

Программа профессиональной переподготовки:  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ОКАЗАНИЕ ФИТНЕС-УСЛУГ**  
дисциплина: **ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

## **при занятиях спортом**



Массовое увлечение фитнесом приводит в спортивный зал различный контингент людей.

Мало кто приходит сюда по медицинским показателям, чтобы поправить здоровье.

Большинство людей стремятся посредством нагрузок изменить свой внешний вид, обрести силу и красоту тела.

Убрать излишний жир, накачать мускулы, приобрести презентабельную фигуру. Но никто из них, не берет во внимание тот фактор, как его организм отнесется к непредвиденным нагрузкам.



**Обмороком** называют внезапную кратковременную потерю сознания в результате резкого уменьшения притока крови к головному мозгу.

**Причины:** заболевания сердца, анемия, нервное напряжение, усталость, беременность и прочие состояния.

В тренажерном зале основными причинами нарушения мозгового кровотока у здорового человека являются, конечно, физические нагрузки, но не всегда они приводят к обморокам.

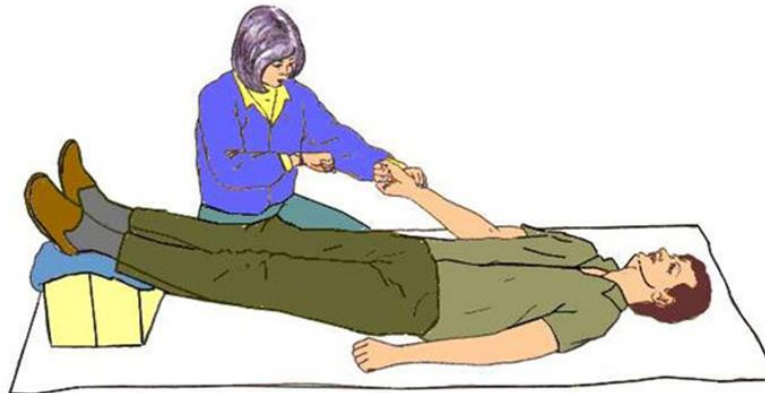
Самопомощь:

1. обеспечьте приток свежего воздуха;
2. ослабьте давление на грудную клетку экипировки, если таковая имеется;
3. займите максимально устойчивое положение и наклонитесь вперед (если нет возможности лечь или сесть, прислонитесь к стене);
4. поднесите нашатырный спирт на расстояние 2-3 см от носа и вдохните пары;
5. смочите лицо холодной водой;
6. сильно надавите:
  - на **вертикальную впадинку под носом**,
  - на **виски** и на **затылочные бугры** (4-5 см от первого шейного позвонка),
7. разотрите **мочки ушей**, точку **между указательным и большим пальцем** обеих рук.



## Первая помощь пострадавшему при обмороке

- Уложить на ровную поверхность, расположив ноги выше головы.
- Колени необходимо чуть подогнуть и подложить под них удобный валик, например, свернув толстое полотенце.
- Под голову подкладывать ничего не нужно.
- Следом нужно ослабить или снять поясной ремень, освободить горло толстовки или спортивной футболки.
- Обязательно обеспечить хорошую вентиляцию свежего воздуха — для этого нужно настежь открыть окна и двери, включить кондиционер, позаботиться, чтобы вокруг не было лишних людей.
- Также пострадавшему нужно дать понюхать нашатырный спирт, нанеся его на ватный тампон. Это процедура призвана усилить естественную вентиляцию легких, что должно привести к увеличению уровня кислорода в крови.
- Если же первая помощь не приводит к положительным сдвигам или во время обморока человек получил травму, необходимо вызвать скорую медицинскую помощь, сообщив медикам детали случившегося.



# Что делать при сердечном приступе

## Сделайте глубокий вдох

Каждый раз, перед тем как кашлянуть. Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие.



## На выдохе кашель

Кашлевые движения «сжимают» сердце и заставляют кровь циркулировать. Кашель должен быть глубоким и продолжительным.



## Начинайте кашлять

Много раз и с очень большой силой, как будто вы выплевываете мокроту глубоко из груди.



## Еще раз глубокий вдох

Это поможет насытить сердце кислородом и восстановить сердечный ритм.



**Люмбаго** – это внезапная острая боль, по типу «прострела», возникающая в поясничной области и сопровождающаяся резким напряжением мышц спины, ягодиц и нижних конечностей. Во время появления люмбаго человек «застывает» (остается в вынужденной позе) и становится беспомощным.

Причины возникновения люмбаго  
Люмбаго возникает вследствие сдавления нервных корешков, которые выходят из спинного мозга в поясничном отделе позвоночника. Поражение с большей частотой возникает на уровне 4-5 поясничных позвонков и 1 крестцового.

