

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи

Выполнила
Ученица 11 «б» класса
Жакина Наталья





□ Профилактикой спортивного травматизма является соблюдение гигиенических требований к спортивной одежде. Спортивный костюм и обувь должны соответствовать условиям предстоящего занятия.



© WILDBERRIES



STREAST

Как обезопасить себя от травм?



- Каждый спортсмен обязан использовать защитные средства, для конкретного вида спорта, к примеру: маску, нагрудник, бандаж, шлем, щитки, очки.





□ Нельзя соревноваться да и приступать к каким либо видам нагрузки без разминки, так как это приводит в большинстве случаях к травматизму различной степени.

Виды повреждений и оказание первой помощи



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

В СЛУЧАЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



Провести искусственную вентиляцию лёгких методом "изо рта в рот".

При одновременном проведении искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца чередовать надавливание с вдвиганием воздуха



МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА

Аптечка индивидуальная предназначена для профилактики поражения людей радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами



Индивидуальный противохимический пакет предназначен для оказания само- и взаимопомощи при поражении отравляющими веществами



Пакет перевязочный индивидуальный используется для оказания первой медицинской помощи при поражениях людей — ранениях, ожогах, травмах и т.д.



ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

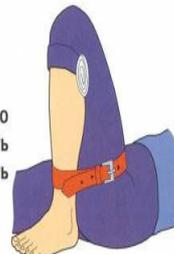
Можно применять различные способы:

Использовать закрутку



Прижать артерию пальцем к костному выступу

Максимально согнуть конечность

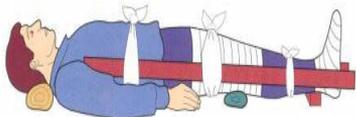


ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ



При переломе следует обеспечить покой конечности путём наложения шины. Она может быть изготовлена из подручных средств.

При шинировании должен соблюдаться принцип обездвиживания трёх суставов



ПРИ ОЖОГАХ

Место ожога охладить водой или льдом



На обожжённое место наложить асептическую повязку

ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ



Срочно принять меры к прекращению воздействия электрического тока, используя деревянную палку.

При необходимости выполнить реанимационные действия

Большое значение имеет своевременное и правильное оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшему, это поможет ему сохранить здоровье и восстановить его после травм и повреждений. Для этого надо знать правила оказания первой помощи и уметь определять характер травмы по видимым факторам, а также на практике применять изученные приемы и действия.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ!



□ К открытым (поверхностным) повреждениям тела относятся раны, ушибы, ссадины, потертости, мозоли и др. Рана — повреждение целостности кожи или органа. **У спортсменов** чаще бывают **ушибленные раны**, **колотые**, **резаные**

- **Основные признаки раны** — расхождение краев, боль, кровотечение.
- Опасность раны состоит в том что возможно получить заражение и существенное потеря крови.

Человек который оказывает ПОМОЩЬ ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ, ЧТО:

- **П**омощь оказывается
чисто вымытыми с
мылом руками ,а если
выполнить это нельзя,
тогда смазать пальцы
йодной настойкой.
Прикосаться к самой
ране, даже вымытыми
руками, запрещается;





