GV :LÂM ANH KIỆT

 B8 , B9 ,B10 ,B14 , B15

Caùc tö theá vaø ñoäng taùc vaän ñoäng treân chieán tröôøng

**GDQP LỚP 11**

## MỤC ĐÍCH: Huaán luyeän cho hoïc sinh baøi Caùc tö theá vaø ñoäng taùc vaän ñoäng treân chieán tröôøng laøm cô sôû ñeå hoïc chieán thuaät caùc caáp vaø vaän duïng vaøo trong chieán ñaáu sau naøy.

## YEÂU CAÀU :

Hoïc sinh phaûi töï giaùc reøn luyeän ñeå thaønh thaïo ñoäng taùc, hoïc ñeán ñaâu vaän duïng luyeän taäp ñeán ñoù

## NOÄI DUNG :

# 6 vaán ñeà huaán luyeän :

#  1. Ñi khom – chaïy khom. 2. Boø cao – boø thaáp.

#  3. Leâ cao – leâ thaáp.

#  4. Tröôøn.

#  5. Voït tieán – döøng laïi.

#  6. Laên ngaén.

## THÔØI GIAN: 2 tIết (LT) + 4 TIẾT (tH)

## VAÄT CHAÁT

Giaùo aùn taäp buùt ñoà theå thao, súng ak

**PHAÀN I : NGUYEÂN TAÉC CHUNG**

1. **YÙ nghóa** : Tö theá vaän ñoäng laø nhöõng ñoäng taùc cô baûn thöôøng vaän duïng trong chieán ñaáu ñeå nhanh choùng bí maät ñeán gaàn muïc tieâu tìm moïi caùch ñeå tieâu dieät ñòch.
2. **Yeâu caàu** :
- Luoân quan saùt ñòch, ñòa hình, ñòa vaät vaø ñoàng thôøi vaän duïng caùc tö theá vaän ñoäng cho thích hôïp.
- Haønh ñoäng möu trí, mau leï, bí maät.
**\* Phaân tích yeâu caàu** :
- Hai yeâu caàu treân coù moái quan heä maät thieát vôùi nhau, chæ ñaïo haønh ñoäng cuûa ngöôøi chieán só vaän duïng linh hoaït caùc tö theá, ñoäng taùc vaän ñoäng ñeå tieáp caän ñòch, hoaøn thaønh nhieäm vuï. Trong ñoù, yeâu caàu 1 laø yeâu caàu cô baûn coù yù nghóa heát xöùc quan troïng, baûo ñaûm cho ngöôøi chieán só coù yù thöùc nhaän ñònh tình hình bieát hieäp ñoàng taùc chieán vôùi ñoàng ñoäi linh hoaït khi tieáp caän ñòch, thöïc hieän nhieäm vuï ñaït keát quaû cao.
- Quan saùt ñòch laø phaûi naém chaéc ñòch ôû ñaâu, löïc löôïng, phieân hieäu, aâm möu, thuû ñoaïn, quy luaät hoaït ñoäng, nôi naøo coù ñòch chuù yù, sô hôû, quan saùt ñòa hình laø phaûi ñaùnh giaù theá maïnh, yeáu cuûa ñòa hình, nôi naøo lôïi duïng ñöôïc töø ñoù xaùc ñònh tö theá vaän ñoäng cho phuø hôïp, giöõ yeáu toá bí maät, baát ngôø, quan saùt ñoàng ñoäi laø phaûi thöôøng xuyeân quan saùt xung quanh naém chaéc nhieäm vuï vaø haønh ñoäng cuûa ñoàng ñoäi ñeå hieäp ñoàng ñaùnh chieám muïc tieâu, hoaëc söû duïng vuõ khí.
- Muoán thöïc hieän toát yeâu caàu treân, ngöôøi chieán só trong huaán luyeän phaûi töï giaùc oân luyeän chaáp haønh toát keá hoaïch, quy ñònh. Naém chaéc yù nghóa, yeâu caàu tröôøng hôïp vaän duïng, thaønh thaïo ñoäng taùc, thöôøng xuyeân vaän duïng trong hoïc taäp, oân luyeän treân caùc daïng ñòa hình vaø tình hình cuï theå vaän duïng, linh hoaït vaø saùng taïo.

