

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.

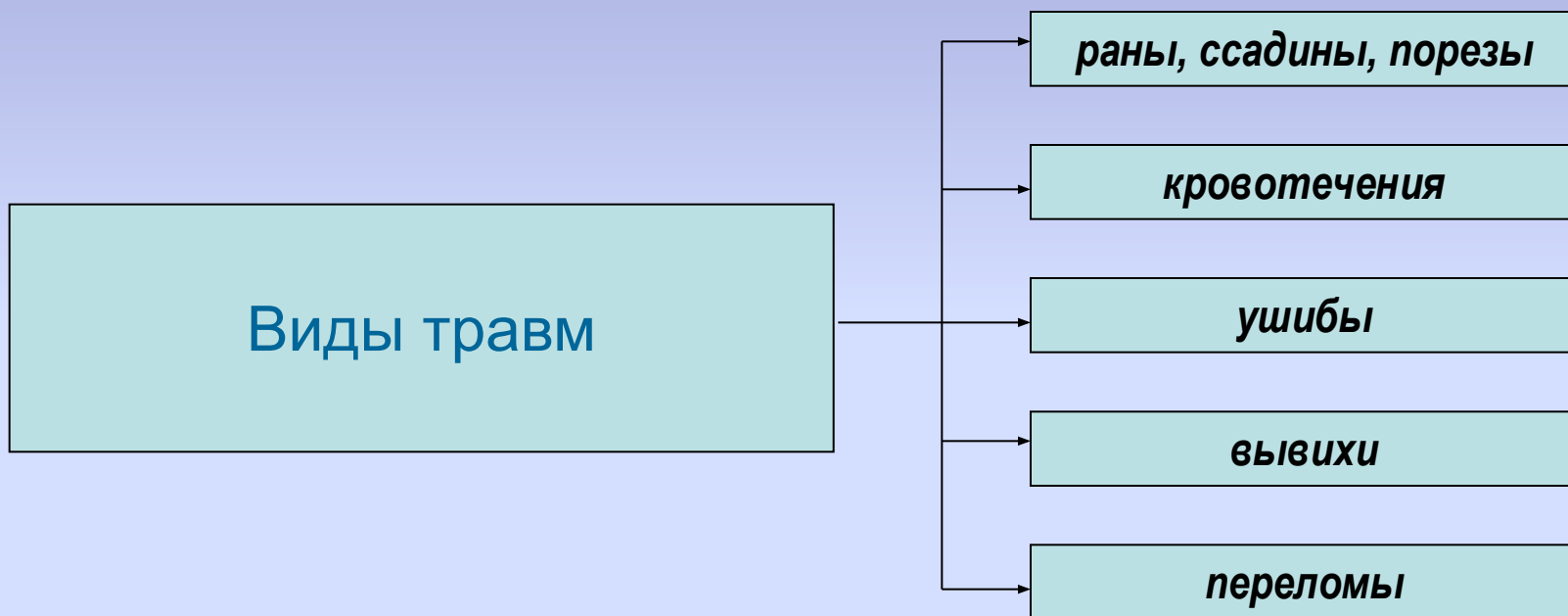
Недостаточная тренированность и форсированная нагрузка

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.

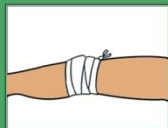
Первая помощь:

- обработка окружности раны антисептиками;
- наложение повязки.

