

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA’LIM VAZIRLIGI**

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakul’teti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi

X.A.Ibragimov

**TABIIY VA SUNIY SUV HAVZALARIDA BOLALARNING
SUVDAGI XAVFSIZLIGINI TASHKIL ETISH**
uslubiy qo‘llanma



Andijon – 2017 yil

Ushbu uslubiy-qo'llanma Tabiiy va suniy suv havzalarida bolalarning suvdagi xavfsizligini tashkil etish uchun foydalanishga mo'ljallangan, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini o'qituvchilarini ko'p yillik tajribasiga va adabiyotlarda berilgan uslub va mashqlardan foydalanib tuzilgan.

TUZUVCHILAR:

X.A.Ibragimov - Z.M.Bobur nomidagi And DU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini o'qituvchisi.
A.B.Ashuraliev Z.M.Bobur nomidagi And DU "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasini katta o'qituvchisi.

TAQRIZCHILAR:

R. Zuhritdinov Andijon Davlat Universiteti pedagogika fanlari nomzodi _____
"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini katta o'qituvchisi (imzo)

S.Niyazov - Andijon Davlat Universiteti pedagogika fanlari nomzodi _____
"Hayot faoliyati xavfsizligi" kafedrasini mudiri (imzo)

Mazkur uslubiy-qo'llanma "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 201__-yil "___" _____dagi №__ – son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakul'tet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan. (201__-yil ___ _____dagi №__-sonli bayonnoma)

Kafedra mudiri:

Z.P.Jumaqulov Andijon Davlat Universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini katta o'qituvchisi _____ (imzo)

Mazkur uslubiy-qo'llanma Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti kengashining 201__ - yil _____dagi №__ – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

Fakul'tet kengashi raisi:

B.M.Nasirov Andijon Davlat Universiteti pedagogika fanlari nomzodi _____
"Jismoniy madaniyat" fakul'teti dekani (imzo)

Ushbu uslubiy-qo'llanma Andijon davlat universiteti Ilmiy kengashining 201__ yil _____kungi yig'ilishining № __qororiga asosan chop etishga tavsiya qilingan.

Farzandlarimizni sogʻlom oʻstirish, ham maʼnaviy, ham jismoniy nuqtai nazardan havas qiladigan barkamol avlodni oʻstirish, yoshlarimizni sport orqali “parvoz” qilishiga erishish, bolalar sportining rivoji Vatanga sadoqat uygʻotishi va kelajakka ishonch tugʻdirishi kerak.

I.A.Karimov

Kirish

Respublikamizda jamiyatning barcha sohalarini yangilash, rivojlantirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yoʻlda jismonii tarbiya va sport sohasiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, hukumatimiz rahbarining qarorlarida jismoniy tarbiya va sportni aholining keng qatlamlari oʻrtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha hujalik va jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalarining burchi ekanligi taʼkidlangan. Kishilarda sogʻlom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan-yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Hozirda ayniqsa, bolalarni gudaklikdan boshlab yalpisiga va mustaqil jismoniy mashgʻulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sogʻlom, baquvvat, chidamli, chaqqon boʻlib oʻsishlariga jiddiy eʼtibor berish juda zarur. Suzish bilan shugʻullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu uslubiy qoʻllanma jismoniy tarbiya yoki suzish darslarida tabiiy va suniy suv havzalarida bolalarning suvdagi xavfsizligini tashkil etish. Joylarda yoz kelishi bilan minglab bolalar oromgoxlarga dam olish uchun borishadi. Toza havo, kun tartibi va oziqlanish, ormonga yurish, suzish, sport oʻyinlari va musobaqalar, gulxan atrofida qoshiqlar oʻz ishini bajaradi: quyosh nurida toblangan va dam olgan bolalar shaxarga qaytadi.

Keng tarmoqli bolalar dam olish oromgorlarini yaratilishi bolalarning jarohatlanishiga qarshi kurashishda katta hissa qoshadi. Bolalar mashgʻulotlarini nafaqat qiziqarli olib borish, balki baxtsiz hodisalardan ogoh boʻlish mashgʻulotlarini tashkil etishga imkon tugʻuladi. Bu maqsadni amalga oshirishda bizga “Tabiiy va suniy suv havzalarida bolalarning suvdagi xavfsizligini tashkil etish” uslubiy qoʻllanmasi yordam beradi.

Rahbar va muraddiylar bolalarning suvdagi havfsizlik shartlarini quyidagilardan iborat ekanligini qat'iy yodda tutishlari zarur:

1) suzish, sport o'yinlari, qayiqda suzish, axloq qoidalariga qat'iy rioya qilish;

2) sovda olib boriladigan chora-tadbirlar ma'sulining doimiy nazorati; ushular va suzish joyining tanlanishi tegishli qoidalar bilan mosligi;

Qo'llanmada keltirilgan ma'lumotlarda suzish bo'yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik ma'lumotlar hamda Internet tarmog'i materiallaridan keng foydalanildi.

I. BOLALAR UCHUN SUZISH XAVZALARI VA PLYAJLARNING QURILMASI

Suzish uchun mo'ljallangan xovuzdagi suvning sifati "Yer osti suvining kanalizatsiya suvlaridan himoya qilish qoidalariga" to'liq rioya qilishi kerak. Suzish havzalarining joylanishiga ko'ra, suv oqimi hech qanday ifloslanish manbasiga ega bo'lnasligi kerak. Xovuzdagi suv kimyoviy va bakteriologik tekshiruvlardan o'tib turishi shart. Tekshiruvni sanitariya epidemik stantsiyasi kamida bir oyda bir marotaba olib boradi.

Suzish xavzalari va plyaj uchun mo'ljallangan joylar quyidagi shart-sharoitlarga rioya qilishi kerak:

a) suzish xavzalariga yaqin joylar sanitar va texnik talablarga javob berishi kerak;

b) suzish xavzalari port inshootlari, chiqindi suv, sanoat chiqindilar va neft oqimlaridan yuqori qismda joylashgan bo'lishi kerak;

c) xovuz hajmi sohil bo'ylab 50m va chuqurligi bo'yicha 20-25 metrdan oshmasligi kerak; yosh bolalar va suzishni bilamaydinlar uchun maksimal chuqurlik – 70 sm, kattalar uchun – 1 m 30 sm;

d) suzish uchun ajratilgan joylarda ko'p miqdordagi past haroratli suvning layqalanishi mavjud bolnasligi kerak. Suvning o'rtacha oqimi 10 m/mdan oshmasligi kerak;

e) plyaj quruqlik tarafdin shtaket tosiqlari bilan himoyalangan bo'lishi kerak, shu bilan birga soyabon va talim kayutalariga ega bo'lishi kerak;

QUTQARUV MASKANINING TASHKIL ETILISH

Bolalar oromgox qutqaruv maskanlari qaysi mas'ul tashkilot boshqaruvida bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tashkil qilinadi.

Idoraviy qutqaruv maskani III darajali maskanga o'xshaydi va faqat qirg'oqda yoki suvda o'tkaziladigsan chora-tadbirlar va suzish davomida namoyish etiladi. Maskanda 3 kishi ishtirok etadi: katta qutqaruvchi (maskan ishlari uchun mas'ul va cho'kayotgan odamni qutqarish uchun tajriba va malakaga ega inson) va ikkita kichik qutqaruvchi.

Maskanning qutqaruv qayig'i quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

- 1) eshkak — 2ta;
- 2) eshkak qulog'i — 2ta;
- 3) qutqaruv doirasi — 1ta;
- 4) qutqaruv jileti va ko'krak suzgichi — 2ta;
- 5) suv uchun cho'mich — 2ta;
- 6) kurakoyoqlar, niqob, trubka — 1 komplekt;
- 7) langar — 1ta;
- 8) elektromegafon — 1ta;
- 9) durbin — 1ta.

Qutqaruv maskanining harakat maydoni 400 m radiusi bilan chegaralanadi. Qutqaruv maskanining ish harakati navbatchilik jurnalida belgilanib borilishi kerak.

Qutqaruv maskani navbatchi xodimining vazifasi korsatmaga asosan nazorat qilinadi.

SUZISH BO'YICHA INSTRUKTORINING VAZIFALARI

Har bir bolalar dam olish oromgoxlari suzish bo'yicha o'z konstruktorlariga ega. Konstruktor deb jismoniy tarbiya institutining bitiruvchi talabalari, trenerlar, murabbiy va ustozlar, suvda jabrlanganlar qutqaruvi bo'yicha maxsus tayyorlovdan o'tgan shaxslar tayinlanishi mumkin.

