

AMALIY SUZISH

Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti kafedrası

Q.X.Qurbonov

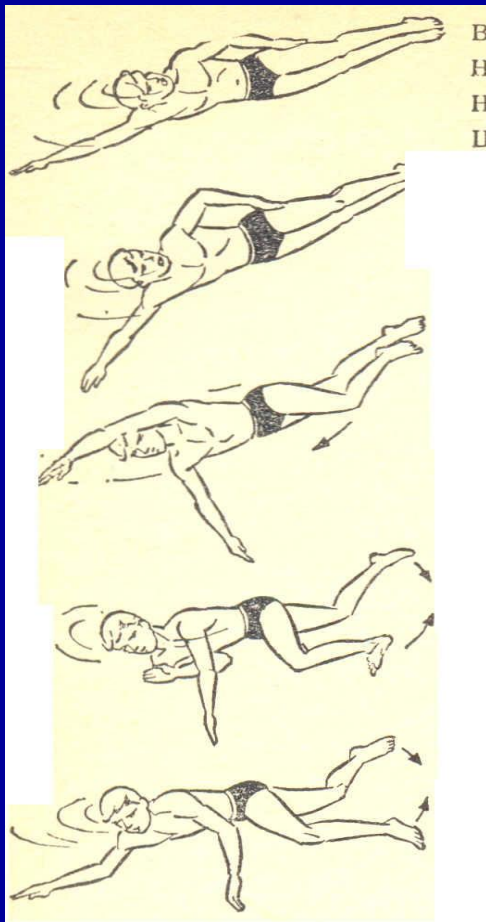
2015 yil

REJA:

1. Amaliy suzish usullarini texnikasi.
2. Suvdari baxtsiz xodisalarni oldin olish.
3. Cho'kuvchining changaldan kutilishning asosiy usullari .
4. Birinchi yo'rdam ko'rsatish.

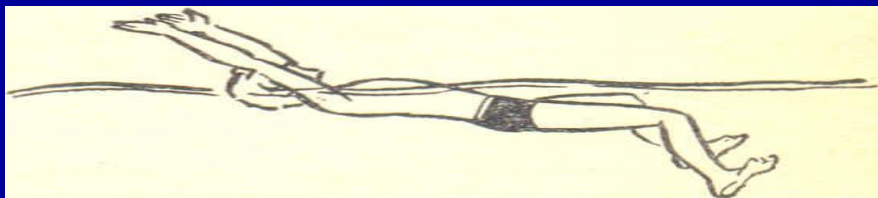
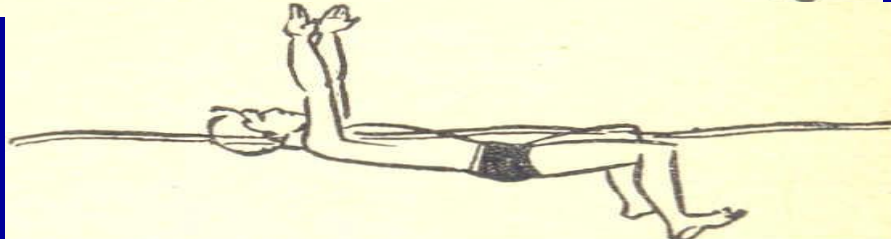
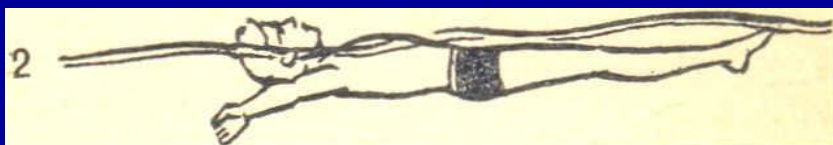
Amaliy suzish usullar texnikasi turlari.

- **Yo'nboshlab suzish usuli texnikasi**



Yōnboshlab suzishni harakat texnikasi tushuntrishni osonlashtirish uchun, bitta qōlni « *pastki* » deb ataymiz. (u hamisha suv ichida bōladi),

Chalqancha brass usulida suzish.



Bitta oyo'q harakatlariga to'liq qo'l harakatlari hamda, bitta nafas olish va bitta nafas chiqarish to'g'ri keladi.

