

Как не паниковать в экстренных ситуациях? Как правильно оказывать первую помощь? Ответы на эти и многие другие вопросы узнали жители Спасского сельского поселения. 22 октября анестезиолог-реаниматолог Сергей Левашов в рамках проекта «Территория безопасности» провел практический семинар «Алгоритм оказания первой помощи».



Напомним, что автором проекта является организация «Мама может».

На семинаре Сергей Юрьевич подробно разобрал ситуации, которые, к сожалению, могут произойти в повседневной жизни. Участники практикума узнали, как следует действовать при остановке дыхания, при потере сознания, а также при попадании инородных тел в дыхательные пути.

- Опыт работы в медицине даёт возможность чётко и грамотно изложить материал и



при этом отработать элементарные навыки, следуя универсальному алгоритму оказания первой помощи пострадавшему, - говорит Сергей Левашов.

- Делиться знаниями важно без сомнений, но абсурдно то, что в конце каждой встречи я говорю: «Теперь вы поняли, как просто и легко помочь и спасти. Теперь

вы смелые и уверенные, теперь ваши близкие в безопасности, но пусть никогда в жизни вам не пригодятся эти знания! Берегите себя и своих близких!»

Своими впечатлениями от мероприятия поделилась директор Перьевской школы Наталья Кудринская:

- На семинар я пригласила

всех воспитателей и педагогов. Они находятся в ежедневном контакте с детьми и поэтому должны уметь правильно оказывать первую медицинскую помощь. В перспективе мы продолжим сотрудничество с организацией «Мама может». Я выражаю благодарность всем организаторам и участникам мероприятия, а также активистам поселка Светлане Беляевой и Юлии Поповой, выступившим с инициативой проведения практикума.

«Впервые побывала на лекции «Алгоритм оказания первой помощи» и хочу поблагодарить организатора Аллу Длужневскую и замечательно профессионала Сергея Левашова. Лекция очень информативная. Рассеялись многие заблуждения! Очень надеюсь, что на практике полученные знания применятся не придётся. Отличный проект, а главное - нужный! Дальнейших вам успехов и достижений!» - добавила Светлана Беляева.

Ирина ЛУЧИНА

В санатории «Новый источник» заработали «машины здоровья»

Тренажерная площадка на территории санатория «Новый источник» стала еще популярнее: недавно здесь в рамках социального проекта «Активное поколение в активном ПРОдвижении» были запущены в действие еще три «машины здоровья».

Напомним, новый проект, как и предыдущий - «Активное поколение в активном движении», выиграл грант Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко. Автором обоих проектов, в которых участвуют жители поселка Новый Источник и сотрудники санатория в возрасте от 50 лет и старше, является председатель молодежного совета учреждения, менеджер по персоналу Яна Осипова, соруководителем - директор, врач-невролог Алексей Тонкий.

Как известно, одним из ключевых мероприятий, проводимых в рамках первого проекта, стало открытие на территории санатория площадки с пятью уличными тренажерами, приобретенными на средства Благотворительного фонда. Совсем недавно в «полку» спортивных снарядов произошло пополнение, а в 15 октября здесь были торжественно запущены в эксплуатацию тренажеры «Верхняя тяга», «Жим от груди» и комплексная шведская стенка с турником. Это случилось после того, как Яна Осипова выступила с короткой приветственной речью, а Алексей Тонкий под аплодисменты собравшихся распустил бантик символической красной ленточки. Уговаривать опробовать новые «машины здоровья» никого не пришлось: ветераны сразу же «оседлали» оба двухместных



тренажера, оставив шведскую стенку на потом.

Их примеру последовали и участвующие в церемонии председатель Совета ветеранов Вологодского района Валентина Уварова, председатель районного комитета по управлению муниципальным имуществом Марина Проничева и председатель спорткомитета Сергей Ворожун. Стоит отметить, что перед этим все они (как и автор этих строк) успели поупражняться на уже действующих спортивных снарядах, причем для Валентины Алексеевны такой опыт был не первым, поскольку в прошлом году она принимала участие в открытии тренажерной площадки. Тем не менее ветеранский вожак убедилась, что работа на новых, более трудозатратных тренажерах дается ей тяжелее, чем ветеранам, которые занимаются на площадке регулярно. Оно и понятно: физкультура и спорт - не временная акция.

Не смог отказаться себе в удо-



вольствия побывать в роли испытателя нового оборудования и автор этих строк. Правда, по самой шведской лестнице я лазать не стал, выбрав ее более сложную часть - турник. И хотя какое-то время не подтягивался, сделал это несколько раз, не рискуя выкладывать-



ся по максимуму. Зато отныне решил выполнять это упражнение чаще.

Примечательно, что в этот день участие в торжественной церемонии и в работе на спортивных снарядах принимали не только ветераны (в том числе поклонники скандинавской

ходьбы), но и дети, пришедшие на площадку вместе с молодыми родителями. Заниматься физкультурой и спортом здесь могут все желающие, а не только участники проекта.

Как и планировалось, с запуском в эксплуатацию еще трех «машин здоровья» реализация проекта «Активное поколение в активном ПРОдвижении» вступила в решающую фазу. Особенно популярным проект стал в конце сентября, когда на территории санатория прошла «Большая шуточная олимпиада», в которой активное участие принимали 24 ветерана, представляющие поселки Новый Источник, Сосновка, село Погорелово и само учреждение. (Об этом «Маяк» рассказывал в № 40). Однако участники проекта и зрители уверены, что его автор Яна Осипова подготовит для них еще немало приятных сюрпризов. Официально завершится проект должен только 31 января 2020 года.

Юрий ПОДГАЕЦКИЙ