**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ №135**

**для учнів початкової ланки з надання долікарської допомоги під час уроків фізкультури**

**І. Загальні положення**

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому.

Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

1.Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.

2.Вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.

3.Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).

4.Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.

5.Розпочати проведення необхідних заходів:

- зупинити кровотечу;

- зафіксувати місце перелому;

- вжити реанімаційних заходів ( оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;

- обробити ушкоджені частини тіла.

6. Одночасно з наданням першої долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.

7. Повідомити адміністрацію навчального закладу про те, що трапилось.

Важливо знати обставини, при яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилину, особливо коли потерпілий втратив свідомість.

**Медична аптечка , її склад, призначення, правила користування**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Найменування медичних засобів і медикаментів | Призначення | Кількість |
| 1. | Індивідуальний перев'язочний антисептичний пакет | Для накладання перев'язок | Зшт. |
| 2. | Бинти | Те саме | 3 шт. |
| 3. | Вата (в пакетах) | Те саме | Зшт. |
| 4. | Джгут | Для зупинки кровотечі | 1 шт. |
| 5. | Настоянка йоду | Для обробки ран, поранень на шкірі | 1 флакон або 10 ампул |
| 6. | Нашатирний спирт | Застосуватипід час знепритомнення, накапати на вату 2—3 краплі і піднести до носа потерпілого | 1 флакон або 10 ампул |
| 7. | Розчин (2-4 %) борної кислоти | Для промивання очей, для примочок на очі в разіїхопіківелектродугою, для полоскання рота при опіках лужними сполуками. | 1 флакон 250 мл |
| 8. | Вазелін | Для обробкишкіри при опіках 1 ступеню | 1 тюбик |
| 9. | Валідол | Застосувати в разісерцевого болю по одній табл. підязик до повного розсмоктування | 1 тюбик |

**Надання першої допомоги при кровотечі**

Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити її водою, змивати кров з рани забороняється.

Якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготовлену для перев’язування тканину змочіть настойкою йоду так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев’язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4-5 хв., не торкаючись рани пальцем. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джутом чи закруткою.

При накладанні джгута спочатку місце накладання обгортають м’яким матеріалом ( тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку кінцівки доти, доки не припиниться кровотеча.

При відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо. У цьому випадку такий джгут завізують вузлом і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль (паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5-10 хв., щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин шиї і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поражену судину у самому місці поранення.

**Перша допомога при переломах, вивихах, розтягу зв'язок суглобів, ударах**

При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, а при її відсутності можна використати палки, дошки, фанеру і т.п. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, - то три суглоби. Накладають шину поверх одягу або кладуть під неї що-небудь м’яке - вату, шарф, рушник. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні перелому, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидва боки перелому. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани настойкою йоду, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов’язку.

Особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути йому під спину дошку, щит, двері тощо.

При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу необхідно обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді ноші, а під зігнуті і розведені колінні суглоби підкласти валик.

При переломах і вивихах ключиці у підм’язову западину кладуть вату або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати в косинці, яку підв’язують до шиї.

При переломах та вивихах зап’ястку та пальців рук роблять таким чином: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінця пальців, і перебинтовують.

При розтягу зв’язок суглобів - підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес та тісну пов’язку, створити спокій до прибуття лікаря.

При ударах - забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити настойкою йоду і накласти пов’язку.

**Розроблено:**

Вчитель фізичного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

виховання (підпис) (прізвище, ініціали)

**Погоджено:**

Фахівець з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бак В.О.

 (підпис) (прізвище, ініціали)