

# Техника безопасности на уроках физической культуры.



К урокам физической культуры  
допускаются:

1. Учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).



На уроках физической культуры  
необходимо знать:

1. Звонок – **начало урока** – построение в спортивном зале.
2. Выход из зала, **только** в сопровождении учителя.



## Запрещается:

1. Жевать жевательную резинку;
2. Пользоваться мобильным телефоном;
3. Самовольно брать спортивный инвентарь из спортивного зала.



## Основные причины травматизма:

1. Неудовлетворительная подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря;
2. Неблагоприятные погодные условия;
3. Обувь и одежда, несоответствующая погоде и виду занятий;
4. Отсутствие страховки и самостраховки.



5. Недостаточная тренированность и фиксирование нагрузки;
6. Пренебрежительное отношение к разминке;
7. Низкая поведенческая культура учащихся (несоблюдение дисциплины);
8. Отсутствие медицинского сопровождения и нарушение медицинских требований.



# Первая помощь при травмах:

Раны, ссадины,  
порезы

Причины: падение,  
Неисправный инвентарь,  
нарушение дисциплины

Симптомы: боль,  
нарушение целостности  
кожного покрова

Первая помощь

Обработка раны

Наложение повязки

Внимание!

Водой рану промывать не следует!

Не прикладывать к ране нестерильные  
предметы!

При глубокой ране, срочно доставить  
пострадавшего в медицинское учреждение!

# Первая помощь при травмах:

## Кровотечение

Причины: порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений

Симптомы: кровяные выделения, головокружение, потеря сознания, слабость

## Первая помощь

Поврежденную часть тела приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

## Внимание!

Жгут **должен** находится на теле **не более** 1,5 – 2 часов

Прикрепить **записку** с датой и временем наложения жгута

Пострадавшего **срочно** доставить в медицинское учреждение

# Первая помощь при травмах:

## Вывихи

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: сильная боль, опухоль сустава, невозможность двигать конечностью

## Первая помощь

→ Фиксация поврежденной конечности, неподвижность

## Внимание!

→ Вывих – это **стойкое смещение** концов костей, входящих в один сустав

→ При вывихе верхней конечности, руку **необходимо** подвесить на косынке

→ При вывихе сустава нижней конечности, пострадавшего **необходимо уложить** на носилки и **срочно** доставить в медицинское учреждение

# Первая помощь при травмах:

## Переломы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: резкая боль, припухлость,  
Кровоподтек в области травмы,  
невозможность совершать движения

## Первая помощь

→ Обеспечить неподвижность и  
наложить шину

## Внимание!

Шина **должна** захватить не менее,  
чем 2 сустава выше и ниже перелома

Под шину **необходимо** подложить  
мягкую прокладку

Пострадавшего следует **срочно** доставить  
в медицинское учреждение

# Первая помощь при травмах:

Ушибы → Причины: падение, сильный удар  
→ Симптомы: боль, припухлость, кровоподтеки, небольшое нарушение функций

Первая помощь → На место ушиба следует приложить холод

Внимание! → Пострадавшей части тела необходимо создать возвышенное положение  
→ Обеспечить покой и неподвижность  
→ Наложить тугую повязку

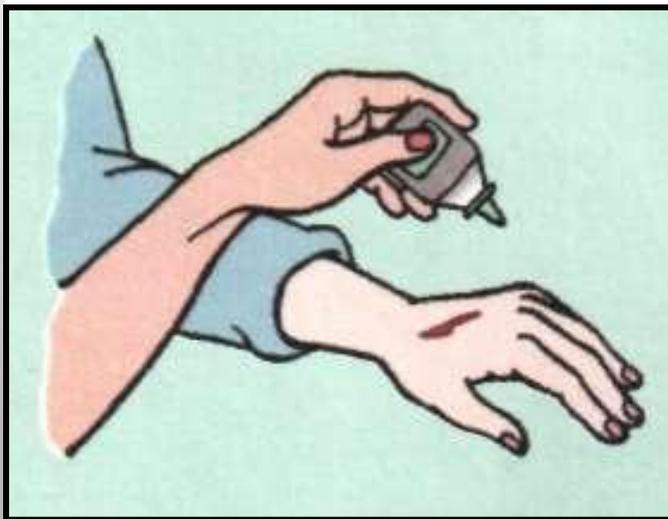
Определите травму,  
объясните свой выбор?



Расскажите о первой  
помощи при данной  
травме?



Определите травму,  
объясните свой выбор?



Расскажите о первой  
помощи при данной  
травме?



Соблюдайте правила безопасности на уроке физической культуры!

