

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

Z.M.BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti “3”- bosqich talabasi

Yusupov Mansurbekning

Cho‘kkanda birinchi yordam ko‘rsatish mavzusida
yozgan

КУРС ИШИ

Andijon - 2013

Mavzu: Cho'kkanda birinchi yordam ko'rsatish

Reja:

- 1. Suvdagi baxtsiz hodisalarni oldini olish**
- 2. Suzishda qutqaruv usullari va qo'llanmasi**
- 3. Cho'kuvchi odamni transportirovka qilishning bir necha usullari**

Suvdagi baxtsiz hodisalarni oldini olish

Aholini suzishga ommaviy o'rgatishning dolzarb masalalari xal etilar ekan, suvda bo'ladigan baxtsiz hodisalarning oldini olishga jiddiy etibor berish kerak. Suzishni qay darajada bilishdan qat'iy nazar tabiiy suv xavzalarida quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim:

- qirg'oqdan, ayniqsa uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi, langar tashlagan kema, kater va hokazalar yoniga suzib bormaslik.

- havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim;

- suv va qirg'oqlarni ifloslantirmaslik;

- to'palon qilmaslik va yolg'on chaqiruv qilmaslik;

- uzoqqa matras va balon, kameralar bilan suzmaslik;

- ogohlantiruvchi belgilar tomoniga suzmaslik;

- suvga suzish uchun yaroqsiz bo'lgan narsalar bilan sakramaslik;

- odamlarni tez-tez talvasa qo'rqitadi.

Suvda baxtsiz hodisa bo'lgan taqdirda, o'zini boshqarishni saqlagan holda, tez harakat qilish kerak.

Odamlar shaytonlab qolishdan tez-tez qo'rqadilar. Ularda suzishga tayyorgarlik yetarli emasligidan ko'rinadi. Yaxshi suzuvchilarda bunday holatlar uchramaydi. Agar muskul tortishib qolsa, oyoqni qo'l bilan muskulni silash kerak. Nima bo'lganda ham bunga vahima qilmasdan etibor berish kerak. Gavdaning barcha asosiy muskullari bir vaqtda tortishmaydi, agar shunday muskullardan biri tortishib qolsa, bu paytda odam suzish qobiliyatini yo'qotmaydi. Chalqancha yotib, muskulni silash va mashq qilishga harakat qilinadi. Agar bu ham tasir qilolmasa, muskul tortishgan holda qirg'oqni yoniga yotib borishga harakat qilish kerak. U yerda osonroq to'g'rilashingiz mumkin.

Har qanday baxtsiz hodisa bo'lishi noma'lum, lekin undan qanday qutulish yo'llari tavsiya qilinadi. Eng asosiysi – suvdagi harakatlarni ehtiyotkorlik bilan bajarish.

Suvda baxtsiz hodisani oldin olish qobiliyati va cho'kayotganni qutqarish – murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarning asosiy jihati professional tayyorgarligidadir.

Cho'kishni bartaraf qilish uchun, qutqarish moslamalaridan foydalanishni yaxshi bilish, qaysiki bu jihozlar ommaviy cho'milish joylaridagi qutqaruv joylarida bo'lishi kerak. Bular qutqaruv halqalari, uloqtirish arqonni, sharlar, qutqaruv yog'ochi, shestlar, qutqaruv belbog'lar, jiletlar, bushlatlar va hakoza.

Qutqaruv halqalari.

Qutqaruv halqalari jabrlanganlarga faqat 15 m oraliqda yordam bera oladi. Halqani qayiqdan yoki qirgoqdan uzayotganda uni ung qo'lga olib, ikki-uch quloqch qilib, gorizonta yo'nalishda shunday o'tish kerakki, u cho'kayotganning yo'niga borib tushsin.

Uloqtiruvchi arqon.

U yo'goch po'stlog'ining uzunligi 30 metr, qalinligi 5-10 mm bo'ladi. Bir uchida kichik sirtmoq uzunligi 350-400 mm bo'lib, u qutqaruvchi uchun, ikkinchi uchida – sirtmoq 600-900 mm, cho'kayotgan uchun mo'ljallangan. Katta sirtmoq ohirgi 250-300 gr li yuk mahkamlanadi, qaysiki u tross uchini yopib turadi. Bu sirtmoq mahkamlanadi, u sirtmoqni yuk bilan suv sathida suzib yurishini ta'minlaydi.

