

Алгоритм базовой сердечно – легочной реанимации

В соответствии с протоколами Европейского совета по
реанимации (ERC) 2015 г.

Национального совета по реанимации (нсп) Россия



MedMod



Актуальность проблемы

Статистика внезапной сердечной смерти

Россия – 250000 человек в год

Европа – 700000 человек в год

США – 350000 человек в год

Цели курса

Научиться и Эффективно выполнять

мероприятия базовой сердечно – легочной реанимации
и безопасно использовать АНД (автоматический наружный
дефибриллятор),

а так же овладеть некоторыми навыками первой помощи – перевод
пострадавшего в безопасное положение,
освобождение верхних дыхательных путей от инородного тела.



Алгоритм выполнения базовых реанимационных мероприятий

Может и должен быть выполнен любым человеком, даже не обладающим специальным медицинским образованием, оказавшимся свидетелем остановки кровообращения у другого человека



Закон 323 РФ «Охрана здоровья»

Статья 31. Первая помощь

1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, **лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку**, в том числе сотрудникам органов внутренних дел РФ, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно – спасательных формирований и аварийно – спасательных служб.

УК РФ Статья 124 УК РФ «Неоказание помощи больному»

1. Неоказание помощи больному без уважительных причин лицом, обязанным ее оказывать в соответствии с законом или со специальным правилом, если это повлекло по неосторожности причинение средней тяжести вреда здоровью больного, - наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев.

2. То же деяние, если оно повлекло по неосторожности смерть больного либо причинение тяжкого вреда его здоровью, - наказывается принудительными работами на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Статья 125 УК РФ «Оставление в опасности»

Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, болезни или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать помощь этому лицу и был обязан иметь о нем заботу либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние, -

наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

Приказ ДЗМ 257 от 4.04.2017

«Кодекс профессиональной этики работников медицинских организаций государственной системы здравоохранения города Москвы»

Статья 3.

Работник ответственен за свои решения и действия. Работник выполняющий свои профессиональные функции, связанные с оказанием медицинской помощи, **оказавшийся рядом с человеком вне медицинской организации**, находящемся в угрожающем жизни состоянии, **должен оказать ему первую помощь** и (или) удостовериться в возможности других лиц сделать все необходимое для спасения жизни и здоровья человека.

Шаг №1

- ▶ Убедиться в безопасности для себя и окружающих, попытаться устранить возможные риски риска



Шаг №1



Используйте средства индивидуальной защиты при их наличии (маски, перчатки и т.п.)

Шаг №2

Проверка реакции пострадавшего

- ▶ Аккуратно встряхнуть его
- ▶ за плечи и громко спросить
- ▶ «Что с вами?»



Шаг №3

- ▶ Освобождаем дыхательные
- ▶ пути пострадавшего
- ▶ «Прием Сафара»: запрокидывание
- ▶ головы и подтягивание подбородка –
- ▶ рукой нужно надавить на лоб, а другой
- ▶ рукой подтянуть подбородок

Обеспечить проходимость
дыхательных путей



Шаг №4

Проверяем самостоятельное дыхание

- ▶ Поддерживая дыхательные пути открытыми необходимо увидеть, услышать и почувствовать дыхание наблюдая за движениями грудной клетки, прислушаюсь к шуму дыхания и ощущая движение воздуха на своей щеке. Исследование продолжать **не более 10 сек.**



Шаг №5

► **ВЫЗОВ ПОМОЩИ**

- Громко зовем на помощь, просим вызвать бригаду **СМП** по данному адресу, четко сообщаем что случилось, просим принести **АНД**

