

IL PRIMO SOCCORSO

A NOI E AGLI ALTRI



A cura di Marcello Ghizzo

Per cominciare ...

Il rischio che tu o i tuoi compagni possiate restare vittime di incidenti durante la pratica sportiva, il gioco, a scuola o a casa ci ha suggerito di insegnarti cosa fare in questi casi.

Prestare il primo soccorso è una cosa importante!

Questo libretto che il CONI ti regala è stato fatto perché tu possa di tanto in tanto richiamare alla memoria alcune delle informazioni imparate a scuola.

Un amico, un familiare potrebbe aver bisogno di te.

Aiutali fin da ora, imparando cosa fare...



Per non farti male, attento a ...

usare coltelli e attrezzi taglienti

aprire scatolette metalliche e lattine

controllare che nel campo di gioco non ci siano cose in cui si può

inciampare o con cui scontrarsi

ripararti dal sole e dal freddo con vestiti e accessori adeguati

a cosa metti in bocca

non fare cose strane quando sei da solo

rispettare i compagni di gioco



Evita di...



eseguire movimenti bruschi e violenti che tu non sappia fare bene

giocare quando sei stanco

giocare quando ti fa male un'articolazione

eseguire movimenti "a freddo"

**sono precauzioni che ti eviteranno lesioni a muscoli,
tendini e articolazioni!**

L'ABC del Primo Soccorso

Quando giochi o pratichi uno sport può capitare di incorrere in piccoli incidenti, che nella maggior parte dei casi interessano:

i tendini
le articolazioni
i muscoli
le ossa,

ma che possono interessare anche la testa, il collo, gli occhi.

In tutti questi casi è facile che il sanguinamento possa complicare la situazione e pertanto è importante limitarlo.

Cosa fare!?

smettere di giocare
mettere il ghiaccio sulla parte dolente
comprimere la parte interessata
se la sede della lesione è un arto, questo va alzato



Quando il ferito non risponde... cosa fare?

chiedere subito aiuto telefonando al 118



dove occorre, saper rispondere alle seguenti domande:



dove è successo l'incidente?

cosa è successo?

il ferito respira?

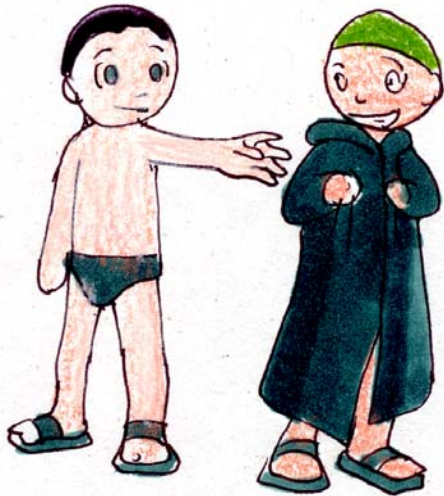
il ferito presenta il battito cardiaco?



RICORDA!!!

Prima di iniziare a praticare una qualsiasi attività sportiva
è necessario sottoporsi a una **visita medica**

E'una garanzia per la tua salute!



e per finire...

Osserva sempre le seguenti norme igieniche:

attento all'esposizione al sole

attento alle esposizioni alle temperature fredde

non camminare a piedi scalzi negli spogliatoi e nei servizi igienici

non prestare mai i tuoi asciugamani

dormi almeno otto - nove ore al giorno

fai sempre la doccia dopo aver praticato un'attività sportiva

tieni le unghie dei piedi e delle mani pulite e tagliate



sono semplici abitudini per prevenire situazioni fastidiose

LA FERITA – ABRASIONE

E' la classica "graffiata" ovvero un danno della cute che si può produrre a seguito di una caduta, per utilizzo non attento di forbici, coltelli o nell'apertura di scatolette o lattine.



COSA FARE?
**Pulire bene la ferita –
abrasione con acqua corrente**

**CHE
GRAFFIATA**



**ATTENZIONE AI
MICROBI, BISOGNA
DISINFETTARE**



LA CONTUSIONE



Si chiama così la classica “botta” che determina un arrossamento della cute, dolore e incapacità di muovere completamente la parte interessata dal trauma.

