

EXHIBITION  
HAWAIIAN  
MUSEUM  
OF  
NATURAL  
HISTORY  
OF  
HAWAII  
AND  
THE  
PACIFIC  
ISLANDS  
OF  
THE  
MIDDLE  
WESTERN  
PACIFIC  
OCEAN

# Основные причины травматизма

**Неудовлетворительная подготовка мест занятий, оборудо-вания и инвентаря.**

**Неблагоприятные погодные условия и несоответствующая виду спорта или месту занятий одежда и обувь.**

**Отсутствие страховки и самостраховки.**

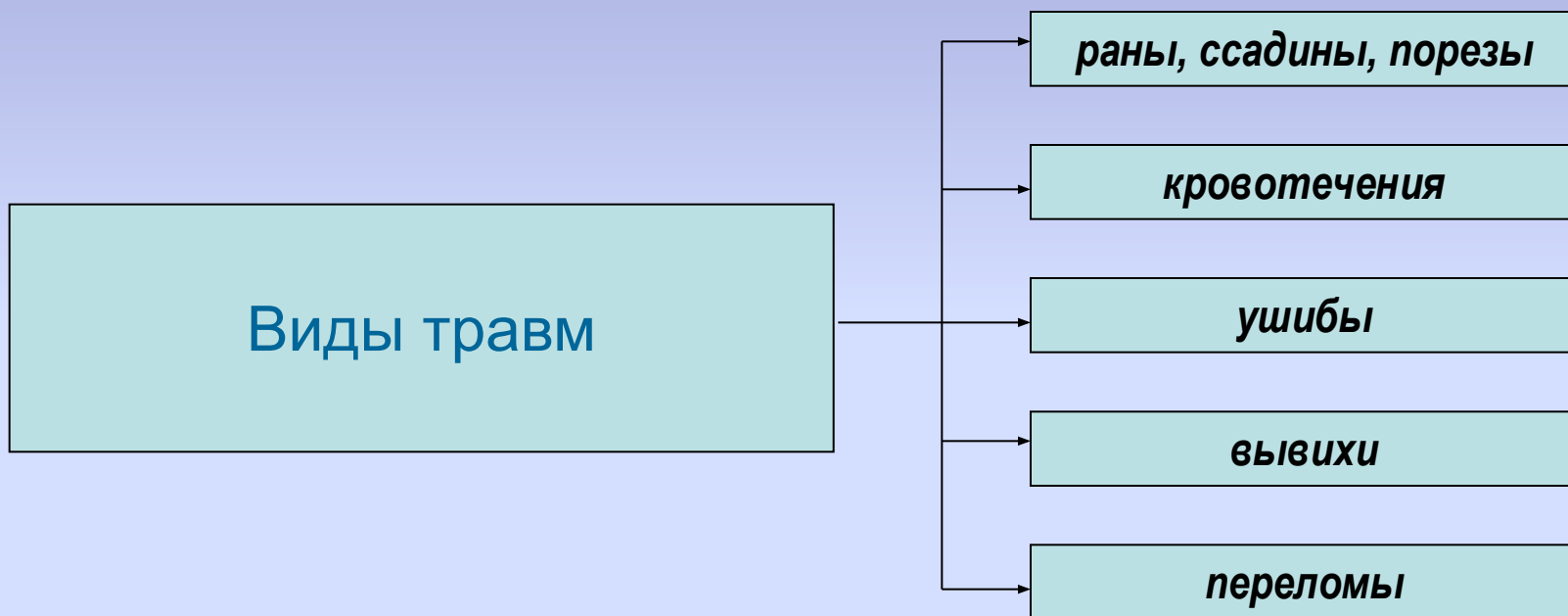
**Недостаточная тренированность и форсированная нагрузка**

**Пренебрежительное отношение к разминке.**

**Низкая поведенческая культура учащихся (несоблюдение дисциплины).**

**Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачеб-ных требований.**

# **Не соблюдение ТБ на уроках физической культуры приводит к травмам**



**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В БЕДУ...**

# Знай и Умей

*Первая помощь при травмах*

# Раны, ссадины, порезы

**Йод**



**Причины:** падения, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины и т.д.

**Симптомы:** боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.

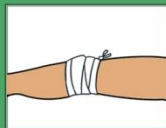
**Первая помощь:**

- обработка окружности раны антисептиками;
- наложение повязки.

