



# Первая помощь при травмах

**Знания о физической культуре 3 класс**

**Презентацию подготовила:  
учитель физической культуры  
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.**





# Причина травм при занятиях физической культурой и спортом

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.





## Виды травм:

- ссадины, потёртости;
- ушиб;
- раны;
- вывих;
- перелом;
- кровотечение;

## Первая помощь при ссадинах и потёртости кожи

Сначала промойте раствором перекисью водорода. Потом смажьте это место зелёнкой. **ВНИМАНИЕ!** Водой рану промывать не следует!





# Первая помощь при ушибе

Ушиб – это повреждение мягких тканей с внутренним кровоизлиянием.

Причины: падение, сильный удар.

Симптомы: боль, припухлость, кровоподтеки, небольшое нарушение функций.

Первая помощь: на место ушиба следует приложить холод на 20-30 минут. Холодный компресс менять каждые 5 минут.

Внимание!

Пострадавшей части тела необходимо создать возвышенное положение.

Обеспечить покой и неподвижность.

Наложить тугую повязку.





# Первая помощь при ранах

Рана – это открытое повреждение – нарушение целостности кожи или слизистых оболочек, тканей и органов. Раны делятся на поверхностные – повреждения кожи (ссадины) и на глубокие – с повреждением мышц, костей и внутренних органов.

Причины: падение, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины.

Симптомы: боль, нарушение целостности кожного покрова.

Первая помощь: обработать рану перекисью водорода, смазать кожу вокруг раны спиртовым раствором йода, наложить стерильную повязку или лейкопластырь.

Внимание! Водой рану не промывать!

Не прикладывать к ране нестерильные предметы!

**При глубокой ране, срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение!**



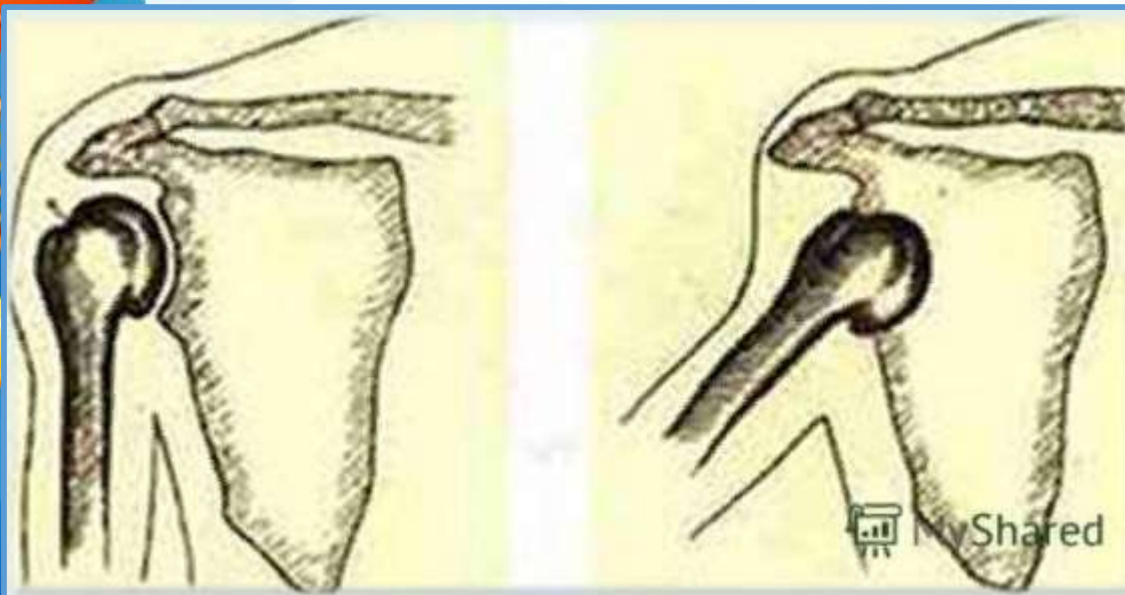


# Первая помощь при вывихах

Вывих — это полное смещение суставных поверхности костей за пределы нормы.

