

Najczęstsze urazy u uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego – jak zapobiegać i jak sobie z nimi radzić - bezpieczeństwo podczas lekcji wychowania fizycznego z elementami pierwszej pomocy przedmedycznej.



Każdego roku w czasie zajęć ruchowych zdarza się wiele nieszczęśliwych wypadków. Przeważnie są to drobne urazy ciała, bywają jednak wypadki poważne, także śmiertelne. Do najczęściej spotykanych urazów należą stłuczenia, otarcia, rany, skręcenia czy zwichnięcia stawów. Rzadsze są natomiast złamania.

Stłuczeniu ulegają najczęściej kończyny dolne, tułów oraz twarz, głównie w trakcie gry w piłkę, np. w czasie zderzenia się z przeciwnikiem lub wskutek nagłego uderzenia piłką. Otarcia i rany powodowane są głównie przewróceniem się ucznia. Zwichnięcia i uszkodzenia stawów występują najczęściej w wyniku niewłaściwego ustawienia stopy lub na skutek nagłego zatrzymania się.

Częstość występowania urazów i ich rodzaj zależy w dużej mierze od specyfiki aktywności sportowej, w których czołowe miejsce zajmują zespołowe gry sportowe, zapewniając najwyższy odsetek urazów. Nauczyciele w szczególności zwracają uwagę na konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa, o których zawsze przypominają przed każdymi kolejnymi zajęciami. Współpraca z prowadzącym lekcję, wykonywanie jego poleceń, odpowiedni strój, w znaczny sposób zmniejszają ryzyko zagrożeń, które mogą nas czekać na zajęciach wychowania fizycznego. Jednocześnie przestrzeganie ustalonych reguł pozwala cieszyć się współzawodnictwem, poznawać nowe formy ruchu, jednym słowem dbać o lepsze samopoczucie. Wszyscy bowiem wiemy, że sport to samo zdrowie.

Przypominamy obowiązki ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego :)

Uczeń zobowiązany jest, żeby:

- przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej i szatni oraz mieć świadomość, że w przypadku niedostosowania się do zawartych tam wskazań ponosi w pełni odpowiedzialność za powstałą sytuację niebezpieczną lub wypadek;
- przed rozpoczęciem ćwiczeń dokładnie poznać technikę i taktykę ich wykonywania, a w wypadkach wątpliwych zawsze zwracać się o dodatkowe wyjaśnienia nauczyciela WF;
- ćwiczenia wykonywać zgodnie z obowiązującymi zasadami oraz z zaleceniami wydanymi, przez nauczyciela WF;
- wydany sprzęt sportowy używać tylko na polecenie nauczyciela i w jego obecności;
- bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela prowadzącego zajęcia;
- do sali, magazynku sprzętu sportowego i pokoju nauczycieli WF, wchodzić tylko na polecenie nauczycieli prowadzących zajęcia;
- posiadać obowiązkowy strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie sportowe lub dres);
- rzeczy typu telefony komórkowe, łańcuszki, zegarki, pieniądze pozostawić po wcześniejszym uzgodnieniu w pokoju nauczycieli WF;
- w przypadku nieuczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego zająć miejsca na sali i zachować bezwzględny spokój;
- niedyspozycje własne oraz wszelkie uszkodzenia sprzętu i urządzeń sportowych zgłaszać nauczycielowi WF;
- przebierać w strój sportowy w szatni oraz pozostawiać ubrania i obuwie w należytym porządku;
- dbać o czystość sali gimnastycznej i boisk sportowych;
- wszelkie wypadki należy zgłaszać nauczycielowi WF.



ZADANIE :

..... Wyobraź sobie, że na szkolnej sali gimnastycznej przedstawione zostały symulacje różnych niebezpiecznych sytuacji, które mogą się zdarzyć podczas lekcji w-f. Zastanów się czy wiesz co to jest pierwsza pomoc i jak jej udzielić poszkodowanym na przykład w przypadku krwotoku z nosa, skręcenia kostki czy utraty przytomności....

PIERWSZA POMOC - definicja

Pierwsza pomoc przedlekarska to proste, natychmiastowe zabiegi wykonywane poszkodowanemu w nagłych wypadkach i innych nagłych zachwianiach funkcjonowania organizmu człowieka (zachorowaniach) zagrażających jego życiu i zdrowiu.



A teraz przeglądając materiał zawarty w tabeli sprawdźcie czy Wasze odpowiedzi były prawidłowe 😊

Jak postąpić w sytuacji wypadku czy urazu – pierwsza pomoc w pigułce.

