



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

# Основные причины травматизма

Неудовлетворительная подготовка мест занятий, оборудованная и инвентаря.

Неблагоприятные погодные условия и несоответствующая виду спорта или месту занятий одежда и обувь.

Отсутствие страховки и самостраховки.

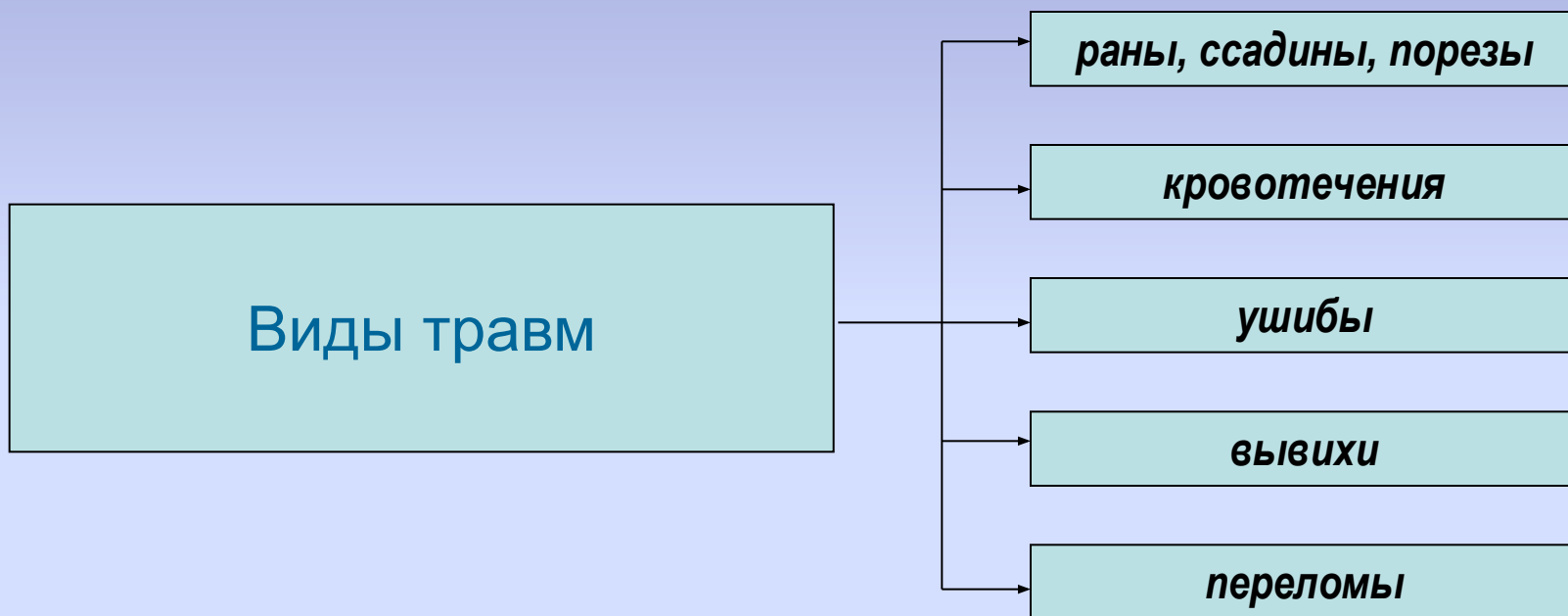
Недостаточная тренированность и форсированная нагрузка

Пренебрежительное отношение к разминке.

Низкая поведенческая культура учащихся (несоблюдение дисциплины).

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

# **Не соблюдение ТБ на уроках физической культуры приводит к травмам**



**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В БЕДУ...**

# Знай и Умей

*Первая помощь при травмах*

# Раны, ссадины, порезы

**ЙОД**



**Причины:** падения, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины и т.д.

**Симптомы:** боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.

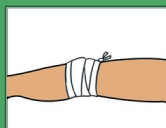
**Первая помощь:**

- обработка окружности раны антисептиками;
- наложение повязки.