 **VAÁN ÑEÀ HUAÁN LUYEÄN 1** :

 **ÑOÄNG TAÙC ÑI KHOM, CHAÏY KHOM.**

**1.1- Ñoäng taùc ñi khom** 
 **1.1.1- Tröôøng hôïp vaän duïng** :

 Thöôøng vaän duïng trong tröôøng hôïp gaàn ñòch, ñòa hình ñòa vaät che khuaát, che ñoä cao ngang taàm ngöïc hoaëc ñeâm toái, söông muø ñòch khoù phaùt hieän.

 **1.1.2- Tình huoáng** **: thôøi gian**

 - Veà ñòch.

 - Veà ta.

 **1.1.3- Ñoäng taùc cuï theå** :

 - Tö theá chuaån bò : Ngöôøi ôû tö theá thaáp hôn ñi thöôøng, nghieâng sang phaûi, ñaàu goái chuøng, töø buïng trôû leân cuùi thaáp, maét quan saùt ñòch. Hai tay caàm suùng saün saøng chieám ñaáu “Tay traùi caàm oáp loùt tay, tay phaûi caàm tay caàm” maët suùng nghieâng sang traùi naâng suùng cao ngang taàm maét.

 - Khi tieán :

 + Cöû ñoäng 1 : Chaân phaûi böôùc leân ñaët caû baøn chaân xuoáng ñaát, muõi baøn chaân cheách sang phaûi chuùng, chaân traùi cong töï nhieân.

 + Cöû ñoäng 2 : Chaân traùi böôùc leân ñaët baøn chaân xuoáng ñaát, muõi baøn chaân thaúng höôùng tieán. Cöù nhö vaäy 2 chaân thay nhau böôùc ñeán vò trí ñaõ ñònh.

 - Khi caàn ñi khom thaáp hôn : chæ caàn chuøng 2 ñaàu goái thaáp hôn, buïng trôû leân gaäp thaáp hôn.

 **\* Ñieåm chuù yù** : khi ñi khom ñaàu khoâng nhaáp nhoâ, maét luoân quan saùt muïc tieâu.

**1.2.- Ñoäng taùc chaïy khom** :

- Thöôøng vaän duïng trong tröôøng hôïp caän vaän ñoäng nhanh töø ñòa hình naøy sang ñòa hình khaùc.

- Ñoäng taùc : cô baûn gioáng nhö ñi khom chæ khaùc toác ñoä nhanh hôn, maïnh hôn, böôùc daøi hay böôùc ngaén, nheï nhaøng thaän troïng phaûi tuøy theo khaû naêng ñòch coù theå nghe thaáy tieáng ñoäng hay khoâng ñeå vaän duïng cho thích hôïp.

**VAÁN ÑEÀ HUAÁN LUYEÄN 2 :**

 **ÑOÄNG TAÙC BOØ**.

Laø moät trong nhöõng tö theá töông ñoái thaáp ñeå vaän ñoäng, chuû yeáu duøng trong nhöõng tröôøng hôïp ñòa hình, ñòa vaät che maét ñòch hoaëc vaän ñoäng qua nôi troáng traûi…khi gaàn ñòch.

**2.1- Ñoäng taùc boø cao** :

 **2.1.1- Tröôøng hôïp vaän duïng** :

 - Thöôøng duøng trong ñieàu kieän coù ñòa hình, ñòa vaät che maét ñòch cao hôn tö theá ngoài, nhöng chuû yeáu laø duøng ñeå vaän ñoäng qua nhöõng nôi ñòa hình, ñòa vaät deã phaùt ra tieáng ñoäng ñòch coù theå nghe thaáy nhö : gaïch, ngoùi, ñaù lôûm chôûm, caønh laù khoâ hoaëc doø, gôõ mìn…

 **2.1.2- Tình huoáng** :

 - Veà ñòch.