Suzish va qutqarish bo'yicha instruktor ish rejasini tuzib olishga majbur;

Yaqin atrofdagi hovuz va xavzalarning suzishni o'rganishga yaroqliligini o'rganib chiqish;

Qutqaruvchilar aktividan suzish va qutqarish bo'yicha instruktorni tayyorlash;

Suvda o'yin va boshqa tadbirlarni o'tkazishda havfsizlikni taminlash;

Suzishni toliq bilmaydiganlar va umuman bilmaydiganlar ro'xhatini tuzib, ularni bir xil yoshdagilar guruhlariga ajratish;

Cho'milish va suzish darslari jadvalini tuzish va jadvalga asosan ish olib borishni tashkil qilish;

Suzishni o'rgangan bolalarni yozib borish. Vaqtni hisobga olmagan holda 25 metrni mustaqil va erkin suzib o'tganlar suzish qobiliyatiga ega bolalar deb xisoblanadi;

Bolalarni suzishga, suvda jabrlanganlarga birinchi yordam ko'rsatishga o'rgatish shu bilan birga sportni takomillashtirish ishlarini har kuni olib borish.

O'n yoshgacha bo'lgan bolalar bilan suv harorati 18Cdan past bo'lmagan holatda darslar olib boriladi.

Birinchi mashg'ulotning davomiyligi yosh bolalar uchun 10daqiqadan va katta bolalar uchun 15 daqiqadan otmasligi kerak. Keyinchalik esa mashg'lot davomiyligi 7-10yoshdagi bolalar uchun 30 daqiqagacha, 11 yosh va undan katta bolalar uchun 45 daqiqagacha ortadi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari zarur.

SUZISH BOYICHA O'QUV MASHQULOTLARINI O'TKAZISH

Suzish bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish va uning tashkilining shakli – guruh darsi. U uchga bo'linadi – *tayyorlov, asosiy va yakuniy* qismlar.

Darsning birinchi qismi (tayyorlov) - shug'ullanayotganlarning tayyorlovi va tashkili, yangi o'quv qurollari bilan tanishuv, quruqlikdagi mashqlar – 1-2 daqiqa davomida yengil yugurish, qizdiruvchi mashqlar, suzuvchining harakatini ifodalovchi mashqlar.

Asosiy qism – suvdagi mashqlar va bosqichma-bosqich sport texnikasi va amaliy texnikani o'rganish.

Darsning yakuniy qismi quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy zo'riqishni pasaytirish, turli o'yinlar olib boorish va cho'milish.

Asosiy o'quv darslardan tashqari suzishga o'rgatishni suzuvchining harakatlarini o'z ichiga oluvchi tongi gimnastika bilan ham boshlasa bo'ladi.

Suzishga o'rgatishni har bir bola bilan alohida-alohida olib borish mumkin.

O'qitish usullari:

Bola kattalarning nazorati ostida suvga tushuriladi va boshi bilan sho'ng'ib suvga nafas chiqariladi.

Suv ostida choqalab o'tiriladi nafasni ushlagan holda suzib chiqiladi.

Chalqancha yotib, bir oz oyoqlar yoyilib, qollar cho'ziladi.

Mashg'ulot uchun ikkita suzish kiyimi (almashtirish uchun), bosh kiyim va sochiq tayyorlab qo'yish zarur.

II. SUVDAGI BAHTSIZ HODISALARDAN OGOH QILISH CHO'MILISH XAVFSIZLIGINI TASHKIL ETISH

1. Cho'milsh faqatgina jadvalda ko'rsatilgan soatlarda va shu maqsad uchun ajratilgan joylarda ruhsat beriladi. To'siqlardan suzib o'tish qat'iy taqiqlanadi.
2. Cho'milish 10ta odamgacha bo'lgan guruh bolalariga, suzishni yahshi biluvchi va qutqarish usullarini biluvchi mas'ul shaxs nazorati ostida ruhsat etiladi.
3. Cho'milish vaqtida tibbiy hodimning hozir bolishi zarur.
4. Mashg'ulot boshlanishidan avval qutqaruv anjomlari ko'rib chiqiladi.
5. Cho'milishdan oldin hovuz osti tekshiriladi, suv va havo harorati o'lchaladi.
6. Surf bo'ronli shamol vaqtida, suv harorati $+18^{\circ}\text{C}$, havo harorati esa $+24^{\circ}\text{C}$ darajadan past bo'lgan vaqtda bolalarning cho'milishi qat'iy taqiqlanadi
7. Ovqatdan keyin 1,5—2 soatgacha cho'milish mumkin emas
8. Tana qizib turgan vaqtda yoki terlab turgan vaqtda suvga tushishga ruhsat berilmaydi.
9. Bolalar vrach ko'rigidan song cho'milishga ruhsat etiladi
10. Bolalarning kiyinib yechinishlari cho'milishni tashkillashtiruvchilarning nazorati ostiga o'tkaziladi.
11. Cho'milishdan oldin va keyin albatta bolalarning yo'qlamasi qilinadi.
12. Cho'milish vaqtidagi mas'ul suvga birinchi bolib ruhsat etilgan chegaragacha kiradi va ohirgi bo'lib chiqadi.

CHO'MILISH VAQTIDAGI XAVFSIZLIK QOIDALARI

T a q i q l a n a d i:

- a) ogohlantirish belgilariga chiqish;
- b) suvga qayiqdan sakrash va shu maqsad uchun mo'ljallanmagan kema va boshqa tuzilmalardan sakrash;
- c) koprik va suv omborlaridam sho'ngish;
- d) suzish uchun qutqaruv anjomlarini isglatish (tahtalar, qaydlar va avtomashina kamerasi);

- e) qayiqnlarni cho'milish joylariga bog'lab qo'ymoq;
- f) suv va qirg'oqlarni ifloslantirish (butilka,shisha va bankalarni otish), chomilish joylarida kiyim kechaklarni yuvish;

QAYIQDA SUZISH VAQTIDAGI XAVFSIZLIK CHORALARI

1. Barcha qayiq va kemalar saqlash uchun maxsus belgilangan joylarda qulf holatda saqlanishi kerak.

Qayiq va boshqa kichik kemalar suzishdan oldin xizmat ko'rsatishga yaroqliligi tekshiriladi va qutqaruv anjomlari bilan ta'minlanadi. Oromgoh tomonidan kemalarni qo'riqlash, ularning texnik holati va ekpluatatsiyasi bo'yicha mas'ul shaxs tayinlanadi.

2. Bolalarni qayiqda sayr qilishga yuborishdan oldin, xavfsizlik choralari bo'yicha mashg'ulotlar olib borish zarur.

Har bir kishi bilishi zarur:

ehtiyotkorlik bilan qayiqqa o'tirish;

qayiq harakatlanayotgan vaqtda bir joydan boshqa joyga o'tish, qayiq qirg'og'iga o'tirish, qayiqni chayqaltirish, qayiqdan sho'ng'ish mumkin emas;

bir qayiqdan boshqa qayiqqa o'tish qat'iy tanqiqlanadi.

Shu qoidalar buzilganda qayiq agdarilib ketishi mumkinligini tushuntirish zarur.

Bahtsiz hodisalar sodir bo'lganda bolalarga qanday yo'l tutish kerakligini o'rgatish lozim.

Agarda qayiq ag'darilib ketsa, eng asosiysi o'zni yo'qotmaslik. Ag'darilgan qayiq suvda o'zini yahshi ushlab turadi va undan qutqaruv anjomi sifatida foydalanish mumkin. Suvdagilar tinchlikni saqlagan holda qayiqdan tutib uni qirg'oq tomon yordam ko'rsatilguniga qadar itarib turishlari kerak.

Agdarilgan qayiq ostiga kirib qolgan vaziatda zinhor koz yumilmasligi kerak. Ko'zlarni ochib yorug'lik tomon suzish kerak. Bu suv yuzi yaqinligini darak beradi.

Suzishni biladiganlar birinchi navbatda, suvda o'zini tutolmaydiganlarga yordan ko'rsatadi.

Suvda birin-ketin bittadan cho'kayotganni qutqarish mumkin, bir vaqtni o'zida bir necha cho'kayotganni qutqarib bo'lmaydi.