ВАТА



БИНТ



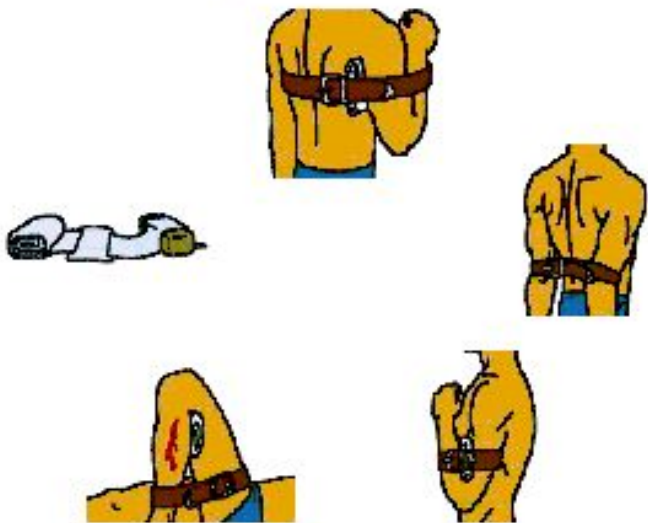
Запомните!

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)

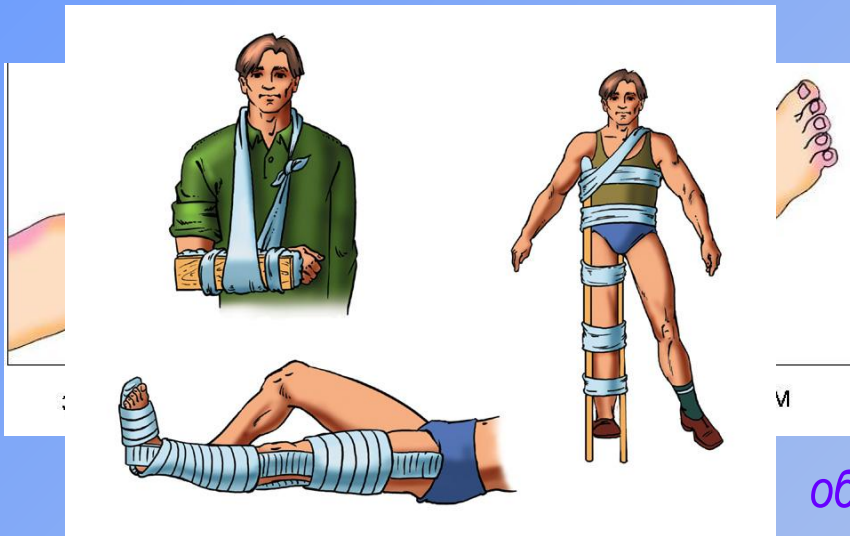
Запомните!

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, кровоизлияние 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

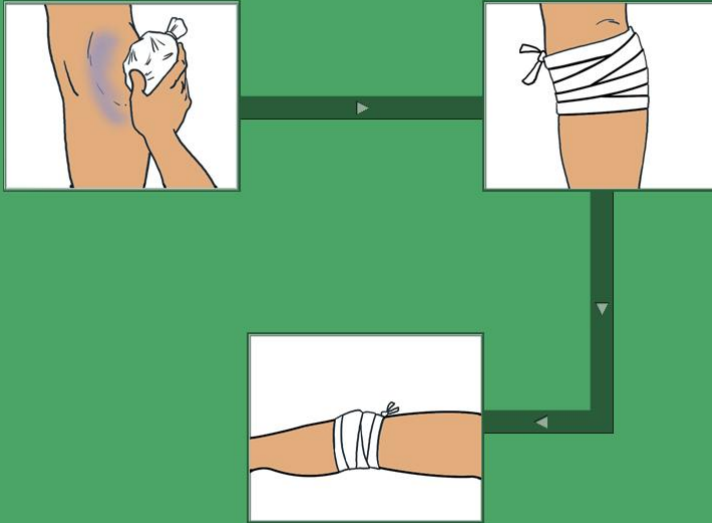
Запомните!

