

1	Педагог дополнительного образования	Короленко Надежда Викторовна
2	Название объединения	Юные туристы
3	Дата проведения занятия, № группы	20.01.2021, гр.№2
4	Тема занятия	Природные особенности и история родного края. Туристские возможности Керченского полуострова. Основные приемы оказания первой помощи

Керченский полуостров – один из самых недооцененных туристами регионов Крымского полуострова, с очень высоким туристическим потенциалом (как для отдыхающих туристов, так и для занимающихся пешеходным туризмом людей).

Керченский полуостров и прилегающая к нему небольшая область «Крымского Приазовья» занимают полностью восточную часть Крыма и простираются от косы Арабатская стрелка на севере до Феодосийского залива на юге.

Условная граница полуострова с западной стороны — ж/д ветка «Феодосия - Джанкой», с восточной – воды Керченского пролива. С севера полуостров омывается Азовским морем, с южной стороны – Чёрным, соответственно.



По определению, туристический потенциал – это специально придуманный показатель, показывающий насколько хорошо регион может удовлетворить потребности туристов в культурном, рекреационном, спортивном и оздоровительном направлениях.

На величину данного показателя, как правило, влияют: количество притягивающих туристов факторов – исторических памятников, объектов туристской инфраструктуры; природно-климатические условия, транспортная инфраструктура, освоенность территории и т.д.

Туристический потенциал побережья Керченского полуострова определяется, в первую очередь, песчаными безлюдными пляжами. Они протягиваются на 120 км, на которых не расположено практически ни одного средства размещения, кроме нескольких гостевых домов.

Немаловажным для развития туризма на Керченском полуострове также является климат в данном регионе. Для туристов – любителей рекреационного отдыха, покажется привлекательным умеренно-континентальный климат, с сухим и жарким летом, когда средняя температура достигает 25 °С. Однако степной Крым также славится сильными восточными ветрами, но этот недостаток также можно обратить в достоинство, активно развивая водные виды спорта, такие как: виндсерфинг, серфинг, парусный спорт, кайтсерфинг и другие.

Керченский полуостров также относится к числу наиболее солнечных районов европейской части нашей страны. Данный регион хорошо обеспечен солнечной радиацией – продолжительность солнечного сияния, например, за год составляет 2300-2350 часов, а число солнечных дней в году – 285 из 365.

Черноморское побережье Керченского полуострова может цениться туристами также за **уникальные солевые озера**: Тобечикское, Чурбашское, Узунларское и озеро Каяшское. Помимо минерализованных солей на дне этих озер присутствует также залежи лечебных грязей. Про эти грязи упоминалось еще в античную эпоху. Учеными были найдены следы сооружений с надписями, свидетельствующими о использовании озерных грязей в целях лечения и профилактики различных болезней. Более того, известно, что в XVIII – XIX вв. керченскую грязь продавали в лечебницы Италии и Франции.

Помимо многочисленных лечебных солевых озер, на южном побережье полуострова также расположен **Опукский природный заповедник**. Он сам по себе является уникальной туристской дестинацией (т.е. специально организованным местом, для посещения туристами). Так как данная территория насчитывает более 60 редких видов объектов флоры и фауны, около 40 из которых находятся в Красной книге, в 1998 г. было принято решение создать Заповедник. Название этому заповеднику дал мыс Опук, на котором расположена одноименная гора высотой 183 метра. На расстоянии четырех километров от мыса в море также находятся, удивляющие своей красотой, овеванные легендами и мифами, Скалы- корабли - 5 каменных невысоких остров.



Сейчас Опукский заповедник – популярный среди туристов объект, по которому проходят около 4 туристических маршрутов пешеходного туризма, которые интересны с точки зрения как экологического, так и историко-познавательного направления. Республика Крым занесена в Книгу Рекордов Гиннеса по количеству памятников исторического значения, некоторые из них расположены и на территории Черноморского побережья Керченского полуострова.