**ВАТА**



**БИНТ**



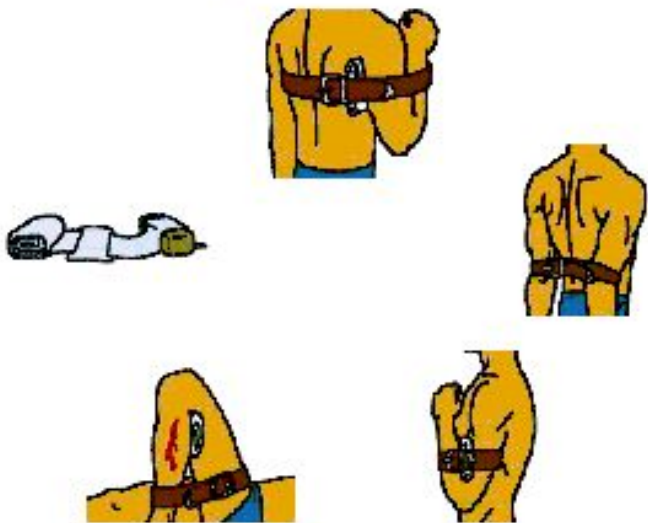
**Запомните!**

**Водой рану промывать не следует!**

**В любом случае не прикладывать к ней землю!**

**Если рана глубокая немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение!**

# КРОВОТЕЧЕНИЯ



## **Причины:**

*порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений и т.д.*

## **Симптомы:**

*головокружение потеря сознания, слабость и т.д.*

## **Первая помощь:**

*поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)*

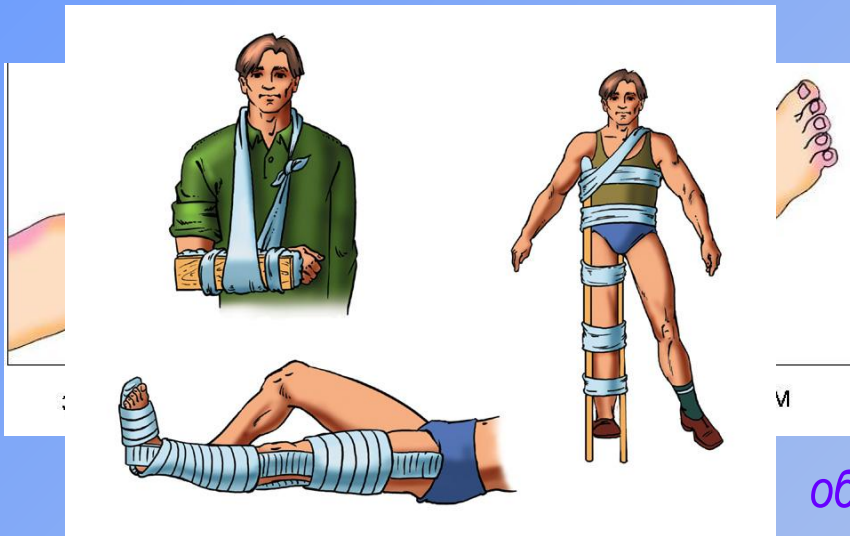
## **Запомните!**

**Жгут нельзя держать в затянутом положении более 1,5-2 часов**

**Прикрепить записку с датой и временем наложения жгута.**

**Пострадавшего необходимо СРОЧНО доставить к врачу**

# Переломы



**Причины:**  
падение, сильный удар

**Симптомы:**  
резкая боль, припухлость, кровоподтек в области травмы, невозможность совершать движения

**Первая помощь:**

обеспечить неподвижность и наложить шину

**Запомните!**

Шина должна захватить не менее чем 2 сустава – выше и ниже перелома.