Oyo'q va qo'l harakatlari shunday moslashadiki oyo'qlarni tayo'rgarlik harakatlari qo'llarni suv ustida harakatlarni nugalanganda boshlanadi.

Bu harakatlar tezlanish bilan amalgam oshiriladi. Oyo'qlar juftlashgandan so'ng sirpanish fazasi boshlanadi.

Chōkuvchining changaldan kutilishning asosiy usullari.

Bir yoki ikki qo'llar bilan uning bilagidan ushlash.



Qo'lining mushtini ushlagan boshqa bo'sh qo'l tez, cho'kuvchini bosh barmog'larni harkat qilish.

Oyo'qlar bilan cho'kayotganni ko'krakgiga tirab va undan itarilish.

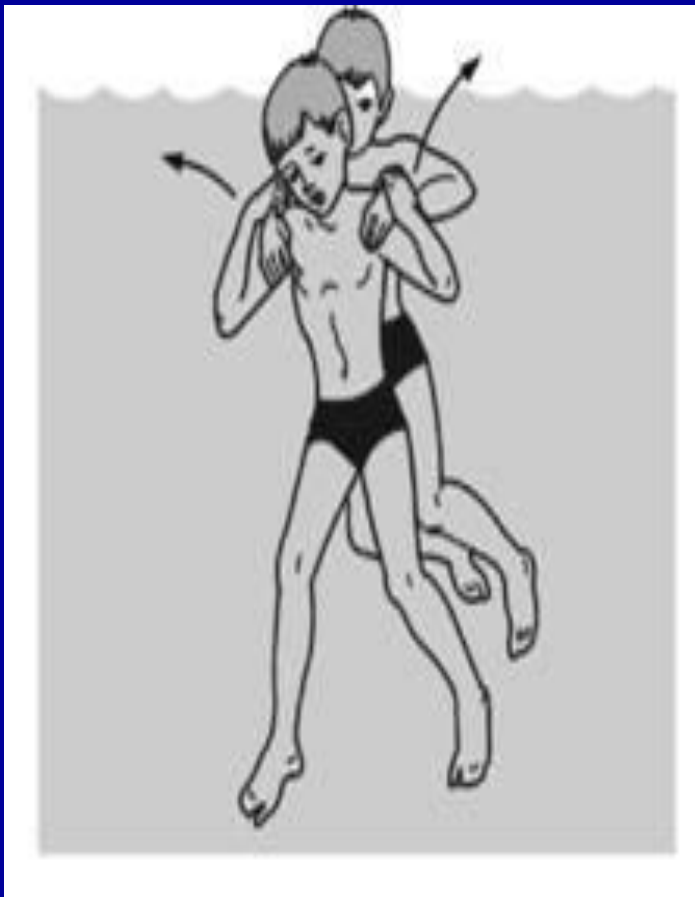
Oldi tomonidan ikki qo'l bilan ikki bilagidan ushlash.



Cho'kuvchining bosh barmog'i tomon qo'llar bilan tez harakat qilish orqali.

Cho'kuvchini ko'krakiga yoki yelkasga oyo'qlar bilan tiralish va itarish.

Oldi yoki orqasi tomonidan qo'llar bilan qutqaruvchini bo'ynini ushlab olish



Bir qo'l bilan cho'kayotgan «yuqori» barmoqlarini ushlab turgan boshda qo'l bilan cho'kuvchini tirsagiga yuqoriga kutarish.

Cho'kuvchini qo'lini uzish bosh tomonda olib o'tish va uning orqasiga qo'llarni olib o'tish

