



# *Первая медицинская помощь на занятиях физической культуры*

**Емельянов Б.А.  
Тренер-преподаватель  
Футбольная школа Юниор  
г. Красноярск**

# Не соблюдение ТБ приводит к травмам

**Раны, ссадины, порезы**

**Кровотечения**

**Ушибы**

**Вывихи, переломы**

**Виды травм**

# Первая медицинская помощь



# Раны, ссадины, порезы

- \* **Причины:**

падения, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины и т.д.

- \* **Симптомы:**

боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.



# Раны, ссадины, порезы

## \* 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!



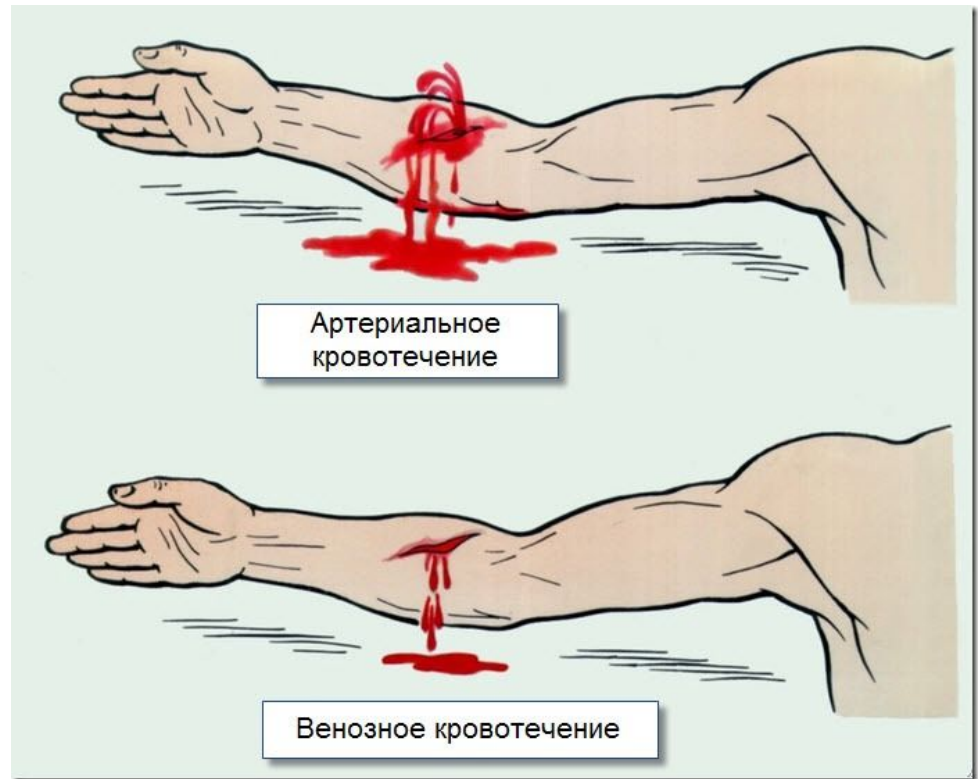
# Кровотечения

## \* Причины:

порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений и т.д.

## \* Симптомы:

- \* головокружение
- \* потеря сознания,
- \* слабость и т.д.



# Кровотечения

## \* 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



# Ушибы

## \* Причины:

- падение, сильный удар

## \* Симптомы:

- боль, припухлость, кровоподтеки, небольшое нарушение функций





# Ушибы

## \* Первая помощь:

- На место ушиба следует приложить холод

## \* Внимание!

- Пострадавшей части тела важно сохранить правильное положение
- Обеспечить покой и неподвижность
- Наложить тугую повязку



