

Оказание первой доврачебной помощи на уроках физической культуры



Каждый человек должен владеть навыками по оказанию первой помощи, так как они могут быть полезны не только в повседневной жизни, но и при занятиях спортом и на уроках. Первая помощь, оказанная сразу, до прихода врача, сокращает сроки заживления, предохраняет от осложнений



ССАДИНЫ

- Ссадины чаще всего возникают при падениях. Они могут сопровождаться болью и небольшим кровотечением. Место ссадины следует промыть под струей чистой воды или обработать перекисью водорода. Затем для дезинфекции смазать йодом или раствором бриллиантовой зелени («зеленкой»).



РАНЫ

- При кровотечении из раны первая помощь заключается в том, чтобы как можно быстрее его остановить. Если кровоточит небольшая ранка на руке или ноге, то надо приподнять конечность, продезинфицировать ранку и наложить на нее стерильную давящую повязку из марли или плотного куска ваты.



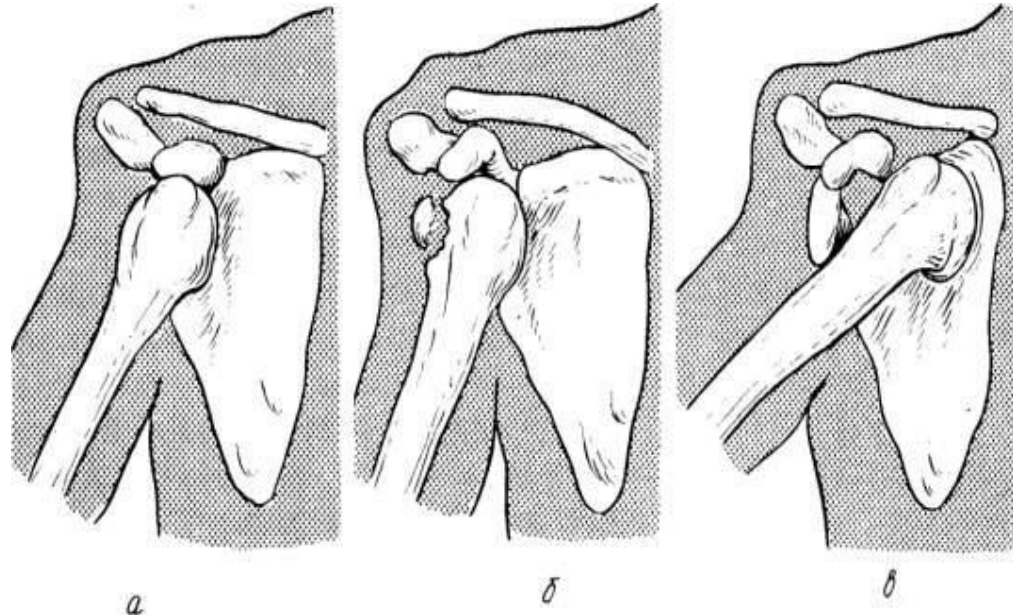
РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ

- Растяжение связок и надрыв мышц сопровождается болью и образованием припухлости, а впоследствии – гематомы (синяка). На поврежденное место следует наложить холодный компресс и давящую повязку из эластичного бинта. В этом случае также требуется помощь врача.



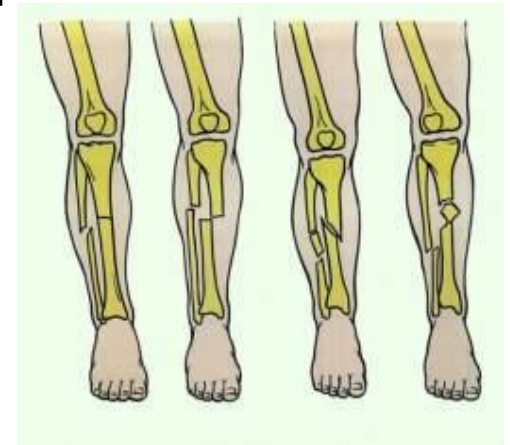
ВЫВИХИ

- Под вывихом понимают повреждение, при котором суставная часть одной кости в результате разрыва суставной сумки и связок соскальзывает полностью с суставной поверхности другой кости. При подобных травмах возникают припухлость сустава и сильная боль при движении. Поэтому необходимо сразу обеспечить поврежденному суставу покой – зафиксировать его с помощью дощечки, планки, рейки. После этого необходимо немедленно отправиться в травматологический пункт. Самостоятельно вправлять вывихи нельзя!



ПЕРЕЛОМЫ

- Переломы костей бывают открытые и закрытые. Открытые переломы характеризуются разрывом мягких тканей и иногда выходом обломков кости из раны. Первая помощь при переломах заключается в том, чтобы обеспечить неподвижность кости в месте травмы. Для этого фиксируют два ближайших к месту перелома сустава с одной и другой стороны шиной, дощечкой, палкой или тугой повязкой. Можно прибинтовать ногу к ноге или руку к туловищу. При повреждении позвоночника пострадавшего укладывают горизонтально на щит или доску, вызывают машину «скорой помощи» или осторожно транспортируют его в больницу.



ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

- Для предупреждения переохлаждения важно правильно одеваться. Во всех случаях, когда верхняя одежда, носки, перчатки, обувь стали влажными или мокрыми, их надо быстро заменить. При очень сильном переохлаждении необходимо как можно быстрее попасть в помещение, согреться с помощью одеял, грелок, а если есть возможность, то и теплой ванны с водой температурой 37-38 градусов, выпить сладкого горячего чая или кофе. Если самочувствие не улучшится, следует вызвать врача.