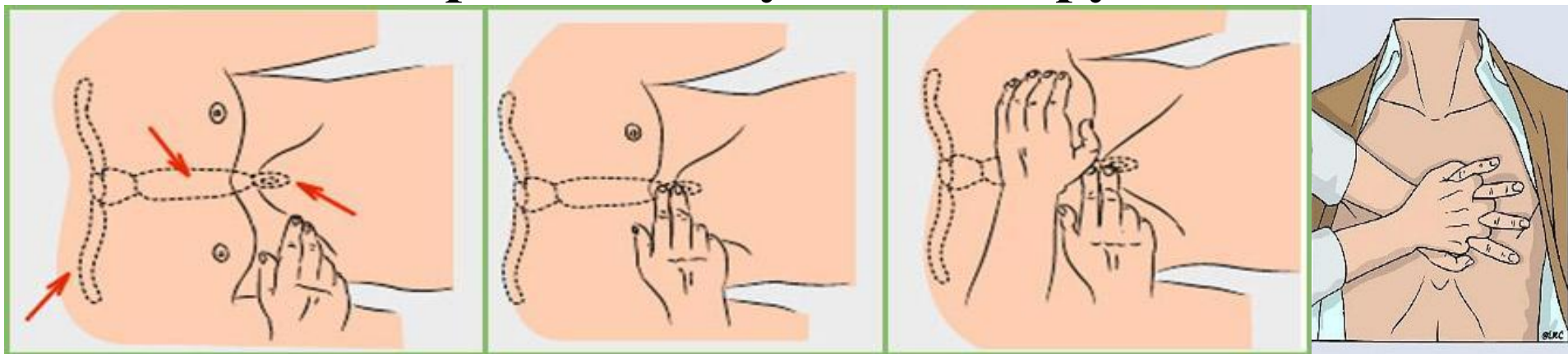


Вызовите помощь:
тел. **112** или **103**



Шаг №6

▶ Правильная установка рук



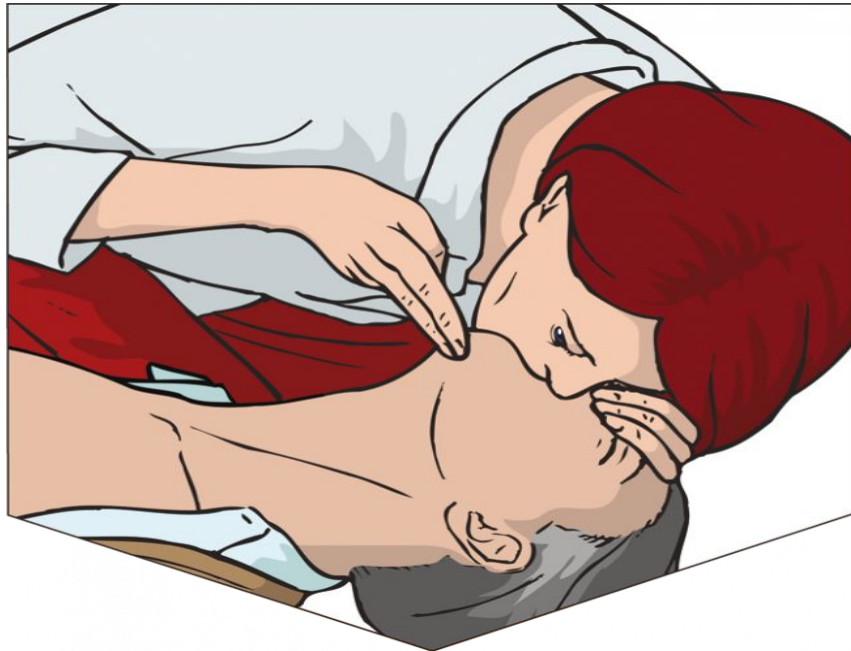
Шаг №7

- ▶ **30 компрессий грудной клетки**
- ▶ Частота компрессий **100-120** в 1 минуту, глубина **5-6 см**, компрессии и декомпрессии должны занимать **приблизительно равное время**, громко считаем вслух



Шаг №8

- ▶ Провести 2 искусственных вдоха «рот в рот»



Реанимационные мероприятия прекращают только при признании их абсолютно бесперспективными или констатации биологической смерти, а именно:

- ▶ 1. При констатации смерти человека на основании смерти головного мозга, в том числе на фоне неэффективного применения полного комплекса мероприятий, направленных на поддержание жизни;
- ▶ 2. При неэффективности реанимационных мероприятий, направленных на восстановление жизненно важных функций в **течении 30 мин.**
 - ▶ **Реанимационные мероприятия не проводятся:**
- ▶ 1. При наличии признаков биологической смерти;
- ▶ 2. При наступлении состояния клинической смерти на фоне прогрессирования достоверно установленных неизлечимых заболеваний.

Кровотечения и раны

Виды кровотечений



Артериальное
(возникает при повреждении артерий и является наиболее опасным)



Венозное
(возникает при повреждении стенок вен)



Капиллярное
(является следствием повреждения мельчайших кровеносных сосудов (капилляров))

Начните действовать по **Универсальному алгоритму**

- **Наденьте стерильные перчатки.**
- Определите вид кровотечения и устраните его.
- При **слабом кровотечении** промойте рану перекисью водорода и наложите бактерицидный пластырь.
- При **среднем кровотечении** промойте рану перекисью водорода и наложите давящую повязку с помощью бинтов и подручных материалов.
- При **сильном кровотечении** наложите жгут на верхнюю треть предплечья (кровотечение из верхней конечности), либо в паховую область (кровотечение из нижней конечности).

Каждые 30 минут меняйте местоположение жгута!!Используйте жгут, только если давящая повязка неэффективна или нет возможности ее наложить.