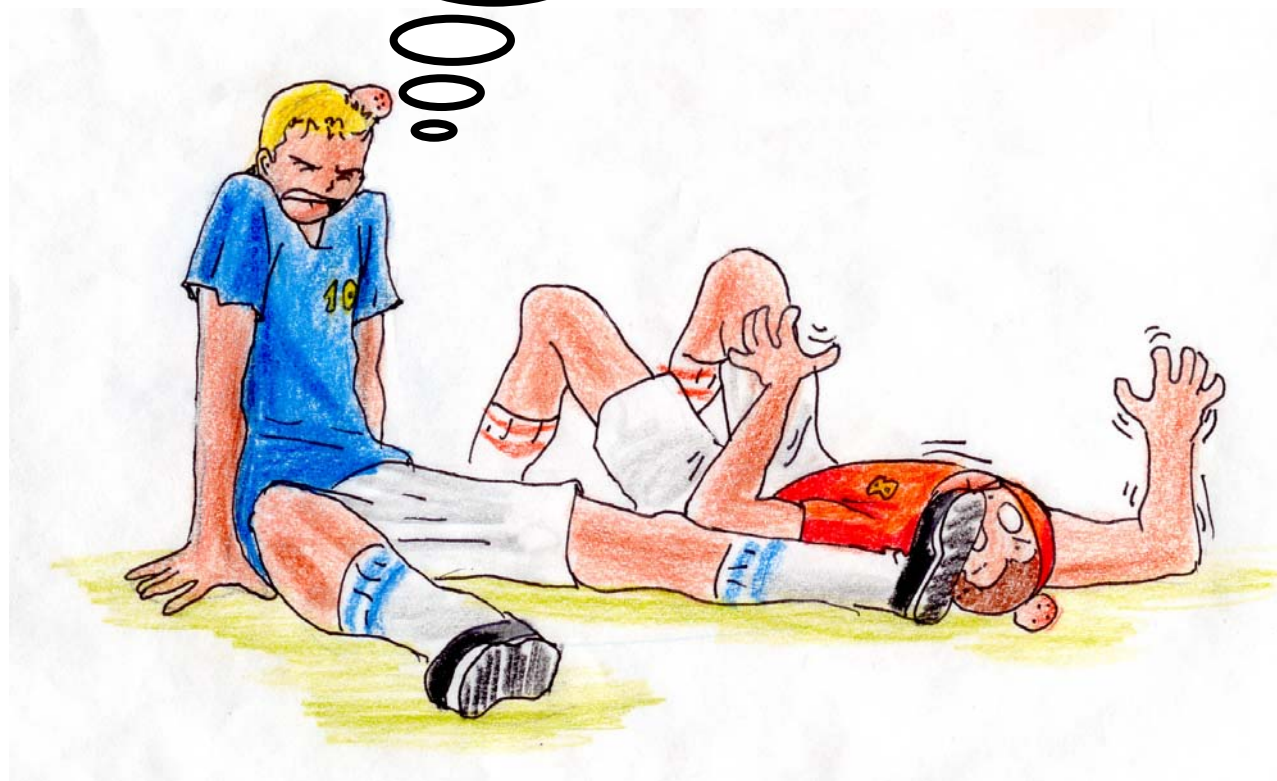
COSA FARE?

mettere sopra la parte contusa la borsa del ghiaccio per far diminuire il dolore e prevenire l'estensione del danno



**CHE
BERNOCCOLO!!!**

**METTIAMO DEL GHIACCIO
SE NO DIVENTA GRANDE!!**



LO SVENIMENTO



E' la perdita dei sensi per pochi minuti. In genere è provocato da una momentanea diminuzione dell'ossigeno che arriva al cervello.

COSA FARE?