Qayida suzayotgan vaqtda har bir qayiqda bittadan katta odam bo'lishi kerak. U qayiqni boshqarishni, suzishni, cho'kayotganlarga yordam ko'rsatishni yahshi bilishi zarur.

4. Qat'iy taqiqlanadi:

- a) qayiq va boshqa kichik kemalarni ko'rsatilgan no'rmdan ortiq yuklash;
- b) suzib kelayotgan kemalar yo'nalishini kesib o'tmoq;
- c) yon atrofdagi kemalarga yaqin suzib boorish;
- d) qirg'oqqa yaqin suzmoq;
- e) qirg'oqdan 100 metrdan uzoqda bolalarni qayiqda sayr qildirmoq;
- f) bolalarni qo'lbola kema, qayiq, sol va ho kazolarda sayr qildirmoq;
- g) noqulay ob-havo sharoitlarida qayiqda suzmoq;

Bahtsiz hodisalar suzish anjomlarini noto'g'ri qo'llashda ko'p kuzatiladi: yomon texnik holatda va kema boshqaruvchisining yahshi tayyorgarlikga ega emasligi.

Oddiy qayiqlar har qanday vaziatda ham matorli va yelkanli kema va qayiqlarga yo'l berishi kerak. Farvaterga suzish mumkin emas. Kemalarning signallari eshitilsa oddiy qayiq xavfsiz tomonga suzishi lozim.

Baland va kuchli to'lqin vaqtida qayiq burilish qilmasligi kerak.

5. Cho'kayotgan odamga kater yoki qayiqdan qutqaruv anjomlari yordamida qutqarish mumkin.

III. CHO'KAYOTGANLARNING QUTQARUVI

Bolalarga yordam ko'rsatgach, qutqaruvchining vazifalari:

- 1) tez, o'ylab, hotirjamlik bilan harakat qilishi va vaziatni hushyorlik bilan baholashi;
- 2) cho'kayotgan odamga doimo orqa tarafdin suzib kelish (1 rasm);
- 3) qutqarish usullarini qat'iy ravishda bajarish;
- 4) ommaviy bahtsiz xodisalar yuz berganda avval bittasini keyin ikkinchisini qutqarisni unutmaslik;
- 5) qutqaruv anjomlarini to'g'ri qo'llash;
- 6) jabirlanuvchini qo'shimcha jarohatlarsiz suvdan chiqarish;
- 7) nafas (sun'iy nafas o'tkazish) va qon aylanishini ushlab turishni bilish (yurak massaji), tez tibbiy yordam kelguniga qadar sun'iy nafas – inson nafas ololmayotganida, yurak massaji – turak urishdan to'htab qolganida qilinishi kerakligini yoddan chiqarmaslik;
- 8) puls to'htab qolgan va nafas olomayotgan vaqtda sun'iy nafas berish va yopiq massajni bir vaqtni o'zida qilish;



1 rasm

O'Z O'ZINI QUTQARISH

Suvda kutilmagan xavf yuz bergan paytda hattoki katta odamlarni orasida ham vaziatni hotirjamlik va hushyorlik bilan baholaydiganlar kam uchraydi. Cho'kayotgan odam qanday harakat qilishni bilsa xavf kamroq bo'ladi. Eng asosiysi – qo'rquvga berilmaslik.

Suzishni bilmaydiganlar bajarishi zarur:

- 1) koproq nafas yutish va vertikal holatga kirish;
- 2) qol-oyoqni ishlatmagan holda 20-30 daqiqa o'pkada havo ushlab turish;
- 3) sho'ng'ib, suv ostida nafas chiqarish;
- 4) boshni ko'tarib va suv ustida bo'lgach, yana nafas olib vertikal holatga kirish.

Yordam kelguniga qadar shu harakatni qilish kerak.

Suzishni biladiganlar uchun o'z kuchlarini keraksiz harakatlarga sarf qilmaslik muhim.

TOLIQQAN SUZUVCHIGA YORDAM

Qutqaruvchi yaqinlashganda toliqqan suzuvchi qollarini erkin uzatadi va qutqaruvchining yelkalariga orqa tarafdin qo'yadi.

Qutqaruvchi "brass" usulida suzadi va qirg'oq yoki qayiq tomon tortadi.

Agarda qutqaruvchi ikki kishi bo'lsa, ular qotqarishga ikki yon tarafdin kelib yelkasida tutib, tortishni boshlaydilar.

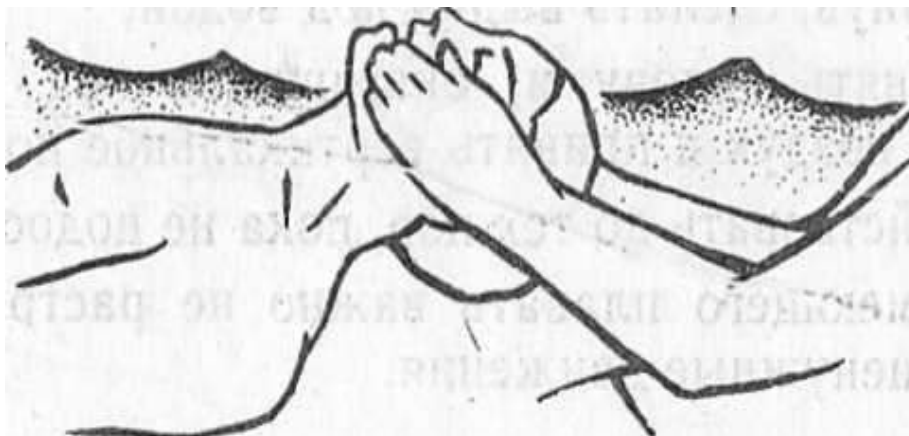
CHO'KAYOTGAN ODAMNI QUTQARISH USULLARI

1. O'ng qo'l kafti bilan sho'ng'ib, cho'kayotganni tizzasini itarib va chap qo'l bilan uning oyog'ini tuting.
2. Cho'kayotganni o'zingizga orqasini qilib o'ng oyoq va chap qo'lingiz bilan uni tepaga itaring. Shuday yol bilan jabrlanuvchini qirg'oqqa olib chiqish osonroq.

Siz qutqarayotkan odamning og'zi va burni suvda bo'lib qolmasligi muhim.

SHATAKKA OLISH USULLARI

1. *Cho'kayotganni boshidan tutib shatakga olish.* Qutqaruvchi chokayotganni boshidan va pastki jag'idan tutib, jabrlanuvchini qirg'oqqa olib chiqadi. (2 rasm)