За пределами Опукского заповедниками на Черноморском побережье Керченского полуострова также можно ознакомиться с такими памятниками истории как:

- **Музей Эльтигенского десанта** – мемориальный комплекс, который находится в поселке Героевское. Этот исторический памятник посвящен героической операции по освобождению Керчи от немецко-фашистских захватчиков 1943 года.

- **Археологические раскопки** античных поселений V в. до н.э. – **городища Тиритака, Нимфей, Пантикапей, Мирмекий** и другие.

- **Достопримечательности города Керчь.**



Особенностью *Азовского побережья Керченского полуострова* является наличие на нем грязевых вулканов, некоторые из которых в наше время являются действующими. На месте грязевых вулканов, не утративших свою способность к извержению, остались изолированные холмы, или, наоборот, сформировались неглубокие котловины. В дождливое время они превращаются в так называемые «коли» – бессточные озера. Это довольно уникальный природный объект, не имеющий ничего подобного во всем мире.

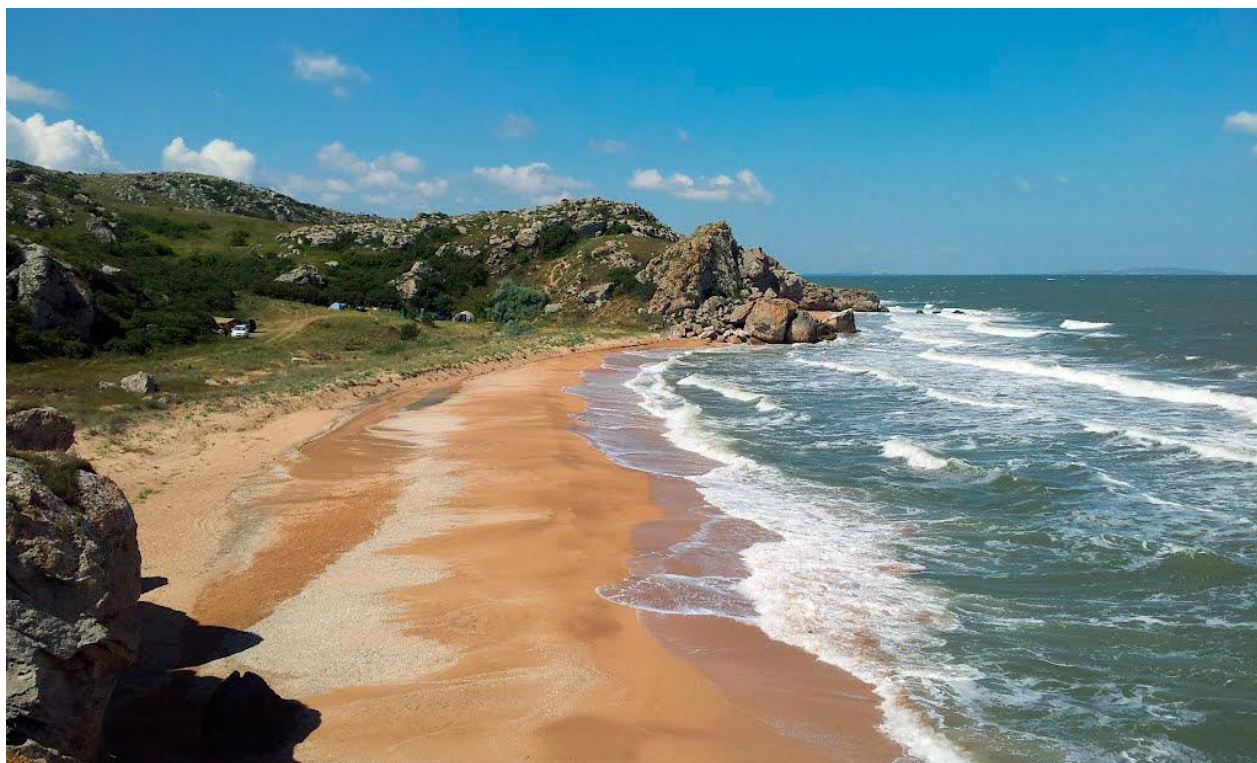


Также на Азовском побережье Керченского полуострова (близ поселка Курортное) расположен популярный грязевой курорт – озеро Чокрак, известное своими лечебными сероводородными грязями. Оздоровиться в этом бальнеологическом водоеме приезжают желающие не только со всей России, но и с зарубежных территорий.





