточить
- Шукайте:
  - ✓ Постійну **кровотечу**
  - ✓ Інтенсивну **кровотечу**
  - ✓ Скупчення крові



# Правило “АВС” контролю кровотечі

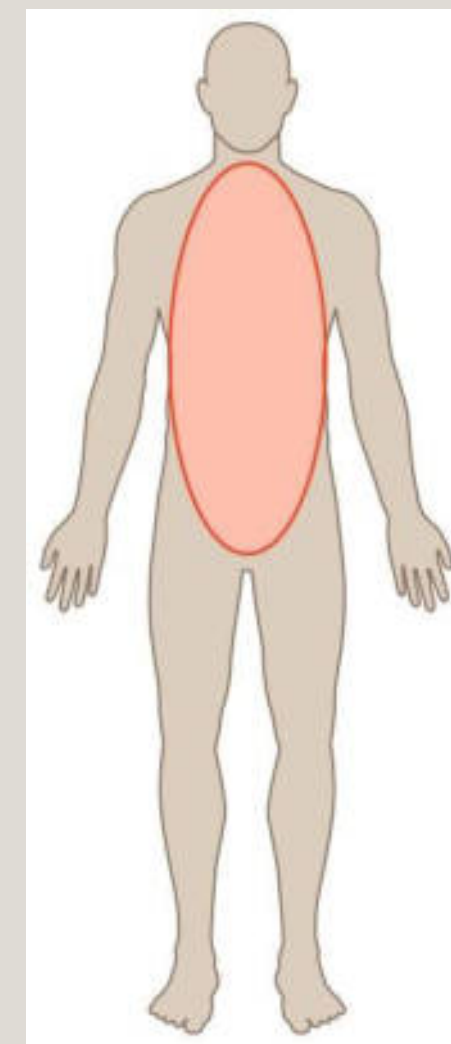
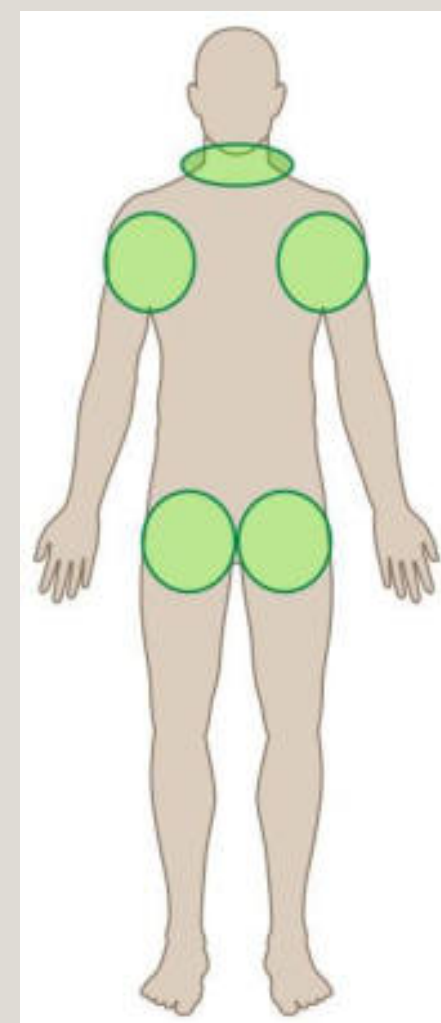
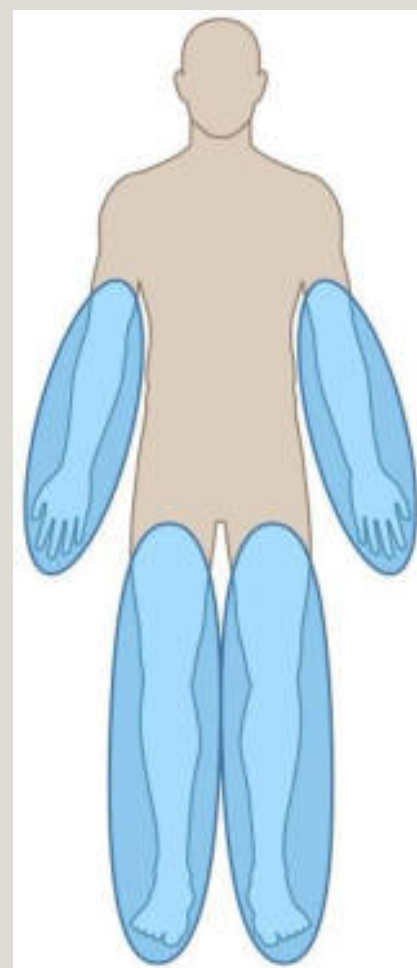
## **В** Кровотеча

- У постраждалого може бути кілька місць з **кровотечею**
- Під одягом також може приховуватись небезпечна для життя **кровотеча**