Данный симптом возникает только при заболеваниях позвоночника в поясничном отделе, которые сопровождаются повреждением межпозвоночных дисков и позвонков.



Во время выполнения физических упражнений некоторые люди могут чувствовать раздражительность, упадок сил, головокружение, слабость, потливость, тошноту, иногда даже терять сознание.

Все это явные симптомы **ГИПОГЛИКЕМИИ**.

**Это состояние является реакцией организма на недостаток в нём глюкозы .**

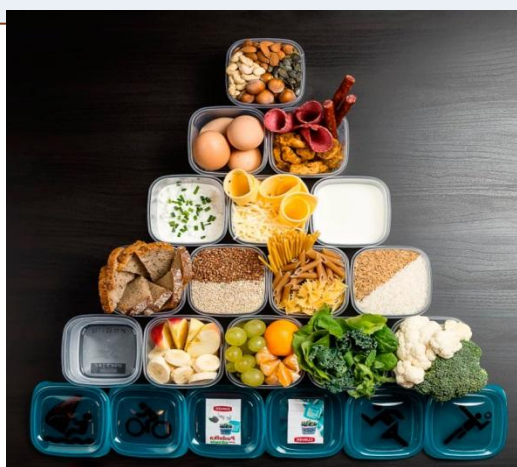
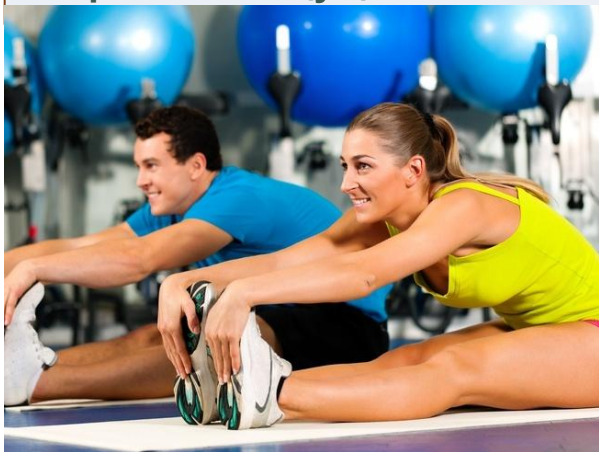
Частыми причинами падения уровня сахара в крови во время занятий спортом могут быть увлечения длительными диетами с минимумом углеводов. К таким относятся кремлевская диета, диета Аткинса и др.

**Огромное значение имеет, быстрые или медленные углеводы вы употребляете.**

**Быстрые** (шоколад, сладкие газированные напитки, сдобная выпечка, сладости) приводят к резкому выбросу инсулина, из-за чего уровень сахара в крови резко идет на спад.

А вот **медленные** (цельный хлеб, фрукты, коричневый рис, цельные злаки) усваиваются не так быстро и способствуют нормальному распределению глюкозы в крови. И еще очень важно употреблять достаточное количество воды.

**Рекомендуется на занятия брать аскорбинку с глюкозой. Её приём нейтрализует все неприятные ощущения.**



**Эпилепсия** — это расстройство функции мозга, которое принимает форму повторяющихся приступов.

## ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ В ЭПИЛЕПТИЧЕСКОМ ПРИПАДКЕ



СЛЕДИТЬ ЗА ГОЛОВОЙ,  
ПОДЛОЖИТЬ МЯГКОЕ



ЗАСЕЧЬ ВРЕМЯ



ПОВЕРНУТЬ НАБОК

**НЕ КЛАСТЬ НИЧЕГО В РОТ!**

**НЕ ДЕРЖАТЬ ТЕЛО**

**НЕ**

**НЕ ПЕРЕНОСИТЬ ЧЕЛОВЕКА**

**НЕ ПОДПУСКАТЬ ТОЛПУ**





# Травмы в тренажерном зале

## 7 наиболее распространенных причин получения травм

1. Отсутствие разминки перед тренировкой или слишком короткая разминка
2. Отсутствие концентрации при выполнении упражнения
3. Нарушение техники выполнения упражнений
4. Чрезмерные нагрузки либо форсирование нагрузок (слишком быстрое наращивание весов)
5. Пренебрежение техникой безопасности, особенно при работе со свободными весами (отсутствие страхующих, неиспользование замков на штанге и т.п.)
6. Использование снарядов не по прямому назначению
7. Неисправное оборудование (например, надорванный трос).



## Рекомендации по избеганию травматизма

1. Удобная спортивная обувь.
2. Регулярность занятий спортом.
3. Активная разминка перед тренировкой.
4. Избегайте площадки с бетонной и асфальтовой поверхностью.
5. Не делайте резких движений.
6. Не занимайтесь в ущерб себе.