**Пляжи Азовского побережья** по своей комфортабельности и красоте окружающей природы ничуть не уступают Черноморским. Новоотрадное, Курортное, Золотое, Нижнезаморское, Песочное – пользуются огромной популярностью у приезжих туристов.



**Мыс Казантип** – еще один специфический участок Керченского полуострова, который омывается водами Азовского моря и является одним из самых живописных мест Крыма. В перероде с крымско-татарского, Казантип обозначает «дно котла». И не просто так – контур мыса действительно напоминает форму котелка. В диаметре мыс занимает всего 4 километра, большую часть которого занимает Казантипский природный заповедник. Отдых на побережье Казантипа положительно скажется на здоровье отдыхающего: витамин D, чистый воздух, приятная атмосфера и невероятная красота вокруг. Всемирная ассоциация ЮНЕСКО добавила мыс Казантип в список экологически чистых мест мира.





В связи с этим можно сделать следующий вывод, что Керченский полуостров – уникальная территория с благоприятными природно-климатическими условиями и множеством культурно-исторических памятников. Все это способствует развитию следующих направлений туризма:

1) **Пляжный туризм** – это наиболее популярный вид туризма не только в Крыму, но и во всем мире. Длинные и чистые пляжи дают Керченскому полуострову прекрасную возможность каждое лето привлекать туристов рекреационного типа.

2) **Лечебно-оздоровительный туризм** – вид туризма, основанный на лечении и профилактике здоровья туристов различными природными ресурсами. На Керченском полуострове таким ресурсом может стать лечебная грязь, а также минерализованная соль.

3) **Культурный туризм** – наиболее динамично развивающийся на сегодняшний день вид туризма, так как страны все чаще борются за внимание туристов популяризацией объектов природы и истории, и даже созданием новых.

4) **Активный туризм** – вид туризма, который подразумевает не только профессиональное занятие пешеходным туризмом за пределами родного города, но и желание попробовать изнакомиться с новыми видами спорта, а также просто активными видами отдыха. Бескрайние степи дают возможности на Керченском полуострове развиваться такими активными видами отдыха как джиппинг, квадроциклинг, мотокроссинг, гольф, конный спорт и др., а длинные пляжи с чистой водой – виндсерфинг, серфинг, каякинг, яхтинг, пляжные виды спорта (футбол, волейбол, гандбол) и др.



### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

В походе случается всякое. Кто-то поранился, кто-то обжегся, кто-то простудился. Вот почему нужно уметь оказывать первую помощь. Если травма серьезная, то эту помощь нужно оказать до того, как на место происшествия приедет врач. Главное — не впадать в панику! Все действия должны быть обдуманными, быстрыми и спокойными.

#### **Общие рекомендации:**

- первым делом необходимо обязательно сообщить кому-либо о несчастном случае;
- при необходимости нужно кричать, громко звать на помощь;
- необходимо как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь самому или попросить об этом кого-нибудь;

- если в результате несчастного случая человек потерял сознание — не пытаться перемещать его: это может ухудшить его состояние. Пострадавшему лучше всего лежать на спине так, чтобы ноги были немного выше, чем туловище. Его голова должна оставаться слегка запрокинутой;

- чтобы помочь пострадавшему легче дышать, необходимо расстегнуть воротник, развязать галстук, ослабить туго затянутый пояс.

### **Раны, мозоли. Первая помощь:**

1. Посадить или положить раненого.

2. Освободить его от одежды.

3. Осмотреть рану.

