



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



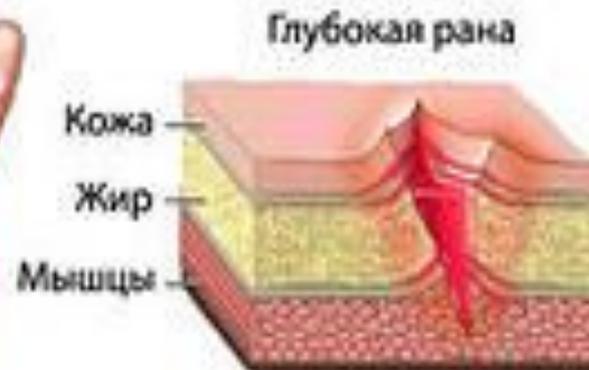
Раны, ссадины, порезы

- * **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!



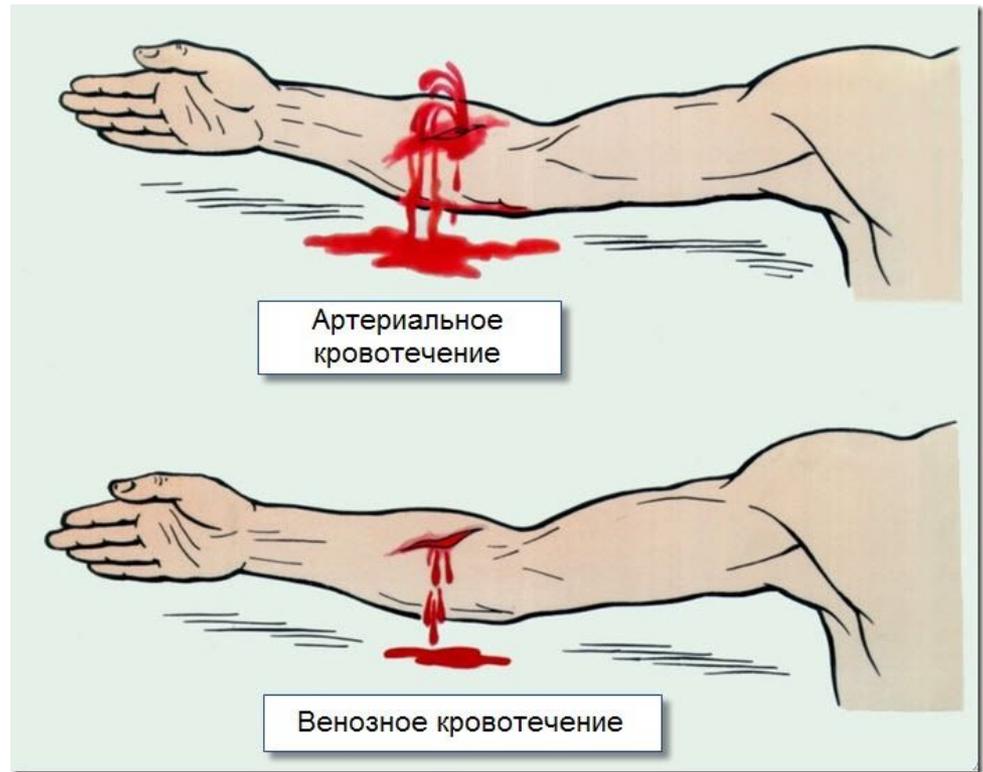
Кровотечения

* 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 правильное положение
- Обеспечить покой и неподвижность
- Наложить тугую повязку