**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**

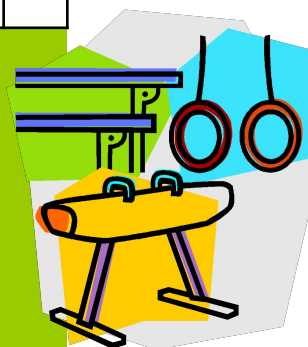
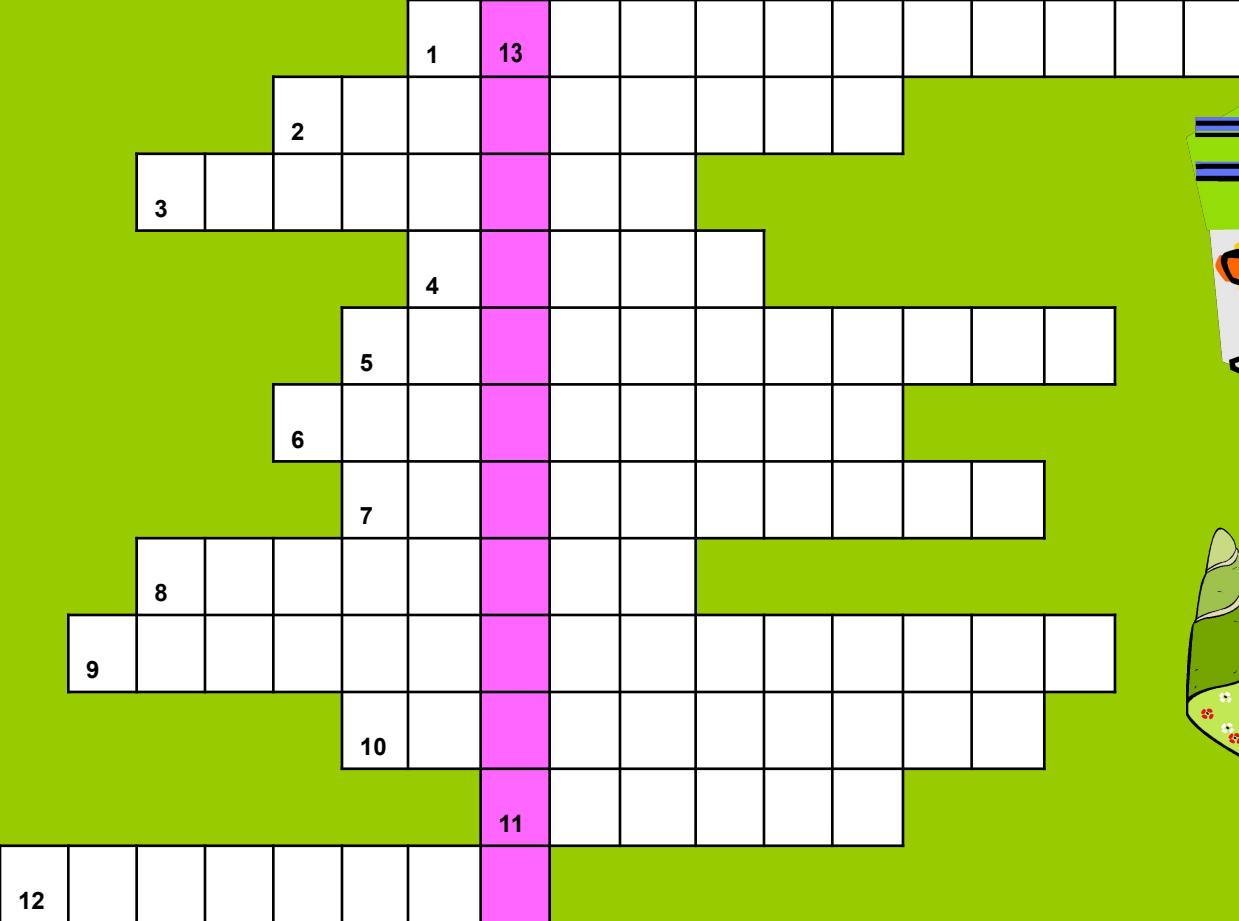
Обеспечить покой и неподвижность

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!