

***Первая помощь при
травмах***

***на уроках
физкультуры и в
спортивных секциях***

Первая помощь при травмах – это простые, целесообразных меры по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы.





Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего.



- **Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.**

Первая помощь при травме ГОЛОВЫ

Признаки черепно-мозговой травмы

Повреждение
скальпа

Перелом

Ссадины,
отёк



Потеря
сознания

Выделения
из носа

Напряжённая
шея

- При получении травмы головы может произойти сотрясение мозга, как следствие: у пострадавшего появляется головокружение, холодный пот, рвота, бледнеет кожа. Иногда может случиться непродолжительная потеря сознания.



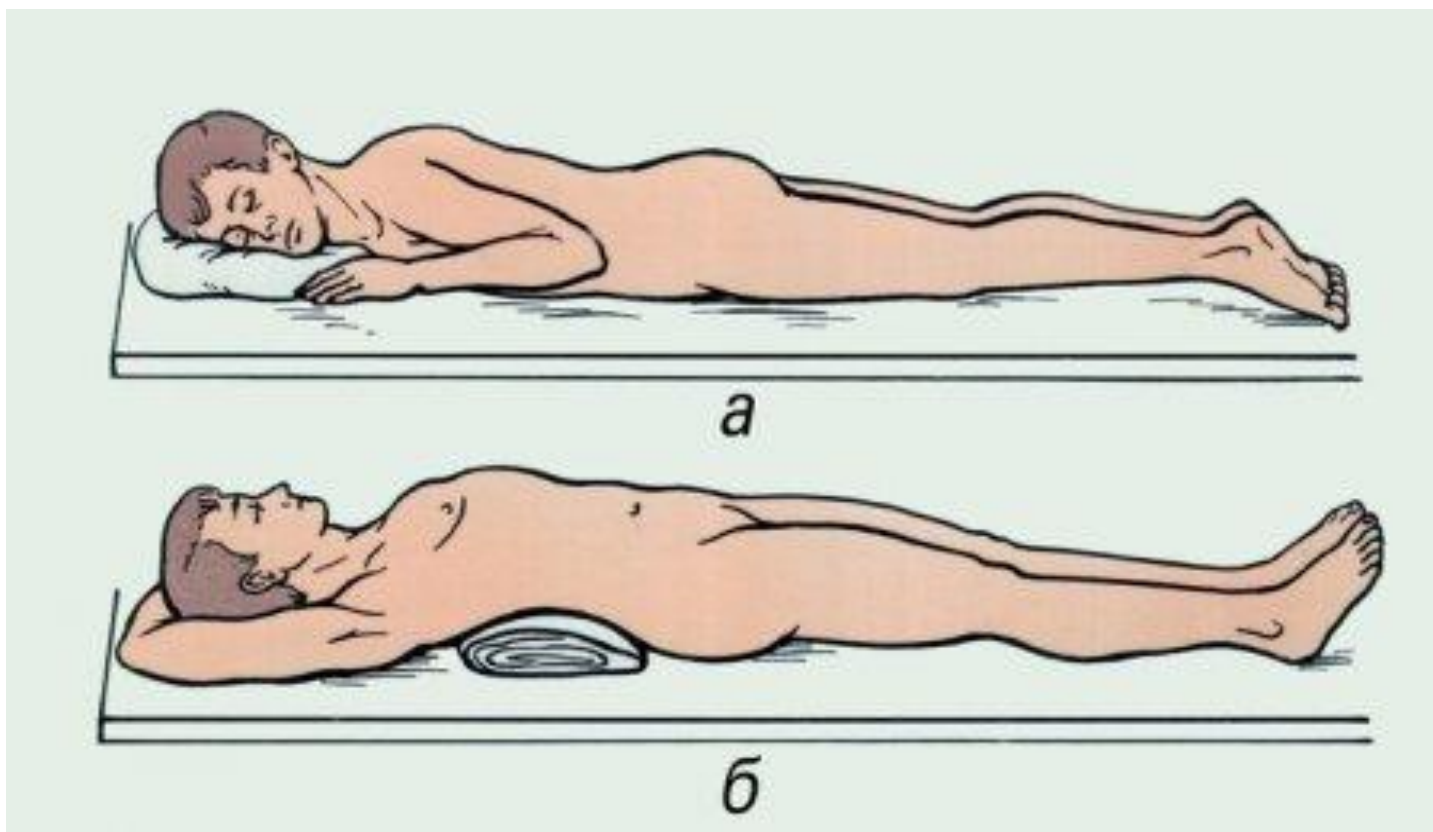
- • Осмотреть место травмы. Если отсутствует открытое повреждение черепа, то можно приложить что-нибудь холодное к больному месту. Это остановит разрастание отека, смягчит боль.