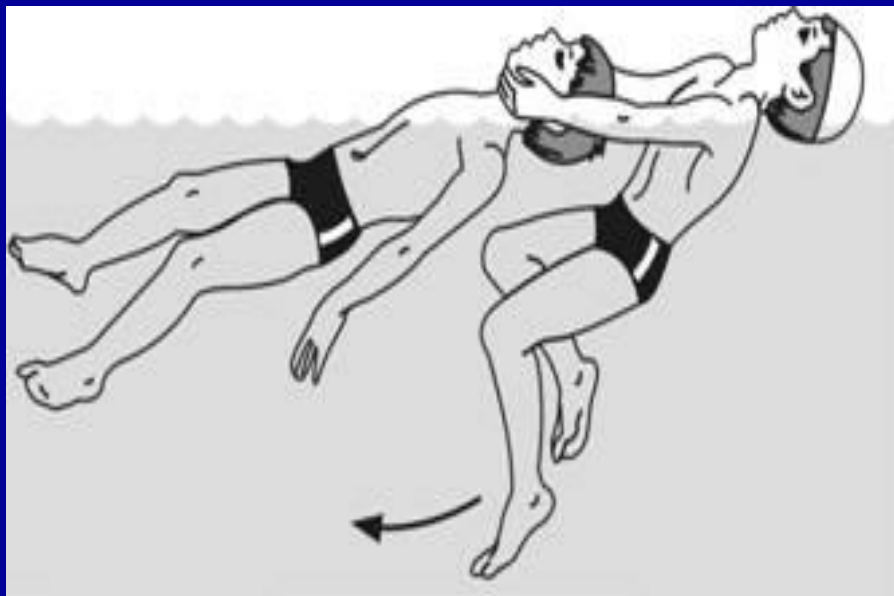
Oldi tomondan tanani qo'l ostiga ushlash



Cho'kuvchining daxaniga, yoki burniga ushlab, (tayanib) undan itarish.

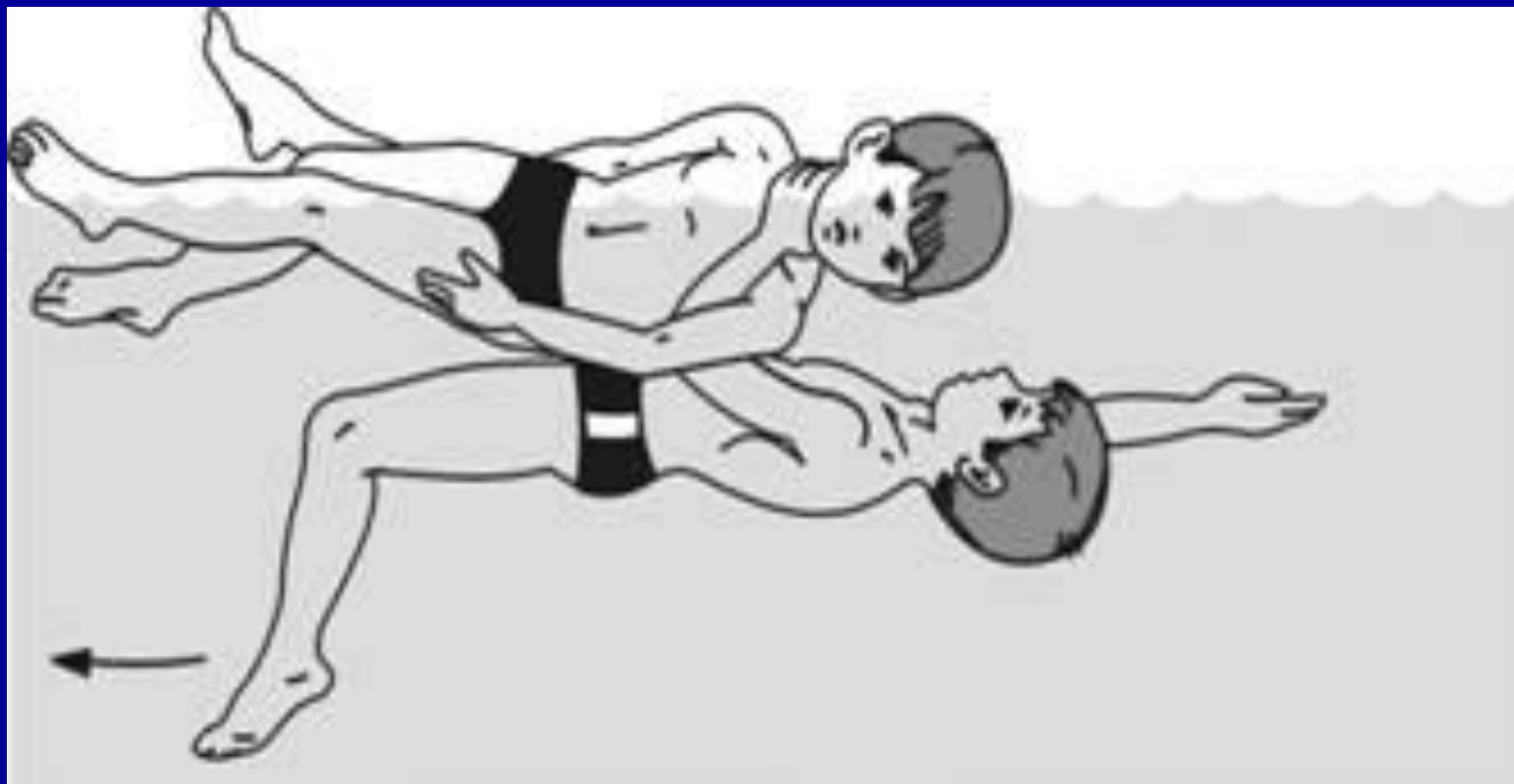
Bir qo'l bilan cho'kuvchini boshini ensa tomonidan ushlab turish, boshida qo'l bilan daxaniga tayanib boshini bir tomonga burish.