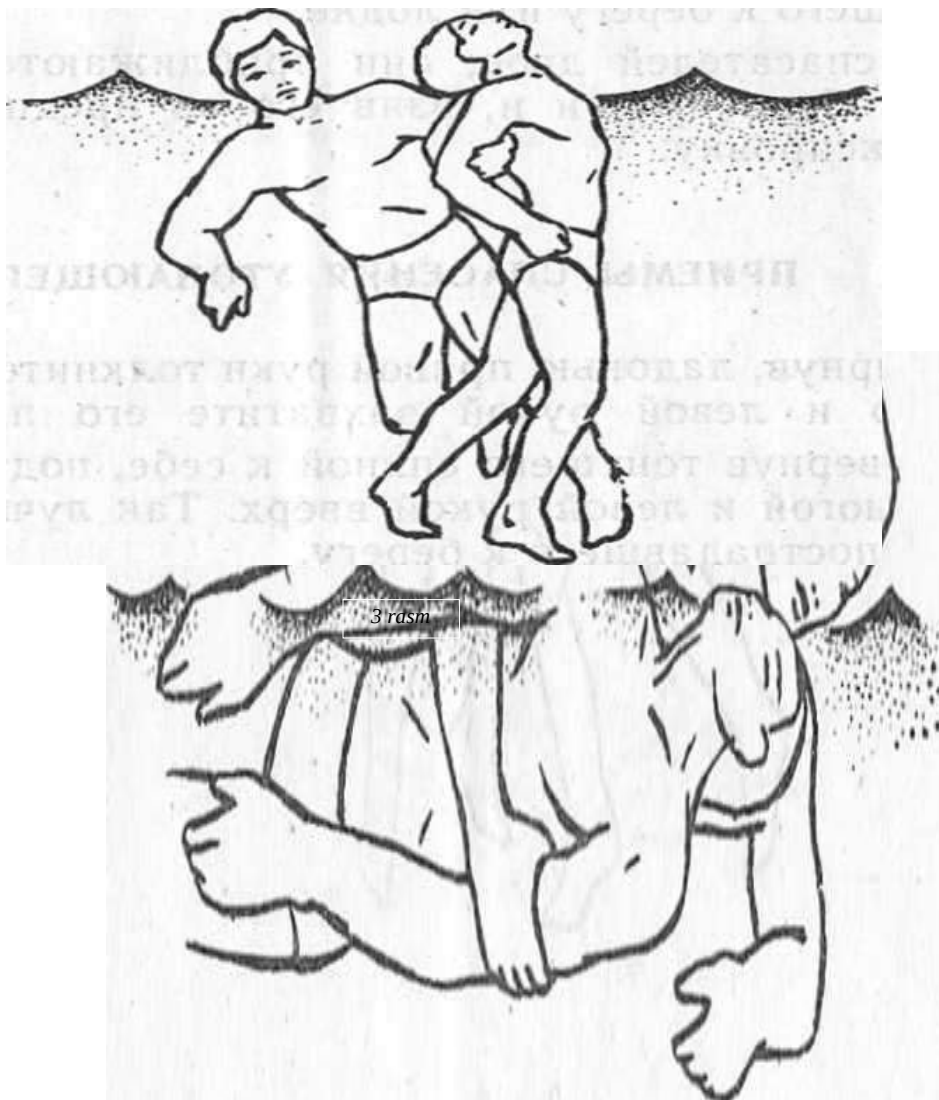


2 rasm

2. *Jabrlanuvchining qo'l tirsaklari yuqorisidan tutib shatakga olish.* Qutqaruvchi jabrlanuvchini o'ziga orqasini qilib, tirsaklaridan tutib jabrlanuvchi bilan yon boshga qirg'oqqa suzadi.

3. *Dengizcha tutish shatagi.* Qutqaruvchi cho'kayotganni tirsagini tagidan bir qo'lini kirgazib uning ikkinchi qo'lini tutadi (3 rasm). Qutqaruvchi jabrlanuvchini yon boshlab qirg'oqqa olib chiqadi. (4 rasm)

4. *Beldan tutib shatakga olish*. Bu usul yosh bolalarni qutqarishda qo'llaniladi. Qutqaruvchi cho'kayotganni uziga orqasini aylantirib belidan tutadi. Qutqaruvchi jabrlanuvchini qirg'oqqa beli bilan, faqat oyoqlarini ishlatgan holda olib chiqadi. Bu usulning hususiyatlari: qutqaruvchi jabrlanuvchiga ziyon yetkazishi mumkin



4 rasm

bo'lgan qaltiz harakatlardan himoya qiladi.

CHO'KAYOTGAM OGAMNING CHANGALLAB (OSILIB) OLISHIDAN HOSIL BO'LISH USULLARI.

Yosh bola cho'kayotgan holatga – yordamni katta yoshdagi odam beradi – og'irlik albatta, bu holatda qutqaruvchida bo'ladi. Ammo cho'kayotgan bolaning harakatlari (bo'yinga, ko'krakga, oyoqga chirmashib olish) deyarli katta yoshdagi jabrlanuvchilarni (odamlarni) qutqarishdek, qutqaruvchi uchun qiyin bo'ladi.

1. Cho'katotgan odam qutqaruvchining qollaridan mahkam ushlab olgan. Bu holatdan halos bo'lish uchun qollaringizni ikki yonga siltang. (5rasm)

Agarda cho'kayotgan odam qutqaruvchining bir qolidan ushlab olgan bo'lsa undan halos bo'lish shart emas, chunki qutqaruvchi bir qo'li va oyoqlari bilan suzishi va tortishi mumkin.



Puc. 5



Puc. 6

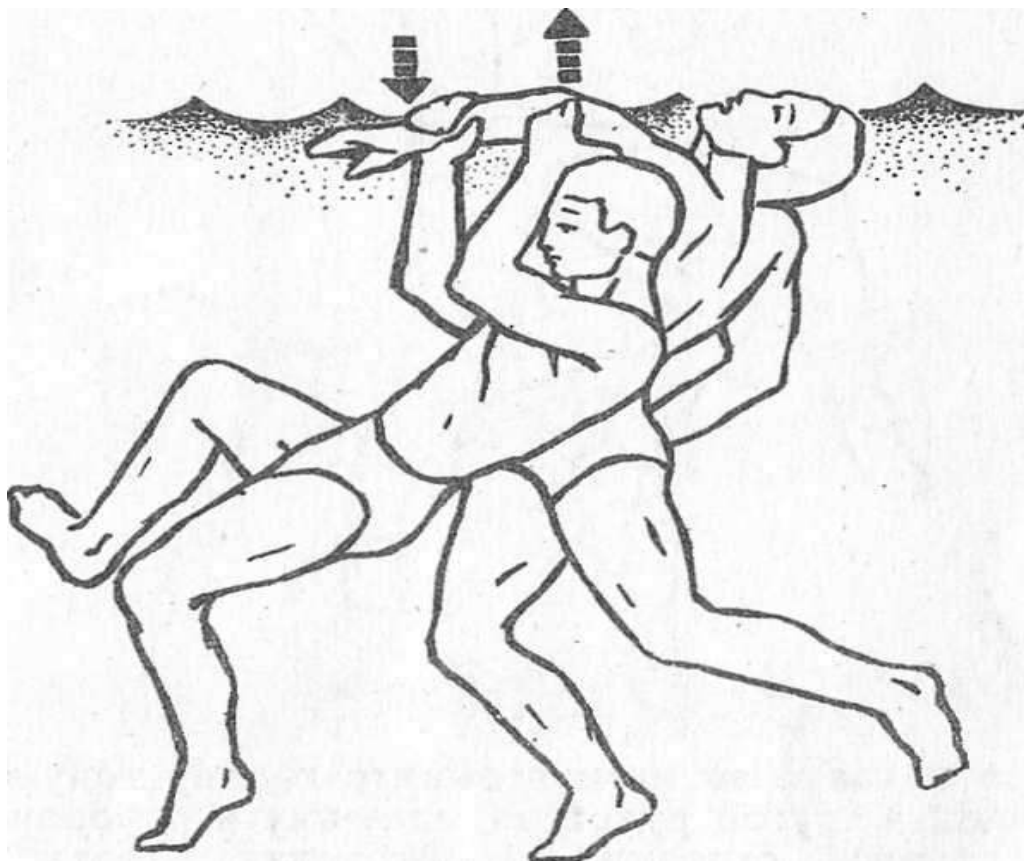
2. Oyog'dan tutib olgan holatda, chokayotgan odamning iyagidan va boshida tutib, soat strelkasiga qarshi aylantiring. Boshni qo'yib yubormagan holda tortishni boshlang.

3. Bilakdan ushlab olinganda bo'sh qo'l yordamida qisqa silqitish bilan halos bo'lsa bo'ladi yoki: oyoq bilan cho'kayotgan odamni ko'krigidan itaring (lekin qoringa emas) (6 rasm).

4. Cho'kayotgan odam qutqaruvchining bo'ynidan qattiq ushlab olgan. Bu holatda cho'kayotgan bilan birga sho'ng'ing. Agarda sho'ng'ish yordam bermasa, kuch bilan cho'kayotganning katta barmoqlarini qayiring. Orqa tarafdin bo'yindan changallanishdan halos bo'lishning yana bir usuli: qach qo'l kafti bilan cho'kayotganning chap qolining tirsagidan taqada va o'nga itaring, bir vaqtni o'zida ong qo'l bilan shu qo'lning panjalaridan tutib olib, tirsagini engashtirib belidan itaring (7,8 rasm).



7 rasm



8 rasm

5. Qutqaruvchining qo'llari va ko'kragi oldidan cho'kayotgan odam tarafdin ushlab olingan. Bu holatda panjalarni musht qilib ikki tarafdin qovurg'alariga uring va sho'ng'ing.

6. Bel va qo'llar orqa tarafdin tutib olinganda, cho'kayotgan odamning oyoqlarini oyoqlaringiz bilan tutib oling va sizni qo'yib yubormaguncha tepaga torting.