# Правило “АВС” контролю кровотечі

## В Кровотеча

- Руки та ноги
- Шия, пахви та пах
- Тіло



# Правило “АВС” контролю кровотечі

**А Наберіть 103**

**В Кровотеча**

**С Затисніть рану - Тиск**

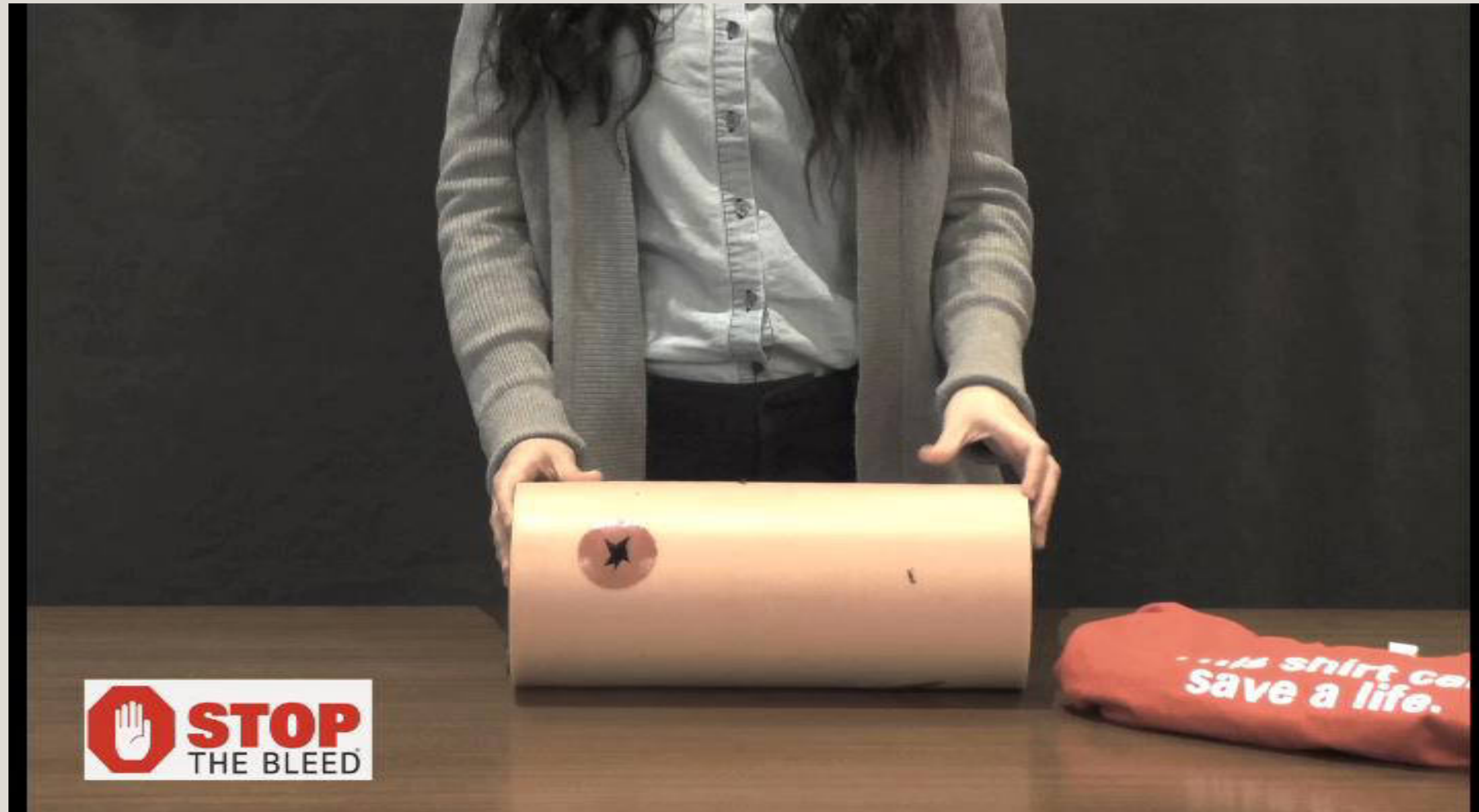


# Правило “АВС” контролю кровотечі

## **С** Затисніть рану - Тиск

- Здійснюйте прямий тиск на рану
- Орієнтуйтеся на локалізацію **кровотечі**
- Використовуйте достатньо марлі або тканини, щоб закрити травму
- Якщо тиск на рану зупиняє кровотечу, продовжуйте давити на рану до прибуття допомоги