4. Если кровотечение, то:

- промыть рану перекисью водорода или чистой водой;

- кожу вокруг раны смазать йодом или спиртом;

- наложить на рану стерильную марлевую салфетку или сложенный бинт (главное — остановить кровотечение, при мозолях можно наложить бактерицидный лейкопластырь);

- перевязать рану стерильным бинтом или чистой тряпкой.

Если в ране есть посторонний предмет (металл, стекло, дерево или другое), доставать его не надо, необходимо только наложить повязку и отправить пострадавшего в больницу. Боль, опухоль, покраснение около раны свидетельствуют о нагноении, и в этом случае тоже необходимо обратиться к врачу.

### **Растяжение. Первая помощь**

При растяжении в районе сустава образуется небольшая опухоль. Боль несильная, движения в суставе происходят нормально.

1. Наложить тугую повязку, которая практически не даст двигаться суставу.

2. Можно приложить холод или специальную мазь.

3. Дать обезболивающее.

Все же лучше показать больного врачу, так как можно перепутать растяжение с трещиной возле сустава.

### **Вывихи. Первая помощь**

При вывихе происходит резкая деформация в районе сустава. Возникает сильная боль, возрастающая при попытке движения.

1. Обездвижить конечность в районе вывиха, не меняя ее положение.

2. Дать обезболивающее.

3. Доставить в больницу.

Ни в коем случае не пытаться вправлять вывих самостоятельно. Это должен делать только врач!

### **Перелом. Первая помощь**

При переломе происходит деформация конечности, она принимает необычное положение. Человек не может самостоятельно двигаться или опираться на конечность.

1. Обездвижить поврежденную конечность. Обязательно надо укрепить два ближайших сустава.

2. Дать обезболивающее.

3. Дать выпить воду или чай.

4. Если в месте перелома есть рана, которая доходит до кости, то такой перелом называется открытым. Открытый перелом очень опасен и требует срочного вмешательства врача.

И в этом случае, прежде чем обездвижить конечность, надо наложить тугую повязку, для того чтобы остановить кровотечение.

### **Потеря сознания. Первая помощь при потере сознания**

К обмороку могут привести: духота, перегревание, нервное или физическое перенапряжение, удар, а иногда серьезные болезни. Человек бледнеет, покрывается холодным потом, чувствует слабость в конечностях и теряет сознание.

1. Положить потерпевшего на спину, горизонтально, с немного поднятыми ногами.

2. Расстегнуть воротник или освободить от мешающей одежды.

3. Обеспечить доступ свежего воздуха.

4. Обтереть лицо, шею платком, смоченным холодной водой.

5. Перенести пострадавшего в прохладное место.

### **Ожоги. Первая помощь при ожоге**

Ожоги бывают разной степени. Это может быть просто покраснение, а могут появиться водянистые пузырьки. Гораздо хуже, если кожа становится беловатого цвета, желто-коричневого, а то и вовсе чернеет, а также если пропадает чувствительность.

1. Необходимо быстро охладить участок поражения холодной водой и продолжать это делать в течение 15-30 минут.

2. Снять одежду, а лучше разрезать ее; если есть участки, где одежда прилипла к коже, обрезать ее по краям и оставить.

3. Дать обезболивающее.

4. Сделать перевязку, но не тугую, только чтобы в рану не попала грязь.

5. Обездвижить поврежденную поверхность.

6. Дать выпить сладкого чая или подсоленной воды — как можно больше.

7. При сильном ожоге доставить в больницу.

### **Носовое кровотечение. Первая помощь при носовом кровотечении**

Кровь из носа может пойти при ушибе носа или даже без видимых причин (из-за переутомления или слабости кровеносных сосудов).

1. Посадить потерпевшего.

2. Наклонить голову вперед.

3. Вставить пострадавшему в ноздри тампоны.

4. Сжать ноздри с боков на 10 минут.

5. Положить на переносицу кусочек льда или мокрый носовой платок.

Если кровотечение не останавливается в течение 15 минут, нужно обратиться к врачу.

