

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи

Выполнила
Ученица 11 «б» класса
Жакина Наталья





□ Профилактикой спортивного травматизма является соблюдение гигиенических требований к спортивной одежде. Спортивный костюм и обувь должны соответствовать условиям предстоящего занятия.



© WILDBERRIES



STREAST

Как обезопасить себя от травм?



- Каждый спортсмен обязан использовать защитные средства, для конкретного вида спорта, к примеру: маску, нагрудник, бандаж, шлем, щитки, очки.





□ Нельзя соревноваться да и приступать к каким либо видам нагрузки без разминки, так как это приводит в большинстве случаях к травматизму различной степени.

Виды повреждений и оказание первой помощи



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

В СЛУЧАЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



Провести искусственную вентиляцию лёгких методом "изо рта в рот".

При одновременном проведении искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца чередовать надавливание с вдвиганием воздуха



МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА

Аптечка индивидуальная предназначена для профилактики поражения людей радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами



Индивидуальный противохимический пакет предназначен для оказания само- и взаимопомощи при поражении отравляющими веществами



Пакет перевязочный индивидуальный используется для оказания первой медицинской помощи при поражениях людей — ранениях, ожогах, травмах и т.д.



ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

Можно применять различные способы:

Использовать закрутку



Прижать артерию пальцем к костному выступу



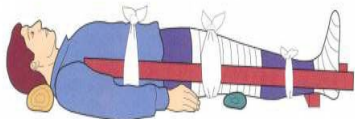
Максимально согнуть конечность

ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ



При переломе следует обеспечить покой конечности путём наложения шины. Она может быть изготовлена и из подручных средств.

При шинировании должен соблюдаться принцип обездвиживания трёх суставов



ПРИ ОЖОГАХ

Место ожога охладить водой или льдом



На обожжённое место наложить асептическую повязку

ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ



Срочно принять меры к прекращению воздействия электрического тока, используя деревянную палку.

При необходимости выполнить реанимационные действия

Большое значение имеет своевременное и правильное оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшему, это поможет ему сохранить здоровье и восстановить его после травм и повреждений. Для этого надо знать правила оказания первой помощи и уметь определять характер травмы по видимым факторам, а также на практике применять изученные приемы и действия.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ!



□ К открытым (поверхностным) повреждениям тела относятся раны, ушибы, ссадины, потертости, мозоли и др. Рана — повреждение целостности кожи или органа. **У спортсменов** чаще бывают **ушибленные раны**, **колотые**, **резаные**

- **Основные признаки раны** — расхождение краев, боль, кровотечение.
- Опасность раны состоит в том что возможно получить заражение и существенное потеря крови.

Человек который оказывает помощь должен помнить, что:

- Помощь оказывается чисто вымытыми с мылом руками, а если выполнить это нельзя, тогда смазать пальцы йодной настойкой. Прикасаться к самой ране, даже вымытыми руками, запрещается;





□ Нельзя промывать рану водой или лекарственными средствами, заливать йодом или спиртом, засыпать порошком, покрывать мазями, накладывать вату непосредственно на рану. Так как все это может препятствовать заживлению раны, заносить грязь с поверхности кожи, вызывая тем самым последующее ее нагноение;

□ Нельзя удалять из раны сгустки крови, инородные тела (все это может вызвать кровотечение);



□ **Н**и в коем случае не вдавливать во внутрь раны выступающие наружу какие-либо ткани или органы - их необходимо прикрыть сверху чистой марлей;

□ **П**ри обширных ранах конечностей их нужно зафиксировать неподвижно.



Для оказания первой помощи при ранениях необходимо:



□ **Н**аложить стерильную повязку на рану (не касаясь руками той части повязки, которая накладывается непосредственно на рану) и закрепить его бинтом;

□ **П**ри отсутствии индивидуального пакета для перевязки используются чистый носовой платок, чистая ткань и тому подобное;



□ При наличии дезинфицирующих средств (йодная настойка, спирт, перекись водорода,) необходимо обработать ими края раны;

□ Дать обезболивающее средство пострадавшему.