Рану без кровотечения промойте перекисью водорода и наложите повязку без давления

Обструкция дыхательных путей инородным телом

Метод №1 – 5 ударов по спине

- Встать сбоку и несколько позади от пострадавшего;
- Поддерживая пострадавшего одной рукой за грудь, второй наклонить его вперед;
- Нанести да пяти резких ударов основанием ладони в область между лопаток;
- После каждого удара проверить, не освободились ли дыхательные пути;

Стремиться, что бы каждый удар был результативным



Обструкция дыхательных путей инокродным телом

▶ Метод №2 – Прием Геймлиха

- Встать сзади от пострадавшего и обхватить его на уровне верхней части живота обеими руками;
- Наклонить его туловище вперед;
- Сжать руку в кулак и поместить его между пупком и мочевидным отростком грудины;
- Обхватить кулак кистью второй руки и сделать резкий толчок по направлению внутрь и вверх;

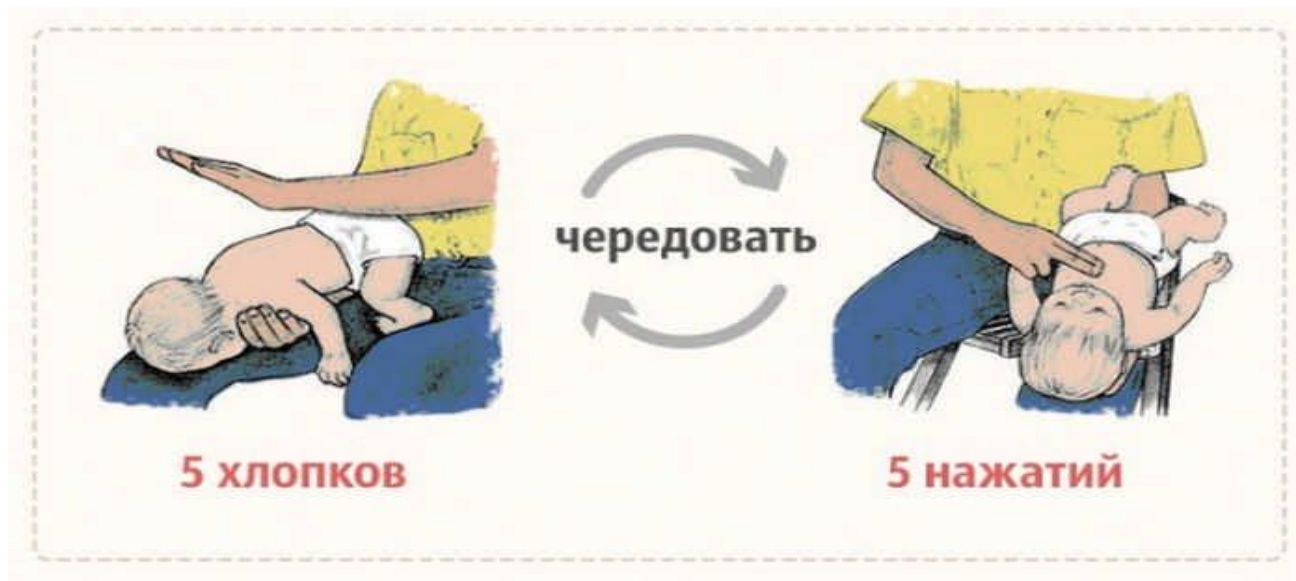


Метод Геймлиха для младенцев до года

- ▶ - Положите младенца лицом вниз вдоль своего предплечья с головой, направленной в сторону ладони. Немного опустите руку, чтобы его голова была ниже остального тела.
- ▶ - Поддерживайте рукой голову ребенка. Держите челюсть между большим и указательным пальцами.
- ▶ - Нанесите **4** сильных (в тоже время резких) удара основанием ладони по спине младенца между лопатками.
- ▶ - Затем переверните его на спину. Положите его себе на бедро или другую твердую поверхность. Очистите ротовую полость.
- ▶ - Поместите свои указательный и средний пальцы на грудину младенца чуть ниже сосков и чуть выше конца грудины.



- ▶ - Сделайте 5 быстрых толчка, сжимая грудь каждый раз от полутора до трех сантиметров. Каждый толчок-это отдельная попытка освободить дыхательные пути, выталкивая воздух через трахею.
- ▶ - Продолжайте выполнять серии из 5 ударов по спине и пяти толчков в грудь, переворачивая младенца с живота на спину до тех пор, пока предмет не будет удален.
- ▶ *Однако, если младенец потеряет сознание, прекратите осуществление этого приема.*
- ▶ При потере сознания пострадавшим приступайте к попыткам проведения искусственного дыхания, и, при необходимости, непрямого массажа сердца.