Под шину следует обязательно подложить какую-нибудь мягкую прокладку

Пострадавшего следует срочно доставить в медицинское учреждение

# Вывихи



## **Причины:**

*падение, сильный удар*

## **Симптомы:**

*сильная боль, опухоль сустава,  
невозможность двигать конечностью*

## **Первая помощь:**

*фиксация поврежденной конечности, неподвижность*

## **Запомните!**

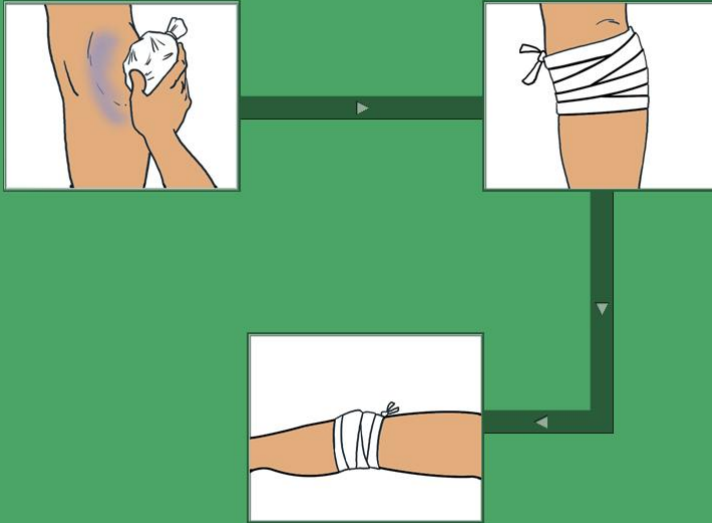
**Вывих – это стойкое смещение концов костей,  
входящих в один сустав.**

