**«Утверждаю»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий по дисциплине «Оказание первой помощи» с личным составом дежурных караулов \_\_\_\_ ПСЧ

**Тема № 6**: Первая помощь при переломах и вывихах

**Вид занятия:** классно-групповой.

**Отводимое время:** 1 час.

**Цель занятия:** повышение уровня подготовки л/с.

**Место проведения занятия:** учебный класс.

1. **Литература используемая при проведении занятия:**

- «Учебник спасателя» С.К. Шойгу Основы доврачебной помощи М.-89 Величко Н.В.

- Федеральный Закон № 151 от 22.08.1995 г. «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя»

- Приказ Минтруда РФ № 881н.

1. **Развернутый план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятий) | Время (мин) | Содержание учебного вопроса метод отработки и материальное обеспечение (в т. ч. технические средства обучения) учебного вопроса. |
| 1 | Подготовительная часть | 5 | Сбор л/с и ознакомление с темой занятия. |
| 2 | Основная часть | 35 | **Первая помощь при переломах и вывихах**  Переломы костей могут произойти в результате сильного удара, падения и т.д.  Различают закрытые переломы, когда кость сломана, но целость кожи на месте перелома не нарушена, и открытые переломы, когда в области перелома имеется рана. Оказывая первую помощь при переломе, необходимо обеспечить неподвижность места перелома, чем уменьшается боль и предотвращается дальнейшее смещение костных обломков. Это достигается наложением на поврежденную часть тела иммобилизирующей, то есть создающей неподвижность повязки.  Для иммобилизации используют готовые, стандартные шины. Однако в ряде случаев их в районе поражения может не быть. Поэтому оказывающие помощь должны уметь использовать для шинирования подручный материал (палки, трости, лыжи, зонты, подходящего размера доски, куски фанеры, линейки, пучки прутьев камыша и т.п.) .  При наложении шины следует обязательно обеспечить неподвижность, по крайней мере двух суставов - одного выше места перелома, другого - ниже места перелома, а при переломе крупных костей даже трех.  Накладывая шины, необходимо соблюдать следующие правила: - поврежденную конечность нельзя вытягивать; - если в месте перелома имеется открытая рана и наблюдается сильное кровотечение, то сначала накладывают жгут выше раны и перелома, затем повязку на рану, а после этого - шины с двух сторон конечностей; - обе шины должны захватывать суставы, расположенные выше и ниже места перелома; - шина перед наложением должна быть обернута ватой или мягкой тканью.  В случае закрытого перелома первую помощь нужно оказывать осторожно, чтобы не вызвать дополнительных повреждений в результате смещения обломков костей.  Шина должна прилегать к сломанной конечности. При переломе костей предплечья руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом таким образом, чтобы ладонь была повернута к грудной клетке, затем накладывают шину так, чтобы пальцы рук охватывали один ее конец, а второй заходил за локтевой сустав. В таком положении шину закрепляют бинтом или другим материалом, а руку подвешивают на косынке.  При переломе плечевой кости предплечье нужно согнуть под прямым углом в локтевом суставе, а на сломанную кость плеча наложить по возможности две шины: одну - с наружной стороны плеча так, чтобы один ее конец был выше плечевого сустава, второй чуть ниже локтевого сустава, а другую - от подмышечной впадины до локтевого сустава. Затем обе шины прибинтовывают к плечу и согнутое предплечье подвешивают на ремень, косынку и т.п.  Для наложения шинной повязки при переломе бедра необходимо иметь, по крайней мере, две большие шины. Одну шину наложить по наружной поверхности поврежденной конечности, при этом шина должна быть такой длины, чтобы один ее конец находился подмышкой, а другой немного выступал за стопу.  Вторую шину наложить по внутренней поверхности ноги с таким расчетом, чтобы один конец ее достигал области промежности, а другой - несколько выступал за край стопы (подошвы) . В таком положении шины прибинтовываются. При этом широким бинтом, поясным ремнем или полотенцем верхнюю часть наружной шины прикрепить к туловищу.  При переломе голени первая помощь оказывается так же, как и при переломе бедра.  При оказании первой помощи при переломе ключицы необходимо прежде всего подвесить руку на косынку, затем сшить два ватно-марлевых кольца, надеть их пострадавшему на руки и подвинуть до плечевых суставов, плечи пострадавшего максимально отвести назад, а кольца сзади, над лопатками, связать.  При переломе таза раненого нужно уложить на спину, согнуть ноги в коленях и положить под область коленных суставов свернутое пальто, подушку и т.п., с тем чтобы уменьшить напряженность мышц живота.  При повреждении позвоночника пострадавшего необходимо положить на твердую подстилку (доску, фанеру, дверь и т.д.) - на спину ил живот, в зависимости от того, в каком положении он находится. Поднимать пострадавшего следует очень осторожно, привлекая для этого трех-четырех человек, избегать при подъеме любых сотрясений и сгибов позвоночника.  При переломах ребер на грудную клетку нужно наложить тугую круговую повязку.  При переломах челюсти надо прикрыть рот, потом фиксировать челюсть пращевидной повязкой  Растяжение связок получают, неловко ступив или споткнувшись. При этом в суставе происходит надрыв связок, область сустава припухает.  Признаки: боль, в месте повреждения появляется кровоподтек.  **Первая помощь**. При повреждениях костей и суставов необходимо создать покой поврежденному участку тела. Это достигается иммобилизацией (фиксацией), которая является мерой борьбы с болью, противошоковым мероприятием и средством защиты от распространения раненой инфекции. К области повреждения прикладывают холод—лед или холодную воду в по лиэтиленовом пакете. Пострадавшему дают обезболивающий препарат анальгин, амидопирин. При любом растяжении связок надо обратиться к врачу, так как нельзя исключить трещину кости.  Вывих — это повреждение сустава, сопровождающееся смещением поверхностей сочленяющихся костей.  Признаки: боль в суставе, деформация сустава, невозможность движений в суставе.  Внимание! Нельзя пытаться вправить вывих. Это должен сделать только врач.  **Первая помощь.**  Пострадавшему дают обезболивающие препараты — анальгин, амидопирин. На область поврежденного сустава кладут лед или холодный компресс. Конечность фиксируют в том положении, которое она приняла после травмы. Верхнюю конечность иммобилизуют, подвешивая на косыяке или бинте на шею. Для иммобилизации нижней копечности прибинтовывают длинную доску (палку) или связывают вместе здоровую и раненую конечности. Пострадавшего доставляют в лечебное учреждение. |
| 3 | Заключительная часть | 10 | Опрос по теме, отвечаю на вопросы личного состава, даю задание на самоподготовку, подвожу итоги |

3. Пособия и оборудование, используемые на занятии: методический план, учебные плакаты.

4. Задание для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: повторить пройденный материал.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_