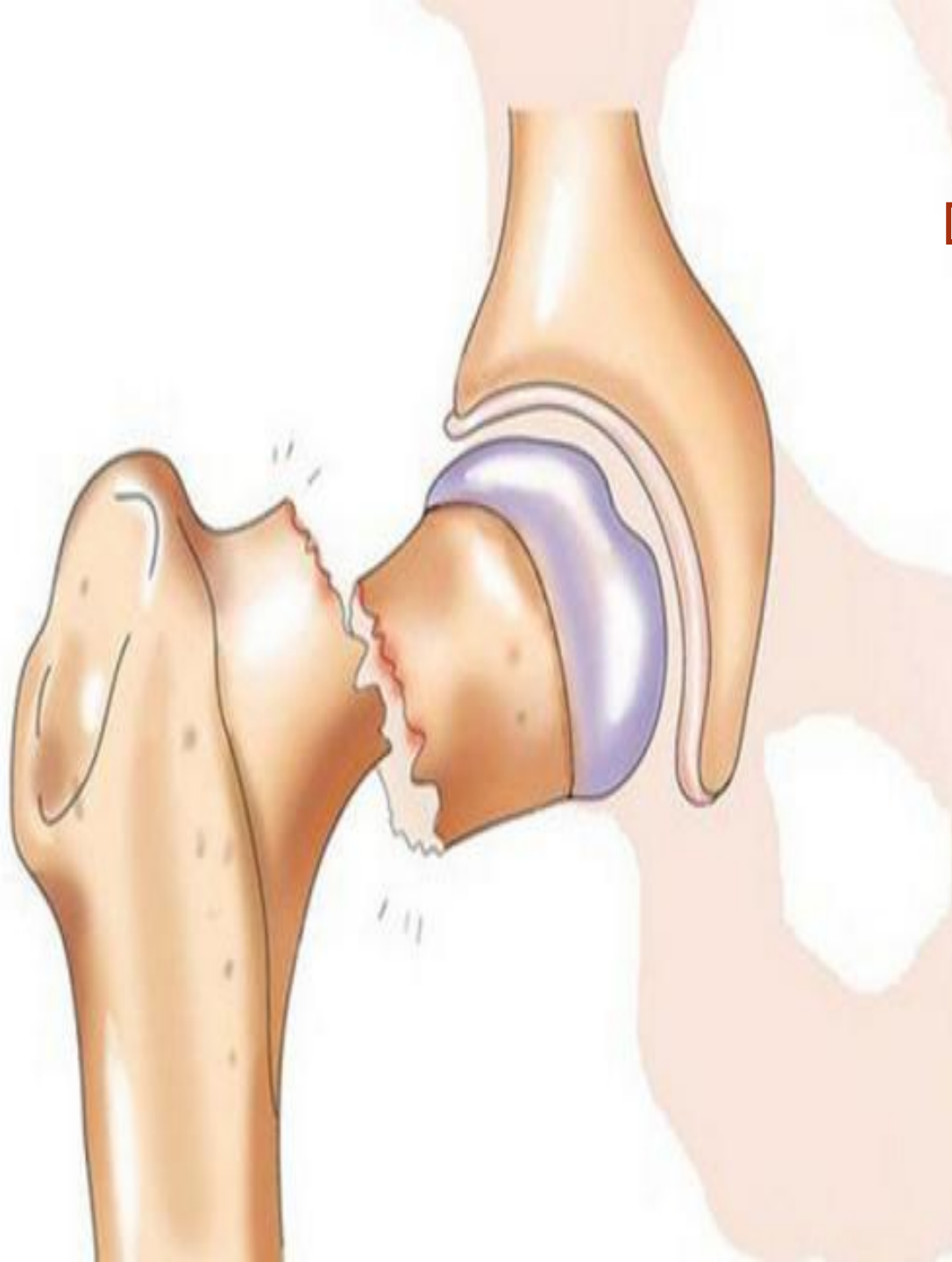
Оказания первой помощи при ушибах:

- ▣ **У**шиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи. Они сопровождаются сильными болями, припухлостью, кровоподтеком, затруднение и болезненное поднимания травмированной конечности.