QUTQARUVCHI TAKTIKASI

Agar cho'kayotgan odam qutqaruv usuliga qandaydir qarshilik ko'rsatsa, shatakka olishdan oldin uni bir oz toliqishiga yo'l qo'yib berish kerak. Biroq cho'kayotgan odamdan, uni kerakli payitda ushlab qolish uchun, uzoqqa ketmaslik kerak. Bordini cho'kayotganni oqim olib ketayotgan bo'lsa, qirg'oqdagi qutqaruvchi

sakrash uchun shunday joy tanlash kerakki, cho'kayotgan odam sari ko'p suzishga to'g'ri kelmasin.

Suvga kirishdan yoki sakrashdan oldin ustki kiyim-bosh va poyafzalni tez yechish kerak. Agar sharoit tezroq suvga tushishni taqozzo qilsa, hech bo'lmasa nisbatan og'irroq narsalardan xalos bo'lish kerak. Shim yechilmagan bo'lsa, unda cho'ntaklar tashqariga teskari qilib ag'dariladi.

IV. SUV – ZARAR KELTIRUVCHI OMIL SIFATIDA

Insonlarning suvda g'arq bo'lib, halok bo'lishini shartli ravishda 3 guruhga bolinadi:

1) Organizmning surunkali kasalliklar (Epilepsiya (tutqanoq), yurak xuruji) oqibatida zaiflashuvi va hokazo.

2) Organizmning ortiqcha yuklanilishi (bunday holat hatto mohir suzuvchilarda ham, haddan tashqari sovib ketishidan, mushaklarning haddan tashqari zo'riqishidan, psixologik tayyorgarlikning yetarli emasligi va hokazolardan bo'lishi mumkin).

3) Kutilmagan jaroxat (kuchli to'lqin zarbasidan, boshni qattiq va kesuvchi predmetga urilishidan), girdobga, balchiqli tuproqqa, chuqurlikka, kuchli suv oqimiga, suv o'tlarining quyuq o'sgan joyiga tushib qolganda va hokazo.

TANANING HADDAN TASHQARI SOVIB KETISHI

Suvda tananing o'ta sovib ketishi, vaziyat taqozosiga qarab, quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: suvning past haroratda bo'lishi, suvda uzoq vaqt qolib ketish va suzuvchining yetarli tayyorgarlikka ega emasligi.

Tananing sekinlik bilan sovib borishida, avval, nafas olish va yurak urishi tezlashadi, qon bosimi va qon aylanishi ortadi va sovuqdan titrash (qaltirash) paydo

bo'ladi. Asab tizimining ta'sirchanligi ortadi. O'ta sovib ketishning tashqi alomatlari - "tovuq eti" (kapillyar mushaklarning qisqarishi). So'ngra, organizmning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq holda, butun tanada titroq va esnoq boshlanadi, teri ko'kamtir-ko'k rangga kiradi, harakatlanish esa qiyinlashadi. Pulsni bu holatda paypaslab bilish mushkul. Butun tana zaiflasha boradi. 30-32°C tana haroratida hayolni bir joyga yig'ish qiyinlashadi, va bosh aylanadi, 27-28°C haroratda esa inson hushdan ketadi va asosiy hayotiy funksiyalar buziladi – birinchi navbatda tananing haroratini bir hilda ushlab turuvchi reaksiyasi. Yurakning qisqarish kuchi va urish tezligi sezilarli darajada sustlashadi, nafas olishning bir maromlilikigi va ritmi o'zgaradi, to'qimalarning kislorod bilan to'yinish jarayoni buziladi. Ruhiy holat butunlay eziladi. Mushaklarning titroq bosishi bilan, ularning zo'riqishi paydo bo'ladi.

Past haroratli suv bir qancha tez qo'zg'aluvchi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Tashqi eshitish yo'liga tushgan sovuq suv vestibulyar apparatning yallig'lanishiga olib keladi, buning alomatlari: ko'ngil aynishi, oriyentirlanishning yo'qolishi, bosh aylanishi, rangning oqarib ketishi. Bunday holatda hatto suzishni yaxshi biladigan mohir suzuvchi ham asta sekin suv tubiga tushib(cho'kib) ketadi.

Sovuq suvda tanadagi issiqlikning yo'qotilishi shu darajada intensiv sodir bo'ladiki, natijada "spetsifik sovuq shok" kelib chiqadi — bu ruhiy faoliyat, yurak qon-tomir va nafas yo'li tizimining buzilishi bilan bog'liq o'ziga hos holat.

Sovuq sho'k, sovuq suvga sakraganda yoki sho'ng'iganda paydo bo'ladi. Bunda, jabrlanuvchi suv tubiga darrov cho'kib qoladi. Sovuq shokning rivojiga quyidagi

omillar	sabab	bo'ladi:
— Sovuq suvga sakrash	chog'ida, tana	haroratining yuqoriligi;
— Sakrash	oldidan	titroq bosishi;
— Suv haroratiga sekin asta ko'nikuvning	yo'qligiga	qaramay,sovuq suvga tez sakrash
	yoki	sho'ng'ish;
—	Asabiy	hayajon;
— Haddan tashqari to'lgan oshqozon va ichak;		

Haddan tashqari sovib ketishda, birinchi yordam.

Bolalarning sovuq suvga tasirchanligi bir hil emas. Bazi bolar suvda, nisbatan ko'proq qola olishadi. Boshqalari esa, suvda atigi bir necha daqiqa ko'proq qolib ketsa, darrov sovuqdan qaltiray boshlashadi.

Suvda qolish (turish) me'yorlari bir hil emas. Bolalarga shuni tushuntirish kerakki, agar cho'milish davomida titroq paydo bo'lsa yoki boshlansa, cho'milishni bas qilgan ma'qul.

Suvda bo'lgan payitda, iloji boricha gardan, bosh va bo'yinni sovuqdan saqlash lozim, negaki bular ayniqsa ta'sirchan.

Agar suvdan chiqqandan keyin titroq hissi yo'qolmasa, unda, ma'lum bir jismoniy mashqlarni qilish kerak. Eng yaxshisi tanani, spirtga shimitilgan jun mato bilan, qizarib ketguncha artish kerak. Bunday payitda issiq shirin choy yoki kofe ichish va issiq kiyimlar kiyib olish tavsiya qilinadi.

Haddan tashqari sovib ketishning asosiy profilaktik shart-sharoitlaridan biri, suvda qolish(bo'lish) me'yorlariga, suv haroratidan qattiy nazar, amal qilish.

Spazma (Tomir tortishishi).

Oyoqdagi tomir tortishishlari tufayli yuzaga keladigan og'riqlar, bolalarda kam uchraydi.

Spazmalarning asosiy sabablari: qo'rquv, mushaklarning, bir xil usulda suzish oqibatida, zo'riqishi va suv haroratining birdan o'zgarishi.

Tomir tortishib qolganda suvdan tez chiqish lozim. Agar buning imkoni bo'lmasa, u holda, quyidagicha ish tutish kerak: suzish usulini o'zgartirish — o'zini bo'sh tutib, chalqanchasiga suzish lozim; qo'l barmoqlari tortishganda tezda, kuch

bilan, qo'l kaftini musht qilish, uloqtiruvchi keskin harakat bilan qo'lni tashqi tarafga chiqarish, mushtni ochish kerak. Boldir mushagining spazmasida, bir qo'l bilan oyoq to'pig'ini (tovonini) o'ziga, kuch bilan, tortish kerak. Agar spazma bukiluvchi mushaklar guruhida paydo bo'lsa, u holda, qarama-qarshi (rostlanuvchi) harakatlarni bajarish lozim.

Qorin mushaklar tortishganda, suzuvchi chalqanchasiga yotadi va tizzalarni qo'l bilan qoringa tortadi.

Tajribali suzuvchilar "Ingliz" igna-to'g'nog'ichlarini doim o'zlari bilan olib yurishadi. Bazida tortishib qolgan mushakga shu igna-to'g'nog'ich bilan engil "ukol", uning bo'shashishi uchun yetarli bo'ladi.

Gipertermiya (Tananing o'ta qizib ketishi).

Tananing o'ta qizib ketishi (oftob urushi) jazirama kunda paydo bo'ladi. Quyosh nurining uzoq davomli ta'sir o'tkazishi, organizmning normal issiqlik almashishining buzilishiga olib keladi. Gipertermiya (Tananing o'ta qizib ketishi) ning alomatlari: umumiy maddorsizlik, holsizlik, ko'ngil aynishi, bosh og'rig'i, giperemiya (qizarib ketish) pulsning tezligi, yuzaki tez-tez nafas olish, tana haroratining 40-41°C gacha ko'tarilishi, gohida hushdan ketish.