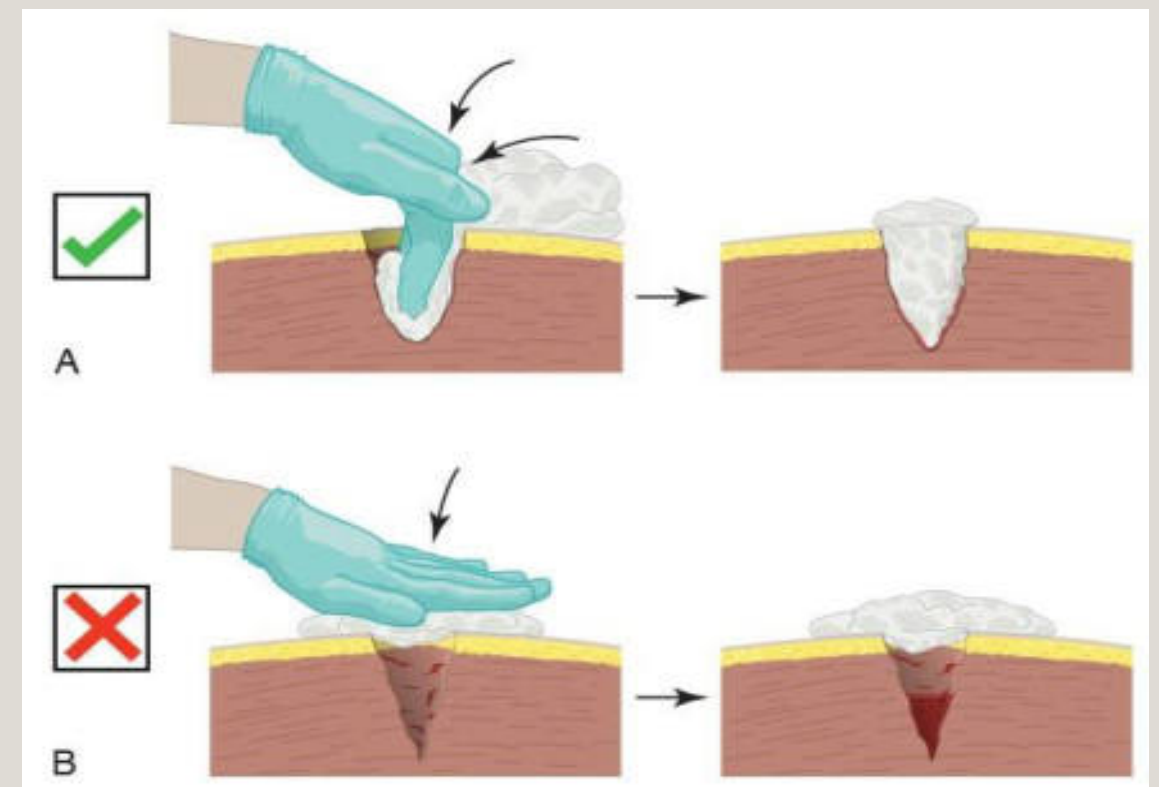
# Правило “АВС” контролю кровотечі



# Правило “АВС” контролю кровотечі

## С Затисніть рану – Тампонада рани

- При великих ранах поверхневий тиск є неефективним.
- Якщо кровотеча йде з глибокої рани, щільно накладіть на рану марлю до зупинки кровотечі; тисніть на рану до прибуття допомоги



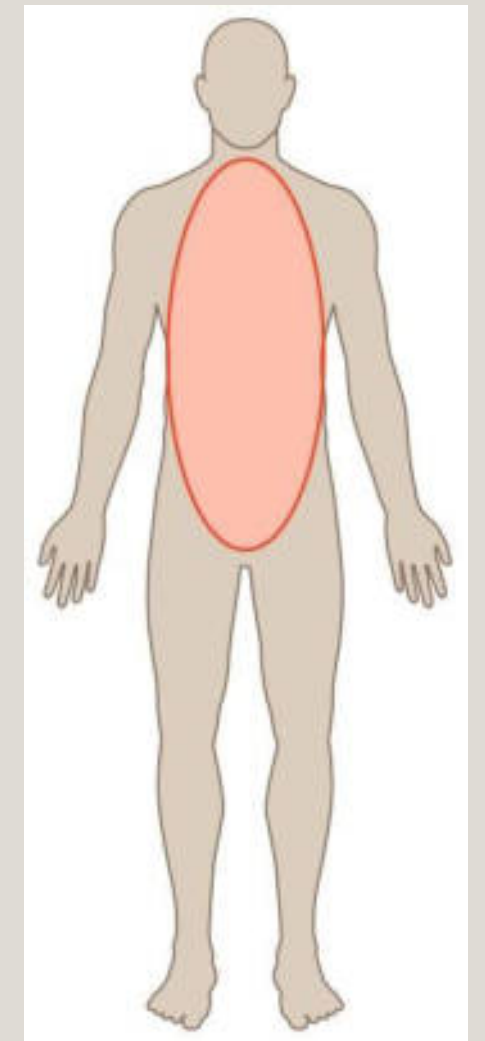
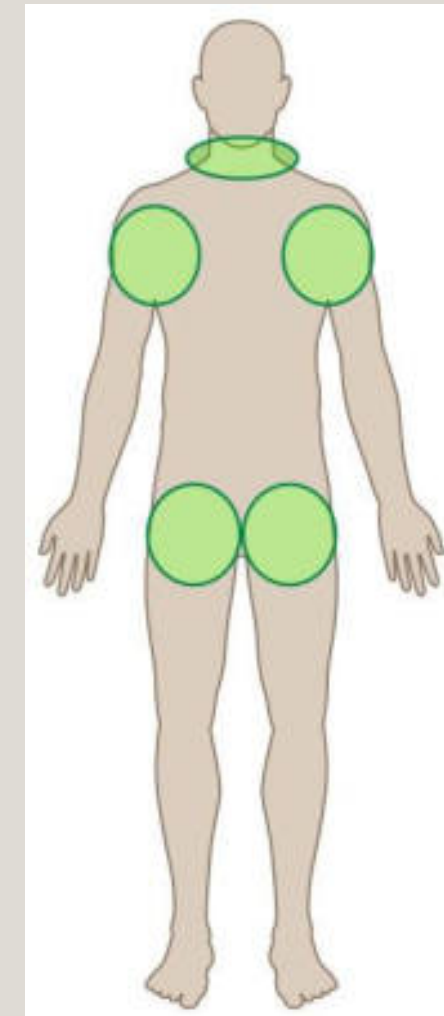
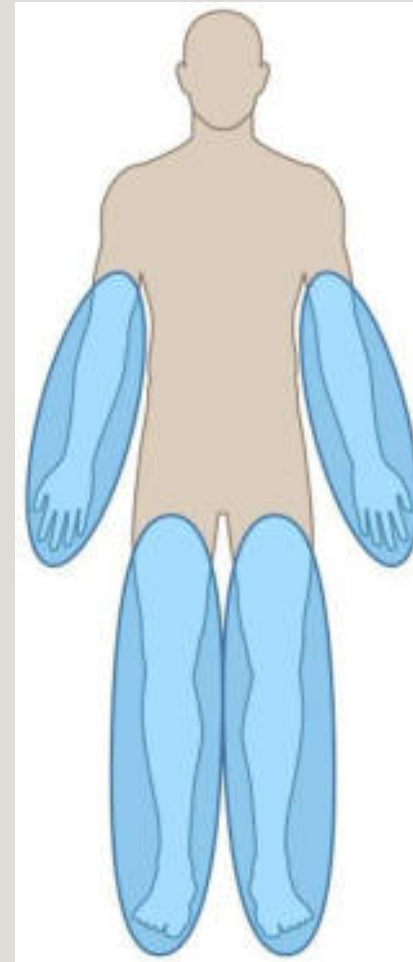
# Правило “АВС” контролю кровотечі



