

## **Первая доврачебная помощь при различных травмах и повреждениях на занятиях по физкультуре.**

**Ссадины** - поверхностные повреждения кожи и небольших кровеносных сосудов. Используя медицинскую аптечку, обработайте ссадину любым антисептическим средством - перекисью водорода. При необходимости нужна стерильная повязка.

Место **ушиба** моментально опухает, кожа становится тёмно-красной. После ушиба на его место нужно воздействовать холодом – струёй холодной воды, мокрой повязкой или льдом. Затем нужно наложить тугую повязку и пострадавшего отправить в медицинский пункт.

Для **ран** характерно интенсивное кровотечение и нарушение целостности тканей тела. Самое главное – остановить кровь. Для этого нужно пальцем надавить на артерию чуть выше раны. Если через 10-15 минут не остановится кровотечение, нужно наложить закрутку или жгут на срок не более 1,5-2 часа.

После остановки кровотечения рану нужно обработать при помощи перекиси водорода и раствора бриллиантовой зелени. Кожу вокруг раны надо смазать настойкой йода, а затем наложить стерильную повязку. Пострадавшего нужно доставить в медпункт.

**Вывих** – травма часто встречающаяся, это смещение суставных поверхностей костей, которое сопровождается опуханием сустава и довольно сильные болевые ощущения. Первая помощь в таких случаях состоит в наложении фиксирующей повязки и отправки пострадавшего в медпункт.

**Растяжение связок** сопровождается острой болью, обширный отек и внутреннее кровоизлияние в сустав, подкожную клетчатку и ткани, окружающие сустав. Первая помощь – это, прежде всего, наложение давящей повязки и холодного предмета на зону повреждения, чтобы препятствовать дальнейшему кровоизлиянию.

**Перелом** сопровождается сильной болью, ограничением двигательных функций, изменением формы конечности и костей. При оказании первой помощи на место перелома накладывают шины для фиксации суставов, ближайших к перелому. При открытом переломе нужно для начала остановить кровотечение, а потом накладывать шины. При транспортировке пострадавшего необходимо сделать все, чтобы надёжно зафиксировать перелом и исключить возможность изменения травмированной конечности.

### **Солнечный и тепловой удар.**

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания. Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.