Cho'kuvchi odamni transportirovka qilishning bir necha usullari

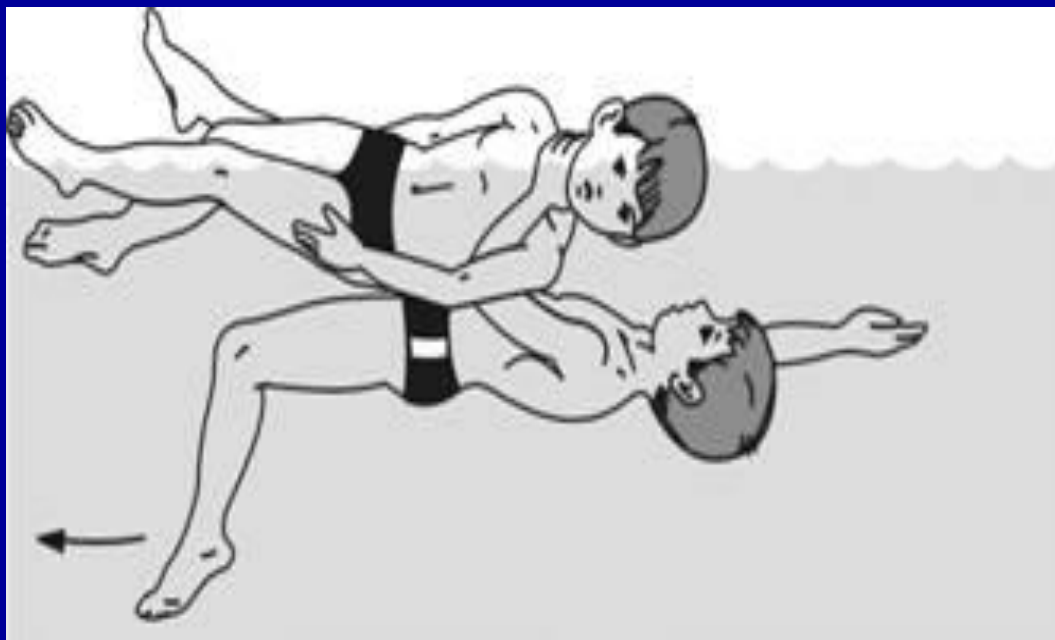


iyagidan ushlab
(tomog'ini siqish
mumkin emas) ;

Qo'ltigidan o'tqazib ushlab ;