# Правило “АВС” контролю кровотечі

## **С** Затисніть рану - Тампонада рани

- Руки та ноги
- Шия, пахви та пах
- Тіло





# Правило “АВС” контролю кровотечі

## **С** Затисніть рану - Джгут

- Накладіть на 5-7,5 сантиметри вище рани
- Не накладайте над ліктем або коліном
- Натягніть джгут до зупинки **кровотечі**
- **НЕ** знімайте джгут

# Правило “АВС” контролю кровотечі

## С Затисніть рану - Джгут

- Можна накладати іншим або собі
- Можна накладати поверх одягу
- Джгут – це боляче
- Для зупинки **кровотечі** може знадобитися ще один джгут

# Правило “АВС” контролю кровотечі

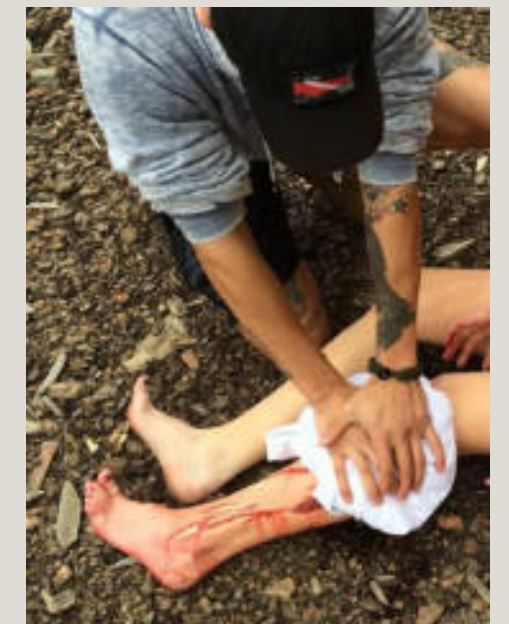
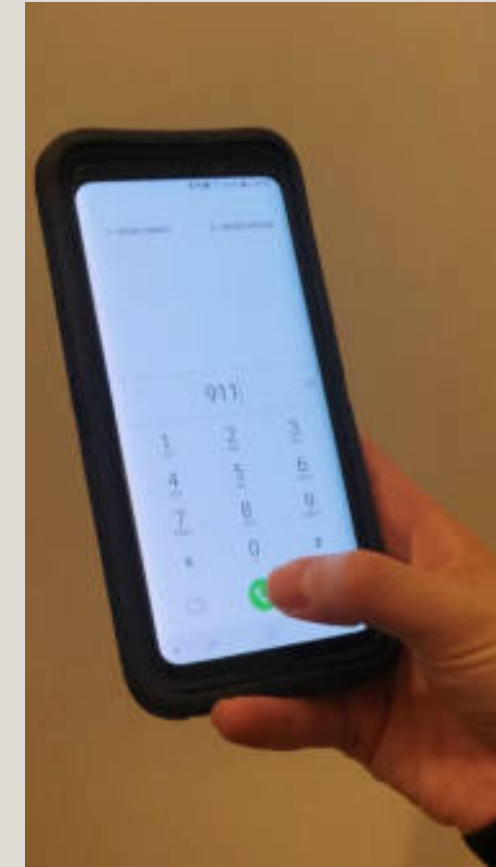