Uloqtiruvchi arqon yordamida qirgoqdagi 25 m masofada cho'kayo'tganni qutqarish mumkin. Uloqtirishdan oldin, kichik sirtmoqchi chap qo'lga olib, trossning hammasini shu qo'lga erkin o'rab, o'ng qo'l bilan oxirgi yuk va poplavki tomonini olib, ikki-uch aylantirib, yukni oldinga yuqorigi cho'kuvchi tomon yo'nalishiga, bir vaqtda qo'lga o'ralib trossning yechilishini osonlashtirish uchun chap qo'lni oldinga cho'zib uloqtiriladi. Cho'kayotgan sirtmoqni ushlab uni o'ziga kiyishi bilan, uzi qirg'oq tomon tortiladi.

Qutqaruv tayoqchasi.

Cho'kayotganni suv ichidan chiqarish uchun yoki yoriq muzlar orasidan olishda, u shestga o'xshash, uning oxiriga temirdan sinkli ilmoq biriktirilgan bo'lib, uning o'lchamlari oxiriga borib kamayadi. Sharlar tayoqchasining

suzuvchanligini kattalashtiradi va qutqarilayotganning tayoqchsi jarohat olmasligini taminlaydi. Cho'kayotganga tez yordam ko'rsatish, ayniqsa hovuzlarda, daraxt shohi, alyumin yoki plastmas trubadan tayyorlangan 3-6 metrli shestlardan keng foydalanilyapti. Cho'kayotganga shest uzatiladi, u uni ushlashi bilan, qirg'oqqa yoki hovuzi chetiga tortib olinadi.

Qutqaruv belbog'i, jiletleri, bushlatlari va ko'krak tutqichlari. _Qutqaruv moslamasiga kiradi. Bu moslamalarning suzuvchanligi maxsus havo puflangan kamera bilan ta'minlanadi yoki yengil material (penoplast va h.k.) bo'lishi mumkin. Ko'krak va bo'yin atrofi bilan taqiladigan ko'krak tutqichi suzishda yaxshi sharoitni paydo qiladi, chunki u shikastlangan odam yuzini suv yuzidan ko'tarib turadi va xushini yo'qotganda ham uning og'ziga suv kirmaydi.

Suzib qutqarishga qaraganda, qayiq va katerda qutqarish juda samarali, chunki u cho'kayotgan odam oldiga tez yetib boradi. Cho'kayotganga yaqinlashayotganda qayiq yo'ki eshkakni tegib ketmasligi uchun ehtiyotlik bilan harakat qilish kerak. Jabrlanuvchini qayiqning orqa tomonidan ko'tarib olgan maqul, chunki qayiq buralib ketmaydi, katerdan yon tomonidan ko'tarish kerak, chunki orqa tomonida aylanuvchi unga jarohat yetkazishi mumkin. Agar qutqaruvchi bir urinishli qayiqda yoki bir kichik suzuvchi moslama bilan bo'lsa, unda suvdan ko'tarmagan holda buksirga olib qirg'oqqa suzib borish kerak.

Muzdagi harakat. Sovuq tushishi bilan suv xavzalari muz bilan qoplanadi. Muz ma'lum qalinlikni olganda tavakkalsiz uning ustida yurish mumkin. Muz ustidan yuruvchi peshexodlar bir qator bo'lib yurishi, faqat bunda muzning qalinligi 5 sm dan kam bo'lmasligi tasdiqlangan.

Muzda harakat qila boshlaganingizda tayoq bilan muzga urib mustahkamligini tekshirib keyin sekin harakat qilish, oyoq bilan aslo muzni tepish man etiladi, muz yorilib ketib yiqilish mumkin. Ikki kishi faqat muzning qalinligi 7 sm bo'lgan taqdirda muzdan o'tishi mumkin, ammo ularning oralig'i 5-6 metrda yo'nalishi kerak.

Muz ostidan baliq ovlashga borganda rezinkali krug olib borish kerak, u qutqarib moslash kabi xizmat qiladi. Kuz va bahorda, qachon muz kuchsiz