 - Veà ta.

 **2.1.3- Ñoäng taùc cuï theå** :

 **\* Boø coù 2 caùch** :

 - Boø hai chaân moät tay : Vaän duïng khi gaàn ñòch, saün saøng duøng suùng hoaëc caàn phaûi coù tay ñeå oâm, mang vuõ khí, thuoác noå … moät tay doø ñöôøng tieán, doø gôõ mìn …

+ Tö theá chuaån bò : Neáu chæ coù suùng thì coù theå treo, mang hoaëc caàm suùng. Tay phaûi naém oáp loùt tay, caùnh tay phaûi keïp suùng saùt thaân ngöôøi. Baùng suùng cao khoûi maët ñaát. Neáu oâm thuoác noå hoaëc caùc thöù khaùc, thì coù theå ñeo suùng sau löng.

+ Khi tieán :
 ° Cöû ñoäng 1 : Ngöôøi ngoài xoåm baøn chaân hôi kieång. Khi tieán thaân ngöôøi hôi ngaõ veà tröôùc, tay traùi doø mìn hoaëc beû caønh laù, doïn ñöôøng tieán vaø tìm choã ñaët chaân.
 ° Cöû ñoäng 2 : Khi tìm ñöôïc nôi ñaët chaân xong duøng caùc ñaàu ngoùn tay hoaëc chaân tröôùc laøm truï ñeå giöõ thaêng baèng nhaác chaân sau leân ñaët saùt döôùi loøng baøn tay traùi, cöù nhö vaäy thay ñoåi chaân noï ñeán chaân kia.

* **Chuù yù** : Khi tieán moâng khoâng nhoåm leân cao khoâng ñeå baùng suùng hoaëc caùc thöù va chaïm xuoáng ñaát.

 - Boø hai chaân hai tay : Thöôøng vaän duïng trong tröôøng hôïp chöa caàn duøng suùng hoaëc tay khoâng phaûi oâm vuõ khí, khí taøi.
 + Khi tieán : Gioáng nhö boø hai chaân moät tay chæ khaùc laø hai tay ñeàu vaïch ñöôøng tieán, doø mìn tìm choã ñaët chaân. Phoái hôïp tay naøo chaân aáy.

**2.2- Ñoäng taùc boø thaáp :**

 **2.2.1- Tröôøng hôïp vaän duïng** : Thöôøng vaän duïng trong ñieàu kieän gaàn ñòch, qua nôi baèng phaúng. Troáng traûi coù vaät che khuaát che ñoä cao ngang tö theá ngöôøi naèm, hoaëc qua nôi daây leo, raõnh heïp.
 **2.2.2- Tình huoáng : thôøi gian**

 - Veà ñòch.

 - Veà ta.
 **2.2.3- Ñoäng taùc cuï theå :**

  **\* Khi ñöôøng tieán roäng** :

 - Tö theá chuaån bò : Ngöôøi naèm saáp moät chaân co, moät chaân duoãi thaúng töï nhieân. Hai tay caàm suùng ngang tröôùc maët tay phaûi caàm coå baùng suùng, tay traùi caàm oáp loùt tay maët suùng quay vaøo trong ngöôøi hoaëc quay xuoáng ñaát. Hai tay môû roäng baèng vai, hai khuyûu tay choáng xuoáng ñaát.

 - Khi tieán :

 + Cöû ñoäng 1 : Duøng söùc naâng cuûa hai khuyûu tay vaø maù trong ñaàu goái chaân phaûi naâng ngöôøi leân khoûi maët ñaát. Ñoàng thôøi co ñaàu goái traùi veà tröôùc, duøng söùc choáng cuûa khuyûu tay traùi, chaân phaûi ñöa khuyûu tay phaûi veà tröôùc khoaûng 20 cm.

