

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.....	5
2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	8
3. ОБРАЩЕНИЕ С ПОСТРАДАВШИМИ.....	12
4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.....	13
4.1. Средства первой помощи.....	13
4.2. Определение признаков жизни и смерти при оказании первой помощи.....	15
4.3. Методика оказания первой помощи при травмах.....	16
4.4. Методика оказания первой помощи при кровотечениях.....	29
4.5. Первая помощь при судорогах, обмороке, шоке, остановке сердца и дыхания.....	33
4.6. Оказание первой помощи при болях в животе, отравлениях, аллергии, астме, лихорадке, гипогликемической коме.....	37
Контрольные вопросы.....	40
<i>Библиографический список.....</i>	<i>40</i>