Метод Геймлиха

самопомощь



Попробуйте удалить
инородное тело с
помощью
интенсивного
покашливания

Сожмите одну руку в кулак.
Поместите ту сторону
кулака, где находится
большой палец, в середину
живота. Кулак должен
находиться выше пупка на
2-3 ширины пальца.
Обхватите кулак другой
рукой

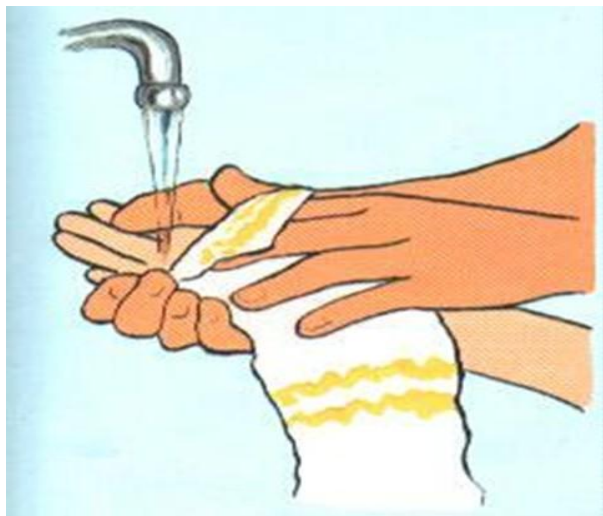
Резко надавите краем
мебели на ваши
сцепленные
руки (или прямо в
живот, чуть выше пупка,
если
мебель имеет гладкие
края). Повторяйте, пока
застрявший предмет не
удастся удалить

Первая медицинская помощь при химических и термических ожогах

Ожоги – это повреждения тканей, вызванные воздействием высокой температуры (пламя, горячий пар, кипяток) - термические ожоги; едких химических веществ (крепкие кислоты, щёлочи) - химические ожоги; рентгеновских лучей или излучения при взрыве ядерных бомб – лучевые ожоги.

При ограниченном термическом ожоге следует немедленно:

- начать охлаждение места ожога водопроводной водой в течение **10-15 минут**,
- после этого на область ожога наложить чистую, лучше стерильную повязку,
- ничем не мажьте ожог,
- при жажде смочите губы пострадавшего,
- при плохом самочувствии пострадавшего вызывайте скорую помощь.



При химическом ожоге:

- смывайте химическое вещество большим количеством воды, наложите повязку, по – возможности стерильную,
- ничем не мажьте ожог,
- при жажде- смочите губы пострадавшего,
- при плохом самочувствии пострадавшего вызывайте скорую помощь.

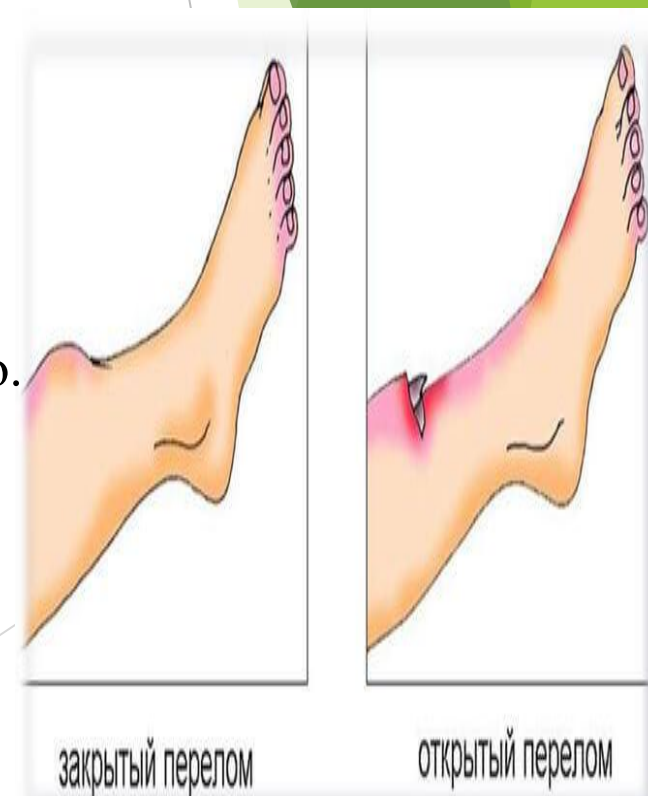


ПЕРЕЛОМЫ

- Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**

Оказывайте помощь в зависимости от наличия кровотечения:

- Крови из места перелома нет-не трогайте до прибытия скорой помощи!
- Кровь из места перелома есть-остановите кровотечение давящей повязкой выше места перелома либо жгутом.
- **Накладывать шины не рекомендуется!**
- **Исключение:**
 - необходимость транспортировки пострадавшего при невозможности вызова скорой помощи либо в ситуации, угрожающей пострадавшему или спасателю.
 - *Оставьте пострадавшую конечность в том положении, в котором она находится.*
- ***Не пытайтесь вправлять переломы, вывихи и растяжения!***



Потеря сознания (обморок)