 + Cöû ñoäng 2 : Chuyeån troïng löôïng cô theå chuû yeáu vaøo khuyûu tay phaûi vaø maù trong goái traùi laøm truï ñöa maù trong ñaàu goái traùi laøm truï ñöa maù ngoaøi ñaàu goái phaûi vaø khuyûu tay traùi veà tröôùc. Cöù nhö vaäy chaân tay phoái hôïp.

* **Chuù yù** : khi tieán moâng khoâng ñöôïc vaät qua, vaät laïi, khoâng nhoåm quaù cao, töø ñaàu goái veà sau thaû loûng töï nhieân maét luoân quan saùt ñòch.

 **\* Khi ñöôøng tieán heïp** :
 - Tö theá chuaån bò : tay phaûi caàm daây suùng saùt khaâu daây ñeo treân, ngoùn troû quaøng qua noøng suùng. Suùng naèm treân caùnh tay phaûi doïc theo thaân ngöôøi maét suùng quay vaøo trong. Khi chöa caàn duøng suùng thì suùng thì suùng coù theå ñeo sau löng.

 - Khi tieán : gioáng nhö boø tuyeán roäng.

 **VAÁN ÑEÀ HUAÁN LUYEÄN 3 :**

 **ÑOÄNG TAÙC LEÂ.**

**3.1- Ñoäng taù leâ cao :**

 ** 3.1.1- Tröôøng hôïp vaän duïng :**

 Thöôøng duøng khi caàn thu heïp muïc tieâu ôû nhöõng gaàn ñòch, ñòa hình che maét ñòch thaáp.

**3.1.2- Tình huoáng : thôøi gian**
 Ñòch ôû caùch ta 300 m chieán só A vaän duïng ñeán buïi caây tröôùc maët caùch 20 m quan saùt baùo caùo.

**3.1.3- Ñoäng taùc cuï theå :**

 - Tö theá chuaån bò : Ngöôøi ngoài nghieâng xuoáng ñaát, moâng traùi vaø ñuøi traùi tieáp ñaát, chaân traùi co ngang thaét löng, baøn chaân ñaët döôùi oáng chaân phaûi, chaân phaûi duoãi thaúng töï nhieân, tay phaûi caàm suùng ôû oáp loùt tay ñaët suùng troïng löôïng rôi ñeàu treân ñöøi vaø caúng chaân traùi, hoäp tieáp ñaïn quay ra ngoaøi, noøng suùng hôi cheách leân treân, khuyûu tay kheùp töï nhieân. Baøn tay choáng xuoáng ñaát, ñaàu hôi cuùi, maét theo doõi ñòch.

 - Khi tieán :

 + Cöû ñoäng 1 : Chaân phaûi co leân ñaët saùt baøn chaân hoaëc coå chaân traùi, tay traùi choáng veà tröôùc moät caùch tay.

 + Cöû ñoäng 2 : Duøng söùc baøn chaân phaûi vaø tay traùi naâng ngöôøi leân.

 + Cöû ñoäng 3 : Duøng söùc baøn chaân phaûi vaø tay traùi ñaåy ngöôøi veà tröôùc cho tôùi khi chaân phaûi duoãi thaúng töï nhieân. Cöù nhö vaäy chaân tay phoái hôïp ñaåy ngöôøi leâ theo höôùng tieán.

**3.2 – Leâ thaáp :**

 Tö theá ñoäng taùc nhö leâ cao, chæ khaùc khi muoán leâ thaáp caàn ñaët caû caùnh tay traùi xuoáng ñaát. Cöù nhö vaäy chaân tay phoái hôïp ñaåy ngöôøi leâ theo höôùng tieán.