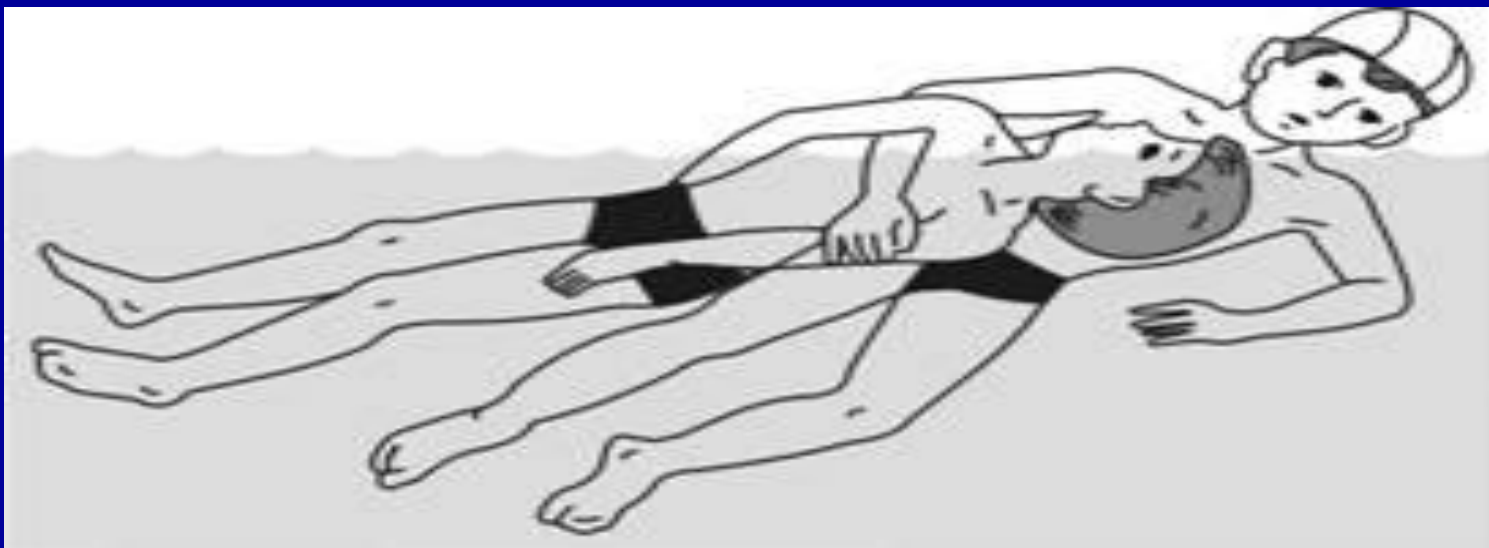


**Qutqaruvchi yo'nboshda oyo'q harakatlari yo'rdamida , «
pastki » qōli bilan eshib suzadi. Cho'kkan odam
chalqancha holatda bo'ladi, « yuqori» qo'li bilan
qutqaruvchi quyidagi usullar bilan ushlaydi:**