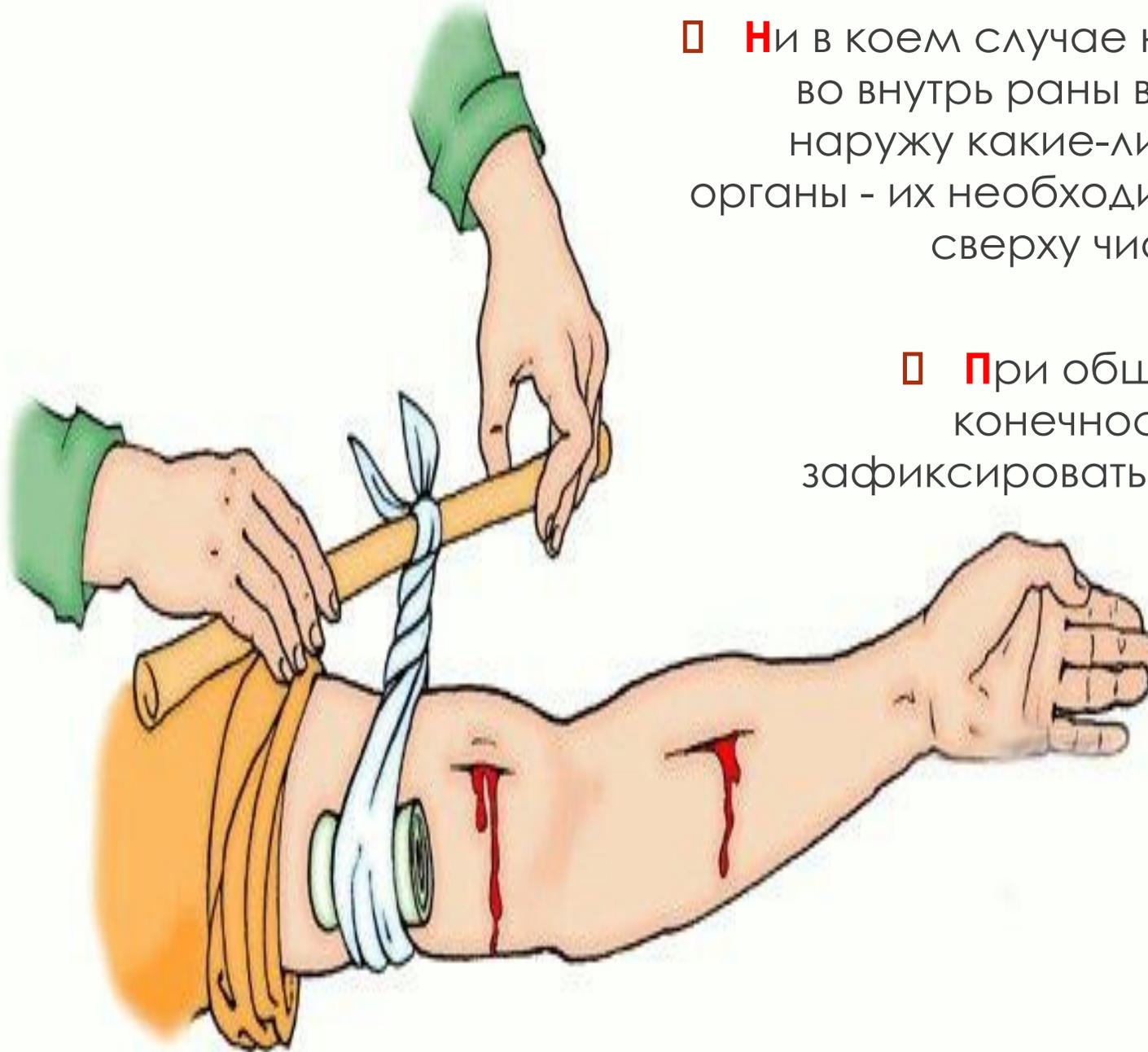
□ Нельзя промывать рану водой или лекарственными средствами, заливать йодом или спиртом, засыпать порошком, покрывать мазями, накладывать вату непосредственно на рану. Так как все это может препятствовать заживлению раны, заносить грязь с поверхности кожи, вызывая тем самым последующее ее нагноение;

□ Нельзя удалять из раны сгустки крови, инородные тела (все это может вызвать кровотечение);



□ **Н**и в коем случае не вдавливать во внутрь раны выступающие наружу какие-либо ткани или органы - их необходимо прикрыть сверху чистой марлей;

□ **П**ри обширных ранах конечностей их нужно зафиксировать неподвижно.



Для оказания первой помощи при ранениях необходимо:



□ **Н**аложить стерильную повязку на рану (не касаясь руками той части повязки, которая накладывается непосредственно на рану) и закрепить его бинтом;

□ **П**ри отсутствии индивидуального пакета для перевязки используются чистый носовой платок, чистая ткань и тому подобное;



□ При наличии дезинфицирующих средств (йодная настойка, спирт, перекись водорода,) необходимо обработать ими края раны;

□ Дать обезболивающее средство пострадавшему.