yupqalashib qolsa, bu krug odamga tayanch bo'lib xizmat qiladi. Muzdagi teshikchalarni bir-biriga yaqin qilmang muz katta maydonda yorilib ketishi mumkin. Shunday hollar bo'lishi mumkinki, jabrlanuvchi – uning oldiga qutqaruvchilar yetib kelguncha o'zi mustaqil harakat qilishi kerak bo'ladi. Agar oyoq ustidagi muz aylanib ketaversa, sekin-asta oyoq va qo'lni keng ochib yotish va o'zini muz sathida tutgan holda xavfli joydan sekin-sekin harakat qilib qochish kerak. Yo'rilgan vaqtda vahimaga tushmay, muz bo'lagiga kuchingiz bilan tayanib, qo'llarni oldinga uzatib, mustahkam muzga o'tib olishga harakat qilinganda muz ostiga tushib qolgan odamga yordam ko'rsatish qiyinroq, chunki uning oldiga yaqin borish juda qiyin bo'lib, bajarish uchun u yerda qutqaruv narvoni, taxta, faner bo'lagi kerak bo'ladi. Bu moslamalarni qutqaruvchi oldiga qo'yib harakatlanadi yoki ular bilan harakatlanadi, mana shu yo'l bilan cho'kayotganni oldiga yaqinlashish mumkin. Muz ostiga yiqilgan odamga yaqinlashib bo'lmasa, u holda unga arqon tashlanadi. Agar jabrlanuvchi muz ostiga chuqur kirib ketgan bo'lsa, qutqaruvchi arqonning bir uchini beliga bog'lab, ikkinchi uchini **straxovka** qiluvchiga berib suvga sho'ng'ishi kerak. Agar cho'kayotgan unga chuqur kirishga ulgurmagan bo'lsa, qutqaruv tayoqchasidan foydalanish mumkin. Qo'shimcha moslamalardan ham foydalanish mumkin, ular – qarmoq, shoh– shabbalar, chang'i, eshkak, arqon, sim, remenlardan iborat.

Suzishda qutqaruv usullari va qo'llanmasi

Cho'kayotgan odamga qanday yordam berish kerak. O'z vaqtida cho'kayotgan odamlarga choralarning ko'rilishi natijasida ko'pchilik insonlarning hayoti saqlab qoling. Bunday hollarda qanday yondoshish kerak, chunki qutqarish xavf-hatar bilan bog'liq bo'lmagani uchun suzishni yaxshi bilish kerak. Bekorga «Cho'kayotganni qutqaruv» medali tasdiqlanmagan.

Ikki hodisa bo'lishi mumkin: qachonki odam suv satxida turgan holda yoki vaqti-vaqti bilan suvdan ko'rinib turganda suv bilan kurashsa va ikkinchi, qachonki odamni xushsiz holda suvdan chiqarib olganda. Agar odam xali ham

o'zini suvda tutib turgan bo'lsa, uning yaqinida qayiq, yo'ki qutqaruv jihozlari (balon, sharlar) bo'lsa, unda u tomon qayiqda tez suzib borish mumkin, yoki qutqaruv balonini unga tashlash kerak. Agar ular yo'q bo'lsa, unda cho'kayotgan odamga suzish yordamida yordam berish kerak. Eng yaxshisi, qachon cho'kayotganga ikki qutqaruvchi suzib kelsa, ular bir-biriga yordam beradilar. Agar qirg'oq yaqinida semiz yog'och topilsa, unda shu yog'ochni bilan birga olib borib cho'kayotganga uzatish kerak. Shunda u bilan qirg'oqqa suzish oson bo'ladi.

Bunday paytda, har xil holatlarda barcha oqibatlarni xisobga olgan holda juda tez harakat qilish kerak.

Cho'kuvchini o'z vaqtida ko'ra bilish. Uning ahvolini muhimligiga gumon qilish mumkin emas. Hamma hodisalarda boshqa odamlar yordamini kutib o'tirmay tezlik bilan harakat qilish kerak.

Qutqaruvchining birinchi vazifasi – *qanday qilib bo'lsa ham cho'kayotgan odamning oldiga tez yetib kelishdir.* Bu masalani bajara turib, shuni hisobga olish kerakki, odam suzishga qaraganda, tez yuguradi va uning kiyimi suzishda halaqit qiladi. Shuning uchun avval qirg'oq bo'ylab yugurib cho'kayotgan odam bilan qirg'oq orasida eng yaqin masofaga kelib, ustki kiyim bilan oyoq kiyimni yechish kerak. Shundan so'ng suvga sakrash yoki suvga tushish kerak va cho'kayotgan odam tomon suzish kerak. Tanish bo'lmagan suv xavzasiga tushishda extiyotkor bo'lish kerak. Qutqaruv harkatlarini boshlashda, kuchni saqlagan holda, tejab tez suzish kerak bo'ladi. Bu paytda cho'kayotganni ko'zdan qochirmay suv to'liqini va oqimini xisobga ham olish kerak. Suzib kelgandan so'ng qo'llaniladigan choralar, jabrlanuvchi suvga cho'kkanligi yoki suv satxida turishiga qarab qutqarishga bog'liq.

Agar cho'kuvchi suvda va suv satxida ko'rinmasa, suvga sho'ngib qidirish kerak, hamda shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, oqimning yo'nalishi va tezligini xisobga olish kerak, chunki cho'kkan odamni yon tomonga olib ketish mumkin. Agar u darrov topilmasa, Unda *reja asosida izlash kerak*, qaysiki u suv osti bo'ylamasi bo'ylab bir qator sho'ng'ish asosida amalga oshiriladi va cho'kkan

joyning atrofi tekshiriladi. Sho'ng'ish maydonini palapartish izlamasdan, bo'lak-bo'lak holda izlash kerak.