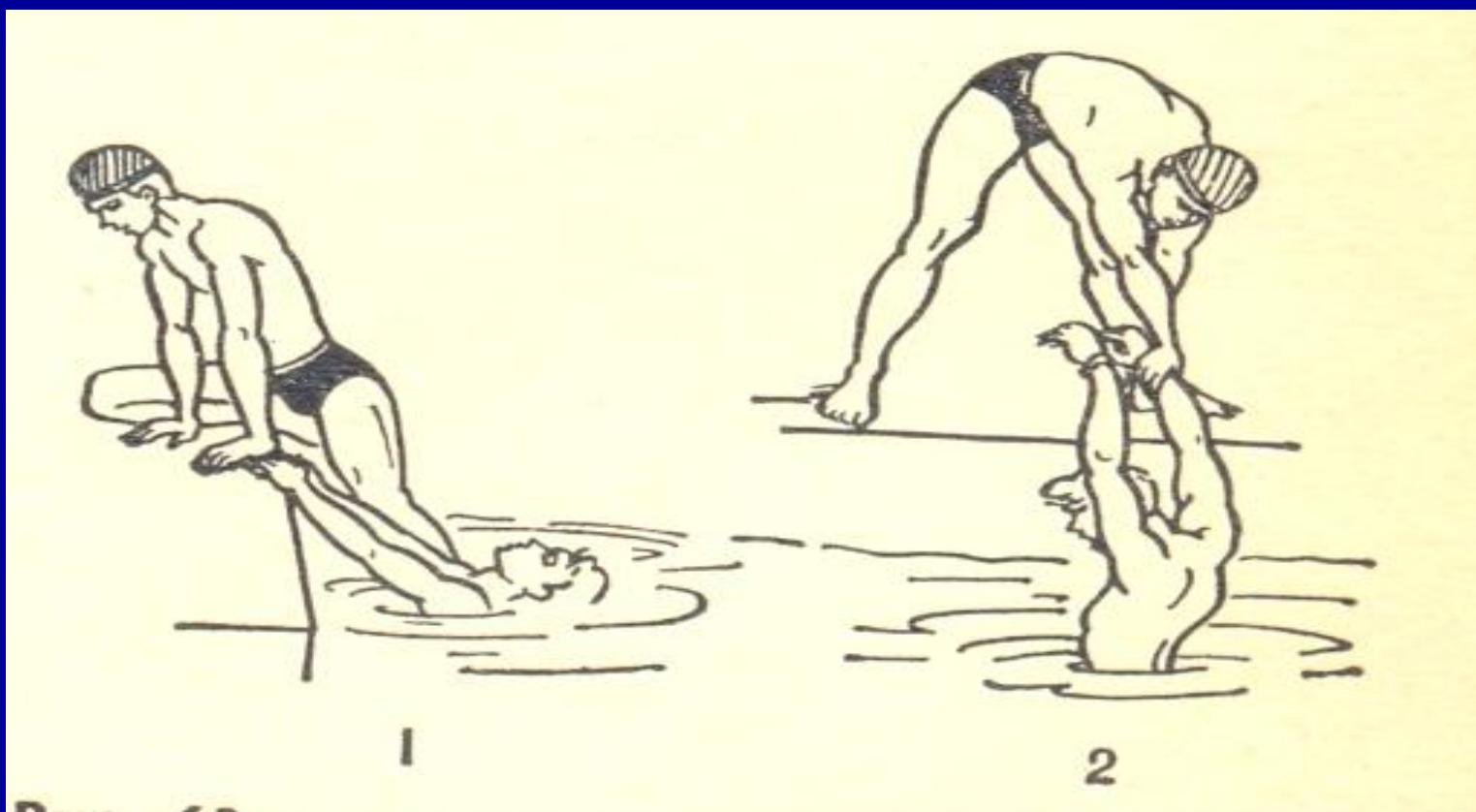


iyagini ustidan tutib,
shikastlangan
kishining qo'llarini
orqaga tashlash bilan;

bir qo'l bilan yelka old qismidan
tutib turish bilan



Ikki qo'lidan tutib, yuqoriga ko'tarib kaftlarini qirgoqqa quyiladi.
Ikki kaftini qirg'oqqa siqib va ikkinchi qo'lingizni yoniga qo'yib,
qo'l bilan tortib qirg'oqqa chiqarish .



Asosiy ikkita cho'kish xili hisoblanadi

Oq asfiksiya (bo'g'ilish) :

cho'kish xiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv o'pqaga kirmay qo'lishi bilan kechadi.

Yuqori nafas yo'llari suvdan ta'sirlanganda xiqildoq yoki traxeyaning y'oli butunlay bekilib qo'ladi va ch'kkan odam bo'g'ilib ulib qo'ladi.

Ularni « oq » cho'kuvchilar deb ataydilar, chunki ularning terisi oqarib va sovuq xolga tushgan bo'ladi. Oq asfiksiya holatida suvning o'pkaga kirishining zararli ko'rinishlari yo'q, shuning uchun odamni tiriltirish oson.