# Контроль кровотечі у дітей

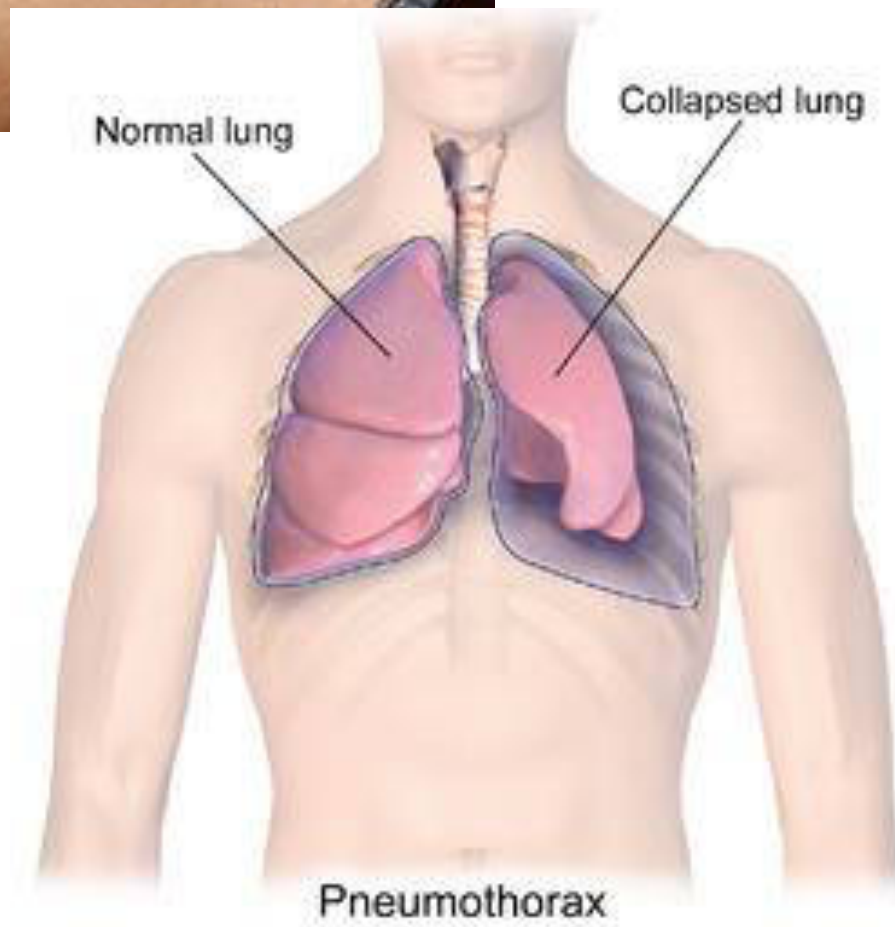
- У всіх дітей, крім самих маленьких, можна використовувати той же джгут, який використовують для дорослих.
- Для немовлят або дуже маленької дитини (джгут занадто великий) прямий тиск на рану, як описано раніше, буде спрацьовувати для зупинки кровотечі практично у всіх випадках.
- При великих, глибоких ранах тампонаду рани можна проводити у дітей так само, як і у дорослих, використовуючи ту саму техніку, яка описана раніше.

# Коротко

- ✓ Особиста безпека
- A** Наберіть 103
- B** Знайдіть **кровотечу**
- C** Затисніть рану шляхом здійснення тиску на неї та/або шляхом тампонади
- C** Накладіть джгут
- ✓ Чекайте на допомогу



# 1. Плівка для герметизації грудної клітки



# Ситуаційна обізнаність

# Ситуаційна обізнаність

Ситуаційна обізнаність - це обізнаність про те, що відбувається навколо вас з точки зору того, де ви знаходитесь, де ви повинні зараз бути, та чи загрожує хтось чи щось вашій безпеці