Birinchi yordam va davolash.

Gipertermiyaning birinchi belgilari paydo bo'lishi bilanoq, jabrlanuvchini, toza havo kirishi uchun yo'l bo'lgan, salqin (sovuq) joyga olib borish lozim. Hushsizlik holatida, birinchi navbatda, jabrlanuvchini unga halaqit beradigan kiyimlarini yechish kerak, uni oyoq sathidan biroz balandroq holatda yotqizish kerak (qon boshdan oyoqqa oqishi uchun), yuz va ko'krakka sovuq suv sepish kerak, gardanga muz yoki sovuq kompress qo'yish lozim. Nashatir spirtidan ham hidlatish tavsiya qilinadi.

Suvdagi o'limning sabablari.

Cho'kish, havo yo'llariga suv tiqilib qolganda yoki nafas olishning va yurak urushining to'xtashiga olib keluvchi, bo'g'iz mushaklarining spazmasida ro'y berishi mumkin.

Bola bo'g'izining tuzilishi kattalarnikiga nisbatan, faqat haqiqiy tovush paychalari borligi bilan emas, balki sohta tovush paychalari borligi bilan ajralib turadi. Kattalarning bo'g'ziga suyuqlik(suv) tushganda, faqat haqiqiy tovush paychalari birlashadi. Bolalarda nisbatan keskin qo'zg'alishi natijasida, sohta va haqiqiy tovush paychalarining qisqarishi sodir bo'ladi(umumiy laringospazm) — tovush paylarining turg'un(tez yo'qolmaydigan) torayib qolishi. Ikkinchi xususiyati shundan iboratki, bolalarda nafas olish markazining oson egiluvchanligi(bolalarda nafas olish markazining yaxshi rivojlanmaganligi).

Nafas olishning, va so'ngra yurak fa'oliyatining ham to'satdan, reflektiv(beixtiyor) ravishda to'xtab qolishi, oftob urishi keltirib chiqargan, qo'rquv va tananing keskin sovib ketishi sabab bo'lishi mumkin. Suvda g'arq bo'lgan odamning tanasi oqish tusga kiradi.

Odatda nafas olish yo'llarida suv to'planib qolishining sababi, suvda betartib harakatlar qilishdir. Nafas olishning to'xtab qolishi kislorod yetishmasligi natijasida hushdan ketishga olib keladi. Nafas olish seskanma bo'lib, o'pka suvga to'ladi. Suzuvchi tez cho'ka boshlaydi. Bunday holatda jabrlanuvchining teri rangi ko'karib ketadi. Ayniqsa to'q ko'k-binafsha rangga quloq chanoqlari, barmoqlar uchi, lablar kiradi. Bo'yin va bosh vena tomirlari qonga to'ladi va shishib qoladi. Yuz solqib(shishib) qoladi, og'izdan ko'p miqdorda, qon aralash, ko'pik ajralib chiqadi.

Hushsiz payitdagi o'lim holatida yurak faoliyati(urishi) sekin so'nadi va cho'kkandan so'ng 5-7 daqiqa o'tib to'xtaydi.

Ko'p hollarda, cho'kkanda, o'lim organizmga kislorod yetib kelishi to'xtaganda

sodir bo'ladi. Kislorod yetishmovchiligiga eng ta'sirchan tana azosi bu — Bosh miyyadir. Shuning uchun ham, kislorod yetishmovchiligining dastlabki bir necha daqiqasidagina, inson hushini yo'qotishi mumkin. Bu olim kelganini tasdiqlamaydi chunki, organizmda hali ham, to'qimalarda minimal yashash fa'oliyatini saqlab turuvchi, kislorod zaxirasi oz miqdorda qolgan bo'ladi. Yurak fa'oliyatining to'xtashidan to markaziy asab tizimining qaytarib bo'lmaydigan o'zgarishlar davri yoki holati — klinik o'lim deyiladi. Bu davrda hali hayotni (nafas olish va qon aylanishni) tiklash (qaytarish) mumkin. Klinik olimdan keyingi salbiy (yomon) holat — biologik o'lim deyiladi.

Terminal (So'ngi bosqichdagi) holat.

Tiriklikdan o'limga o'tish dinamik, asta-sekinlik bilan kechuvchi jarayondir. Aynan shunday jihat organizmning tirilish yoki tiriltirish muammosini yechishga yordam beradi.

O'lish jarayoni birmuncha uzoq davom etadi.

O'lish jarayoni birin-ketin sodir bo'luvchi bir qancha bosqichlarga bo'linadi, bular terminal holatlar deyiladi.

Terminal holatlar: predagonal holat, agoniya (jon talvasasi) va klinik olim.

Terminal holatlarning fa'ol profilaktikasi qon aylanishining keskin buzulishidan oldinroq boshlanishi kerak. Bu holatda vaqt omili g'oyat muhim ahamiyatga ega.

Predagonal holatida inson hushi, shartli ravishda, garchi aralash va chalkash bo'lsada, o'zida bo'ladi. Ko'z refleksleri hali ham tirik (qorachiqalar yorug'likka ta'sirlanadi). Qon bosimi tushgan, periferik (ustki) qon tomirlaridagi puls bilinar-bilinmas yoki umuman sezilmaydi, tonus (hayotiy aktivlik) tushib ketadi. Nafas olish keskin tezlashadi, keyin birdan to'xtab qoladi ("terminal pauza"), bu keyingi terminal holatning, yani agoniya bosqichga o'tishning alomatidir.

Uzoq muddatli o'lim holatida terminal pauza bo'lmasligi ham mumkin. 5 dan 4 daqiqagacha davom etadigan terminal pauzadan so'ng, agoniya(jon talvasasi) boshlanadi, bu holat paytida inson hushsiz bo'ladi, ko'z reflekslari va tashqi ta'sirlarga reaksiyalar ham yo'qoladi,yurak fa'oliyati susayadi, ritm sekinlashadi, pulsni faqat "uyqu" tomiri (bo'yindagi katta qon tomir) orqali aniqash mumkin bo'ladi, arterial bosim keskin tushib ketadi. Agoniya klinik o'lim bilan almashadi.Bu davrda tashqi hayotiy alomatlar — yurak fa'oliyati va nafas olish yo'q bo'ladi.Biroq organizm to'qimalarida almashinuv jarayonlari, allaqachon boshqaruvi to'xtagan markaziy nerv sistemasidan, saqlanib qoladi. Klinik o'lim hali hayotga qaytarib bo'ladigan holat hisoblanadi, insonda bu holat, shartli ravishda, 5-6 daqiqadan oshmaydi.Agar klinik olim holatida jabrlanuvchiga kerakli yordam berilmasa, u holda klinik olim biologik olimga olib keladi.

V.Suvda jabrlanganlarga birinchi tibbiy yordam.

Agar, suvdan chiqarib olingan jabrlanuvchi hushida bo'lsa, undan ho'l kiyimlar yechib olinadi, tana biror bir mato bilan artib quritiladi, tetiklantiruvchi ichimlik (choy, kofe) beriladi, va yana valeriana va marvaridgulli damlama ham tavsiya qilinadi.

Bemorni kasalxonaga etkazish masalasi har bir holatda alohida va faqat tibbiy hodim bilan ko'rib chiqiladi.

Suvdan chiqarib olinganlarga yordamni 2 ga bo'lishadi:

- a) qon aylanishi va nafas olishning buzilishi bilan jabrlanganlarga yordam;
- b) hayot alomatlarisiz jonlanganlarga yordam.

Hushsiz holatdagi jabrlanganlarga yordam.

Hushsiz holdagilarni boshini pastga, oyig'ini esa bir oz tepaga ko'targan holda yotqizish lozim, kiyimlar yechiladi va nashatir spirti hidlatiladi. Tanani isitish uchun bir vaqtning o'zida yurakka qarab tana ishqalab suriladi, qo'l va oyoqlar massaj qilinadi(pastdan tepaga). Jabrlanuvchi tanasining ko'karishi boshlansa, u holda o'pkadan o'pkaga("og'izdan og'izga" yoki "og'izdan burunga") sun'iy nafas yuborish kerak.

Suvdan chiqarib olingan, hayot alomatlarisiz jabrlanuvchiga yordam.