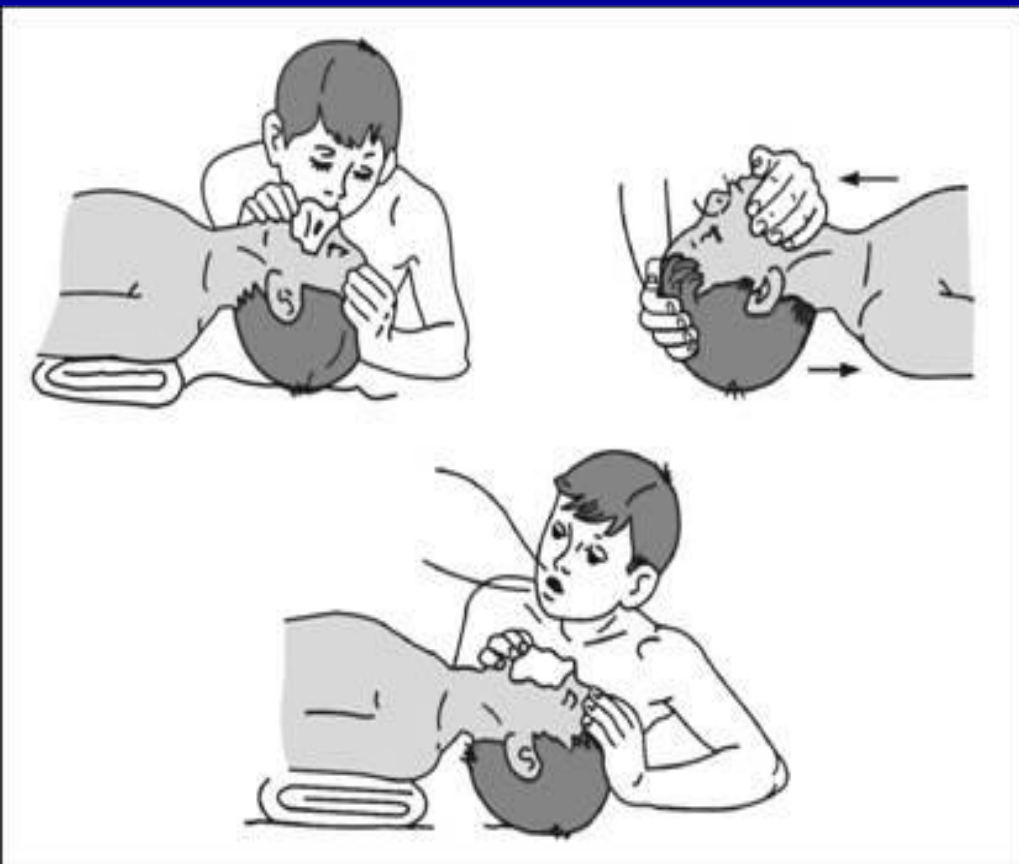
Ko'k aksifiksiya

- O'pkaga suvning kirishi natijasida nafas olish to'xtaydi. Bunda tashqari suv alveol orqali qonga o'tadi va qonni buzilishi, bu yurak faoliyati ishlashga olib keladi .
- Bunday cho'kkanlarning vena tomiri qattiq shishgan bo'ladi va og'zidan ko'pik ajralib chiqadi. Uglekisliy gazning ko'payishi natijasida teri uzasidagi qonlar ayniqsa (quloqlar, labda, barmoq uchida) ko'kimtir siyox rangda bo'ladi.
- Shuning uchun bunday cho'kkanlarni « ko'k rang » deb atashadi

Cho'kkan odamni xushga keltirish uchta asos usullari qo'llash ammalaga oshirish:

- nafas yo'llarining ochishni ta'minlash,
- suniy nafas berish,
- yurak massajni qilish.

«Ogizdan – ogizga» suniy nafas berish



Qutqaruvchi nafas olgan holda to'g'ridan – to'g'ri yo'ki romolcha orqali havoni cho'kkan odamni oldiga puflaydi.

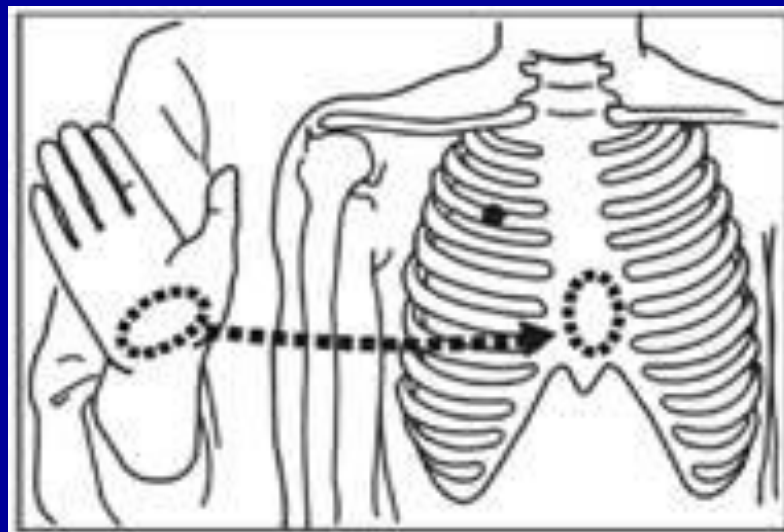
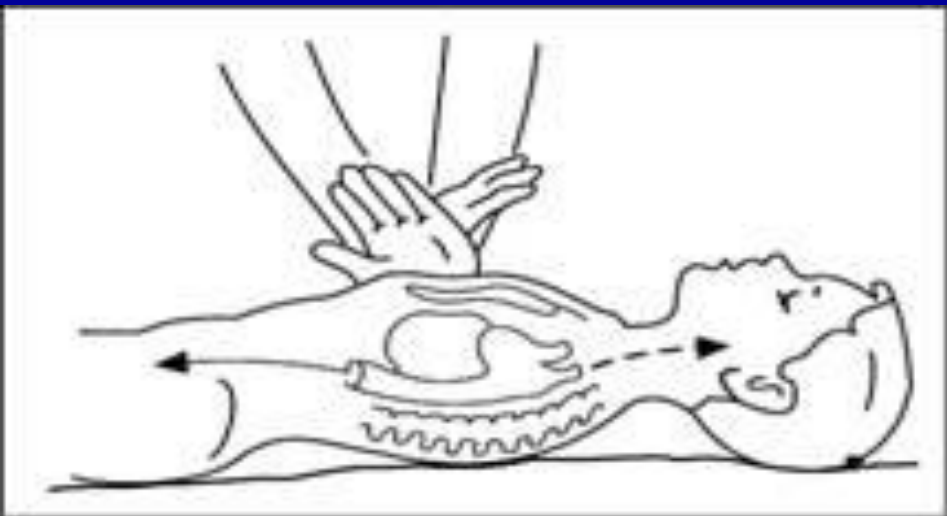
Bunda o'z og'izini cho'kkan odamni og'ziga zichlab qo'yadi.