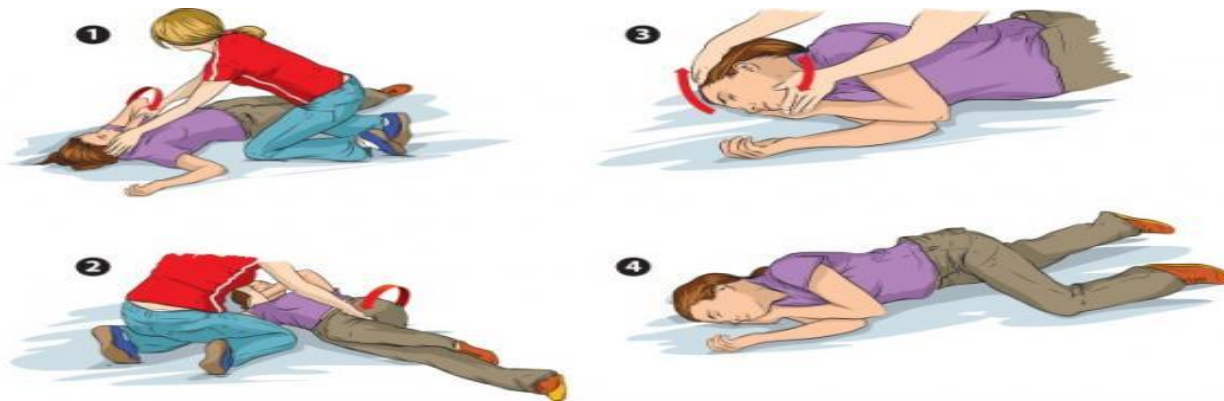
Вы никогда не знаете, что стало причиной обморока!

Причины различны-от кратковременной потери сознания до инсульта или инфаркта.

Не следует недооценивать тяжесть состояния пострадавшего!

Действуйте по **универсальному алгоритму!**

1. Проверьте наличия дыхания и сердцебиения.
2. Обеспечьте проходимость дыхательных путей, положив человека в восстановительное положение (набок)
3. **Не применяйте нашатырный спирт!**
4. Обеспечьте приток свежего воздуха.
5. При необходимости, проводите сердечно-легочную реанимацию.



УТОПЛЕНИЯ

Спасание утопающего является крайне опасным мероприятием даже для профессионального спасателя!

Помощь:

- Извлеките пострадавшего из воды (При подозрении на перелом позвоночника —вытаскивайте пострадавшего на доске или щите)
 - Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Очистите полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.)
 - Определите наличие пульса на сонных артериях и самостоятельного дыхания
 - Если пульс и дыхание отсутствуют —немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации. **Не пытайтесь удалить воду из организма пострадавшего!**
- Сразу приступайте к реанимации!!**
- После восстановления дыхания и сердечной деятельности положите пострадавшего набок, контролируйте его состояние до приезда врачей скорой помощи

Аллергия

Острые аллергические реакции за считанные минуты могут привести к смерти от удушья из-за спазма мышц бронхов и гортани, отека полости рта.

Симптомы начала острой аллергической реакции:



Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**

- Если аллерген известен - необходимо быстро прекратить контакт с ним. Если человек съел аллерген - нужно вызвать рвоту. Если укусила пчела - удалить жало. Началась реакция в помещении где живет кот - выведите человека. И т.д.
- Дайте пострадавшему антигистаминное средство (от аллергии)
- При необходимости начните проведение сердечно-легочной реанимации

Укусы змей, насекомых, животных

Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**

1. Обездвижьте пострадавшую конечность
2. Начните охлаждать место укуса (**10-15 минут**)
3. Дайте пострадавшему антигистаминное средство (от аллергии)
4. Поите пострадавшего как можно большим количеством жидкости (не спиртное)
5. Срочно доставьте пострадавшего в мед. учреждение (если до приезда скорой помощи больше **15 минут** и если Вы знаете адрес ближайшего мед. учреждения)

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



Разрезать кожу
в месте укуса



Прижигать
место укуса



Накладыват
ь жгут и
туго
бинтовать



Отсасывать яд
из раны

Укусы насекомых

Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**

- 1 Обездвижьте пострадавшую конечность
- 2 Начните охлаждать место укуса (**10-15 минут**)
- 3 Удалите из раны жало (если оно осталось)
- 4 Дайте пострадавшему антигистаминное средство (от аллергии)
- 5 Поите пострадавшего как можно большим количеством жидкости (не спиртное)
- 6 Срочно доставьте пострадавшего в мед.учреждение (если до приезда скорой помощи больше **15 минут** и если Вы знаете адрес ближайшего мед.учреждения)



Укус клеща

- Если вы находитесь недалеко от любого медицинского учреждения, то обратитесь туда, клеща извлекут правильно и примут все необходимые меры.
- Если ближайший мед. пункт не близко, то вытащите клеща самостоятельно ручкой-лассо, пинцетом или обыкновенной ниткой, захватывая тело как можно ближе к головке.
- Вытащить надо вместе с головкой, чтобы ранка не загноилась. Если голова оторвалась, вытаскивайте ее стерильной иглой, как занозу.
- Поместите клеща в баночку, пластиковый пузырек или бутылку из под воды. В течение двух суток его надо будет отвезти в лабораторию на анализ. Рану обработайте йодом или спиртом. Руки тщательно вымойте с мылом
- Обязательно обратитесь к врачу, он даст направление на анализы крови (на энцефалит и боррелиоз - самые опасные для человека инфекции). Далее следует строго следовать рекомендациям врача.



