

# Травмы и первая медицинская помощь на уроках физической культуры

# Основные причины травматизма

## 1. Причины методического характера

- Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

## 2. Причины организационного характера

- Отсутствие должной квалификации у учителя;
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- Нарушение правил врачебного контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.



**Виды травм**

**Раны, ссадины,  
порезы**

**Вывихи**

**Ушибы**

**Переломы**

**Кровотечения**

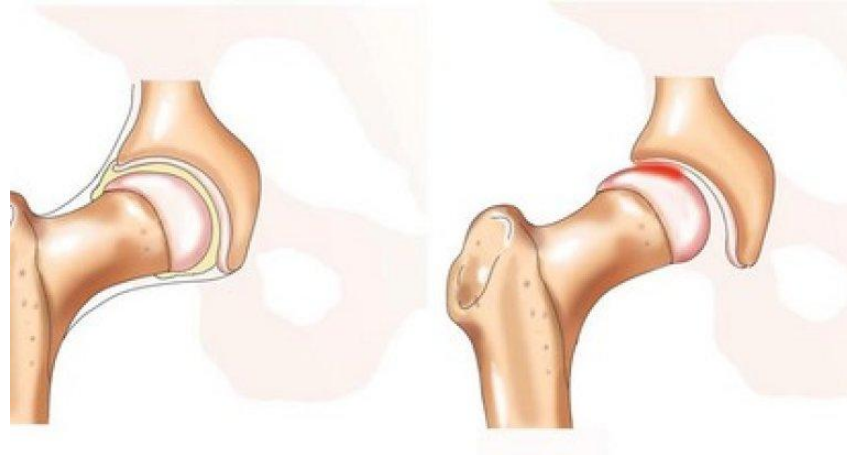
# Раны, ссадины, порезы представляют собой поверхностное повреждение кожного покрова



## Первая медицинская помощь включает следующие действия:

- Обработать повреждение (промыть рану) дезинфицирующим раствором - перекисью водорода;
- Края повреждения смазать йодом, зеленкой, спиртом;
- Наложить повязку;
- По возможности поверх повязки приложить холод.

# Вывих представляет собой сильное смещение костей в суставе



**Первая медицинская помощь включает следующие действия:**

- Обеспечить поврежденной конечности покой, приложить холод;
- Наложить тугую повязку на поврежденное место;
- При необходимости дать пострадавшему обезболивающее средство;
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

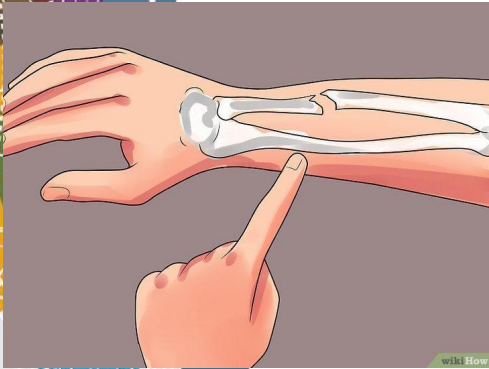
# Ушиб представляет собой механическое повреждение мягких тканей



**Первая медицинская помощь включает следующие действия:**

- Обеспечить поврежденному месту покой, приложить холод;
- Наложить давящую повязку на поврежденное место
- Придать приподнятое положение, если речь идет о конечности;
- При необходимости дать пострадавшему обезболивающее средство;

**Перелом** представляет собой полное или частичное нарушение целостности кости. Бывает открытого и закрытого типа.



**Первая медицинская помощь при открытом переломе:**

- Остановить кровотечение и не допустить попадания инфекции в рану, для чего обработать ее дезинфицирующим раствором и наложить стерильную повязку;
- Обездвижить конечность, зафиксировать место перелома при помощи наложения шины;
- Дать пострадавшему обезболивающее средство;
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**Первая медицинская помощь при закрытом переломе:**

- Обездвижить конечность, зафиксировать место перелома при помощи наложения шины, приложить холод;
- Дать пострадавшему обезболивающее средство;

**Кровотечение** представляет собой истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности или проницаемости их стенок

## Виды кровотечений

В зависимости от того, какой сосуд кровоточит, кровотечение может быть:

### Наружное

(истечение крови на поверхность тела)

### Внутреннее

(истечение крови во внутренние органы, полости и ткани)

венозным

артериальным

капиллярным

смешанным



# Первая помощь при кровотечениях

## Первая помощь при венозном кровотечении

1



Рану закрывают несколькими слоями бинта, салфеток или любым чистым отрезком ткани

2



Сверху кладут стерильную вату

3



Туго фиксируют все с помощью бинта, платка или отрезка ткани нужной ширины

## Первая помощь при капиллярном кровотечении

1



Участок кожного покрова обработать любым антисептиком

2



Наложить салфетку и зафиксировать ее бинтом

3



Если повреждена конечность – приподнять ее относительно тела

## Первая помощь при внутреннем кровотечении

1



Помочь человеку лечь в определенную позу

2



Ограничить движение

3



Следить за физиологическими показателями – пульсом, дыханием, давлением

# Мероприятия по предупреждению травматизма

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- наличие аптечки, укомплектованной всем необходимым;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала;
- учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности и требовать их исполнения;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям



Спасибо за внимание!