**ВАТА**



**БИНТ**



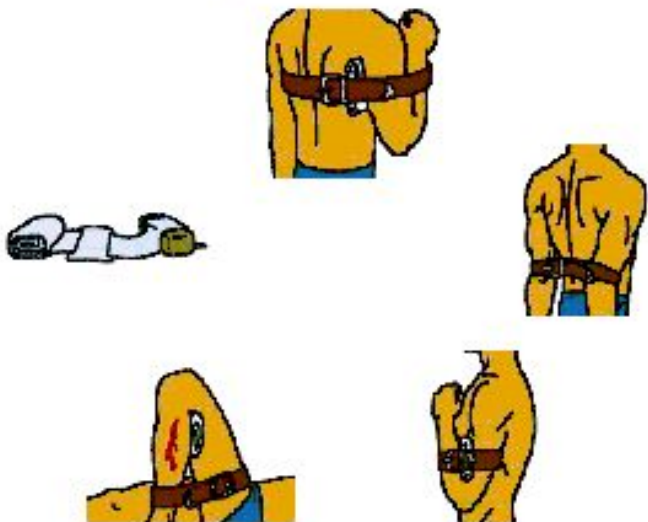
**Запомните!**

**Водой рану промывать не следует!**

**В любом случае не прикладывает 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.*

## **Первая помощь:**

*поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)*

## **Запомните!**

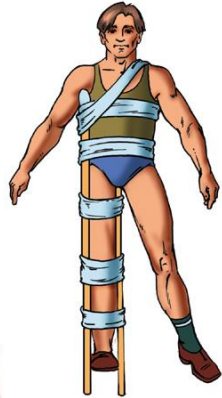
**Жгут нельзя держать в затянутом положении более 1,5-2 часов**

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

**Пострадавшего необходимо СРОЧНО доставить к врачу**



# Переломы



**Причины:**  
падение, сильный удар

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

**Первая помощь:**

обеспечить неподвижность и наложить шину

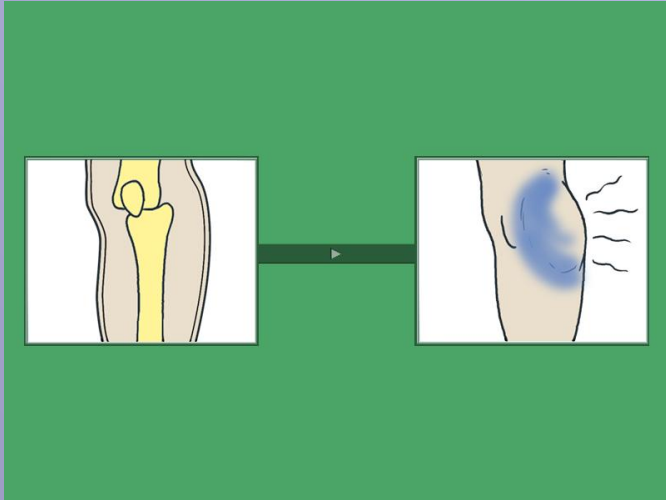
**Запомните!**

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

# Вывихи



## **Причины:**

*падение, сильный удар*

## **Симптомы:**

*сильная боль, опухоль сустава,  
невозможность двигать конечностью*

## **Первая помощь:**

*фиксация поврежденной конечности, неподвижность*

## **Запомните!**

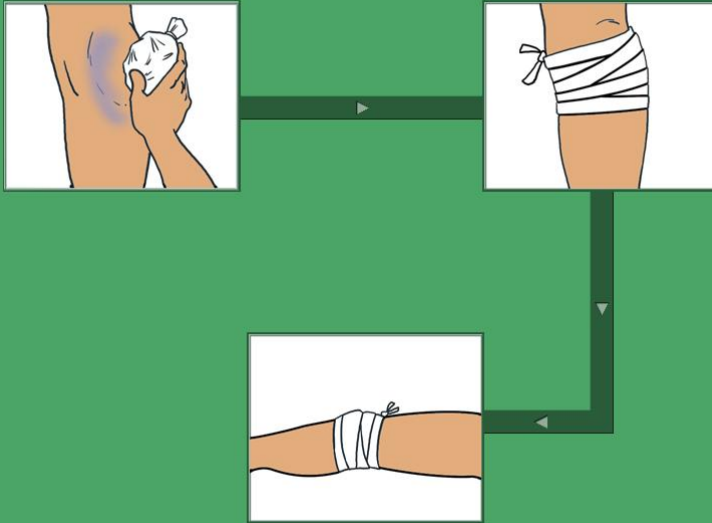
**Вывих – это стойкое смещение концов костей,  
входящих в один сустав.**

**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.**



# Ушибы



## **Причины:**

*падение, сильный удар*

## **Симптомы:**

*боль, припухлость, кровоподтеки,  
небольшое нарушение функций*

## **Первая помощь:**

*На место ушиба следует  
приложить холод*

## **Внимание!**

**Пострадавшей части тела важно создать  
возвышенное положение**

**Обеспечить покой и неподвижность**

**Наложить тугую повязку**

# Проверка знаний

## *Основные причины травматизма:*

1 ?????

2 ?????

3 ?????

4 ?????

5 ?????

6 ?????

7 ?????

8 ?????

# Проверка знаний

*Определить порядок оказания первой помощи при переломах:*

1 ???? ?

2 ???? ?

3 ???? ?

4 ???? ?