Укус медузы

Что делать, если вас ужалила медуза:

- ▶ нужно выйти из воды;
- ▶ не трогайте ожог руками;
- ▶ промойте место ожога соленой водой и ватой;
- ▶ пейте много воды.
- ▶ Нейтрализовать яд также можно с помощью лимонного сока или 5% раствора уксуса. Для промывания не используйте пресную воду, она только усилит чувство жжения на коже.
- ▶ Реакция на контакт с медузой у разных людей может отличаться: у одних ожог может пройти за несколько часов, а у других может вызвать аллергическую реакцию.



Укусы собак

Укусы собак, кошек, диких животных представляют немалую опасность для человека. Среди заболеваний, возникающих от укусов животных, особенно опасно бешенство. Для ран от укусов животных характерны неровные края, нередко с дефектом тканей. Раны загрязнены слюной животных.

ПОМОЩЬ:

1. Промойте место укуса водой с мылом (если рана небольшая и нет кровотечения).
2. Наложить повязку (стерильную, по возможности)
3. Доставить человека в травмпункт для проведения прививок против бешенства.



ЭПИЛЕПСИЯ

Судорожный приступ может испугать любого человека, особенно увидевшего его впервые. Эпилепсия характеризуется судорогой, дезориентацией, пеной у рта, закатыванием глаз.

- ▶ Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**
- ▶ Защитите голову пострадавшего (положите под голову что-то мягкое или держите его голову, чтобы избежать травмирования о твердую поверхность)
- ▶ Расстегните воротник, освободите пострадавшего от тесной одежды
- ▶ Когда пострадавший потеряет сознание – уложите его набок (в восстановительное положение)
- ▶ Контролируйте дыхание и пульс
- ▶ Когда пострадавший придет в себя – обеспечьте психологический комфорт
- ▶ Не пытайтесь разжимать зубы пострадавшего!
- ▶ Не вкладывайте в рот пострадавшего какие-либо предметы!!

Отравление

Отравление пищевыми продуктами или лекарственными средствами

Помощь:

- ▶ 1. действуйте по **универсальному алгоритму!**
- ▶ 2. Дайте пострадавшему выпить несколько стаканов теплой подсоленной воды (1 ч.л. Соли на стакан).
- ▶ 3. Вызовите рвоту нажатием на корень языка.
- ▶ 4. Дайте пострадавшему **5-10 таблеток** активированного угля или его аналогов.
- ▶ Соберите находящиеся рядом остатки медикаментов, продуктов или рвотные массы, передайте их прибывшим врачам.
- ▶ *Применение клизмы не рекомендуется!*



Отравление химическими веществами

Помощь:

- ▶ 1. Действуйте по универсальному алгоритму!
- ▶ 2. Дайте пострадавшему **5-10 таблеток** активированного угля или его аналогов.
- ▶ 3. Соберите находящиеся рядом остатки рвотных масс, передайте их прибывшим врачам.

Вызов рвоты и дача питья не рекомендуется!

Применение клизмы не рекомендуется!

Дорожно-транспортные происшествия

Помощь:

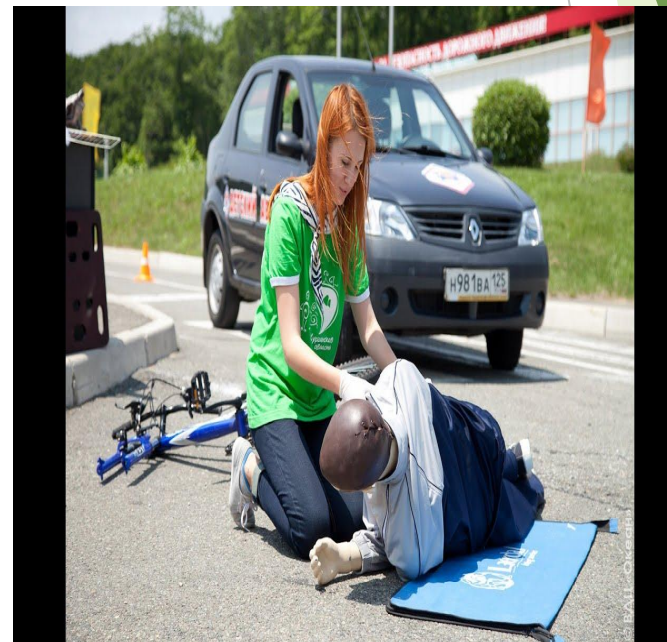
- ▶ 1. Действуйте по **универсальному алгоритму!**

Самый важный шаг при ДТП-обеспечение собственной безопасности!