### **Травма глаза. Первая помощь при травме глаза**

#### **При ожоге глаза нужно:**

1. Промыть глаз большим количеством воды.

2. Наложить повязку.

3. Доставить пострадавшего в больницу

**При других травмах глаза** (боли, слезоточивости, покраснении и распухании век) надо сделать следующее:

1. Закапать в глаз специальные капли для глаз.

2. Наложить чистую повязку.

3. Дать обезболивающее.

4. При ухудшении зрения отправить пострадавшего в больницу.

#### **Укусы. Первая помощь при укусах**

При укусах насекомых (ос, пауков, шершней, скорпионов) появляются опухоль и покраснение. Место укуса болит и чешется.

#### **При укусах насекомых нужно:**

1. Вытащить жало.

2. Приложить что-то холодное, можно смоченную в уксусе салфетку.

3. Если укус сопровождается сильной болью — дать обезболивающее.

4. Смазать противовоспалительной мазью.

5. При укусах в лицо, шею, рот кто-то из взрослых должен быстро сделать специальный укол.

После этого пострадавшего надо отправить в больницу. Дело в том, что укусы в шею, лицо, рот, язык очень опасны, так как опухоль при аллергической реакции может перекрыть дыхательные пути.

**При укусе змеи** возникает боль в ране, появляется незначительная опухоль в районе укуса, опухоль укушенной конечности. Человек чувствует слабость, головную боль и боль в животе. Появляются одышка и рвота.

1. Доставить пострадавшего в больницу.

2. Если больница далеко, то уложить больного и не разрешать ему вставать, ходить, сидеть.

3. Давать больному больше пить.

4. Позвать на помощь.





# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

### ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**Остановка сердца и дыхания**  
0-5 минут - первая помощь наиболее эффективна  
5-10 минут - первая помощь может быть успешной  
10-15 минут - биологическая смерть  
Через 10 минут - риск оказания первой помощи увеличивается

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЪЕДИНЕНА**  
Не оставлять пострадавшего одного наедине с травмой ("оставь помощь")

Пострадавшего с самостоятельным дыханием и сердечной деятельностью, но находящегося в безопасном состоянии, уложить в безопасное положение

Скорую помощь вызвать, как вы себя чувствуете  
Помочь на помощь скорой помощи и передать вызов скорую

Принять меры к устранению опасной для жизни ситуации

Копья и другие предметы пострадавшего снять, вымыть и продезинфицировать

Копья и другие предметы пострадавшего снять, вымыть и продезинфицировать

### АЗБУКА ОЖИВЛЕНИЯ

**СРОЧНО ВЫЯСНИТЬ СОСТОЯНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО**

**ПРИЗНАКИ СМЕРТИ**  
Отсутствие реакции зрачков на свет  
Деформация зрачка - расширенный pupil  
Отсутствие реакции зрачков на свет  
Деформация зрачка - расширенный pupil

**ПРИ ОТСУТСТВИИ ДЫХАНИЯ ПРОВЕСТИ ИСКУССТВЕННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЕГКИХ МЕТОДОМ "РОТ В РОТ"**  
Положить ладонь на шею пострадавшего  
Проверить реакцию зрачков на свет  
Проверить реакцию зрачков на свет

**ПРИ ОТСУТСТВИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОВЕСТИ НЕПРЕРЫВНЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА**  
Положить на шею пострадавшего ладонь и пальцы надавливать на грудную клетку

Сделайте 30 надавливаний на грудную клетку  
Сделайте 2 вдоха искусственной вентиляции легких  
Сделайте 30 надавливаний на грудную клетку  
Сделайте 2 вдоха искусственной вентиляции легких

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

**ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ**  
Снять одежду, если пострадавший находится в электрическом поле, изолировать пострадавшего от источника электрического тока