Jabrlanuvchini jonlantirish quyidagicha amalga oshiriladi:

- a) burun-halqum, og'iz bo'shlig'i va yuqori nafas yo'llarini begona jismlar, suv va shilimshiq moddalardan tozalanadi;
- b) sun'iy nafas berish;
- c) qon aylanishini tiklash va bir maromda saqlash(yurakni notekis massaj qilish).

Sun'iy nafasga tayyorlarsh.

Sun'iy nafas berish shunisi bilan qiyinlashadiki, sun'iy havo o'tishi chog'ida, og'iz bo'shlig'i va nafas yo'llarida begona jismlar: qum, balchiq va hokazolarning mavjud bo'lib qolishi. Og'iz bo'shlig'i, doka yoki ro'molcha bilan o'ralgan, barmoqlar bilan tozalanadi. Bo'g'izni begona jism berkitib qo'ygani yoki qo'ymaganligini aniqlash maqsadida, ko'rsatgich barmoq yordamida laqluqqacha (kichik tilgacha) oboriladi. Tilning botib (ichiga kirib) qolishi ham, nafas

yo'llarining havo o'tuvchanligini qiyinlashtiradi. Bunday holatda bosh orqaga tashlanadi va pastki jag' ochiladi. Agar jag'lar bir biriga jipslashib, qisilib qolgan bo'lsa, unda , jag'larni ochishga behuda vaqt ketkazmasdan, "og'izdan burunga" sun'iy nafas berishni boshlash lozim. Oshqozon va havo yo'llaridan suv va boshqa suyuqliklarni chiqarib tashlash uchun, eng yaxshisi nasos apparatidan foydalanishdir. Agar nasos apparati yo'q bo'lsa, quyidagi usul bilan bir muncha suyuqlikni chiqarib tashlash mumkin. Yordam berayotgan kishi jabrlanuvchi ko'krak qafasining pastki qismini o'z tizzasiga shunday joylashtirishi kerakki, uning boshi va gavdasining tepa qismi pastga osilib turishi kerak. Keyin, tomoq va nafas yo'llarida yig'ilib qolgan suvni chiqarib tashlash uchun, jabrlanuvchi ko'krak qafasining pastki ikki tarafidan qisiladi yoki tananing bel qismi bosiladi. Bu usul 15-20 soniyadan ortiq bajarilmasligi kerak va albatta sun'iy nafas berishga o'tish kerak.

Shunga o'xshash yordam usullari emizikli(chaqaloq) bolalarga quyidagicha ko'rsatiladi: go'dakni oyoqlaridan ushlab, pastgi jag'i tepa jag'iga bosilib, pastga ag'dariladi. Kattaroq bolalar boshi pastga qaratilib, tizzaga tashlab qo'yiladi va bir qo'l bilan bel, keyingisi bilan ko'krak bosiladi. Bu bilan havo yo'llarining o'tuvchanligiga erishiladi.

"Og'izdan og'izga" va "og'izdan burunga" sun'iy nafas.

"Og'izdan og'izga" va "og'izdan burunga" nafas berish usulining asosiy mohiyati shundan iboratki, jabrlanuvchiga og'iz yoki burun orqali, unga yordam berayotgan inson tomonidan, sun'iy havo yuboriladi.

Shuning natijasida jabrlanuvchining o'pka va ko'krak qafasi, berilayotgan sun'iy havo natijasida, kattalashadi.

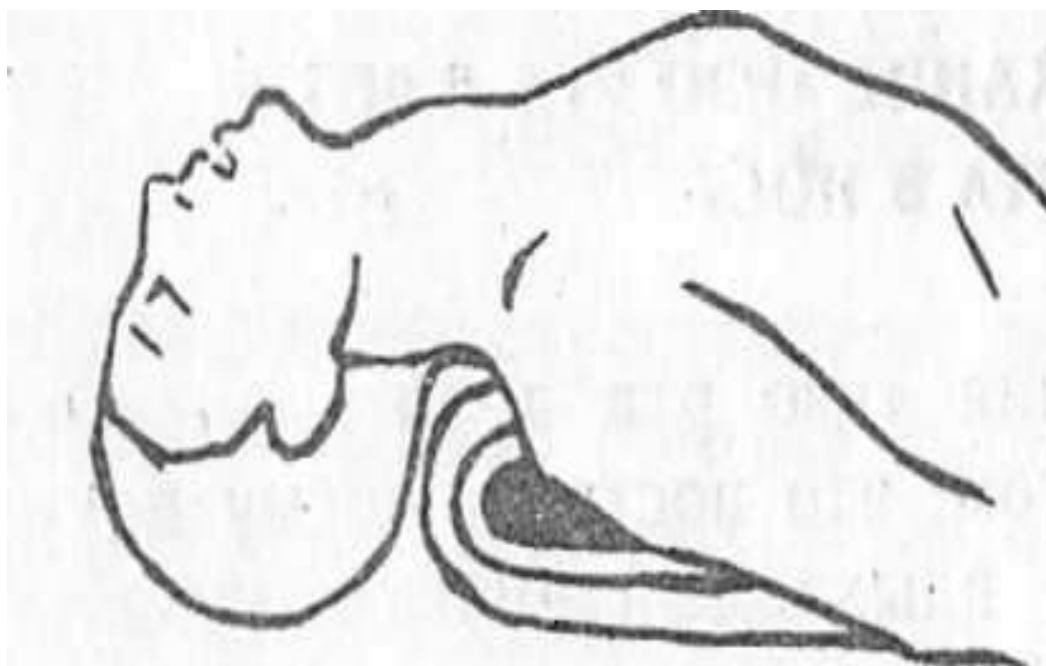
Sun'iy havo berish to'xtatilgandan keyin, o'pka to'qimalarining elastikligi uchun, qisilib kichraya boshlaydi, ko'krak qafasi o'z holiga qayta boshlaydi va

havoning o'pkadan chiqib ketishi — nafas chiqarish ro'y beradi.

Savol tug'iladi: inson nafas olishi uchun u olayotgan, tarkibida kisloroddan ko'ra karbonat angidrid gazi ko'proq bo'lgan, qayta ishlangan havo yetarli bo'larmikin?

Olimlarning tadqiqotlariga qaraganda, jabrlanuvchi tanasidagi qonni kerakli miqdorda to'yintirish uchun, sun'iy nafas berilayotgan havoda yetarlicha kislorod bo'ladi, agar qutqaruvchi oldindan chuqur nafas olib, o'pkasini ko'proq havoga to'ldirsa. Tajribalarning ko'rsatishicha, jabrlanuvchi qonini, 4-5 marta puflab yuborilgan havo, butunlay(bemalol) yetarli bo'ladi.

Sun'iy havo yuborish zarur bo'lgan jabrlanuvchi tekkis va qattiq yuzali joyga(pol, yer va hokazo) yuzi yuqoriga qilinib qoyiladi; jabrlanuvchining o'ng yonboshidan tiz cho'kib turiladi. Sun'iy nafas berishni boshlashdan oldin, jabrlanuvchining boshi orqaga bir oz tashlanadi. Buning uchun jabrlanuvchi yelkasining past qismiga val(kiyim, ko'rpa, taxtacha va hokazolar) qoyiladi (9 rasm). Jabrlanuvchining boshi bir qo'l bilan peshonasidan ushlanadi, ikkinchisi bilan esa pastki jag' iyak ushlangan holda asta ochiladi. Agar iyak ushlash uchun noqulay va kichkina bo'lsa, pastki jag' ushlanadi va bir oz yon boshga buriladi.



9 rasm

Sun'iy nafasga tayorlangandan so'ng chuqur nafas olinib, jabrlanuvchining og'zi lablaridan ushlanadi, va jabrlanuvchi ustiga engashiladi, burun esa, havo chiqib ketmasligi uchun, qisiladi. Keyin jabrlanuvchi og'ziga bir maromda, lekin g'ayrat bilan sun'iy nafas yuboriladi. Agar nafas berish to'g'ri qilinayotgan bo'lsa, bu ko'krak qafasining kattalashuvidan bilinadi (nafas olish). Nafas chiqarish esa, o'pka to'qimasining elastikligidan va ko'krak qafasining pasayishi bilan amalga oshadi. Nafas berish bir daqiqada 16-18 marotaba qilinadi. Bolalarga, ayniqsa kichik yoshdagilarga, havo, kattalargagidek ortiqcha ko'p yuborilmaydi, negaki bolalarda, buning natijasida o'pka to'qimalari yorilib ketishi mumkin. Ularga (bolalarga) sun'iy nafas berish, o'pkaga ko'p havo olmagan holda, huddi o'g'izning o'zidagina havo berilayotgandek qilinadi. Bolalarga nafas berilayotgan payitda, bir vaqtning o'zida ham lablar, ham og'iz va burun berkitilib ushlanadi - shunda havo sizib chiqib ketishi bo'lmaydi. Bosh, sun'iy nafas berilayotgan payitda, iloji boricha orqaroqqa tashlangan va yelka sathidan pastroqda bo'lishi lozim, aks holda havo o'pkaga emas balki qoringa ketadi, buni qorin bo'shlig'ining ishib kattalashuvidan fahmlash mumkin.