Старайтесь пострадавшего никуда не двигать и не вытаскивать из автомобиля!

Перемещение пострадавшего разрешено лишь при невозможности проведения реанимации на месте и при наличии опасности для пострадавшего и спасателя.

Транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение осуществляется только тогда, когда прибытие скорой помощи невозможно!



Варианты транспортировки:

Носилки:

а) медицинские

б,в) импровизированные

Переноска пострадавшего одним носильщиком:

а-на руках, б – на спине, в – на плече.

В период транспортировки необходимо проводить постоянное наблюдение за больным, следить за дыханием, пульсом, сделать все, чтобы при рвоте не произошло попадание рвотных масс в дыхательные пути.

Переноска пострадавшего двумя носильщиками:

а- способ «друг за другом», б- «замок» из трех рук, в- «замок» из четырех рук.

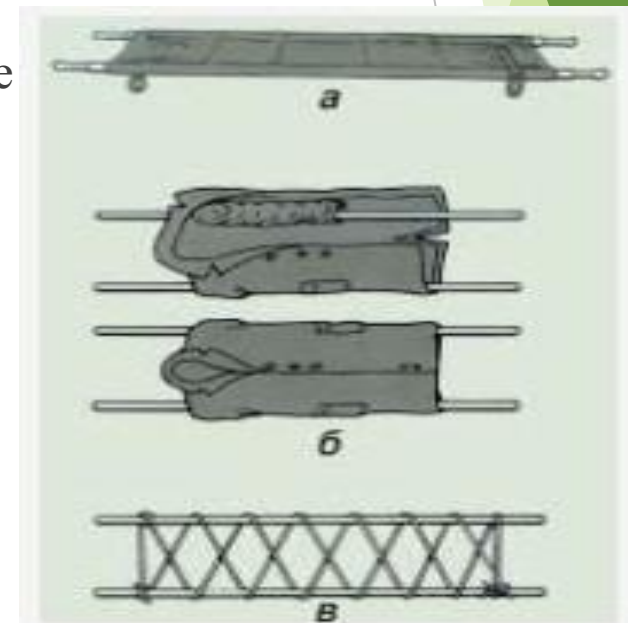


Рис. 12.2. Носилки
а - медицинские;
б, в - импровизированные.

Тепловой (солнечный) удар

Тепловой удар-развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды.

Признаки:

- вялость, усталость, сонливость, одышка;
- покраснение лица, повышение температуры тела;
- возможно помрачнение сознания, а иногда и его потеря, а также ослабление сердечной деятельности.

Первая помощь при солнечном ударе



ПОМОЩЬ:

1. Действуйте по универсальному алгоритму!
2. Удалите пострадавшего из жаркого помещения в прохладное место, на свежий воздух, снимите с него лишнюю одежду.
3. Облейте пострадавшего прохладной водой, в область шеи, подмышек и головы приложите холодные примочки.
4. При наличии сознания поите холодной водой.
5. *При бессознательном состоянии-положите в восстановительное положение- набок.*
6. При нарушении дыхания и сердечной деятельности проводите СЛР.

Переохлаждение

Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**

1. Переместите пострадавшего в теплое помещение (при невозможности перемещения – пропустите этот шаг)
2. Снимите с пострадавшего мокрую одежду
3. Согрейте пострадавшего (укутайте теплым одеялом, сухой теплой одеждой, посадите у источника тепла)
4. Если пострадавший в сознании, дайте обильное горячее питье (лучше сладкое): чай или морс. *Запрещается давать кофе и алкогольные напитки!!*
5. При плохом самочувствии пострадавшего – вызовите скорую помощь

При признаках собственного переохлаждения — боритесь со сном, двигайтесь; используйте бумагу, пластиковые пакеты и другие средства для утепления своей обуви и одежды; ищите или стройте убежище от холода.

Отморожение

Отморожение - это результат воздействия сильного холода на кожу и ткани, расположенные близко к коже.

Чаще всего страдают нос, щеки, ушные раковины, пальцы.