**Sollevare le gambe, entro pochi minuti si riprenderanno i sensi.
Non somministrare nessuna bevanda.**



**NON
RISPONDE!!!**

**Sollevare le
gambe!
Tenere la testa
ruotata!**



IL COLPO ALLA PANCIA



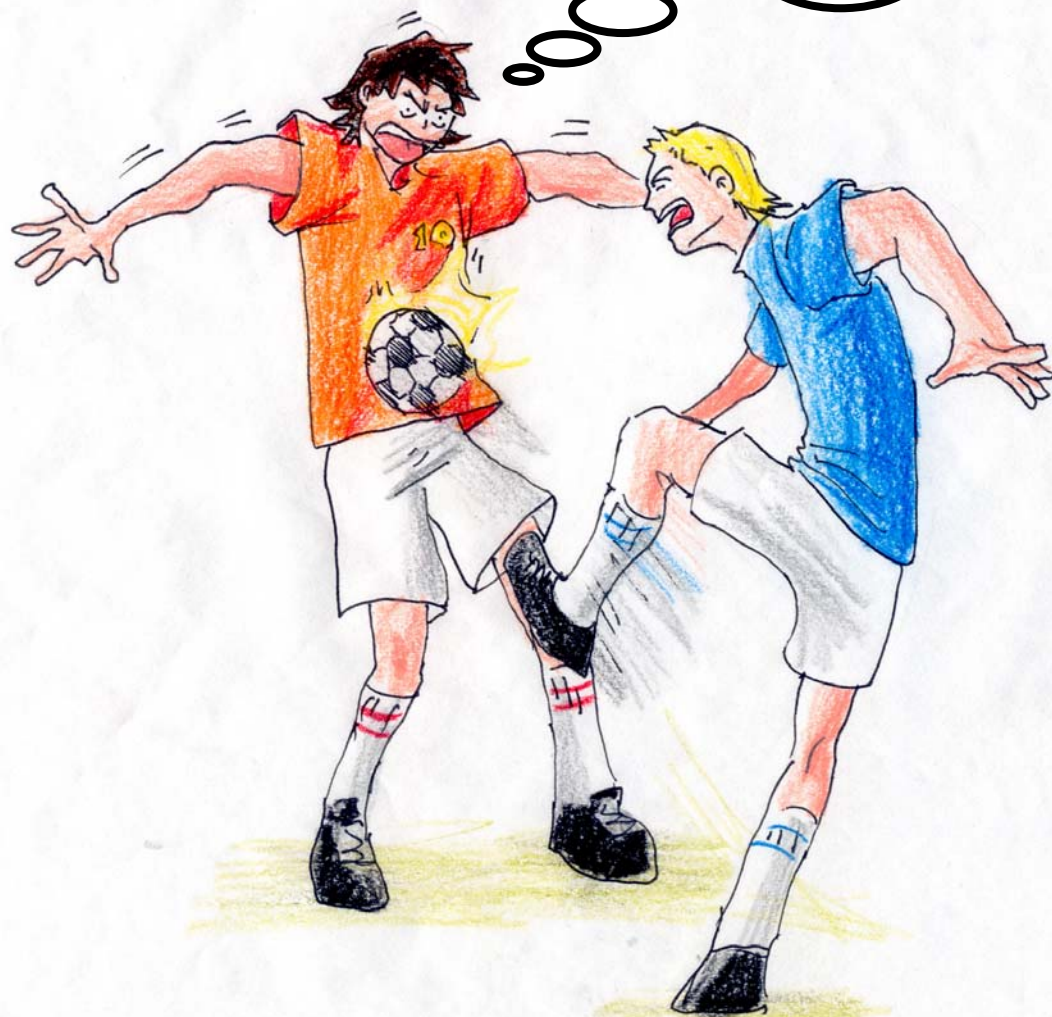
E' abitualmente causato da una ginocchiata, gomitata, pallonata o da una caduta a terra e produce un dolore intenso.

COSA FARE?

Far sedere l'infortunato a terra con le gambe piegate e con testa ruotata esternamente per facilitare l'eventuale emissione di vomito.



**CHE
DOLORE!!!**



**SE VOMITA NON
SPAVENTARTI E
METTILO SEDUTO A
GAMBE FLESSE**



IL COLPO AL TORACE



E' abitualmente causato da una gomitata, pallonata o da una caduta a terra e produce dolore soprattutto durante la respirazione.

COSA FARE?

Far sedere l'infortunato con le gambe estese e slacciare gli indumenti stretti.



**NON
RESPIRO!!!**



LA PERDITA DI SANGUE DAL NASO



**La perdita di sangue dal naso
può verificarsi improvvisamente
o a seguito di un colpo al naso.**

COSA FARE?

**Piegare la testa in avanti e chiudere le
narici con le dita per due o tre minuti.
Si può applicare la borsa del ghiaccio
sulla fronte.**