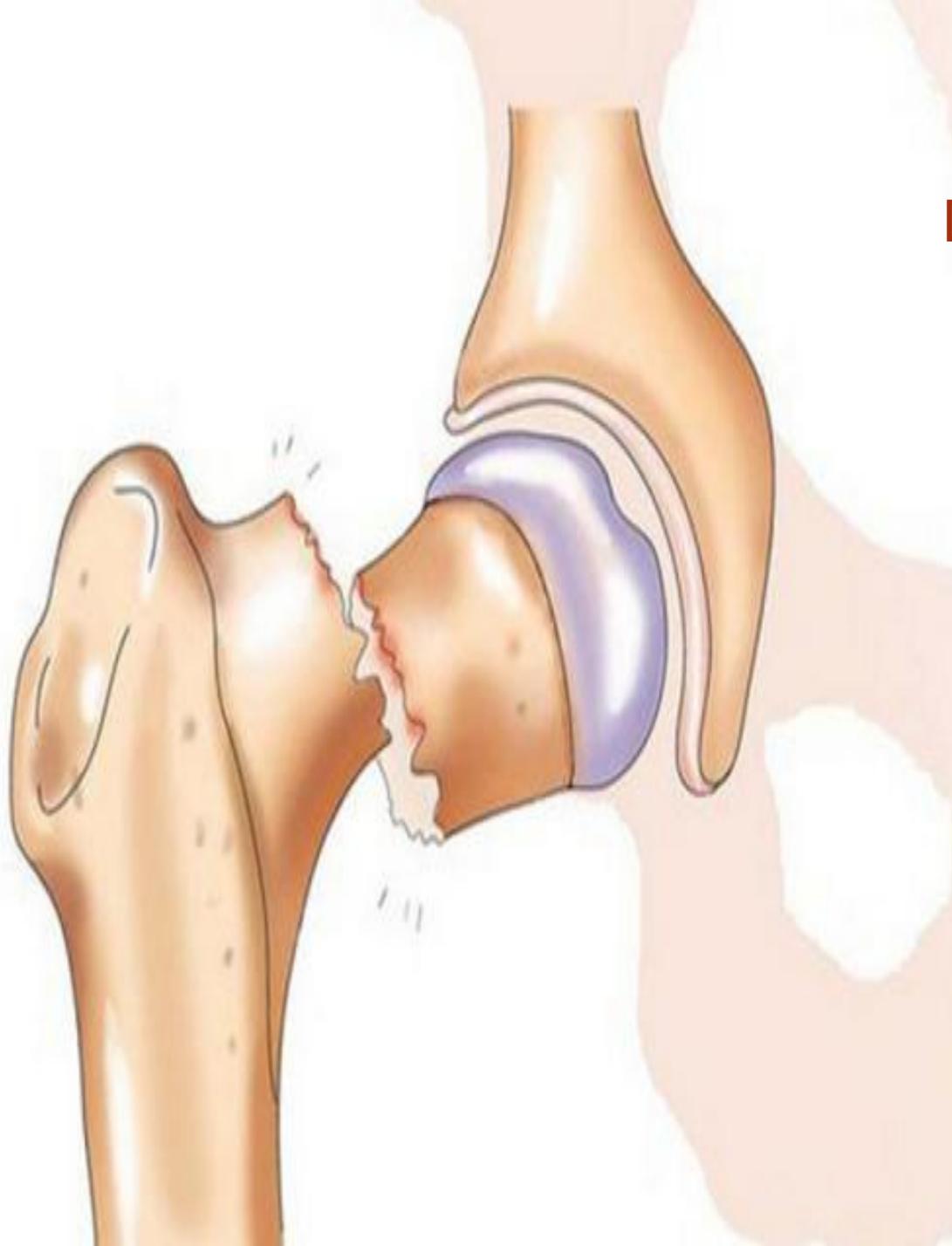
Оказания первой помощи при ушибах:

- ▣ **У**шиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи. Они сопровождаются сильными болями, припухлостью, кровоподтеком, затруднение и болезненное поднимания травмированной конечности.