Cho'kkan topilganda, uni qo'ltiq ostidan ushlab, suv ostidan yuqoriga itarib suv satxiga chiqarib qirg'oq tomon suziladi. Agar cho'kkan odam suv ostida yuzi yuqoriga qarab yotgan bo'lsa, unda unga bosh tomonidan suzib kelib qo'ltigidan ushlab suv ostidan kuch bilan yuqoriga itarib suv satxiga suzib chiqiladi. Agar u suv ostida yuzi bilan pastga qarab yotgan bo'lsa, unda, unga oyoq tomonidan suzib kelib, qo'ltiq ostidan ushlab suv satxiga suzib chiqiladi. Cho'kkan odamning qo'lini yoki sochini ushlagan holda ham suzish mumkin.

Qachonki, cho'kkan odam suv satxida holatida bo'lsa, yordamga kelgan odamga nisbatan, u o'zining qutqarilishiga halaqit beradi. Agar cho'kuvchining changaldan qutilishga iloji bo'lmasa, unda quyidagi usullarni qo'llab uning changalidan qutilish mumkin. (1-jadval). Agar changalidan ozod bo'lishni iloji bo'lmasa, chuqur nafas olib suv ostiga kirish kerak. Shunda cho'kuvchi suv satxida qolish uchun harakat qilib qutqaruvchini qo'yib yuboradi. Ko'pchilik hollarda cho'kkanga orqa tarafidan suzib kelinadi yoki sho'ng'ib uni aylantirib belidan ushlab yelkasini suv satxida holatida cho'kuvchining harakatlarini cheklagan holda qirg'oq tomon transportirovka qilinadi.

Cho'kayotganni transportirovka qilish qutqaruvchi uchun juda mushkul, chunki qutqaruvchidan yahshi jismoniy va suzish tayyorgarlik talab etiladi. Suv satxida jabrlanuvchini tinchlantirib, keyin transportirovka, yoki suzishda oddiy bir usulini qo'llab suzish kerak. Qutqaruvchi jabrlanganga qanday harakat qilishni sekin asta shoshmay bosiqlik bilan tushuntirish, kerak. Changaldan qutilish usullarining barchasini sinab o'tish mushkul. Ularning hammasi qutqaruvchidan bosiqlikni, o'ziga ishonch, tez yonalish olishni xal qilishni talab qilinadi.

Cho'kuvchining changalidan qutilishning asosiy usullari

Ushlashlar	Ushlashlardan xolos bo'lish
Qo'l bilan sochidan ushlash	Bir qo'l bilan sochni ushlab barmoqlarni siqib, ikkinchi qo'lni chokayotganni tirsagidan tutib, uning qo'lini tirsak bo'g'imi boyicha kurak orqasiga bukiladi.
Bir yoki ikki qo'llar bilan uning bilagidan ushlash.	1. Qo'lining mushtini ushlagan boshqa bo'sh qo'l tez, cho'kuvchini bosh barmog'larini harakat qildirish. 2. Oyoqlar bilan cho'kayotganni ko'kragiga tirab va undan itarilish.
Oldi tomonidan ikki qo'l bilan ikki bilagidan ushlash.	1. Cho'kuvchining bosh barmog'i tomon qo'llar bilan tez harakat qilish orqali. 2. Cho'kuvchini ko'kragiga yoki yelkasiga oyoqlar bilan tiralish va itarish.
Orqadan turib qo'llar bilan ikki bilagidan ushlash.	Oldinga egilib g'o'janak holatga qilinadi. Uzatilgan qo'llarni orqaga tashlab panjalarni cho'kayo'tganning qorniga yoki ko'kragiga qo'yib itarish.
Oldi tomonidan turib qo'l barmoqlar bilan bo'yinni ushlash.	1. O'zining dahanini ko'krakka siqib, cho'kayotgan odamni qo'llarini orasidan, pastdan yuqoriga qarab qo'llarni tez harakatga keltirish. 2. O'zini dahanni ko'krakka bosib, o'zining jipslashgan to'gri qo'llaruni bir vaqtning o'zida pastdan tepaga gavdani burib aylana harakat qilish. 3. O'zini dahanni ko'krakka bosib cho'kayotganni pastdan panjalar bilan tayanib, pastga keta turib uning yuqoriga itarilib yuborish.
Orqa tomondan qo'l barmoqlar bilan bo'yinni ushlash.	1. O'zin dahanni ko'krakka bosib, cho'kayotganni barmoqlardan ushlab kuch bilan ularni yon tomonlarga ajratish. 2. Birlashtirilgan o'zining qo'llar bilan pastdan tepaga

