**Міністерство освіти України**

**Київський державний торговельно-економічний університет**

**Коломийський економіко-правовий коледж**

# Реферат

*з фізичного виховання*

на тему: **"Вивчення прийомів штучного дихання і перша допомога потерпілому на воді"**

Виконала:

студентка групи Е-12

Івасютин Л.В.

Викладач: Княгницька Л.М.

**м.Коломия - 2000 р.**

Коли немає можливості використовувати допоміжні знаряддя, рятують тонучого плаванням. Рятівник повинен добре плавати. Приймати дії спокійно, швидко. Дії які використовуються.

**При захваті за волосся однією рукою:**

взяти кисть тонучого одною рукою і ,занурившись під воду, другою рукою взяти за великий палець руки тонучого і відвести його в сторону тильною поверхнею кістки; продовжуючи тримати руку тонучого в своїй.

**При захваті за волосся двома руками:**

накрити своїми руками кисті тонучого, зануритися під воду, і схопивши великі пальці рук тонучого, розвести їх в сторону. Звільнившись від захвата, відпустити руки тонучого і виринути у нього за спиною.

**Допомога потерпілому після витягування його із води:**

Після витягування із води людину, яка втратила свідомість, потрібно якомога швидше звільнити від одягу до поясу, щоб відвести можливі причини порушення дихання і кругообігу.

Потім потрібно забезпечити прохід дихальних шляхів. Для цього потрібно: 1) виділити воду із верхніх дихальних шляхів; 2) покласти потерпілого на тверду землю; 3) покласти голову назад; 4) очистити рот і глотку від всяких предметів.

Виділити воду із дихальних шляхів можуть один або два рятівники. На цю опреацію не можна тратити більше 30-45 с. Для виділення води із дихальних шляхів один із рятівників стає на коліно, другу ногу ставить так, щоб стегно було в горизонтальному положенні. Потерпілого кладуть на стегно цієї ноги животом вниз. Однією рукою рятівник тримає потерпілого за волосся або за чоло, а другою рукою легенько надавлює між лопатками. Другий рятівник за цей час може хустинкою очистити середину рота потерпілого від всяких предметів.

Виділивши воду із дихальних шляхів потерпілого потрібно покласти на рівну тверду землю і закинути голову. Як тільки це все виконано, приступають до штучного дихання.

**Штучне дихання.** Його продовжують безперервно до тих пір, поки потерпілий не почне дихати сам. Штучне дихання використовують при відстутності у потерпілого дихальної діяльності, але при роботі серця, а також в випадках, коли частота дихання неменше 10 вдохів за 1 хв.

Штучне дихання роблять з частотою 12-16 разів у 1 хвилину - у дорослих і 20-24 - у дітей шкільного віку.

Непрямий масаж серця використовується тільки одночасно з штучним диханням. При 2 рятівниках співвідношення вдуву повітря і числа надавлення на грудину - 1:5, при 1 рятівнику - 2:15.

**Спосіб штучного дихання "із рота в рот".**

Рятівник стає на коліна справа або зліва у голови потерпілого. Однією рукою він держить його голову, другою виводить нижню щелепу, потім переміщує свою руку так, щоб привідкрити рот, але при цьому не зрушити нижню щелепу і язик на задню стінку глотки. Зробивши глибокий вдох і обхопивши губами відкритий рот потерпілого, рятівник робить видих, вдувши повітря в легені потерпілому. Рятівник на час вдування повітря закриває ніс потерпілого пальцями. У потерпілого в цей час іде пасивний видих.

**Спосіб штучного дихання " із рота в ніс".**

Рятівник стає на коліна справа або зліва у голови потерпілого. Однією рукою підтримує голову потерпілого, а другою припіднімає його щелепу і притуляє її до верхньої, зробивши глибокий вдох, сильно обхоплює губами ніс потерпілого і робить в них видих. Всі подальші дії, такі самі як при штучному диханні.

**Спосіб Шефера??:**

якщо не можна використати описані вище способи штучного дихання, то можна використовувати спосіб Шефера: потерпілого кладуть на живіт, легенько повернути лице в сторону. Рятівник стає на коліна , так, щоб таз потерпілого знаходився між ними. Свої руки кладе на спину потерпілого. Потім переносить свою тяжкість тіла вперед, здавлюючи при цьому грудну клітку потерпілого (видих). Темп дії - 16-18 разів в 1 хв.

**Непрямий масаж серця.**

Рятівник стає на коліна біля голови потерпілого або з боку від нього. Основу долоні однієї руки кладе на нижню третину грудини потерпілого. Другу руку кладе зверху на першу. Надавлення на грудину виконується випрямами рук при наклоні тіла. Рятівник робить надавлення на грудину так, щоб вона зміщувалася в сторону позвоночника на 3-4 см у дорослих і на 1,5-2 см у дітей.