**CHIUDERE IL NASO PER
ALCUNI MINUTI CON LA
TESTA PIEGATA IN AVANTI**

**IL NASO E' COME UN
RUBINETTO CHE
GOCCIOLA**



LA VESCICA

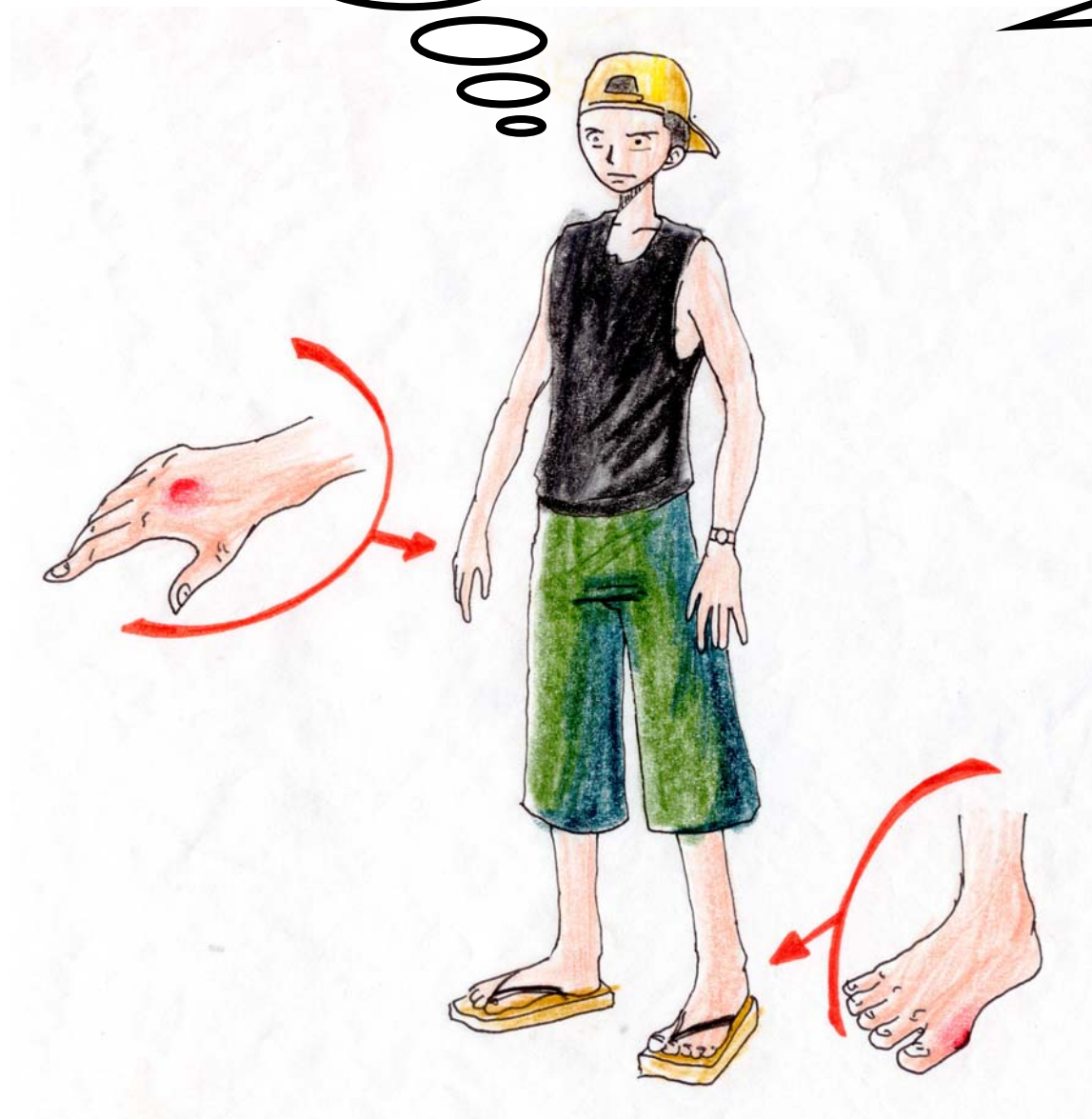
E' la classica "bolla" che compare solitamente sul calcagno dopo l'uso di scarpe nuove e dure, a causa dello sfregamento della cute con la scarpa stessa. La vescica può formarsi per esempio anche sul palmo della mano per l'utilizzo di corde.