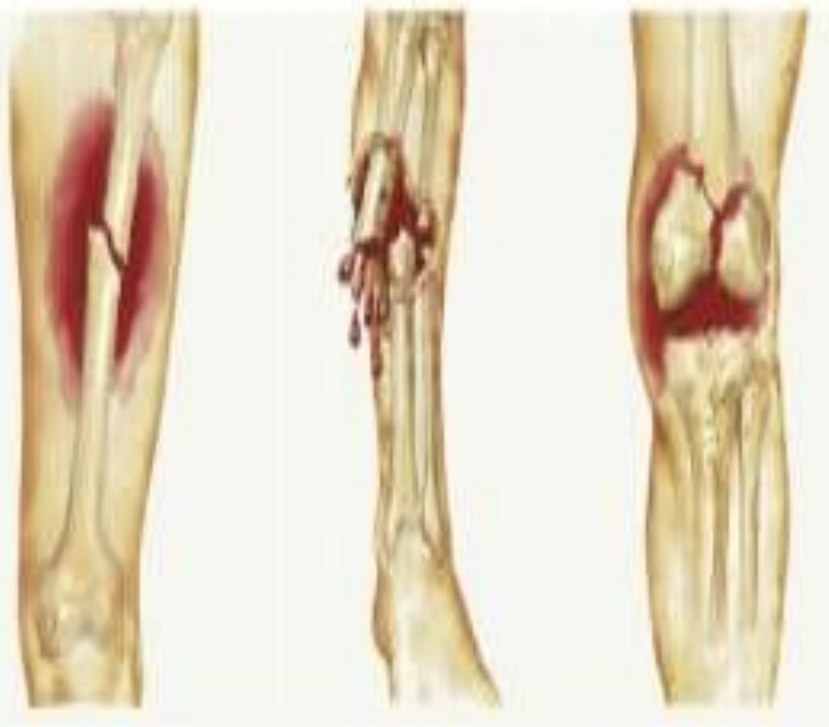


- «**П**ервая помощь при ушибах заключается в **наложении холода** (к например, смоченная холодной водой ткань) и давящей повязки.»
- **П**окон травмированному месту, пострадавшего немедленно доставляют к врачу. Примерно через сутки (раньше нельзя) применяют теплые ванночки или компрессы, поверхностный легкий массаж, движения с малой амплитудой.



- **Перелом** — нарушение целостности кости. При открытом переломе повреждается кожа, образуется рана, что осложняет оказание первой помощи, а впоследствии затрудняет лечение.

Перелом кости (типы переломов)



Закрытый

Открытый

Внутри-
суставный

- При закрытом переломе костные отломки могут сместиться, что также затрудняет оказание помощи и лечение. Переломы сопровождаются резкой болью, припухлостью, нарушением формы травмированной части тела.

Первая помощь — конечности нужно зафиксировать неподвижно.

Для этого используются подвешивание на косынке, прибинтовывание, наложение шины. Ощупывать, проверять движением поврежденное место нельзя. Пострадавшего отправляют в медпункт.

Шинные повязки при переломах:

а — на предплечье; *б* — на плечо; *в* — на голень; *г* — на бедро



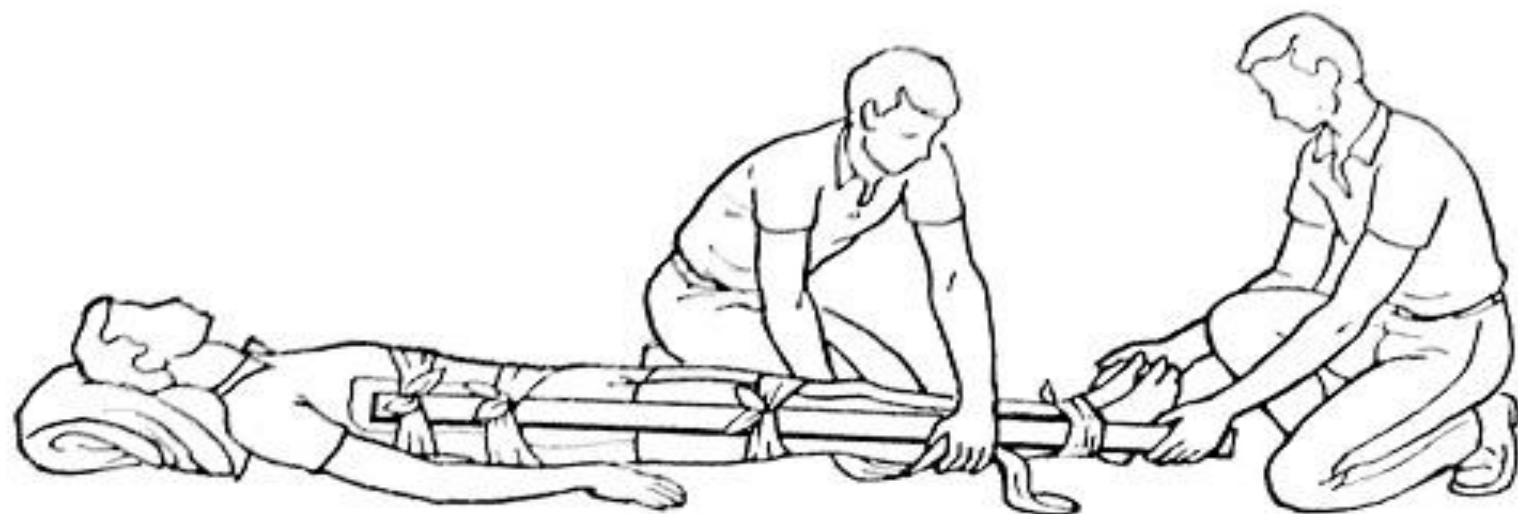
а)



б)



в)



г)