Причины: падение, сильный удар.

Симптомы: сильная боль, опухоль сустава, изменение формы сустава, невозможность двигать конечностью.



# Первая помощь при вывихах

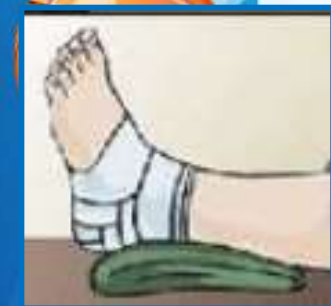
Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, не двигать повреждённой конечностью, фиксация конечности (неподвижность).

Внимание! Вывих – это стойкое смещение концов костей, входящих в один сустав. Нельзя самим пытаться вправлять вывих, т. к. это часто вызывает дополнительную травму.

При вывихе верхней конечности, руку необходимо подвесить на косынке.

При вывихе сустава нижней конечности, пострадавшего необходимо уложить на носилки.

Пострадавшего срочно доставить в медицинское учреждение.



# Первая помощь при переломах

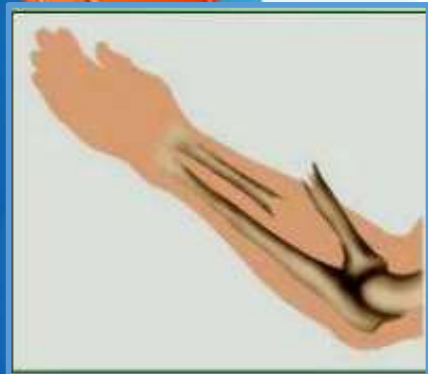
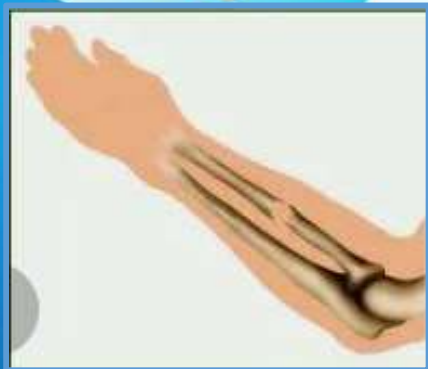
Перелом – это полное или частичное нарушение целостности кости. Закрытые переломы – без повреждения кожи, открытые – с повреждением кожи.

Причины: падение, сильный удар.

Симптомы: острая 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 кровотечении

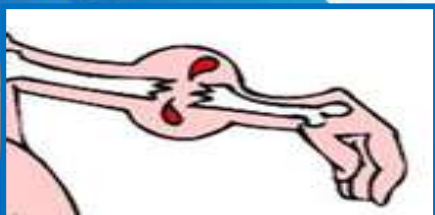
Кровотечение – это выход крови из кровеносного сосуда. Виды: артериальное, венозное, капиллярное. Наружное или внутреннее, в зависимости куда изливается.

Причины: прямая травма сосуда (удар, разрез, растяжение).

Симптомы: кровяные выделения, слабость, головокружение, потеря сознания.

Первая помощь: поврежденную часть тела приподнять, наложить тугую повязку или жгут.

Внимание! Жгут должен находиться на теле не более 1,5 – 2 часов. Прикрепить записку с датой и временем наложения жгута. Пострадавшего следует срочно доставить в медицинское учреждение.





# Первая помощь при кровотечении

При кровотечении из носа надо принять! полулежачее положение, поместить на переносицу полиэтиленовый пакетик со льдом или платок, ватный тампон, смоченный холодной водой. Одновременно с этим следует сжать! пальцами крылья носа до остановки кровотечения.



При более серьёзных травмах следует немедленно вызвать врача.



## ПОМНИТЕ!!!

Дети! – Если вы не помните или по каким-то причинам не можете оказать правильную помощь при травме –

**ПОЗВОНИТЕ 03.**

Четко и громко объясните ситуацию и квалифицированные специалисты проконсультируют вас, а при необходимости и приедут на помощь пострадавшему.



**Соблюдайте правила  
безопасности при занятиях  
физической культурой и спортом!**

