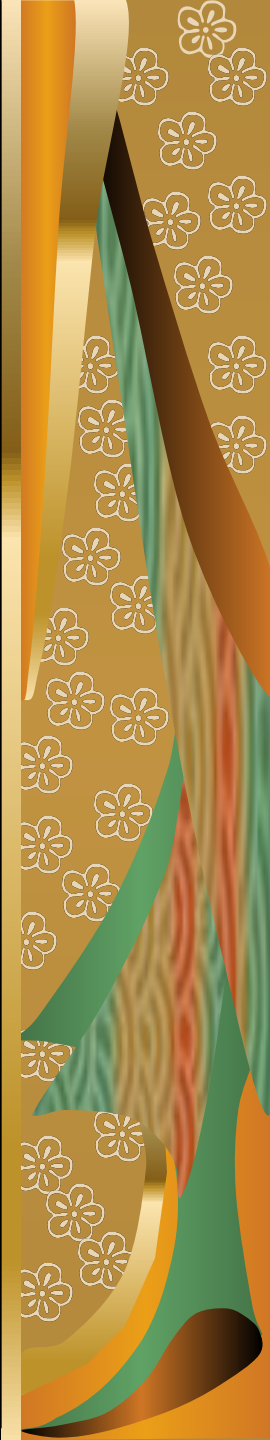


# Помощь при травмах



Моргунова Е.В.учитель физической культуры МБОУ «Гимназия № 30»



# Правила профилактики спортивных травм

- Разогрев
- Разминка
- Растягивание



- Выполняя упражнения, внимательно изучайте технику их выполнения

Ваш организм индивидуален и достоин  
правильного отношения к себе

# Профилактика травм

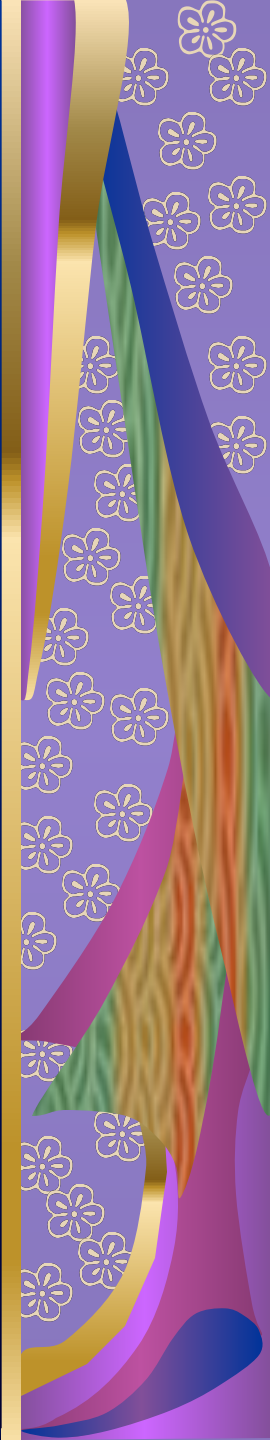
- Как не поскользнуться!



- Если вы упали!



- **Внимание на обувь** (не подходят шпильки и высокий каблук) **и манеру ходьбы** (не бегать, а именно ходить)
- **Падайте правильно!** (важно беречь голову, руки и ноги прижать к телу, присядьте и завалитесь на бок максимально согнув ноги)



## Если вы ушиблись или споткнулись

Ушиб - закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры

### Первая помощь

- Убедитесь ,что нет серьезных повреждений;
- Сразу приложите холод (лед) к ушибленному месту или поместите под холодную проточную воду.
- Массируйте кубиком льда в течении 10 минут
- Обеспечьте покой;
- Чтобы предотвратить сильный отек, приподнимите поврежденную конечность.

Чем раньше оказана помощь, тем меньше будут последствия



# Растяжение-повреждение связок сустава, связанное с их перерастяжением

## Симптомы при растяжении связок:

- Резкая боль, на следующий день появляется припухлость и кровоподтеки в области сустава, хромота или не в состоянии ходить

## Симптомы при разрыве связок:

- Резкая боль, сразу не может наступить на ногу, сустав распухает, появляются обширные кровоподтеки, вызвать врача

## Первая помощь

- Полный покой и прикладывание холодных компрессов, льда в первые 2 дня, через 3-4 можно прогревать больное место
- Наложить плотную, но не тугую повязку (эластичный бинт)
- Для предупреждения повторного растяжения выполнять массаж в течении 15 минут, после чего ногу перебинтовать

## Причины растяжение связок голеностопного сустава

- Происходит при подворачивании стопы
- при падении, подвернув ногу в неудобной обуви
- при занятиях спортом



# Перелом- это нарушение целостности кости



- До врачебной помощи необходимо обеспечить сохранность и спокойное положение поврежденного места с помощью повязок и шин
- **Симптомы перелома:** боль, быстро нарастающий отек, нарушение функции конечности, паталогическая подвижность



Царапина - это повреждение поверхностного слоя  
кожи, которое имеет линейную форму

Первая помощь



антибактериальная обработка / йод / зеленка /



# Когда нужна скорая помощь





# Обращаться за медицинской помощью следует в таких

## случаях

- Сильное кровотечение с большой потерей крови
- Повреждение на лице
- Порез или рана находятся над суставом и края пореза расходятся при движении
- Рана загрязнена, и у пострадавшего прививка от столбняка была сделана более 5 лет назад
- Если рана сопровождается потерей сознания, тошнотой или рвотой
- При ране от укуса животного
- Если что-то острое попало в глаз
- При порезах на внутренней стороне губы или в глотке
- При переломах, вывихах и сильных ушибов

# Научись вести себя безопасно

Принцип обучения учащихся безопасному использованию предметов

## Уровни опасности:

1. Безопасные вещи, которые можно смело давать ученику .
2. Предметы , которые надо иногда давать ученику под присмотром взрослого человека.
3. Опасные предметы, которые запрещены к использованию учеником.

## Причины опасных ситуаций:

- 1.Отсутствие порядка
- 2.Бесконтрольное поведение ученика
- 3.Неправильное воспитание
4. Несчастный случай



# Правила безопасности



- Оберегайте себя от травм / разогрев, разминка, растягивание на уроках физкультуры/
- Заботьтесь о своем здоровье /Соблюдайте ЗОЖ, правильный выбор спортивной формы/
- Обезопасьте себя /будьте внимательны дисциплина – залог здоровья/


## Если вы травмировались помните, что:

1. Немедленно сообщить учителю
2. Не паниковать
3. Чем раньше оказана помощь, тем меньше будут последствия



**Ребята!**

**Берегите себя**

A faint, stylized illustration of two hands shaking, rendered in a lighter shade of blue, is positioned behind the text. The hands are positioned as if in a firm grip, with fingers slightly curled. The background is a solid, deep blue.