	bir vaqtning o'zida gavgani burgan holda aylanma harakatlarni bajarish.
Oldi yoki orqasi tomonidan qo'llar bilan qutqaruvchini bo'ynini ushlab olish.	Bir qo'l bilan cho'kayotgan «yuqori» barmoqlarini ushlab turgan boshda qo'l bilan cho'kuvchini tirsagiga yuqoriga ko'tarish.Cho'kuvchini qo'lini uzish bosh tomonda olib o'tish va uning orqasiga qo'llarni olib o'tish
Oldi tomondan tanani qo'l ostiga ushlab.	1. Cho'kuvchining daxoniga, yoki burniga ushlab, (tayanib) undan itarish. 2.Bir qo'l bilan cho'kuvchini boshini ensa tomonidan ushlab turish, boshida qo'l bilan daxoniga tayanib boshini bir tomonga burish.
Oldi tomonidan tanani qo'llar bilan birga ushlab.	Pastga keta turib o'zining tirsagini yonga ochish.

Cho'kayotgan odam bilan suzish. Cho'kuvchi odam oldiga suzib kelib, yoki uning quchog'idan qutilib, uni shunday ushlash kerakki, u bilan suzish qulay bo'lsin. Suv oqimiga qarshi kurashi borish mumkin emasku: kuchingizni bekor sarflashga ketadi. Suv yo'nalishi bo'ylab qirg'oqqa suzish kerak. Cho'kuvchining tanasining suzuvchanligini shunday ko'proq qo'llash kerakki, uning yuzi suv sathida tursin.

Cho'kuvchi odamni transportirovka qilishning bir necha usullari

1. Qutqaruvchi oyoq harakatlari krol usuli yordamida chalqancha suzib (eng yahshisi lastda suzish) yoki brass bilan suzish. Cho'kkan odam chalqancha holda, qutqaruvchi qo'li bilan uning bosh tomonidan to'g'ri ushlashi quyidagi usullardan biri:

2. Qutqaruvchi yo'niboshda oyoq harakatlari yordamida, «pastki» qo'li bilan eshib suzadi. Cho'kkan odam chalqancha holatda bo'ladi, «yuqori» qo'li bilan qutqaruvchi quyidagi usullar bilan ushlaydi:

a) iyagini ustidan tutib, shikastlangan kishining qo'llarini orqaga tashlash bilan;

b) qo'lni yelka orqasi yoki oldidan, shikastlangan kishining bir tomonlama qo'li ustidan tushirib va uning kuragi ostidan tutib;

c) yelkaning turli qo'lidan, qo'lingizni shikastlangan kishining bir qo'li ostidan tushirib, uning ko'ragini oldidan tutib turiladi;

d) sochidan ushlab;

e) bir qo'l bilan yelka old qismidan tutib turish bilan.

Qachon qutqaruvchilar ikki kishi bo'lsa. Quyidagicha transportirovka qilinadi:

a) Qutqaruvchilar yuzini bir biriga qaratib yonbosh usulida suzadilar. Cho'kkan odam ular orasida chalqancha holatda bo'ladi. Qutqaruvchilar uzining «yuqori» qo'llarini cho'kuvchining kuragi ostidan o'tkazib barmoqlarini bir – biriga bog'lagan holda tutib turadilar;

b) qutqaruvchilar oyoq harakatlari yordamida krol, brass yoki yonboshlab usulida yonma-yon suzadilar. Cho'kkan odam ular o'rtasida chalqancha holatda bo'ladi, har bir qutqaruvchi cho'kkan odamning o'ziga yaqin yelkasidan uzatilgan bir yoki ikki qo'li bilan ushlab oladi. Transportirovka qilish usulini tanlashda qutqaruvchining tayyorgarligiga va shikastlangan kishining ahvoliga qaraladi.

Cho'kuvchini transportirovka ahvoliga qaraladi. Cho'kuvchini transportirovka qilishda, agar u xushi joyida bo'lsa, sekin asta suzish kerak uning ahvolini kuzatib, uning vahimaga tushmasligiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki bu o'zining qutqarilishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Xushini yo'qotgan cho'kkan odamni transportirovka qilishda u bilan qirg'oqqa tez suzish yoki qayiqda olib borish kerak. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, cho'kkan odamning og'zi har doim suv sathidan ko'tarilib turishi lozim.