- «**П**ервая помощь при ушибах заключается в **наложении холода** (к например, смоченная холодной водой ткань) и давящей повязки.»
- **П**окой травмированному месту, пострадавшего немедленно доставляют к врачу. Примерно через сутки (раньше нельзя) применяют теплые ванночки или компрессы, поверхностный легкий массаж, движения с малой амплитудой.



- **Перелом** — нарушение целостности кости. При открытом переломе повреждается кожа, образуется рана, что осложняет оказание первой помощи, а впоследствии затрудняет лечение.

Перелом кости (типы переломов)



Закрытый

Открытый

Внутри-
суставный

- При закрытом переломе костные отломки могут сместиться, что также затрудняет оказание помощи и лечение. Переломы сопровождаются резкой болью, припухлостью, нарушением формы травмированной части тела. **Первая помощь — конечности нужно зафиксировать неподвижно.**

Для этого используются подвешивание на косынке, прибинтовывание, наложение шины. Ощупывать, проверять движением поврежденное место нельзя. Пострадавшего отправляют в медпункт.

Шинные повязки при переломах:

а — на предплечье; *б* — на плечо; *в* — на голень; *г* — на бедро



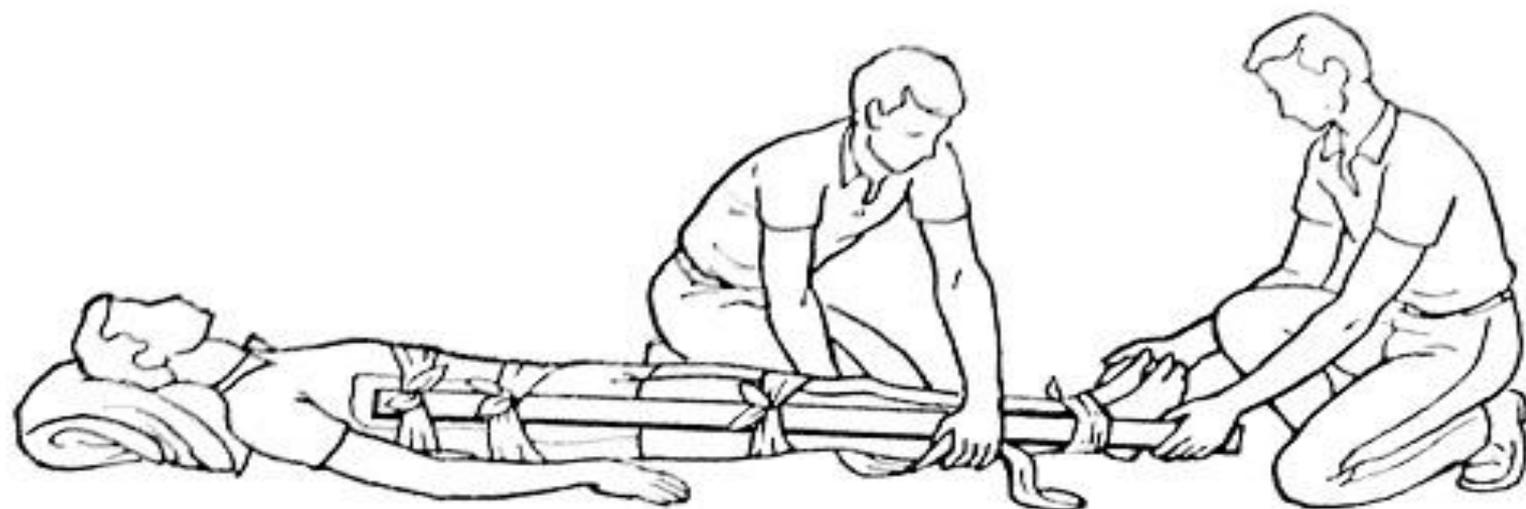
а)



б)



в)



г)