Agar jag'lar bir biriga qisilib qolgan bo'lsa (trizm holati), u holda "og'izdan burunga" sun'iy nafas berish usuli qo'l keladi.

Sun'iy nafas berish chog'ida dastro'mol yoki mato bo'lagidan, unda teshik ochilib, foydalanish mumkin. Faqatgina shuni esda tutish lozimki, har bir o'tayotgan soniya jabrlanuvchi hayotiga teng bo'lishi mumkin. Unutmaslik kerakki, nafas olishning tiklanishi vaqt talab qiladi, shuning uchun sun'iy nafas berishni, jabrlanuvchi mustaqil nafas olishni boshlamaguncha, to'xtatmaslik kerak. Agar nafas olish tiklanmayotgan bo'lsa, sun'iy nafas berishni, har qanaqa holatda chaqirilishi lozim bo'lgan, tibbiy yordam kelmaguncha to'xtatmaslik kerak.

Sun'iy nafas o'pkadagi qonni oksidlaydi, bosh miyyadagi to'qimalarni saqlab qoladi. Va agar mustaqil nafas olish, sun'iy nafasdan so'ng boshlanmasa, u holda uni, hech nimaga qaramasdan, davolash muassasasiga yetkazishdan oldin va yetkazish mobaynida ham, davom ettirish lozim.

Sun'iy nafas berish chog'ida jabrlanuvchi qusib(qayt qilib) yuborishi mumkin, va bu holatda yordam berayotgan odam og'iz bo'shlig'ini tez tozalab yuborishi lozim.Nafas olish tiklangandan so'ng ham jabrlanuvchi qayt qilib yuborishi mumkin, shu sababli jabrlanuvchini qarovsiz qoldirmaslik kerak.

Biroq shunday holatlar ham bo'ladiki, sun'iy nafas yurak fa'oliyatining tiklanishi uchun yetarli bo'lmaydi.Bunday holatlarda o'pkadagi qon yetarli kislorodga to'yinadi, ammo tana bo'ylab tarqalmaydi, chunki yurak to'xtagan bo'ladi va tomirlarga qonni haydab berolmaydi.Xo'sh, bunday vaziyatlarda qanday yo'l tutish kerak?

Yurak fa'oliyatini qo'zg'atish uchun sun'iy nafas bilan birga, tashqi(notekis) yurak massaji deb ataluvchi muolaja qilinadi.

Ko'p sonli tadqiqotlar ko'rsatishicha, ko'krak qafasini qisish yoki ezish orqali arterial qon bosimini "smob ustunining" 100 mm gacha bo'lgan ko'rsatkichiga chiqarish mumkin, yani organizmning hayot fa'oliyati chegarasigacha.Shuning uchun, hodisa sodir bo'lgan joyning o'zida, birinchi 3-4 daqiqa mobaynida, nafas olish va yurak fa'oliyatini tiklash lozim.Birinchisi yuqorida ko'rsatilgan sun'iy nafas berish orqali, ikkinchisi esa tashqi(notekis) yurak massaji orqali amalga oshiriladi.

Tashqi(notekis) yurak massaji.

Yurak massajini sun'iy nafasdan so'ng boshlash mumkin (4 marta havo yuborilgandan so'ng).

O'smirning notekis yurak massaji quyidagicha bajariladi: qo'l panjalari ko'krak ustiga, biri birini ustiga qilib qo'yiladi (10 rasm),butun kaft bilan emas, balki uni asosi bilan; turtish zarbalari bilan, ko'krakni bir maromda, daqiqasiga 60 marta ezib uriladi, yani har bir urish 1 soniyadan oshmasligi kerak (bolalarda — daqiqasiga 80-120 marta).Bosim qattiy o'rta chiziq bo'ylab bo'lishi lozim.Massaj tez

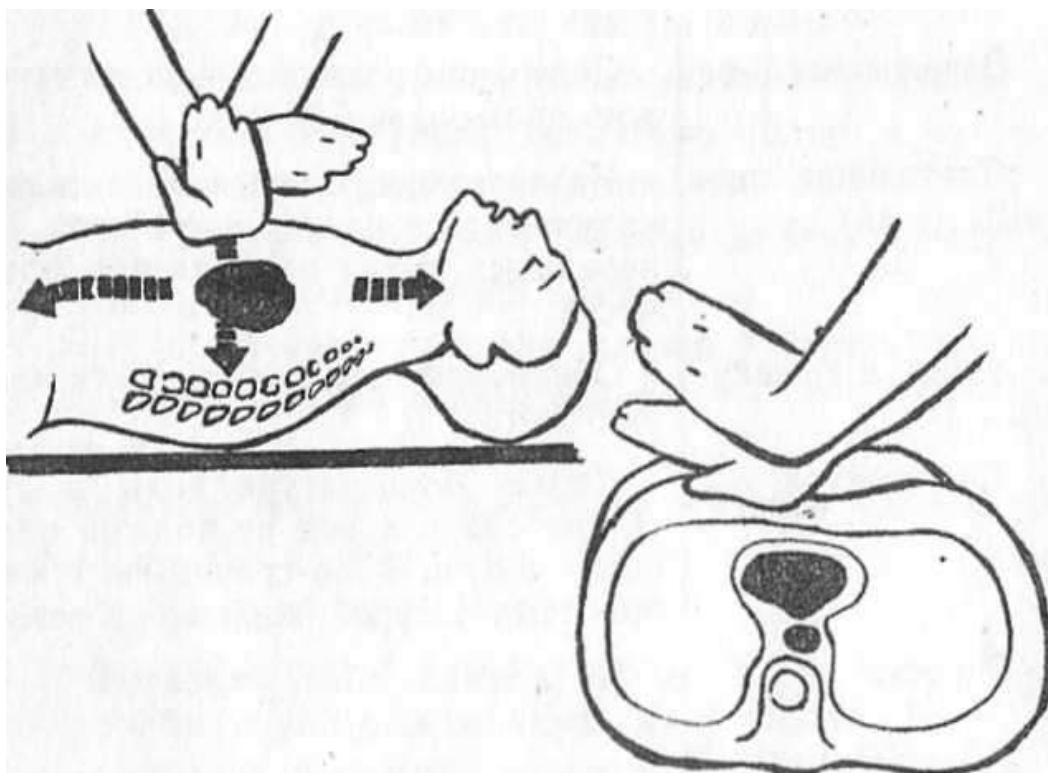
va kuch bilan, tik holatdagi qo'llar kuchi yordamida amalga oshiriladi. Ko'krak qafasi 4 marta bosilgandan so'ng, bir marotaba sun'iy havo beriladi va hokazo.

Sun'iy nafas yurak massaji bilan almashtirilib, ketma-ket qilinishi kerak. Ketma-ketlig quyidagicha: avval 1 marta havo beriladi, keyin ko'krak qafasi 4 marta bosiladi(eziladi). Agar jabrlanuvchiga 2 kishi yordam ko'rsatayotgan bo'lsa, unda ulardan biri sun'iy nafas bersa, ikkinchisi nafas chiqqandan so'ng, ovoz chiqarib sanagan holda, 4 marta ko'krak bosiladi. "4" sanog'idan so'ng zarbalar to'xtatiladi, jabrlanuvchinung boshida turgan esa yana sun'iy nafas berishni boshlaydi.

Yurak massaji bolalarda ehtiyotkorlik bilan qilinadi, ko'krak faqat barmoq uchlari bilan bosiladi.

Sun'iy nafas berish va tashqi yurak massaj usullari quyidagi afzalliklarga ega:

- 1) qanqaydir moslama va asboblarning talab qilmaydi;
- 2) bu usullar hohlagan joy va sharoitda amalga oshirilishi mumkin;



10 rasm