Havoni burun orqali chiqmaslik uchun qutqaruvchi barmoqlar bilan burun kataychalarini siqib qo'yadi.

Yurakni massaji.



To'g'ridan- to'g'ri massaj.



To'g'ridan - to'g'ri
yurak massajni suniy
nafas berish bilan
almashtirib turish kerak :
olib borish 15 marta
massajdan so'ng 3 – 4
havo beriladi.

Sun`iy nafas berish va yurak massajini qilish



Qachonki mustakil nafas olish tiklanmaguncha va yurak faoliyati yaxshilamanguncha yoki biologik o'limning belgilari paydo bo'lishiga gumonsirash yuk bo'lguncha davom yetqazish kerak .

NAZORAT SAVOLLAR

1. Amaliy suzishni usullari.
2. Cho'kayotgan odamni qutqarishda qanday suzish usullari qollanaladi va ularning vazifalari.
3. Cho'kuvchini suvdan olib chiqishda qanday transportirovka usullardan foydalanaydi.
4. Cho'kayotgan tomonidan yshlab qolishi xillari va ushlashlarda xolos bolish usullari.
5. Xyshga ketirish usullari.
6. Sun`iy nafas berish usullari va uni qo'llash uslubiyati

Adabiyotlar :

- 1.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: – Астрель, 2002.
- 2.Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина, 1994.
3. Демидов Ф.А., Зайченко А.З. Спасательные средства на воде. – М.: Стройиздат, 19705Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на воде. – М., 1979.
- 4.Каверина К.П., Аксельрод А.Ю. Простейшие приемы реанимации. – М.: Медицина, 1981
- 7.Козлов А.В. Прикладное плавание. – СПб., 1998
- 8.Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. – Волгоград,
- 9.Лопухин В.Л. Предотвращение несчастных случаев на воде: Методическая разработка. – М., 1991.
- 10.Мейелл М. Энциклопедия первой помощи.– СПб.: Диамант, 1995
- 11.Панаев В.Т, Соколов ВТ. Подготовка дружинников по безопасности на воде и спасателей-освоодовцев / Методические указания. – М.: ЦРИБ «Дельфин», 1984.
- 12.Первая помощь при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт,
13. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990.

Nafas yo'llarining ochishni ta'minlash



Qutqaruvchi bir tizzada turgan holda, shikastlanran kishining ko'krak qafasining paski qism cheti bilan o'zini soniga shunday qo'yish kerakki, tanasining yuqori qismi va boshi pastga qarab osilib turish kerak.

Keyin qo'l cho'kkanni qo'ltig ostiga qo'llarni o'tkazib uni og'izni ochadi buning uchun cho'kkan odamni pastki jag'ni yuqori chetlarga ikki tomonga katta barmoqlarni qo'yadi, qo'lgan barmoqlar bilan dahani bosadi.