Tabela 1. Urazy charakterystyczne dla lekcji wychowania fizycznego i pierwsza pomoc

Rodzaj urazu	Charakterystyka	Główne objawy	Pierwsza pomoc
Słuczenia	słuczenia należą do najczęściej występujących urazów tkanek miękkich u dzieci. Powstają one przy uderzeniu lub	■ punktowy ból ■ obrzęk słuczonego obszaru ■ siniak lub krwiak ■ uczucie ciepła w słuczonym	udzielenie pierwszej pomocy polega na zastosowaniu zimnych okładów i opatrunku uciskowego. Urazy takie na ogół nie

	upadku na twarde podłoże	miejscu ■ wrażliwość na dotyk	pozostawiają następstw
Skręcenie stawu	uraz polegający na przekroczeniu fizjologicznego zakresu ruchu w stawie	■ ostry ból w okolicy stawu, ograniczający jego ruchomość, nasilają go próby wykonania ruchu ■ krwiak i obrzęk ■ wzmożone ocieplenie skóry w okolicy stawu	pierwsza pomoc polega na odciążeniu, unieruchomieniu kończyny i zastosowaniu zimnych okładów (najlepiej lodem). Po wstępnym opatrzeniu skręcenia poszkodowaną osobę powinno się zawieźć do najbliższego szpitala
Rany i skaleczenia	raną nazywamy przerwanie ciągłości skóry oraz znajdujących się głębiej tkanek. Rozległość i głębokość ran zależy od rodzaju urazu, jego siły i miejsca, na które działał	■ krwawienie ■ uczucie nadmiernego ciepła wokół rany ■ uczucie pulsowania rany ■ ból i pieczenie	ranę należy przemyć czystą wodą, zdezynfekować. Po odkażeniu można przykleić na ranę lub skaleczenie plaster
Otarcia	otarcia to rodzaj rany. Są one płytkie – uszkodzeniu ulega tylko powierzchowna warstwa skóry. Powstają zazwyczaj pod wpływem przesunięcia skóry po twardym lub szorstkim podłożu	■ niewielkie krwawienie ■ ból i pieczenie	pierwsza pomoc jest taka sama, jak przy ranach i skaleczeniach
Zwichnięcie stawu	zwichnięcie stawu polega na przemieszczeniu końców kości względem siebie, poza fizjologiczne położenie	■ silny ból ■ obrzęk ■ upośledzenie ruchomości ■ zniekształcony obrys stawu ■ patologiczne ustawienie kończyny	pierwsza pomoc przy zwichnięciach polega na unieruchomieniu kończyny i ochłodzeniu (najlepiej lodem). Unieruchomioną kończynę pozostawia się

			w takim ustawieniu w jakim znalazła się po wypadku. Natychmiast wzywamy karetkę pogotowia lub transportujemy poszkodowanego do lekarza
Złamania	złamanie to przerwanie ciągłości kości powstałe w wyniku działania siły większej niż kość może wytrzymać. Wyróżnia się złamania zamknięte – złamanie bez rozerwania skóry i złamania otwarte – z przerwaniem ciągłości skóry	■ zniekształcenie zarysów kończyny ■ tkliwość dotykowa w okolicy złamania ■ trzeszczenie i tarcie odłamów kostnych ■ ból nasilający się przy ruchu ■ krwiak i obrzęk	złamaną kończynę należy zabezpieczyć, unieruchamiając dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy (poniżej złamania i powyżej złamania), a następnie wzywamy pogotowie. Nie wolno nastawiać ani poruszać uszkodzoną kończyną. W przypadku złamania otwartego, kiedy pęknięta kość przebija skórę, pod żadnym pozorem nie należy próbować wpychać wystających kości do rany. Jeśli istnieje taka możliwość, trzeba tylko ranę przykryć jałowym opatrunkiem, starając się nie przemieścić odłamków kostnych

Z analizy wypadkowości na lekcjach wychowania fizycznego wiadomo, że chłopcy ulegają znacznie częściej wypadkom niż dziewczęta. Na stan ten wpływa między innymi odmienny program zajęć wf, chłopcy bardziej lubią zajęcia sportowe, poza tym chętniej podejmują ryzyko trudnych ćwiczeń, narażając się niewspółmiernie częściej na urazy i obrażenia.

I kilka plansz do przejrzenia 😊 łatwiej będzie zapamiętać

Pierwsza pomoc po stłuczeniu, skręceniu, zwichnięciu

P	protection - ochrona	
R	rest - odpoczynek	
I	ice - ochładzanie	
C	compression - ucisk	
E	elevation - uniesienie	



KRWAWIENIE Z NOSA

Postępowanie w przypadku krwawienia z nosa:

- Należy pochylić osobę poszkodowaną do przodu i ucisnąć skrzydełka nosa
- Na karku osoby poszkodowanej położyć zimny okład oraz wypłukać jej nos (wnętrze) zimną wodą
- Jeśli krwotok nie ustąpi, należy wezwać pogotowie ratunkowe, które przewiezie ją na SOR, gdzie otrzyma specjalistyczną pomoc.



