

КОНСПЕКТ

занятия по разделу **«Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе»**

Тема: «Предупреждение перегрева, переохлаждения и обморожений. Приёмы самоконтроля»

Цели и задачи:

- рассказать о воздействии температур окружающей среды на организм человека во время совершения походов,
- учить правильному оказанию первой помощи в случае возникновения «теплового удара», «переохлаждения»

Методы: рассказ, объяснение, работа с учебниками, практические упражнения, устный опрос.

Используемый материал: иллюстрации, литература (учебники), задания - упражнения, кроссворд, аптечка первой мед. помощи, секундомер.

Продолжительность: 1 час

Место проведения: класс

ПЛАН

1. Беседа «Это надо знать».
2. Оказание первой доврачебной помощи при солнечном ударе, обморожениях
2. Закрепление полученных знаний. Кроссворд «Помоги себе и друзьям»
Игра- эстафета «Выбери правильный ответ»
3. Практическое занятие «Приёмы самоконтроля»

ХОД ЗАНЯТИЯ:

- Сегодня мы с вами рассмотрим вопрос о воздействии различных температур (тепла и холода) на организм человека во время походов летом и зимой, когда случаются такие заболевания как «солнечный удар» и «обморожения». В свою очередь опасности «общетуристского» характера могут явиться следствием объективных факторов - суровых природных особенностей района, неблагоприятных метеоусловий, а могут быть вызваны неправильными действиями самих к себе: пренебрежение правил техники безопасности.

Например, в жаркие дни группа в начале похода подолгу идут полуобнажёнными или без головных уборов, получая солнечные ожоги, страдая от тепловых ударов, забывая о режиме питья. Темп движения должен быть в условиях сухой и жаркой погоды должен быть умеренным, равномерным, чтобы избежать переутомления.

Нельзя забывать о соблюдении правил техники безопасности и в холодное время года, совершая походы на лыжах.

«Солнечный удар», «переохлаждение», «обморожения» - заболевания, которые на первый взгляд не так уж и страшны, но последствия могут быть очень серьезными: состояние больного может ухудшиться, туристская группа не может продолжить движение, где необходимо ещё и учитывать отдалённость маршрута и т.д.

I. Тепловой и Солнечный удар - болезненное состояние, возникающее при перегреве организма. При разработке маршрута необходимо учитывать, где будет проходить маршрут (переход по полям сочетался с лесом). Солнечный удар поражает человека, который долгое время находится под жарким солнцем непокрытой головой. Он может проявиться как сразу, так и спустя несколько часов.

Симптомы: При появлении сильной жажды, сухости во рту, при покраснении кожи лица необходимо найти прохладное место, выпить холодной жидкости, по возможности искупаться. Если этого не сделать, появятся головная боль, слабость, шум в ушах, тошнота, учащаются пульс и дыхание, повысится температура. В самых тяжёлых случаях пострадавший теряет сознание, появляются судороги.

Помощь: Пострадавшего нужно срочно перенести в прохладное затемнённое место, где есть доступ свежего воздуха, раздеть, либо расстегнуть воротник, приподнять ноги (примерно на 25 см) положив их на валик из одежды. Если пострадавший в сознании, дать ему выпить холодной жидкости. Можно положить ему на голову прохладный компресс, обернуть холодной водой.

Если пострадавший потерял сознание, надо поднести к его носу вату, смоченную нашатырным спиртом. Если пострадавший не приходит в сознание срочно доставить в больницу.

В качестве питья можно использовать: слегка подсолённую холодную воду, крепкий остуженный чай или кофе.

Профилактика: Чтобы избежать всех этих неприятностей, в жаркую солнечную погоду нужно одеваться в лёгкую, пропускающую воздух одежду, не забывать о головном уборе, соблюдать питьевой режим (пить надо часто, но понемногу), почаще обтираться водой.

II. Обморожение - длительное воздействие на организм, общее переутомление и переохлаждение, холодная травма. Возможно не только при сильном морозе, но и при плюсовой температуре в сырую, ветреную погоду.

При падении температуры до 25 градусов наступает смерть.

Симптомы: Пострадавший вял, безучастен к окружающему, кожа становится бледной, холодной, пульс редким, температура понижена. Возможно сочетание общего переохлаждения и обморожения различных частей тела.

При низких температурах происходит сужение сосудов, кровь не согревает ткани, и, если руки не защищены тёплыми варежками, а на ногах - тесная, не удобная, холодная обувь, очень скоро произойдёт обморожение. Чаще всего происходит обморожение кистей рук, стоп, ушей, носа и щёк.

Первый признак - потеря чувствительности к холоду, побеление частей тела.

СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ:

(можно установить через 12-24 часа после воздействия температуры ниже 7 градусов С и ветра)

I степень - кожа отёчная красновато-багрового или синюшного цвета

II степень - на коже образуются волдыри, наполненные кровянистой жидкостью.

При правильном лечении обморожений I - II степени все симптомы исчезают в течение 5-8 дней, кожа приобретает нормальный вид.

При III и IV степенях происходит омертвление кожи, поражаются все слои кожи и другие ткани, находящиеся глубже.

Помощь: Первую помощь желательно оказывать в тёплом помещении в следующем порядке: снять обувь, одежду, обе руки или ноги согревают в воде 20-22 градуса, повышая её до 40 в течение 20-30 мин. с добавлением калия перманганата до появления розовой окраски, массировать обмороженную конечность снизу-вверх, и когда рука порозовеет, станет тёплой, вытереть её досуха и укутать пострадавшего, далее дать горячее питьё (сладкий чай). По необходимости вызвать «скорую»

При обморожении лица, ушей, носа осторожно согревают и массируют тёплой рукой. НЕ РАСТИРАТЬ варежкой или снегом! Можно через микротрещины занести инфекцию.

Профилактика: Чтобы избежать обморожений, в холодное время нужно позаботиться о тёплой и удобной одежде и обуви, лицо прикрывать шарфом, платком.

- А сейчас с помощью кроссворда «Помоги себе и друзьям» и игры эстафеты закрепим то, что вы узнали на сегодняшнем занятии.

(Объясняются правила игры и заполнения кроссворда)

- В заключении я вас познакомлю с приёмами самоконтроля, т.е. как можно с помощью тестов и функциональных проб можно оценить состояние

организма.

(См.записи и распечатка из журнала)

- Домашнее задание: расспросить своих знакомых о том, были ли такие заболевания с ними, и как они выходили из этого положения. Какие народные средства используют при лечении «обморожений».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Учебник «Основы безопасности и жизнедеятельности» 5 кл.
г. Москва. Издательство «АСТ», 1996 г.
2. Учебник «Основы безопасности и жизнедеятельности» 6 кл.
г. Москва. Издательство «АСТ», 1996 г.
3. Лекарственные растения.
К.К. Полуяхтов г. Горький Волго-Вятское кн . из-во, 1981 г.
4. «Я плюс природа»
Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. Е. Плешанов. Г. Воронеж, 1997 г.
5. Первая помощь.
«Физкультура и Спорт» г. Москва, 1998 г. Я. Стемпинька.
6. Туризм. В.И. Курилова Москва «Просвещение», 1998 г.

Руководитель ТКО :

Краснова О.В.