Shikastlangan kishining yassi qirg'oqqa olib chiqish unchalik qiyinchilik to'g'dirmaydi. Agar cho'kuvchining og'irligi katta bo'lsa, yaxshisi uni bosh tarafidan yelkasini ushlab, tananing old qismini qutqargan holda, chalqanchaga harakat qilib uni quruq joyga olib chiqish kerak. Agar shikastlangan kishining unchalik og'ir bo'lmasa, unda uni qo'lni yoki yelkasidan ushlab olib chiqish mumkin. Cho'kkan odamni osma, qirg'oqqa yoki qayiqqa ko'tarib olish qiyinroq.

Bunday hollarda uning ikki qo'lidan tutib, yuqoriga ko'tarib kaftlari qirg'oqqa qo'yiladi. Keyin, qo'lingiz bilan ikki kaftini qirg'oqqa siqib va ikkinchi qo'lingizni yoniga qo'yib, qo'l bilan tortib qirg'oqqa chiqarish kerak.

Shundan keyin, cho'kuvchining ikki qo'lidan tutib, qirg'oqqa chalqancha yotqizib, kuchli harakat bilan uni qirg'oqqa yoki qayiqqa chiqarib olinadi.

Shikastlangan kishining qirg'oqqa yoki qayiqqa olingandan so'ng unga tez birinchi yordam ko'rsatish kerak. Yaxshisi shifokor bu ishini qilsin. Agar shifokor yo'q bo'lsa, unda uni tezkor chaqirib, u kelguncha o'zingiz kechiktirmay cho'kkan odamga birinchi yordamni ko'rsating.

Birinchi yordam ko'rsatish

Cho'kkan odamga birinchi malakali yordam ko'rstaish uchun, cho'kish qanday, qachon bo'lganini va shikastlangan kishining ahvolini bilish muhim. Uning ahvolidan qat'iy nazar turli xil birinchi yordam choralari qo'llaniladi. Eng avvalo, klinik o'lim xushdan ketganligi va biologik o'limlardan farqlab olish zarur. Xushdan ketgan odam o'zini bilmagan holatda bo'ladi. Biror nafas olish va yurak urishini davom ettiradi. Klinik o'lim kuzatilganda ko'zni qorachig'i kengaydi, nafas olish buziladi yo'ki to'xtaydi, yurak urishi yo'l oladi. Klinik o'limning holati 5-6 daqiqa davom etadi. Bu davrda, inson organizmining xayotiy muhim funksiyalarini tiklanishga qaratilgan choralar, yordamida uni yana hayotga qaytarish mumkin tiklash qaratiladi kompleks tadbirlar amalga oshiriladi. Klinik o'limdan so'ng, biologik ulim kirib keladi. Uning aniq belgilari: bo'lib tana haroratining pasayishi, badanda dog'lar paydo bo'lishi. Cho'kuvchining holat cho'kanning xushiga bog'liq bo'ladi. Cho'kishning bir necha turlari mavjud.

Asosiy ikkita cho'kish xili hisoblanadi:

Oq asfiksiya (bo'g'ilish): cho'kish hiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv orqaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yo'llari suvdan tasirlanganda xiqildoq yoki traxeyaning yo'li butunlay bekilib qoladi va cho'kkan odam bo'g'ilib o'lib qoladi. Ularni «**oq**» cho'kuvchilar deb ataydilar, chunki ularning terisi oqarib va sovuq holga tushgan bo'ladi. Oq asfiksiya holatida suvning o'pkaga kirishining zararli ko'rinishlari yo'q, shuning uchun odamni tiriltirish oson.

Ko'k aksifiksiya: o'pkaga suvning kirishi natijasida nafas olish to'xtaydi. bunda tashqari suv alveol orqali qonga o'tadi va qonni buzilishi, bu yurak faoliyati ishlashga olib keladi . Bunday cho'kkanlarning vena tomiri qattiq shishgan bo'ladi va ogzidan ko'pik ajralib chiqadi. Uglekisliy gazning ko'payishi natijasida teri yuzasidagi qonlar ayniqsa (quloqlar, labda, barmoq uchida) ko'kimtir siyox rangda bo'ladi. Shuning uchun bunday cho'kkanlarni « ko'k rang » deb atashadi. Asosiy turlardan tashqari cho'kishning aralash turlari, ma'lum bo'lmagan belgilari uchrab turadi.

Shuni aytish joyizki, cho'kishda nafas yo'lining markazi parallel holga 4-5 daqiqagacha so'ng, yurak faoliyati esa 15 daqiqagacha saqlanib turadi.

Cho'kkan odamni xushiga keltirish uchun uchta asosiy usullarini qo'llashni amalga oshirish:

- 1) nafas yo'llarining ochishini ta'minlash;
- 2) suniy nafas berish;
- 3) yurak massajni qilish.