**VAÁN ÑEÀ HUAÁN LUYEÄN 4 :**

 **ÑOÄNG TAÙC TRÖÔØN.**

**4.1- Tröôøng hôïp vaän duïng :**

 Thöôøng duøng trong tröôøng hôïp gaàn saùt ñòch caàn haï thaáp muïc tieâu (Ngöôøi). Khi vöôït qua ñòa hình baèng phaúng, haønh ñoäng heát söùc nheï nhaøng thaän troïng.

**4.2 – Tình huoáng : thôøi gian**

 Ñòch ôû caùch 150 m, chieán só A vaän ñoäng tôùi buïi caây xanh coù nhieäm vuï lôïi duïng ñòa hình phía tröôùc tieáp caän quan saùt ñòch baùo caùo.

**4.3- Ñoäng taùc cuï theå :**

 **\* Ñoäng taùc tröôøn ôû ñòa hình baèng phaúng :**

 - Tö theá chuaån bò : Ngöôøi naèm saáp suùng ñaët beân phaûi doïc theo thaân ngöôøi “Noøng suùng veà tröôùc ngang ñaàu, hoäp tieáp ñaïn quay ra ngoaøi caùch thaân ngöôøi 25 cm – 30 cm”. Hai tay gaäp laïi, khuyûu tay roäng hôn vai, hai baøn tay uùp xuoáng ñaát ñeå saùt vaøo nhau döôùi caèm hoaëc hôi cheách veà tröôùc, hai chaân duoãi thaúng goùt chaân kheùp laïi töï nhieân.

 - Khi tieán :

 + Cöû ñoäng 1 : Hai baøn tay ñöa veà tröôùc 10 cm – 15 cm neáu tay uùp döôùi caèm, hai muõi chaân co veà phía tröôùc.

 + Cöû ñoäng 2 : Duøng söùc hai tay vaø hai muõi baøn chaân naâng ngöôøi leân.

 + Cöû ñoäng 3 : Duøng söùc hai tay vaø hai muõi baøn chaân ñaåy ngöôøi veà tröôùc buïng, ngöïc löôùt treân maët ñaát, caèm gaàn saùt ñaát, ñaàu cuùi, maét theo doõi ñòch.

Cöù nhö vaäy, chaân tay phoái hôïp ñeå tieán, tieán 2-3 nhòp tay phaûi nhaác suùng leân ñaët nheï xuoáng ñaát veà tröôùc.

**VAÁN ÑEÀ HUAÁN LUYEÄN 5 :**

 **ÑOÄNG TAÙC VOÏT TIEÁN – DÖØNG LAÏI.**

****

**5.1- Tröôøng hôïp vaän duïng** : Khi ñi qua ñòa hình troáng traûi, döôùi laøn baén thaúng cuûa hoûa löïc ñòch.

**5.2- Tình huoáng : thôøi gian**

 Ñòch ôû trong uï suùng duøng hoûa löïc baén veà höôùng. Chieán só A ñaõ cô ñoäng ñeán buïi caây xanh nhaän leänh : nhanh choùng chieám uï ñaát phía tröôùc duøng suùng tieâu dieät ñòch.

**5.3- Ñoäng taùc cuï theå :**

 - Ñoäng taùc voït tieán ôû tö theá cao “Ñöùng, quyø, ngoài”. Tay phaûi xaùch suùng (neáu coù trang bò khaùc suùng ñeo sau löng, 2 tay oâm trang bò). Ngöôøi hôi lao veà tröôùc thaønh tö theá chaïy nhanh. ÔÛ tö theá quyø, ngoài duøng söùc cuûa 2 chaân baät ngöôøi ñöùng daäy voït tieán.

 - Ñoäng taùc voït tieán ôû tö theá thaáp “Naèm, boø, tröôøn…”. Ngöôøi hôi nghieâng veà phía beân traùi, chaân traùi co ngang thaét löng, chaân phaûi duoãi thaúng töï nhieân, tay phaûi chuyeån suùng hoaëc trang bò doïc theo ngöôøi, duøng söùc cuûa moät tay hai chaân ñaåy ngöôøi vuït chaïy ñoät nhieân.