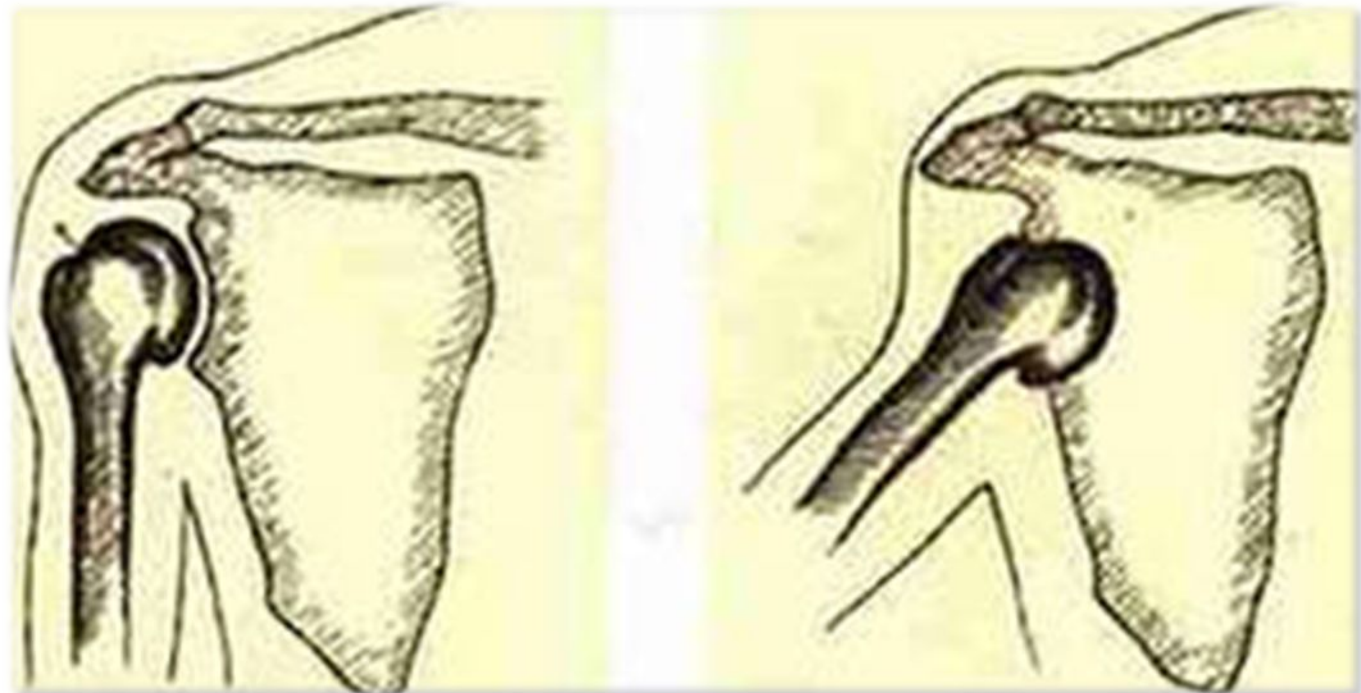
# Вывихи

## \* Причины:

- падение, сильный удар

## \* Симптомы:

- сильная боль, опухоль сустава, невозможность двигать конечностью



# Вывихи

## \* 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.



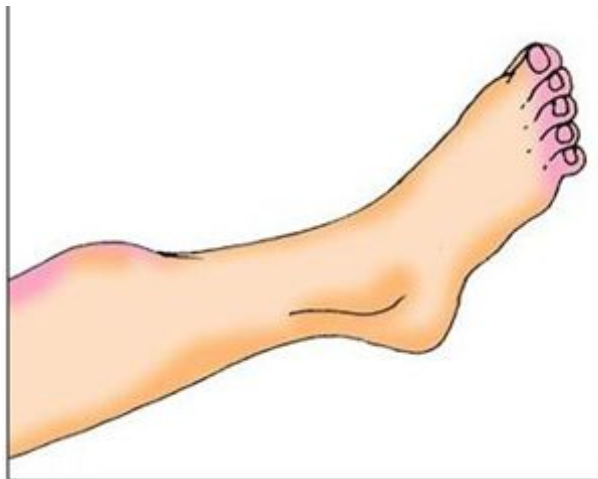
# Переломы

## \* Причины:

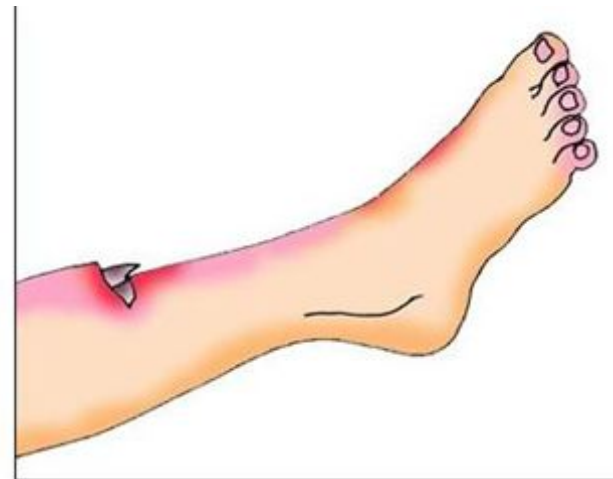
- падение, сильный удар

## \* Симптомы:

- резкая боль, припухлость, кровоподтек в области травмы, невозможность совершать движения



закрытый перелом



открытый перелом

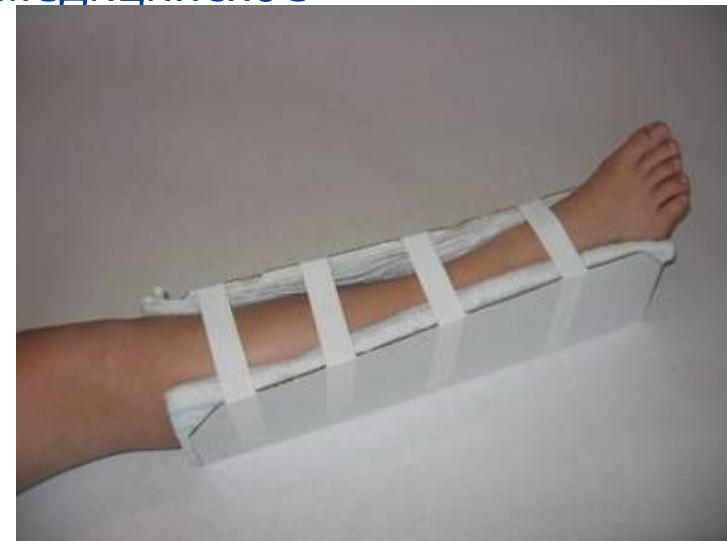
# Переломы

## \* 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



**Спасибо за внимание!**



**Берегите себя!**