

Первая помощь

на уроках физической культуры в школе

Учитель физкультуры Заяц О.В.
МОУ Тигильская СОШ

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Несоблюдение принципов регулярности занятий,
постепенности увеличения нагрузок,
последовательности выполнения заданий.

Несоответствующая виду спорта
или месту занятий одежда или обувь.

Пренебрежительное отношение
к разминке.

Плохая подготовка мест
занятий и инвентаря

Отсутствие страховки,
самостраховки.

Нарушение
дисциплины.

несоблюдение ТБ на уроках физической культуры ведет к травмам

Виды травм

```
graph TD; A[Виды травм] --- B[раны, ссадины, порезы]; A --- C[кровотечения]; A --- D[ушибы]; A --- E[вывихи]; A --- F[переломы];
```

раны,
ссадины,
порезы

кровотечения

ушибы

вывихи

переломы

раны, ссадины, порезы



Причины:

падения, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины и т.д.

Симптомы:

боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.

Первая помощь:

обработка окружности раны антисептиками,
наложение повязки

Запомните!

Водой рану промывать не следует.

Ни в коем случае не прикладывать к ней землю.

Если рана глубокая немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

КРОВОТЕЧЕНИЯ



Причины:

порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений и т.д.

Симптомы:

головокружение, потеря сознания, слабость и т.д.



Первая помощь:

поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

Запомните! Жгут нельзя держать в затянутом положении более 1,5-2 часов



Прикрепить записку с датой и временем наложения жгута.

Пострадавшего необходимо **СРОЧНО** доставить к врачу

переломы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы:

резкая боль, припухлость, кровоподтек в области травмы, невозможность совершать движения



закрытый перелом



открытый перелом

Первая помощь:

обеспечить неподвижность, наложить шину



Запомните!

Шина должна захватить не менее чем 2 сустава – выше и ниже перелома.

Под шину следует обязательно подложить какую-нибудь мягкую прокладку

Пострадавшего следует срочно доставить в медицинское учреждение

ВЫВИХИ

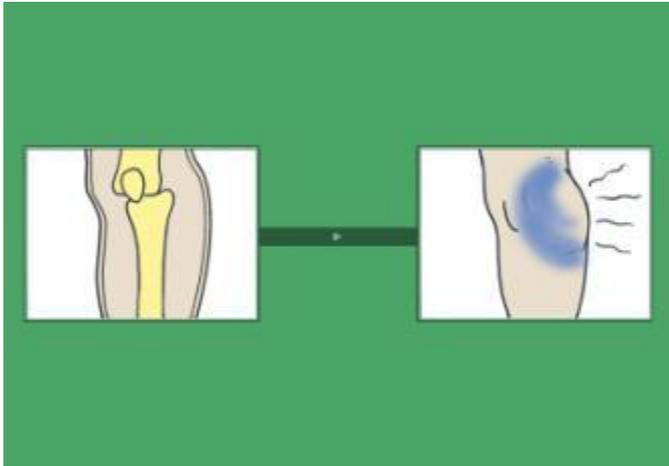
Причины: падение, сильный удар

Симптомы:

сильная боль, опухоль сустава, невозможность двигать конечностью

Первая помощь:

фиксации, поврежденной конечности, неподвижность



Запомните!

Вывих – это стойкое смещение концов костей, входящих в один сустав.

При вывихе сустава верхней конечности, руку следует подвесить на косынке.

При вывихе сустава нижней конечности пострадавшего нужно уложить на носилки и доставить в лечебное учреждение.

ушибы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы:

боль, припухлость, кровоподтеки,
небольшое нарушение функций

Первая помощь

На месте ушиба следует приложить
холод

Внимание!

Пострадавшей части тела важно создать возвышенное положение

Обеспечить покой и неподвижность

Наложить тугую повязку

