上海市社区体育协会配送：急救课程介绍

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课程类别 | 课程名称（每课程时长40-60分钟） | 课程条件 |
| 技能系列课程 | 体育活动中遭遇意外怎么办 | 能容纳参与人员就坐并有8—10平米练习空间的场馆。 |
| 体育必备技能：心肺复苏技术 |
| 救命神器：自动体外除颤仪操作 |
| 运动时发现气道梗阻、癫痫与脑卒中怎么办 |
| 体育必备技能：中暑、失温和止血的处置 |
| 运动扭伤，烧烫伤和急救包配置 |
| 讲座普及课程 | 运动健身和日常急救技能和知识普及 |
| 水域安全和救援 |

**技能系列课程一：体育活动中遭遇意外怎么办（师生比：1:20）**

课程说明：

 日常工作生活中和健身锻炼时，没人希望发生或遇到意外紧急状况。但风险一旦降临，无论我们自己遇到或是看到，希望针对伤患采取的措施和提供的帮助是正确有效的，从而避免救助的延误和二次伤害的发生。

课程大纲：

* 呼叫120仅仅是打电话吗？
* 正确寻求和提供帮助
* 风险识别和自我防护
* 非专业人士评估伤患呼吸和反应的方法
* 多人临时团队在救助中协作
* 伤患的翻转和搬运

**技能系列课程二：体育必备技能：心肺复苏技术（CPR）（师生比：1:15）**

课程说明：

马拉松赛道和运动场上，我们听闻了太多心脏骤停的事例。我国每年有54万人发生心脏骤停，每天有1500人发生心脏骤停，每分钟就有1人发生心脏骤停，无论男女，无论老中青年。不仅仅是赛道和运动场，心脏骤停有可能在任何地方任何时刻发生。

面对心脏骤停，我们做好准备了吗？

课程大纲：

* 黄金四分钟
* 胸外按压的方法和要求（按哪里，怎么按，按多块，按多深。。。。。。。）
* 多人临时团队的按压接力，胸外按压技能实操
* 人工呼吸做不做？

**技能系列课程三：救命神器：自动体外除颤仪操作操作（师生比：1:20）**

课程说明：

自动体外除颤仪（AED）有一个特别的名称叫“救命神器”。无论国外还是国内，学校、体育场馆、街镇、机场、地铁站等公共场所AED的配置会越来越多。未雨绸缪，AED怎么用、什么情况下用等系列问题就需要我们尽早解决。

课程大纲：

* 如何知道哪里有AED？
* AED的使用方法和注意事项
* AED用了后怎么办及AED使用实操

**技能系列课程四：运动时发现气道梗阻、癫痫与脑卒中怎么办（师生比：1:20）**

课程说明：

吃东西噎住了就吞馒头多喝水，羊癫疯发作了要掐人中，中风了要针刺放血等等这些故老相传的救治措施有效吗？这些方法是否正确？如果这些方法不对，我们又该怎么做？

课程大纲：

* 气道梗阻的识别与救治
* 癫痫的识别与救治，保护患者
* 中风的识别，三小时生命线

**技能系列课程五：体育必备技能：中暑、失温和止血的处置（师生比：1:20）**

课程说明：

你相信吗？夏天也会失温，冬天也有可能中暑。

你相信吗？失温人员的回暖措施（如烤火等）不当和给中暑人员服用藿香正气水将对患者带来更大的伤害。

面对中暑和失温这种不分性别和年龄的高发紧急状况，怎么做才是正确有效的呢？

课程大纲：

* 中暑和失温的先兆特点及识别
* 中暑和失温的发展过程
* 中暑和失温的救治原则和方法
* 中暑和失温的现场处理演习
* 止血的原则和方法
* 肢体大出血紧急处理

**技能系列课程六：运动扭伤，烧烫伤和急救包配置（师生比：1:25）**

课程说明：

烧烫伤属于高发意外伤害，体育运动中扭伤也很常见。但民间很多针对烧烫伤和扭伤的处置方法（如在烫伤部位涂抹酱油或牙膏，对扭伤部位进行按摩和涂抹红花油等）却是错误的，有可能进一步加剧患者的伤情。所以很有必要学习和掌握烧烫伤和扭伤的正确救治措施和方法。

同时，也非常有必要学习和了解针对不同场所的特点如何科学配置日常急救包，更好的保护自己，保护家人，保护同伴。

课程大纲：

* 烧烫伤救治的措施和注意事项
* 扭伤的处置原则和方法
* 日常急救包的配置方法
* 常见急救物品的使用要求和方法
* 利用急救包对常见紧急伤害的模拟救治演练

**讲座普及课程一：运动健身和日常急救技能和知识普及**

掌握急救技能对于个人和家庭有益，更能提高国家公共卫生应急管理能力，是利国利民的好事、大事。

意外发生时，第一时间急救能力不足、错失最佳抢救机会，后续再专业的急救和治疗都可能回天乏术。在专业人士和设备到达现场之前，正确有效的自救他救，能够极大的提高患者的救治率，促进资源合理调配。

随着“好人法”的实施，普通老百姓中越来越多的爱心人士敢于出手相救，但除了“敢救”，我们更要“会救”，加强急救知识和技能普及的重要性不言而喻。

我们希望，每一个生命都能热烈健康的生长。

**讲座普及课程二：水域安全和救援**

江河湖海是人们消暑和栖息之地，同时也面临各种溺水和落水事故。台风暴雨带来的水灾水患也威胁着人们的生命安全。面对事故的发生，我们惋惜着生命的消逝，更悲痛于因为自救互救等措施采取的不当而带来更多的遗憾。

本课程由水域搜索救援的专业人士讲授，着重于面临落水和溺水情况下，在专业人员和设备到场前，如何确保救援者自身安全，如何利用手边简易物品进行自救，互救和他救，了解溺水者的正确救治措施和方法，避免二次伤害的发生，最大程度的挽救生命。