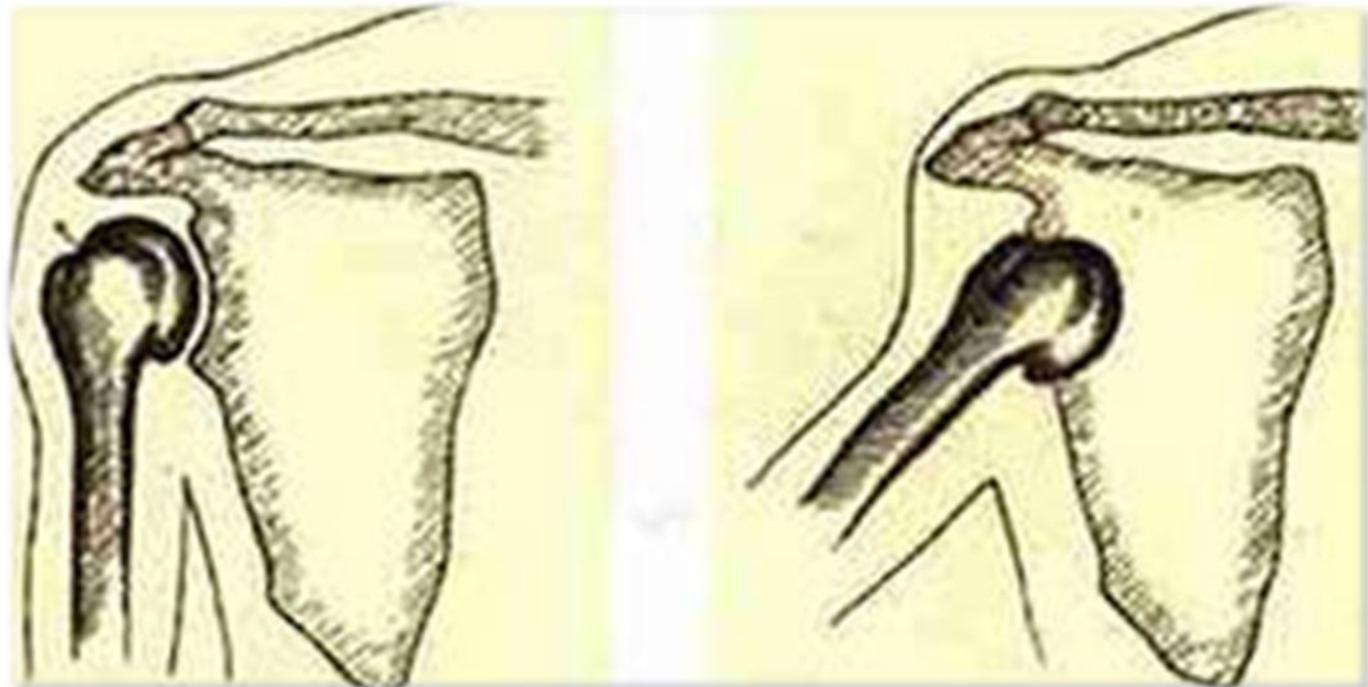
Вывихи

* 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.



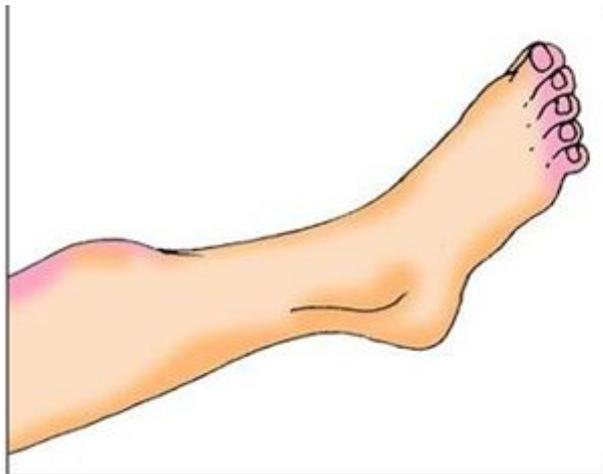
Переломы

* Причины:

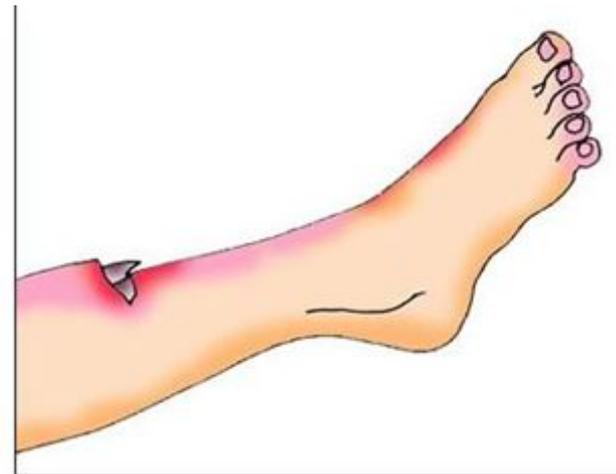
- падение, сильный удар

* Симптомы:

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



закрытый перелом



открытый перелом

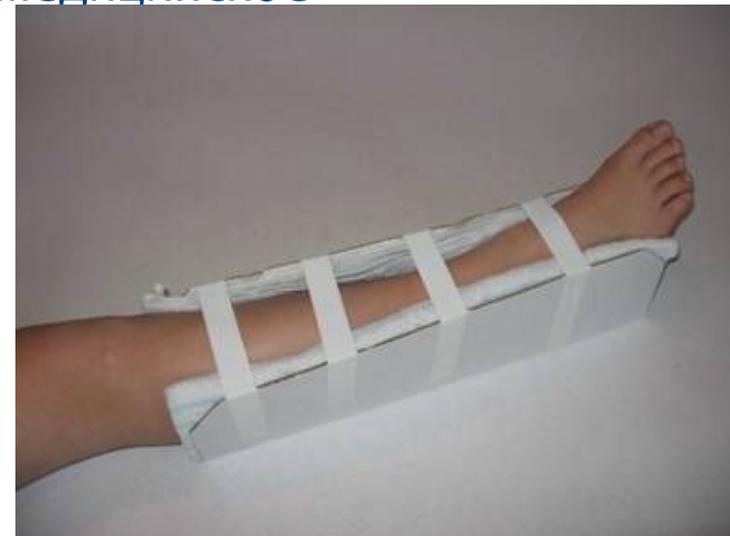
Переломы

* 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!