



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Составил:

- Просин Роман Владимирович
Учитель физической культуры ГБПОУ ОКГ
Столица

Неудовлетворительная подготовка мест занятий, оборудо-вания и инвентаря.

Неблагоприятные погодные условия и несоответствующая виду спорта или месту занятий одежда и обувь.

Отсутствие страховки и самостраховки.

Недостаточная тренированность и форсированная нагрузка

Пренебрежительное отношение к разминке.

Низкая поведенческая культура учащихся (несоблюдение дисциплины).

Отсутствие медицинского контроля и нарушение лечеб-ных требований.

Не соблюдение ТБ на уроках физической культуры приводит к травмам

Виды травм

```
graph LR; 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

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В БЕДУ...

Знай и Умей

Первая помощь при травмах

Раны, ссадины, порезы

Йод



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.

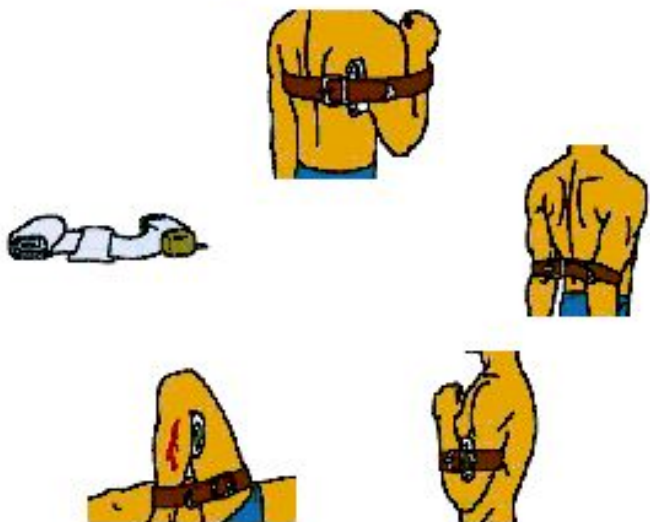
Запомните!

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)

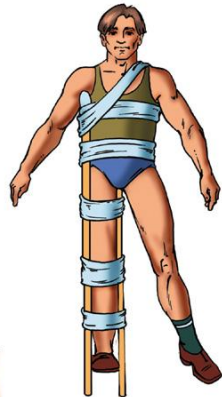
Запомните!

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

Первая помощь:

обеспечить неподвижность и 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:

фиксация поврежденной конечности, неподвижность

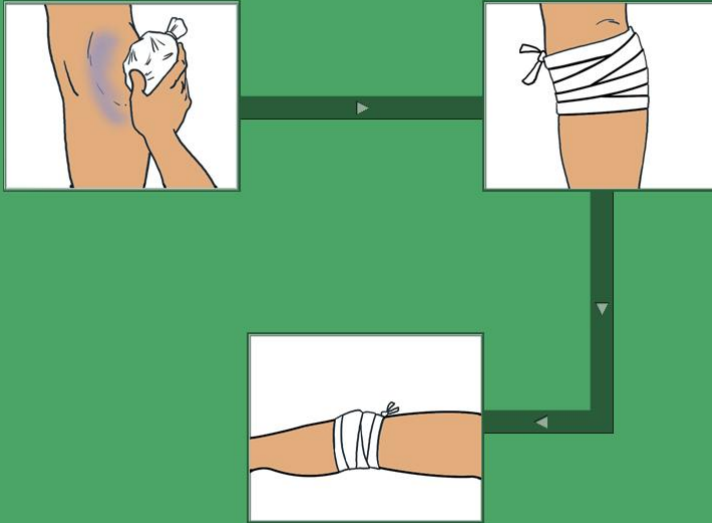
Запомните!

**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 место ушиба следует
приложить холод*

Внимание!

**Пострадавшей части тела важно создать
возвышенное положение**

Обеспечить покой и неподвижность

Наложить тугую повязку