- • Если место повреждения начинает кровоточить, то в этом случае необходимо приложить к месту травмы марлевую салфетку, после чего нужно перевязать голову бинтом. Во избежание попадания инфекции, следует смазать вокруг кровоточащего места антисептиком (йод, зеленка).

Первая помощь при травме позвоночника

- Одним из самых опасных для жизни человека повреждений является травма позвоночника. Признаком такой травмы может служить потеря подвижности, боли в спине, снижение чувствительности конечностей.

- В первую очередь нужно аккуратно уложить пострадавшего на спину и постараться максимально обездвижить. На рисунке указано положения на животе (а) и на спине (б). Укладывать травмированного человека должны как минимум три человека.



- Далее следует наложить шейный валик. Это нужно сделать для того, чтобы при западании языка дыхательные пути оставались открытыми.
- Вызывать бригаду скорой помощи нужно как можно быстрее.

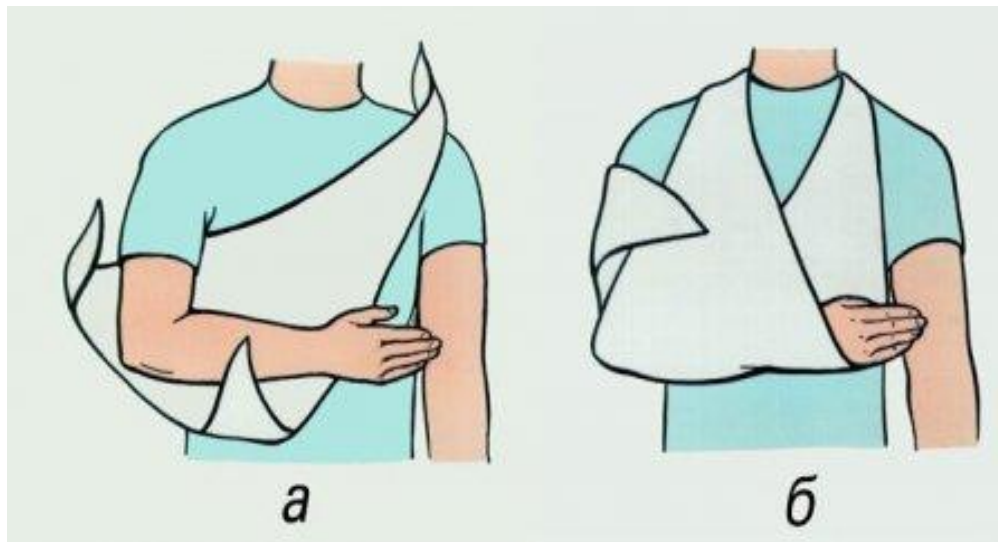
Первая помощь при травмах НОГ



- • Удобно уложите пострадавшего.
- Обездвижить травмированную ногу.
- Приложите к месту повреждения лед.
- Переместите ногу в возвышенное состояние и немного согните ее в колене.
- Привяжите плоский предмет (доску) к тыльной стороне стопы.
- Пострадавшему не рекомендуется наступать на

Первая помощь при травмах рук





- Прекратите любые действия травмированной конечностью, тем самым оказав полный покой суставу.
- К месту травмы нужно прилаживать лед (мокрое полотенце), что в свою очередь минимизирует возможность появления отека.
- Наложите поврежденный сустав фиксирующую повязку. На рисунке указаны этапе наложения повязки типа косынка.

Действия по оказанию первой помощи при травме позвоночника

Исключить любое перемещение пострадавшего, если он находится в безопасном месте

Необходимо немедленно вызвать "скорую помощь"

Обеспечить пострадавшему полный покой

Нельзя оставлять пострадавшего одного
давать ему пить, сажать и изменять его положение

**Основная причина травм при
занятиях
спортом –
не соблюдение дисциплины!**



- **Спасибо за внимание!**