**RISK**

**PLAN:**

PROACTIVE    
REACTIVE



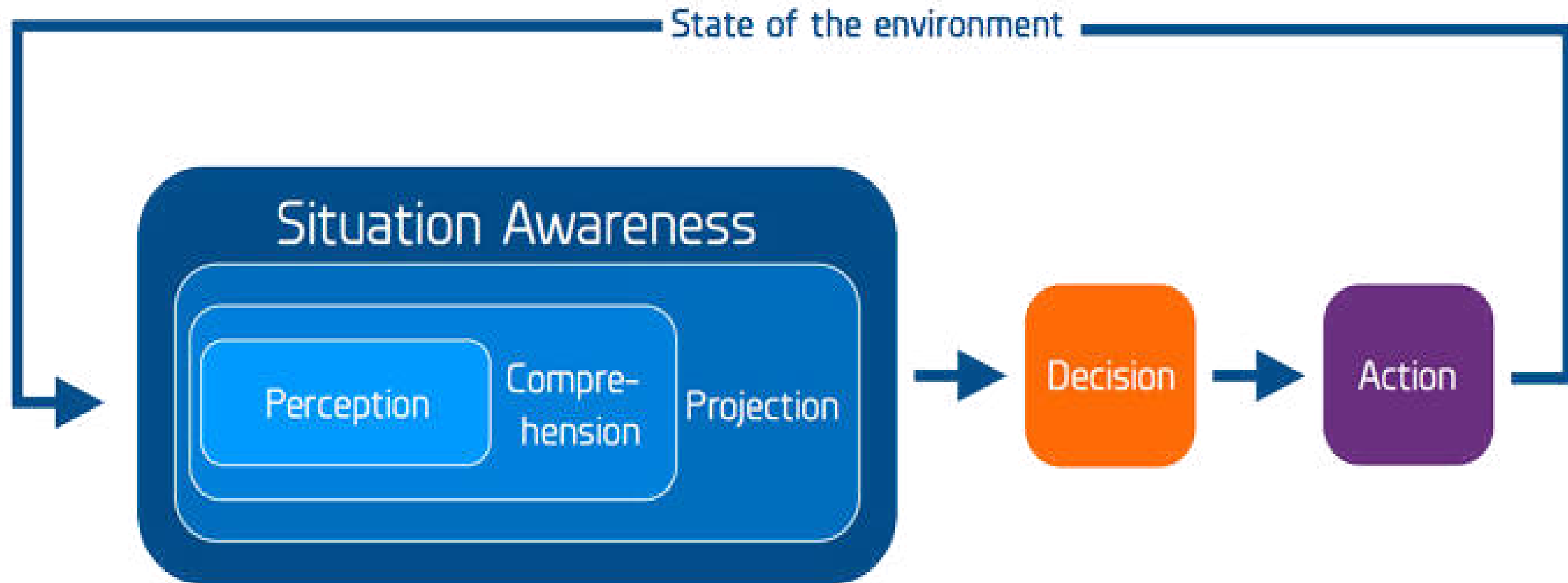


# Ситуаційна поінформованість – журналісти як мішені

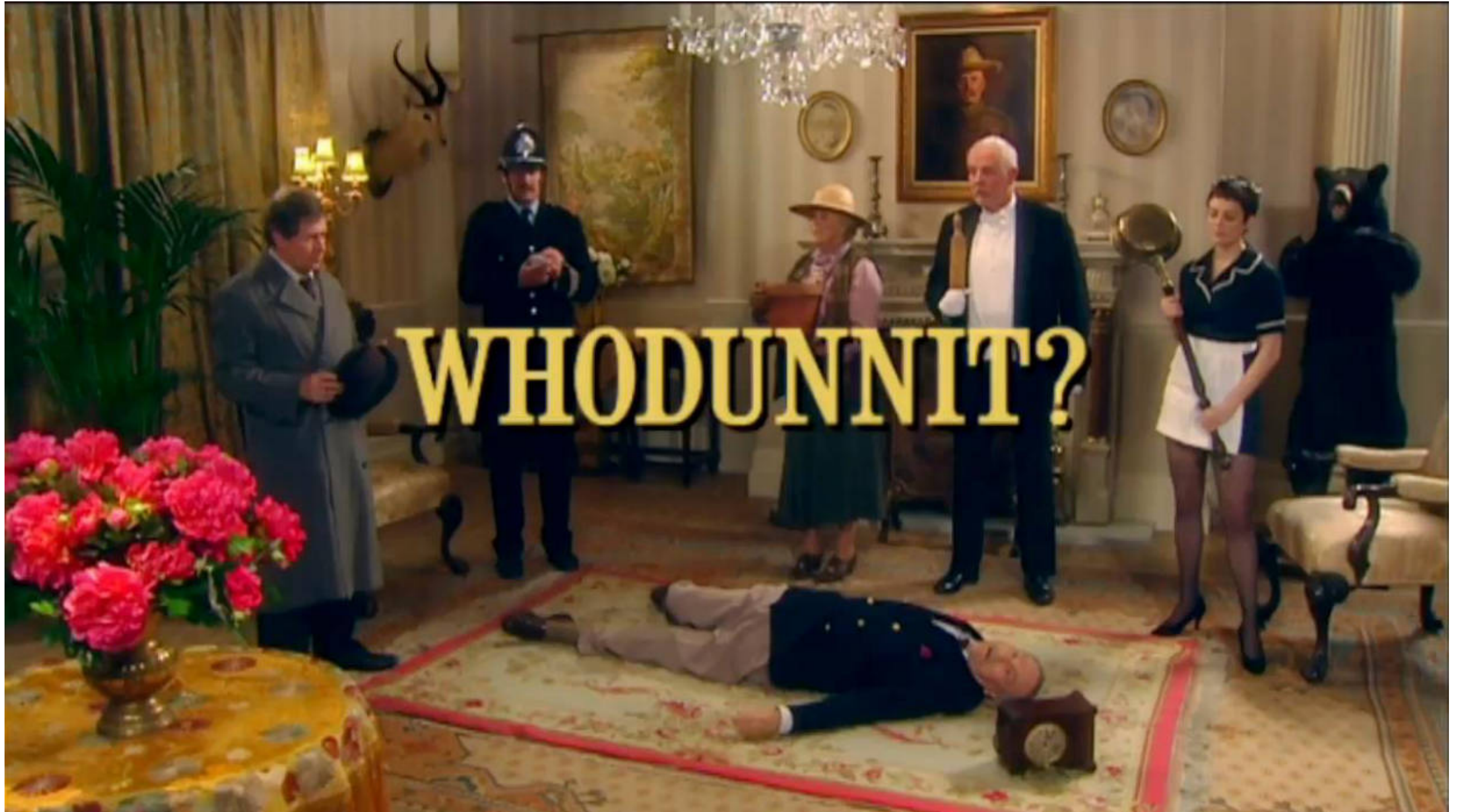
1. Хто ви?
2. Що ви намагаєтесь зробити?
3. Що ви намагаєтесь захистити?
4. Хто намагається зупинити вас?