**При вывихе сустава верхней конечности,  
руку следует подвесить на косынке.**

**При вывихе сустава нижней конечности пострадавшего  
нужно уложить на носилки и доставить  
в лечебное учреждение.**



# Ушибы



## **Причины:**

*падение, сильный удар*

## **Симптомы:**

*боль, припухлость, кровоподтеки,  
небольшое нарушение функций*

## **Первая помощь:**

*На место ушиба следует  
приложить холод*

## **Внимание!**

**Пострадавшей части тела важно создать  
возвышенное положение**

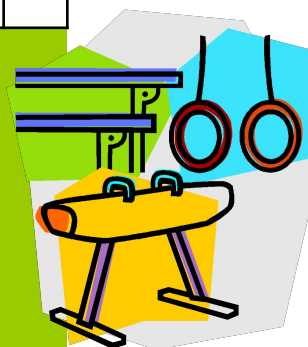
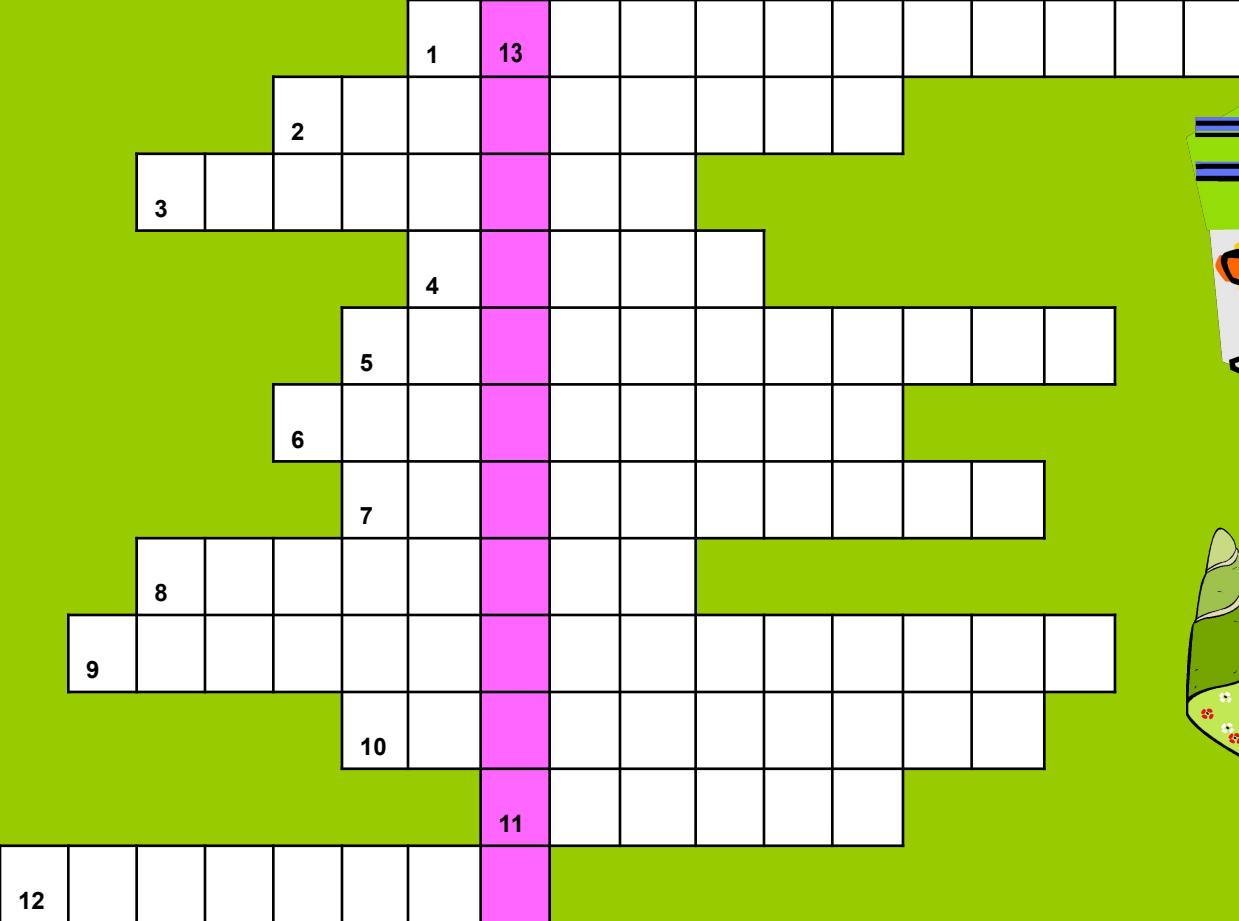
**Обеспечить покой и неподвижность**

**Наложить тугую повязку**

# Зачёт - кроссворд

*по теме*

**"Основные причины травматизма"**



1. Приборы, аппараты и другие устройства, которыми оборудуют места проведения соревнований и тренировочных занятий.
2. Изделия, изготовленные для занятий спортом.
3. Воздействие на организм внешних факторов, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или др. исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей.
4. Одежда, предназначенная для спортивных занятий и соревнований.
5. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев психики вследствие снижения уровня усилий при двигательной активности.
6. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде.
7. Беседа о правилах безопасности при проведении соревнований, занятий по разным видам спорта и туристических походов.
8. Подготовительная часть урока, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.
9. Состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена.
10. Нарушением норм и правил поведения во время урока, тренировки и соревнований.
11. Нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений.
12. Периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.

о **б** о р у д о в а н и е

и н в **е** н т а р ь

н а г р у **з** к а

ф **о** р м а

г и **п** о д и н а м и я

с т р **а** х о в к а

и н **с** т р у к т а ж

р а з м и **н** к а

т р е н и р **о** в а н н о с т ь

д и **с** ц и п л и н а

**т** р а в м а

к о н т р о л **ь**

# Безопасность в спорте

это система мер предосторожности, направленная на предупреждение травматизма путем рациональной организации учебного и тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий и повышения поведенческой культуры занимающихся.

**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ!**