

# Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

МОУ «СОШ № 36»

г. Магнитогорск

# Почему важно уметь оказывать первую помощь?

- При занятиях физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки могут иметь место ссадины, ушибы и даже травмы и ранения. Поэтому каждый должен уметь при необходимости оказать первую (доврачебную) помощь.

# Первая помощь при

Вывихах,  
подвывихах,  
растяжениях  
связок

Ушибе

Кровотечении

Тепловом или  
солнечном  
ударах

Утоплении

Переломе

Переохлаждении  
или перегревании

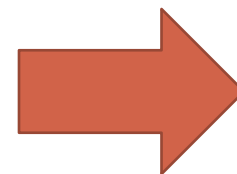
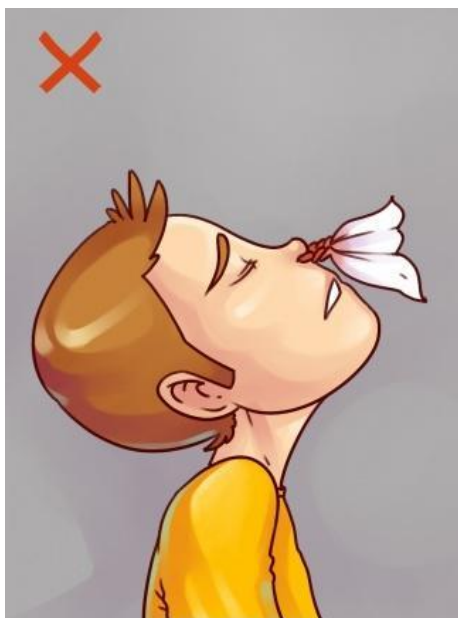
# Первая помощь при кровотечениях

При кровотечении первая помощь заключается в том, чтобы как можно быстрее его остановить.

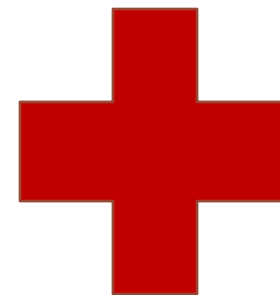
- При небольшом кровотечении на руке или ноге надо приподнять конечность и наложить стерильную повязку из марли или плотного куска ваты, затем туго забинтовать рану.



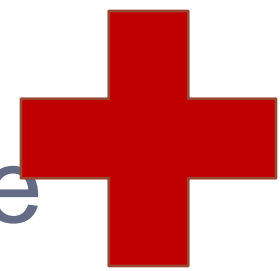
- При кровотечении из носа нужно принять положение полусидя, поднять голову и положить на переносицу лёд или холодный мокрый платок, кусок ваты. При этом следует сжать крылья носа на 5-10 минут.



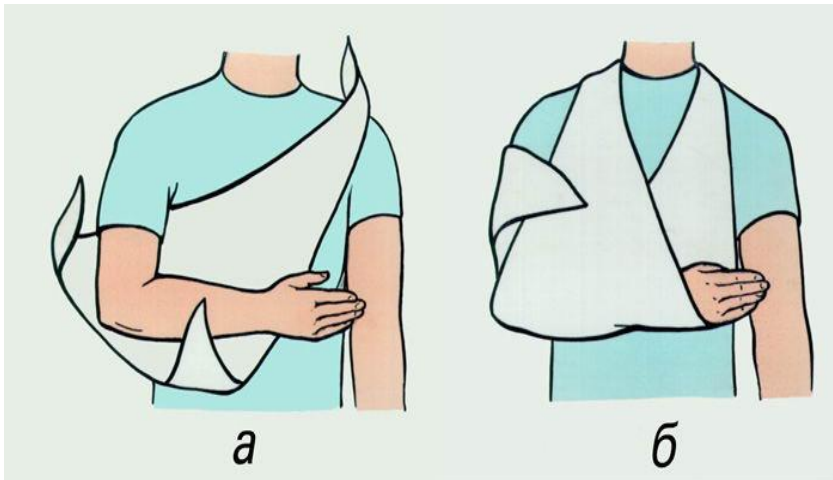
Сильное артериальное кровотечение останавливается пережатием артерии с помощью большого пальца, кулака жгута и т.д. Жгут накладывают не более чем на 1,5-2 часа(под жгут кладут записку, в которой отмечают, с какое время он был наложен).



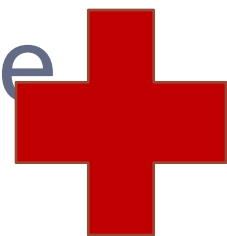
# Первая помощь при ушибе



- При ушибе (если требуется помощь врача) на больное место накладывают на 20-30 минут целлофановый пакет со льдом. А затем повязку



# Первая помощь при переломе



- Первая помощь при переломе заключается в том, чтобы обеспечить неподвижность кости в месте травмы. Для этого фиксируют два ближайших к месту перелома сустава с одной и другой стороны шиной, дощечкой, палкой или тугой повязкой. Можно прибинтовать ногу к ноге или руку к туловищу. В случае повреждения позвоночника пострадавшего укладывают горизонтально на щит или доску, осторожно транспортируют его в больницу.





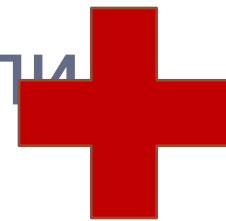
# Первая помощь при вывихах, подвывихах и растяжениях связок



- При вывихах, подвывихах и растяжениях связок не следует самим вправлять повреждённое место, тянуть за него. Необходимо создать покой, неподвижность повреждённой части тела обеспечить с помощью транспортной шины или другого твёрдого материала, чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения.



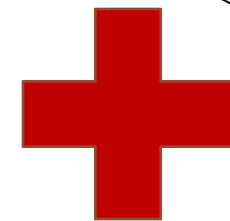
# Первая помощь при тепловом или солнечном ударе



- При тепловом или солнечном ударе, пострадавшего нужно перенести в тень, приподнять ему голову и положить смоченную в воде косынку (платок, марлю) на голову и область сердца.



# Первая помощь при переохлаждении и перегревании



Для того чтобы предупредить переохлаждение или перегревание, важно правильно одеваться. Во всех случаях, когда одежда или обувь стали влажными или мокрыми, их надо быстро заменить.

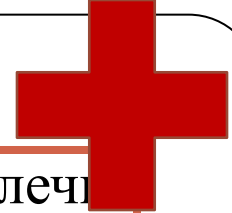
- При очень сильном переохлаждении следует как можно быстрее попасть в помещение, согреться с помощью одеял, грелок, а если есть возможность, то и тёплой ванны с температурой воды 38-39 градусов Цельсия. Затем можно выпить горячего чая. Если самочувствие не улучшится, вызывайте врача.



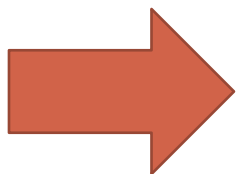
Первая  
помощь



# Первая помощь при утоплении



- В случае утопления пострадавшего необходимо быстро извлечь из воды, очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Затем его рекомендуется положить на бедро ноги человека, стоящего на колене, упереться ему в живот и нижнюю часть грудной клетки. Голова пострадавшего при это должна располагаться ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних рёбер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды. После этого пострадавшего нужно положить на твёрдую поверхность на спину, запрокинув голову и начать делать искусственное дыхание, прикрыв его рот марлевой салфеткой, носовым платком и т.д.



Ряд травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом возникает в результате нарушения достаточно простых правил. Одно только их соблюдение позволит избежать травматизма.

**До начала занятий всегда следует хорошо размяться, растянуться и разогреться.**