

Приглашаем вас на занятия по первой помощи в походе!

Идеальный вариант – запишитесь сами на широко известный курс АНО «Вершина.

Первая помощь», вот они: <https://vk.com/firstaidinmountain>

Запишитесь и пройдите в любом случае! Не пожалеете, это точно!

Вариант попроще и побыстрее – пройти однодневные занятия (в помещении)

в рамках нашего курса школы ИДЮТ.

Занятия – в одну из суббот в школе № 902 (здание 12).

Выбирайте ОДНО из этих занятий, любое!

В ближайшее время...

приносим извинения, пока ничего такого у нас не проводится. Добро пожаловать в «Вершину»!

Ниже – ознакомительная информация о том, как это бывало раньше.

Когда еще будут подобные занятия, обязательно здесь напишем!

АДРЕС во всех случаях один и тот же: ул. Лебедянская, дом 9.

СХЕМА ПРОЕЗДА – см. здесь (изучите, пожалуйста!)

<http://domturizma-ua0.ru/index/kontakty/0-6>

ВРЕМЯ – **с 10:30** примерно до 20:30. **Не опаздывайте! Это крайне важно!**

ДАТЫ И ВАРИАНТЫ ЗАНЯТИЙ на ул. Лебедянской, дом 9

16 ноября,

силами наших инструкторов школы ИДЮТ

проводим **ЗАНЯТИЕ - ПОВТОР**, похожее на занятие-повтор в АНО «Вершина».

Это для тех, кто уже ранее проходил какой-либо курс первой помощи.

(*) Кто еще ни разу не проходил их курс («Вершины») – всё равно это всё новые

и крайне важные для вас вещи! Приходите! А кто проходил курс «Вершины» (или любой из описанных здесь курсов) – занятие для повторения безумно полезно!

Занятия бесплатные.

Никакого документа НЕ выдается.

~~ЗАПИСЬ НА НАШИ ЗАНЯТИЯ здесь: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xa...>~~

~~(!) Запись на 16 ноября открыта до 10.00 пятницы 1 ноября;~~

~~запись закрывается, если уже набралось 12 человек!~~

(!) Каждый участник должен быть записан отдельно!

«А можно я возьму с собой друга?» – можно, но пусть ваш друг запишется отдельной строчкой.

(!!!) Записывайтесь только если вы действительно придёте!

Мероприятие – на целый день! Посетить лишь часть – нет смысла.

«Вообще-то, я там полдня учусь (или весь день работаю) и вечером иду в театр, ну ладно, может как-нибудь получится» – нет, тогда записываться не надо.

Выбирайте день, который у вас свободен!

Если вдруг что-то изменилось, и вы прийти не можете – напишите, пожалуйста,

организатору, что вас не будет! Это весьма важно! u.s.bychkova@gmail.com

Во-первых, на ваше место придёт кто-нибудь другой – желающих множество!

Во-вторых, быть инструктором на таких занятиях очень непросто! Сами когда-нибудь попробуйте. Если инструкторов (с разных концов Москвы, бесплатно работать целый день) приезжает больше, чем слушателей – это нехорошо, правда?

СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ – см. ниже!

КОНТАКТЫ ОРГАНИЗАТОРА: Бычкова Юлия Сергеевна, 8-916-348-72-48,
u.s.bychkova@gmail.com

(!!!) И вот - список снаряжения на занятие по первой помощи!

Где отмечено "если есть" - приносите, если есть; а всё остальное - да, приносите :-)

Видите, какой насыщенный день нас ждёт!

Одежда

- Одежда для занятий в помещении: удобная, просторная, не обтягивающая(!!!), лучше всего — походная. В неё можно переодеться на месте.
- Дополнительный слой одежды — вторые просторные штаны, просторная флиски или ветровка, в общем, что-нибудь поверх надеть.
- Сменная обувь для занятий, чтобы не пачкать пол. **Сменная ОБУВЬ обязательно!**
БАХИЛЫ НЕ ГОДЯТСЯ!

Туристское снаряжение

- Туристский коврик («пенка»/«каремат»/«ижевка»)
- Альпеншток, или ледоруб, или треккинговые палки — что есть, можно хоть всё сразу
- Рюкзак походный, самый большой, какой у вас есть
- Шапка, перчатки, шарф — что-то одно из перечисленного или т.п.
- Различные "прусики", стропы или отрезки репшура ($\varnothing < 7\text{мм}$) длиной 4-6 метров (если есть)
- Карабин любой (если есть; можно 3-4 штуки)
- Каска (если есть)

Перевязочные материалы (купить в любой аптеке)

- Перчатки не стерильные (латексные, нитриловые или силиконовые) - 3-4 пары
- Бинты марлевые, можно не стерильные, 7м x 14см — 12 - 15 штук (пятнадцать, да!)
- Салфетки стерильные, 45 x 29 см — 2 пачки.
- Широкий лейкопластырь в рулоне (можно начатый).

Прочее

- Ножницы (любые)
- Упаковка для небольшой аптечки. Подойдёт любой мешочек, сумочка или контейнер для продуктов, в который поместятся несколько бинтов и две пачки салфеток
- Ручки и тетради для конспектирования
- Еда для обеденного перерыва (у нас есть микроволновка и чайник, и чай есть)
- Выспаться (обязательно!), и хорошее настроение :-)