Nafas olish yo'llarini ochish. Asosan cho'kuvchining nafas yo'llari suv bilan to'lgan bo'ladi, chunki yuqorida aytilganki «**ko'k**» cho'kkanlarda suv o'pkani to'ldirib bo'lgan. Ayrim hollarda og'iz va burun qum, shilimshiq va quyqalar bilan to'lib qolgan bo'ladi. Muskullarning qisqarib qolishi (suduraga), natijasida shikastlangan kishining og'izni ochish juda qiyin bo'ladi. Ko'pchilik hollarda muskullarning bo'shashishi natijasida cho'kuvchining bo'ynida tilining tikilishi kuzatiladi, u esa tomoq nafas olish yo'lini to'sib qo'yadi. Nafas olishga cho'kkan odamning kiyimlari ham to'siq bo'lishi mumkin. Suniy nafas berishining samaradorligini oshirish uchun shikastlangan kishining kiyimidan ozod etish kerak.

Cho'kkaning og'izini ochib suvni chiqarib yuborishni bitta usul bilan yaxshi bajarish mumkin.

Qutqaruvchi bir tizzada turgan holda, shikastlangan kishining ko'krak qafasining paski qism cheti bilan o'zini soniga shunday qo'yish kerakki, tanasining yuqori qismi va boshi pastga qarab osilib turish kerak.

Keyin qo'l cho'kkanni qo'ltig' ostiga qo'llarni o'tkazib uni og'izini ochadi buning uchun cho'kkan odamni pastki jag'ini yuqori chetlarga ikki tomonga katta barmoqlarni qo'yadi, qolgan barmoqlar bilan dahani bosadi.

Zarur bo'lganda og'izni barmoqda o'ralgan ro'molcha bilan tozalanadi keyin, o'pkadan suvni chiqarish uchun qo'llar bilan ko'krak qafasi pastki qismiga bosiladi yo'ki orqa tomonini chapilatib uriladi. Agar cho'kkanning vazni katta bo'lsa va uni tizzangizga qo'yish ilojisi bo'lmasa, o'pkadan suvni chiqarib yuborish quyidagicha bo'ladi: cho'kuvchini kuragi bilan yerga yotqiziladi va boshi bir tomonga buriladi;

keyin, uning ustidan turgan holda, ikki qo'l bilan iloji boricha tos qismidan balandga ko'tarib, suvni og'izdan erkin oqib tushishini kuzatib turish kerak. Negaki, hamma suvni o'pkadan chiqarib bo'lmaydi, asosiy suv massasini chiqarish bilan chegaralab nafas olishni tiklanishiga tez kirishish kerak. Eslatib o'tamiz, «oq» cho'kkanlarning o'pkasidan suvni chiqarishga harakat qila ko'rmang, chunki suv ularning o'pkalariga kirmagan bo'ladi.

Suniy nafas berish. Cho'kkan odamning nafas olishini o'pkaga suniy ventilyatsiyasining oshirish yo'li bilan amalga oshiriladi. Suniy nafas berishning usullaridan, maxsus asboblarsiz yaxshi natija beruvchi bu usullardan bo'lib «ogizdan ogizga» yoki «ogizdan burunga» «havo puflash orqali» hisoblanadi. Buning uchun jabralanuvchini eng yaxshisi chalqancha yotqizilib qo'yish kerak. Kiyim-boshlarini nafasga xalaqit berish mumkin, shuning uchun qismlari yechib tashlanadi yoki yertib tashlanadi, chunki kiyim-boshi yechishga behuda vaqtni ketqazish kerak emas «Og'izdan-og'izga» sun'iy nafas berishida, qutqaruvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yin ostiga, ikkinchi qo'lini esa peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga tashlangan holatda ushlab turadi. Bu esa tilini ko'tarib, nafas yo'liga qarshilik ko'rsatadi.. Shundan so'ng qutqaruvchi nafas olgan holda to'gridan-to'gri yo'ki ro'molcha orqali havoni cho'kkan odamni oldiga puflaydi. Bunda o'z ogizini cho'kkan odamni ogziga zichlab qo'yadi. Havo burun orqali chiqmaslik uchun qutqaruvchi barmoqlar bilan burun katakchalarini siqib qo'yadi. Shikastlangan odamda nafasni chiqarishi juda sust amalga oshiriladi.

Havoni yuborish kattalar uchun 1 daqiqada 12 marta va bolalar uchun esa 15-18 marta amalga oshiriladi. Puflanadigan havo hajmi 1000- 2000 *ml* ni tashkil qilish kerak. Uning optimal soni shikastlangan kishining ko'krak qafasining normal kengayishi orqali aniqlanadi.