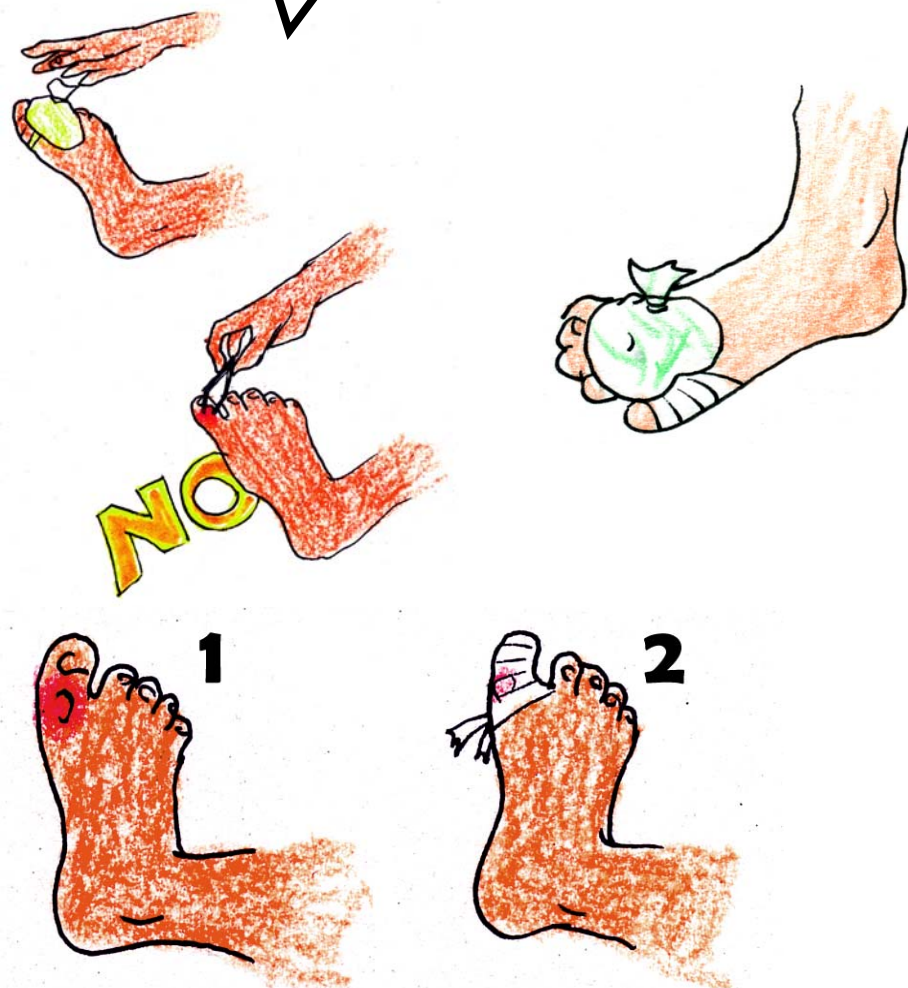
COSA FARE?

Coprire la vescica con una garza e applicare la borsa del ghiaccio. La vescica non va bucata.

**CHE BOLLA!
NON ROMPERLA!**



**NON ROMPERLA!!!
COPRIRLA E METTERE DEL
GHIACCIO.**



IL CRAMPO

E' la contrazione improvvisa e dolorosa di un muscolo, provocata dal protrarsi di uno sforzo eccessivo ed è favorita da una sudorazione abbondante.



COSA FARE?

Stirare il più possibile il muscolo con il crampo, ad esempio per il crampo del polpaccio che è frequente, tenere dritta la gamba e flettere il piede.

**CHE
MALE...COM'E'
DURO!!!**



**TENDERE IL MUSCOLO
PER QUALCHE
MINUTO.**



LA PUNTURA DI INSETTI

Le punture di api, calabroni, vespe determina arrossamento, gonfiore, bruciore e dolore. Nel caso la puntura avvenga in gola il gonfiore può determinare una chiusura delle vie respiratorie con conseguente difficoltà respiratoria.



COSA FARE?

Applicare sulla puntura un cubetto di ghiaccio o nel caso di puntura in gola succhiarlo. Se sono presenti difficoltà respiratorie correre subito al pronto soccorso

**CHE
BRUCIORE**



**ATTENZIONE AL
RESPIRO, SUCCHIARE E
METTERE GHIACCIO**



IL CORPO ESTRANEO NELL'OCCHIO



Può capitare che improvvisamente entri nell'occhio un insetto o un granello di polvere, questo è causa di un fastidioso dolore e bruciore.

COSSA FARE?

Non sfregare mai l'occhio e lavarlo con acqua corrente





**CHE
FASTIDIO!!!**



**LAVARE L'OCCHIO
CON L'ACQUA
CORRENTE**

IL CORPO ESTRANEO IN GOLA



Un corpo estraneo nella gola improvvisamente può ostruire le vie respiratorie a livello della trachea impedendo l'entrata di aria nei polmoni con conseguente possibile soffocamento.

COSA FARE?

Dare dei colpi sulla parte posteriore alta della schiena all'altezza delle spalle, fino a che il corpo estraneo venga espulso.



SOFFOCO!!!



**BATTERE CON FORZA SULLA
PARTE ALTA DELLA SCHIENA**





DOMANDE?