Начните действовать по **УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ**

1. Переместите пострадавшего в **теплое помещение** (*при невозможности перемещения – пропустите этот шаг*)
2. Отмороженную конечность **ЗАПРЕЩЕНО** *согревать теплой водой, нельзя растирать снегом, нельзя использовать масло или вазелин!!* Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения, а не снаружи.
3. Оберните отмороженную конечность толстым слоем ваты, закрепите ее бинтом. Сделайте несколько таких слоев
4. Если пострадавший в сознании, дайте обильное горячее питье (лучше сладкое): чай или морс. *Запрещается давать кофе и алкогольные напитки!!*
5. Если в течении 15 минут к конечности не вернулась чувствительность – вызовите скорую помощь

Электротравма

Пострадавший поражен электрическим током:

- ▶ Признаки поражения электрическим током: судороги.
- ▶ Прежде чем приблизиться к пострадавшему, проверьте на расстоянии 8 м. от него наличие оборванного или провисшего провода, касающегося земли, строений, деревьев, забора. Поражение электрическим током со стороны может быть принято за обморок или сердечный приступ.
- ▶ Нельзя приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока! Если у Вас есть подозрения, что травма прохожего может иметь электрическую природу, не приближайтесь нему! Оказывать первую помощь пострадавшему вблизи оборванного провода можно только после отключения питания высоковольтной линии электропередачи.
- ▶ Немедленно сообщите о несчастном случае по телефону службы спасения 112, вызовите скорую помощь по телефону 03.
- ▶ Предупредите прохожих об опасности.
- ▶ Организуйте охрану места происшествия.



Травма живота

Обеспечьте пострадавшему покой.

- Прикройте края раны чистой салфеткой:

- Прикрепите салфетку пластырем:

- Приподнимите ноги, расстегните поясной ремень, при возможности положите холод на живот:

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** вправлять выпавшие органы.

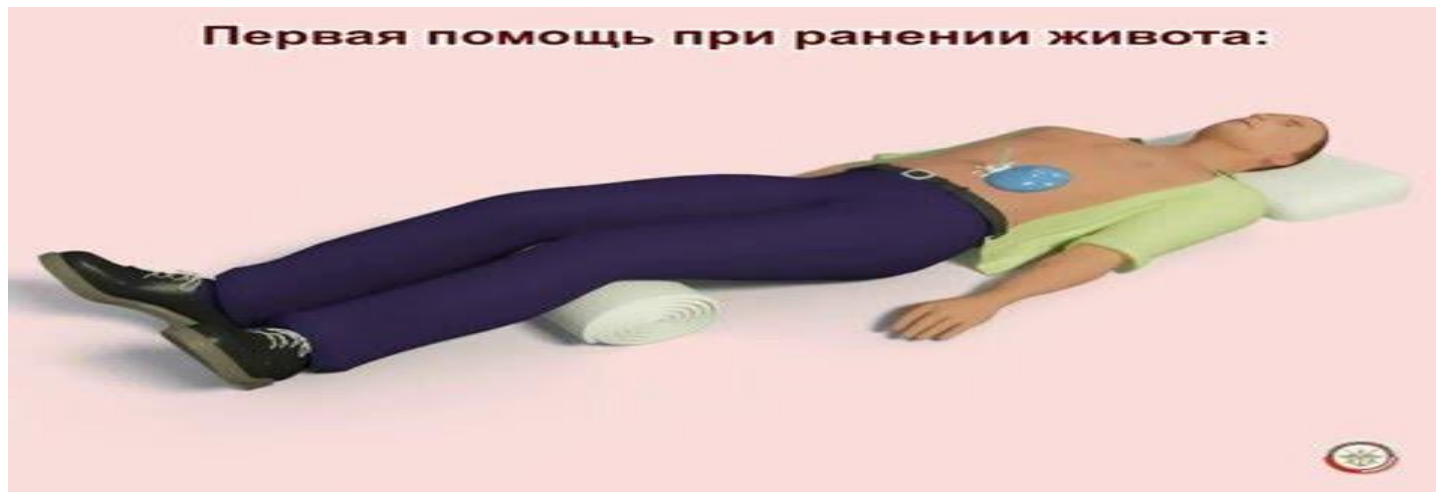
- Не давайте пострадавшему обезболивающее, еду и питьё до осмотра врачом!

ОЖИДАНИЕ ПОМОЩИ И ТРАНСПОРТИРОВКА только в положении "лежа на спине" с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами.



Открытые ранения брюшной полости

- ▶ **Действия по оказанию первой помощи:**
 - ▶ Обеспечьте пострадавшему покой.
 - ▶ Закройте рану стерильной повязкой.
 - ▶ Выпавшие органы (петли кишечника, сальник) закройте стерильной марлей, пропитанной вазелиновым маслом.
 - ▶ **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** вправлять выпавшие органы.
 - ▶ Не давайте пострадавшему еду и питьё!
 - ▶ Не давайте обезболивающее до осмотра врачом!
 - ▶ **ОЖИДАНИЕ ПОМОЩИ И ТРАНСПОРТИРОВКА** только в положении "лежа на спине" с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами.



medmod

**Благодарим за Ваше
внимание!**