**ПРИ УТОПЛЕНИИ**  
Удалить воду из дыхательных путей  
Оценить пульс, зрачки, реакцию на окислительные препараты

**ПРИ УКУСЕ**  
Постараться удалить, удерживая его вращательными движениями, но не выкручивая вены

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

**ВИДЫ ПЕРЕЛОМОВ**  
Зеркальный  
Открытый

**ИМОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ**  
Полосчатый повязкой (марлевой салфеткой)  
Шиней или при помощи подручных средств  
Материальными изделиями (ортопедическими)  
Положением работы

Положить пострадавшего на ровную поверхность  
Прибинтовать к здоровой конечности  
Держать конечность в функциональном положении  
Снять и вымыть (очистить) кожу

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

**ВИДЫ РАН**  
Рубцовая  
Ушибленная  
Колотая

**ПЕРЕДЧЕ ЧЕМ НАЛОЖИТЬ АСЕПТИЧЕСКУЮ ПОВЯЗКУ, НЕОБХОДИМО:**  
Почистить рану пальцем с мылом  
Обработать рану антисептиком  
Обработать рану антисептиком  
Обработать рану антисептиком

**ВИДЫ И ТЕХНИКА НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК**  
Повязка на голову  
Повязка на шею  
Повязка на плечо  
Повязка на предплечье  
Повязка на руку  
Повязка на бедро  
Повязка на голень  
Повязка на стопу

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ И ОТМОРОЖЕНИЯХ

**ОЖОГИ**  
I степень  
II степень  
III степень  
IV степень

**ОТМОРОЖЕНИЯ**  
I степень  
II степень  
III степень  
IV степень

**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРЕКРАТИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕПЛА ИЛИ ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА**  
Погасить горящую одежду, если пострадавший находится в зоне действия огня  
При попадании химического вещества промыть водой обильно, не менее 15-20 минут

**ПРЕКРАТИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ ХОЛОДА**  
Безопасно удалить пострадавшего из зоны холода

**ОХЛАДИТЬ МЕСТО ОЖОГА**  
Сухой чистой тканью вытереть пораженный участок  
Положить пострадавшего на ровную поверхность, накрыть чистой тканью

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
Контактный - при рукопожатии, через предметы общего пользования  
Контактный - при рукопожатии, через предметы общего пользования  
Контактный - при рукопожатии, через предметы общего пользования

**ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ВЫЛЕЧИТЬ**  
Умыться с мылом, использовать дезинфицирующие средства  
Вакцинировать детей и взрослых  
Избегать контактов с больными людьми  
Избегать контактов с больными людьми

**ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ**  
Положить пострадавшего на ровную поверхность, накрыть чистой тканью  
Положить пострадавшего на ровную поверхность, накрыть чистой тканью

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ АВАРИЙНО-ХИМИЧЕСКИМИ ОПАСНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (АХОВ)

**СРОЧНО ПРИНЯТЬ МЕРЫ К ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА**

Накрыть пострадавшего одеждой  
Снять одежду пострадавшего  
Снять одежду пострадавшего  
Снять одежду пострадавшего

При попадании химического вещества на кожу промыть водой обильно, не менее 15-20 минут  
При попадании химического вещества на кожу промыть водой обильно, не менее 15-20 минут

При попадании химического вещества на кожу промыть водой обильно, не менее 15-20 минут  
При попадании химического вещества на кожу промыть водой обильно, не менее 15-20 минут

### СПОСОБЫ ВРЕМЕННОЙ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЙ

**ВИДЫ КРОВОТЕЧЕНИЙ**  
Артериальное  
Венозное  
Капиллярное

Положить пострадавшего на ровную поверхность, накрыть чистой тканью  
Положить пострадавшего на ровную поверхность, накрыть чистой тканью

## Полезные советы и рекомендации:

- При любых травмах следует проверить, двигаются ли пальцы травмированной конечности, а также чувствительность кожи ниже травмированной области.
- Если самочувствие не улучшается в течение 7-10 минут, а также при болях в груди, животе, головной боли, нужно показать человека врачу.

**Задание:** подумать, какие места Керченского полуострова вы хотите посетить; составить примерный маршрут однодневного похода по полуострову; ознакомиться с основными приемами оказания первой помощи.