Pierwsza pomoc: OMDLENIE (ZASŁABNIĘCIE)

Omdlenie to krótkotrwała przemijająca utrata przytomności



OBJAWY POPRZEDZAJĄCE:

- osłabienie
- szumy w uszach
- „mroczki” przed oczami
- biała, spocona skóra

PIERWSZA POMOC:

- oceń **parametry życiowe**
- **zastosuj pozycję przeciwwstrząsową, unieś kończyny dolne około 30 stopni do góry**
- **kobiety ciężarne** po omdleniu ułóż na lewym boku
- **zapewnij dostęp świeżego powietrza**
- **nie pionizuj** (stawiaj na nogi) chorego zbyt szybko, by nie doszło to ponownego omdlenia
- **nie podawaj żadnych leków**

Słuczenia

W miejscu słuczenia występuje obrzęk i zasinienie. Odczuwany jest ból, chociaż skóra nie jest uszkodzona. Najbardziej niebezpieczne są słuczenia klatki piersiowej, głowy i brzucha. Należy o nich natychmiast powiadomić osoby dorosłe. W przypadku mniej groźnych słuceń, np. nogi czy ręki, należy przykładać zimne okłady.



RANA URAZOWA



Zranioną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu serca.

Ranę trzeba ucisnąć opatrunkiem z gazy, tak aby zatamować krwotok. Nie zapomnij o rękawiczkach ochronnych !!!



Opatrunek z gazy należy silnie przywiązać bandażem lub chustą trójkątną.

Jeżeli opatrunek przekrwawia, na pierwszą warstwę można przyłożyć walek z bandaża lub gazy i silnie dowiezać następnym bandażem.



Pierwsza pomoc przy złamaniu...

- ▶ uszkodzone miejsce odsłaniamy tylko w przypadku podejrzenia istnienia rany poprzez rozcięcie lub rozprucie części ubrania,
- ▶ jeśli jest to złamanie otwarte tamujemy ewentualny krwotok i zakładamy na ranę jałowy opatrunek (bezpośrednio na ranę kładziemy ostrożnie jałowy gazik, tak aby nie wcisnąć złamanej kości ani jej odłamków),
- ▶ unieruchamiamy przynajmniej dwa sąsiednie stawy tzn. leżący powyżej i poniżej złamania,
- ▶ nie nastawiamy i nie poruszamy uszkodzoną kończyną (konieczne czynności wykonujemy z naciąganiem),



Jak unieruchomić kończynę?



- Użyj do tego rzeczy, które masz pod ręką, np. deseczkę lub miękki materiał, z którego zrobisz szyny. Jeśli złamiesz ramię, możesz je unieruchomić bandażując lub przywiązując je do tułowia. Podwieś je też na temblaku.
- Dobrym pomysłem jest także podłożenie pod złamane przedramię gazety, którą uprzednio należy kilka razy złożyć. W przypadku złamań **kończyn dolnych** należy je unieruchomić używając do tego na przykład wkładając między nie złożony koc lub część odzieży.



PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA

GDY POSZKODOWANY JEST PRZYTYMNY

- pozostawić w zastanej pozycji
- ocenić rozmiar i rodzaj urazu
- wezwać pomoc: nr 999 lub 112
- nadzorować stan poszkodowanego

GDY POSZKODOWANY JEST NIEPRZYTYMNY

- zawołać o pomoc
- udrożnić drogi oddechowe



I ODDYCHA

ułożyć poszkodowanego
w pozycji bezpiecznej

- chwycić za bliższą rękę i zgiąć ku górze



- drugą rękę zgiąć w łokciu i ułożyć na klatce piersiowej a dłoń pod policzkiem



- obrócić poszkodowanego na bok trzymając za nogę i ramię



pozycja bezpieczna



- wezwać pomoc: nr 999 lub 112
- nadzorować stan poszkodowanego

I NIE ODDYCHA

- gdy poszkodowany nie oddycha wezwać pomoc: nr 999 lub 112



- wykonać 30 uciśnieć klatki piersiowej na wysokości mostka



- zatykając nos poszkodowanego wykonać 2 sztuczne wdechy



- kontynuować na zmianę uciśnięcia mostka i wdechy do czasu przyjazdu służb ratunkowych

CEGOMA

Obejrzyj prezentację dotyczącą pierwszej pomocy :

<https://www.slideserve.com/kay/pierwsza-pomoc>