Ayniqsa bolalar orqasiga beraladigan havoning soni aniq chegeralgan bo'lish kerak. Agar havoni puflash vaqtida shikastlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, demak havo o'pkaga yetib bormayapti. Agar qorin shishsa, demak havo oshqozonga tushyapti. Bunday hollarda nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini yana ta'minlash kerak yoki suniy nafas olish usulini o'zgartirib, «og'izdan

buringa» usulini qo'llash kerak. Bu usulda jabrlanuvchining burniga havo berish vaqtida uning og'izni berkitib, tanaffus vaqtida ochiladi. Ba'zi hollarda cho'kan odamga suniy nafas olishni bajarishda qusish hollari bo'lishi mumkin, bu esa havo yuborishga halaqit beradi.

Yurak massaji. Yurakni massaji ko'krak qafasining qilichsomon (xanjarsimon) o'simtani yuqoriroq qismiga qo'l kafti qo'yilgan holda 1 daqiqada 60 marta o'rtachasi 3 sm gacha chuqurlikda bosiladi.

To'gridan-to'gri yurak massajini sun'iy nafas berish bilan almashtirib turish kerak: olib borish 15 marta massajdan so'ng 3-4 havo beriladi. Sun'iy nafas berish vaqtida ko'krakka tebranish berishni to'xtatib turiladi, negaki bu paytda havo o'pkaga kelmaydi. Birinchi tabiiy nafas olishning belgilari boshlanganda sun'iy nafas berishni to'xtatiladi.

2-usul – oddiy va samarali. Cho'kkan odamni tilini chiqarib uni ro'molcha bilan daxoniga boglash kerak. Cho'kkan odamni qattiq joyga chalqancha yotqizib, ko'krak ostiga kiymdan yasalgan chambarchak qo'yiladi. Cho'kkan odamni savuq qo'tishdan saqlash uchun, uning ustiga quruq kiim yopiladi. Bu tayyorgarlik 20-30 sekunddan oshmasligi kerak. Suniy nafas beruvchi tizzasi bilan cho'kkan odamning bosh qismi tomonidan turadi va uning qo'llarini yelka oldida ushlab, ularni orqa tomonga olib o'tiladi. Bu paytda ko'krak qafasi kengayadi va unga havo kira boshlaydi – nafas olish jarayoni boshlanadi. Shundan so'ng qo'llarini tirsak bo'gimidan bukish kerak, so'ng ko'krak qafasiga quyiladi va kuch bilan unga bosiladi. Ko'krak siqilib havo chiqaradi. Bu harakatni shifokor kelguncha bir daqiqada 15-18 marta amalga oshirish yoki tabiiy nafas olishi boshlanguncha bajarish kerak bo'ladi.

Uzoq vaqt davomida bir vaqtning o'zida sun'iy nafas berish va yurakni massaj qilish, qaysiki jabrlanuvchini hayotga qaytarishda bir odamga juda qiynchilik tug'diradi. Nimaga deganda bu jarayonni qisqa vaqtda to'xtatib bo'lmaydi, iloji boricha boshqa odamlarni yordamga jalb qilish, bir-biri bilan almashib harakat qilishi kerak. Agar qutqaruvchilar ikkita bo'lsa, biri sun'iy nafas berishi bilan, ikkinchisi yurakni massaji bilan shug'ullanadi. Bunday hollarda

o'pkaga havo puflash bilan yurak atrofiga bosish miqdori 1 : 5 bo'lishi kerak.

Cho'kkan odamni tiriltirish choralari maqsadga yetdi deb hisoblash mumkin, qachonki unda ko'z qorachig'i kichkina bo'lib, teriga rang kirib, massaj paytida uyqu va son arteriyasida pulsni sezsak. Jabrlanuvchiga to unda mustaqil nafas olmaguncha va u xushiga kelmaguncha birinchi yordamni to'xtatmaslik kerak. Qachon unda to'liq nafas olish tiklansa, unga issiq choy berish kerak, issiq narsa bilan o'rab, albatta shifokorxonaga olib borish kerak bo'ladi.

Sun'iy nafas berish va yurak massajini uzoq muddatda amalga oshirish kerak, bir necha soatlab, qachonki unda mustaqil nafas olish tiklanmaguncha va yurak faoliyati yaxshilanmaguncha yoki biologik o'limning belgilari paydo bo'lishiga gumonsirash yuk bo'lguncha davom yetkazish kerak. Har bir murabbiy, o'qtuvchi, sportchining burchi – suvda jabrlanuvchiga takomillashgan birinchi yordam berishdir.