 Tröôøng hôïp voït tieán vaän duïng : tay phaûi caàm suùng (oáp loùt tay) hai tay choáng tröôùc ngöïc duøng hai tay vaø hai chaân naâng ngöôøi leân, lao ngöôøi veà tröôùc thaønh tö theá chaïy nhanh.

 Quaù trình vaän ñoäng chuyeån suùng thaønh tö theá saün saøng chieán ñaáu.

- Ñoäng taùc döøng laïi : Khi ñang voït tieán caàn döøng laïi tuøy theo ñòa hình vaø tình hình ñòch maø coù theå döøng laïi ôû tö theá cao hay thaáp. Ñoäng taùc khi döøng laïi quyø, ngoài hoaëc naèm xuoáng nhöng haønh ñoäng phaûi thaät nhanh choùng.

* **Chuù yù** : Tröôùc khi voït tieán neáu ñòch ñang theo doõi thì phaûi di chuyeån sang phaûi hoaëc sang traùi roài môùi voït tieán.

 Khi döøng laïi beân phaûi, traùi hoaëc phía sau vaät lôïi duïng töø 3 m ñeán 5 m quan saùt roài cô ñoäng vaøo lôïi duïng.

 **VAÁN ÑEÀ HUAÁN LUYEÄN 6 :**

 **ÑOÄNG TAÙC LAÊN.**

**6.1- Ñoäng taùc laên ngaén :**

****

 **6.1.1- Tröôøng hôïp vaän duïng :**

 Thöôøng vaän duïng trong tröôøng hôïp voït tieán döôùi hoûa löïc baén thaúng cuûa ñòch hoaëc ñang naèm baén caàn thay ñoåi vò trí ôû cöï ly ngaén.

 **6.1.2- Tình huoáng : thôøi gian**

 - Veà ñòch.

 - Veà ta.

 **6.1.3- Ñoäng taùc cuï theå :**

 - Tö theá chuaån bò : Tay phaûi caàm suùng ôû ngaõ 3 thaân suùng hoaëc oáp loùt tay caùnh tay keïp suùng vaøo naùch phaûi, suùng gaàn doïc theo thaân ngöôøi.

 - Khi laên :

 + Cöû ñoäng 1 : ( laên veà beân naøo thì chaân beân ñoù böôùc leân) laên sang phaûi chaân phaûi böôùc leân theo höôùng muõi baøn chaân moät böôùc daøi, chaân phaûi gaäp, chaân traùi thaúng töï nhieân, choáng tay tröôùc muõi baøn chaân phaûi (baøn tay quay sang phaûi veà sau), ngöôøi cuùi xuoáng.

 + Cöû ñoäng 2 : Ngöôøi nghieâng sang phaûi goái phaûi vaø toaøn thaân laên ngöôøi sang phaûi, goái phaûi ñaùnh sang traùi, ñaët vai phaûi xuoáng ñaát.

 + Cöû ñoäng 3 : Duøng söùc cuûa tay traùi, chaân phaûi vaø toaøn thaân laên ngöôøi sang phaûi, chaân phaûi vaãn co, chaân traùi thaúng. Khi ñaàu goái phaûi chaïm ñaát thì chuyeån thaønh tö theá khaùc.
 **\* Laên beân traùi** : Ñoäng taùc laøm ngöôïc laïi. Suùng vaãn giöõ nguyeân.

 - Tröôøng hôïp ñang naèm baén :

 + Tö theá chuaån bò : Tay phaûi rôøi tay caàm veà naém oáp loùt tay, tay traùi rôøi oáp loùt tay , tay thu veà tröôùc ngöïc hôi kheùp laïi, tay phaûi thu suùng veà tröôùc ngöïc. Suùng naém treân caúng tay phaûi, maët suùng quay sang phaûi, hai chaân kheùp laïi. Neáu laên sang beân naøo thì quay muõi baøn chaân sang beân ñoù.