# Ситуаційна обізнаність



# Ситуаційна обізнаність

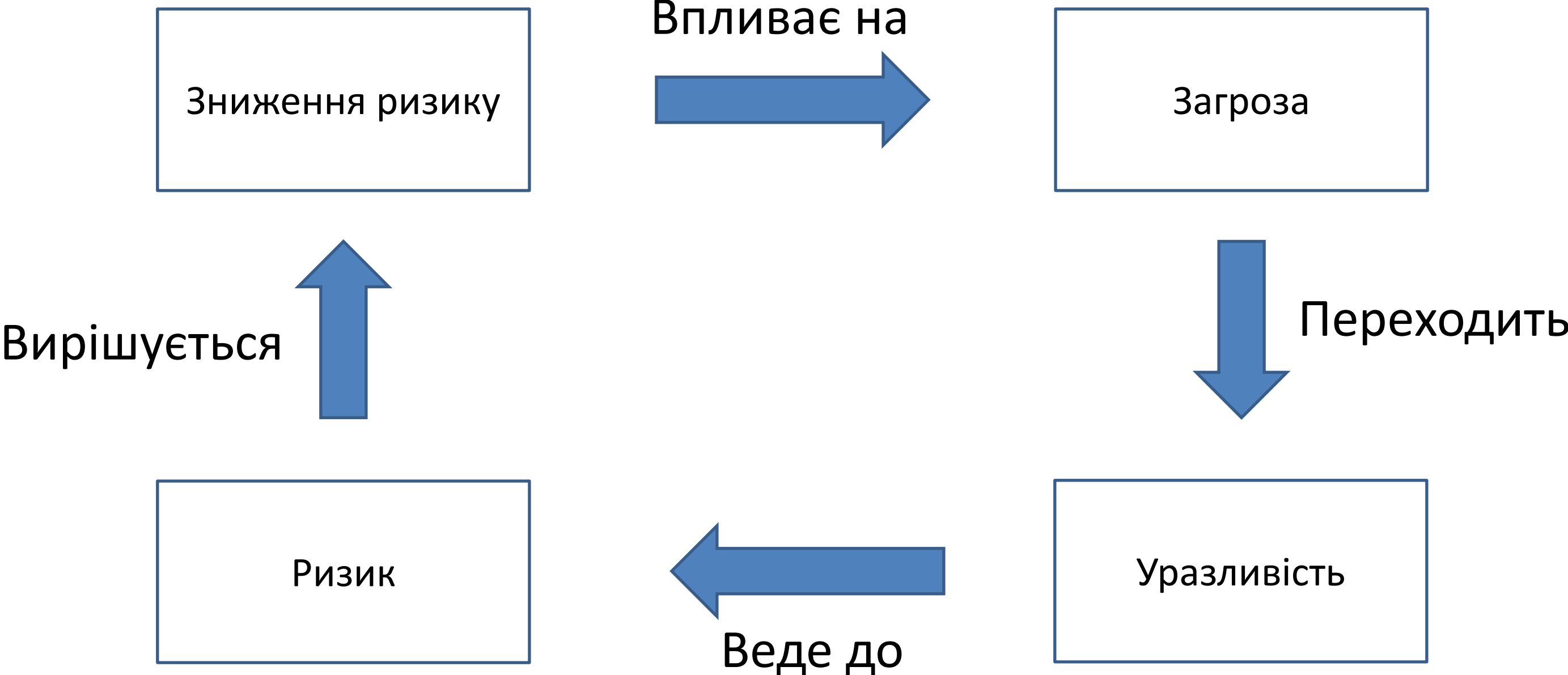


# Оцінка ризику “РЕТЕ”

- People (Люди)
- Environment  
(Ситуація навколо вас)
- Task (Завдання)
- Equipment  
(Екіпірування)



# Зниження ризиків & ситуаційна обізнаність



# Польові комунікації

# Полюві комунікації

- Мобільні телефони можуть працювати або не працювати. Місцевих ресурсів може бути дуже мало.
- Супутникові телефони дорогі, і їх важко знайти
- Щоб отримати допомогу з трекер-маяком, може знадобитися кілька годин.



# Польові комунікації

- Який ваш основний спосіб спілкування?
- Що станеться, якщо він більше не працюватиме?
- Кому ви зателефонуєте, якщо вам знадобиться допомога, і як ви це зробите?





# Польові комунікації

**Позиція**  
**Ситуація**  
**Намір**

*We are at 123 Main Street in Anytown, our interviewee didn't show up, we contacted another witness, they agreed to talk and we are heading to their location at the library in Kyiv, eta 34 min.(193)*

Ми на головній вулиці, 123 в Anytown, ваше інтерв'ю не з'явилося, ми зв'язалися з іншим свідком, вони погодилися поговорити і ми прямуємо до них до бібліотеки в Києві, тд 34 хв.



# Бронежилет 101

# Бронежилет 101

Кулестійкий НЕ  
куленепробивний!



***Bullet Resistant  
NOT Bullet  
Proof!***



# Бронежилет 101

Бронежилет має сісти так, щоб залишилося достатньо місця для руху, але не дуже вільно. Натомість він не повинен бути настільки тісним, щоб ви були обмежені у русі. До того ж, якщо бронежилет занадто тісний, то він може створювати невеликі проміжки, через що ви станете вразливим до потенційних загроз.



Ремені на бронежилетах повинні бути достатньо надійними, щоб уникнути небажаних рухів, але їх не потрібно затягувати занадто туго. У цьому випадку бронежилет може сидіти надто високо, роблячи вразливою середню частину тіла. Щоб уникнути цього, рекомендується пристібати його досить туго, щоб відчувався натяг. Якщо ремені відрегульовані правильно, це дозволить уникнути зайвого зношування внутрішніх балістичних панелей.

# Бронежилет 101

Догляд за бронежилетом - один із найкращих способів забезпечити його правильну посадку. Після очищення жилета ззовні та балістичних панелей, потрібно правильно зібрати жилет, забезпечити правильне розташування кожної пластини. Це дозволить бронежилету зберегти свою форму та прилягання.



## NIJ Threat Level IV



Threat Level	Bullet Caliber and Type	Bullet Image (Fit to scale)	Bullet Mass (grains)	Impact Velocity	
				ft/s	m/s
IV	.30 caliber armor piercing (AP M2)		166	2880	878

При чищенні або зберіганні бронежилета розкладіть його рівно, щоб ремені не перетягнулися і жилет не втратив форму.

# Бронежилет 101



# Бронежилет 101

**1. Накладки:** Більшість балістичних шоломів мають систему з п'яти або семи подушечок. Часто доводиться трохи поманеврувати, щоб підібрати потрібну систему.

**2. Шлейка і ремінь для підборіддя:** Всі стандартні шоломи поставляються з шлейкою і ремінцем для підборіддя. Більшість шоломів мають систему H-Harness, що підходить для використання у легких умовах.

**Шоломи III рівня**



# Протести / Масові заворушення

- Планування
- Підготовка
- Позиція
- Нейтралітет
- Безпека





# Протести / Масові заворушення

- **Планування**
- **Підготовка**
- **Позиція**
- **Нейтралітет**
- **Безпека**

- Знайте, чого чекати, Що станеться, якщо спалахне насильство?
- Створіть заздалегідь обумовлені запасні місця
- Майте кілька способів зв'язку!
- Медична аптечка / індивідуальна аптечка для надання першої допомоги
- Протигаз/ Бронежилет / Захист очей / Захист голови
- Несинтетичний одяг на випадок пожежі або вибуху
- Зверніть увагу на те, як ви одягаєтеся. Не виглядайте так, ніби ви військовий чи поліцейський.
- Будьте готові втекти, якщо ситуація переросте у насильство. Зав'язуйте шнурки!
- У невеликому рюкзаку мають бути запасні речі на випадок, якщо ви не зможете повернутись до офісу.

# Протести / Масові заворушення

- Планування
- Підготовка
- **Позиція**
- **Нейтралітет**
- Безпека

- Завжди працюйте в малих групах!
- Беріть з собою прес-картку!
- Якщо ви даєте інтерв'ю, не робіть це серед натовпу!
- Не потрапляйте у пастку у центрі! Працюйте з обох боків.
- Якщо ви фотограф, то розгляньте можливість робити зображення з висоти
- Якщо ви бачите, що над вами кружляють представники влади, настав час йти!
- Не чіпайте нічого, що кинули протестуючі/контрпротестуючі
- Якщо вас зупинили військові/поліція, скажіть, що ви - ПРЕСА

# Протести / Масові заворушення

- Планування
- Підготовка
- Позиція
- Нейтралітет
- **Безпека**


- Зберігайте спокій, якщо ситуація стає божевільною!
- Пам'ятайте про свою ситуаційну обізнаність та реагуйте!
- Приготуйтеся тікати!
- Майте план дій у разі застосування сльозогінного газу або інших засобів боротьби з натовпом, включаючи гумові кулі
- Завжди майте план евакуації та обговоріть його зі своєю командою. Спілкуйтесь!
- Як тільки все заспокоїться, одразу ж обговоріть із членами команди новини, щоб зрозуміти, що спрацювало, а що ні. Корегуйте!



# **#ЖУРНАЛІСТИ ВАЖЛИВІ** **LIVE**

**Гаряча лінія НСЖУ для журналістів на час війни**

**Прийом повідомлень:**

**oblik@nsju.org** 

**spilka@nsju.org** 

**fb.com/nsju.org** 