 + Khi tieán : Duøng söùc toaøn thaân laên veà beân ñaõ ñònh.

* **Nhöõng ñieåm chuù yù** :
 Khi laên chaân khoâng vung quaù cao, moâng, löng khoâng chaïm ñaát. Ñoäng taùc laên chæ vaän duïng khi mang suùng tieåu lieân AK vaø suùng tröôøng CKC.



**Phần 3: KEÁ HOAÏCH TAÄP LUYỆN**

**XEM TRONG SGK GDQP LỚP 12**

**KỸ THUẬT CẤP CỨU CHUYỂN THƯƠNG**

**I. Cầm máu tạm thời:**

**1. Mục đích:**

- Nhanh chóng làm ngừng chảy máu bằng những biện pháp đơn giản để hạn chế đến mức thấp nhất sự mất máu, góp phần cứu sống tính mạng người bị nạn, tránh các tai biến nguy hiểm.

**2. Nguyên tắc cầm máu tạm thời:**

a. Phải khẩn trương, nhanh chóng làm ngừng chảy máu.

b. Phải xử trí đúng chỉ định theo tính chất của vết thương.

c. Phải đúng qui trình kĩ thuật.

**3. Phân biệt các loại chảy máu:**

**a. Chảy máu mao mạch:** Máu đỏ thẫm, thấm ra tại chỗ bị thương, lượng máu ít hoặc rất ít, có thể tự cầm sau ít phút.

**b. Chảy máu tĩnh mạch vừa và nhỏ:** Máu đỏ thẫm, chảy ri rỉ, lượng máu vừa phải không nguy hiểm. Tuy nhiên tổn thương các tĩnh mạch lớn vẫn gây chảy máu ồ ạt, nguy hiểm.

**c. Chảy máu động mạch:** Máu đỏ tươi, chảy vọt thành tia (theo nhịp tim), lượng máu có thể nhiều hoặc rất nhiều tuỳ theo động mạch bị tổn thương.

**4. Các biện pháp cầm máu tạm thời:**

**a. Ấn động mạch:**

******

- Động mạch trụ và quay ở cổ tay.

- Động mạch trong cánh tau ở mặt trong cánh tay.

- Động mạch dưới đòn ở hõm xương đòn.

- Động mạch đùi ở giữa nếp bẹn.

- Động mạch cảnh ở cổ tay.

**b. Gấp chi tối đa:**

******

**-** Con chèn đặt vào vị trí trên đường đi của động mạch, càng sát vết thương càng tốt, sau đó cố định con chèn bằng nhiều vòng băng tương đối chặt.

**c. Băng ép:**

- Đặt một lớp gạt và bông phủ kín vết thương.

- Đặt một lớp bông mỡ dầy phủ trên lớp bông gạt.

- Băng theo kiểu xoắn vòng hoặc số 8 (nên dùng băng thun).

**d. Băng chèn:**

******

- Con chèn đặt vào vị trí trên đường đi của động mạch, càng sát vết thương càng tốt, sau đó cố định con chèn bằng nhiều vòng băng tương đối chặt.

**e. Băng nút:**

- Là cách băng ép, có dùng thêm bấc gạc đã triệt khuẩn, nhét chặt vào miệng vết thương tạo thành cái nút để cầm máu.

**f. Ga rô:**

******

- Là biện pháp dùng sợi dây cao su cột chặt làm ngừng sự lưu thông máu, mau sẽ không chảy ra ở miệng vết thương.

- Ga rô được phép làm trong các trường hợp sau:

 + Vết thương ở chi chảy máu ồ ạt, phân thành tia hoặc trào ra vết thương.

 + Vết thương bị cắt cụt tự nhiên.

 + Vết thương phần mềm hoặc gãy xương có kèm theo tổn thương động mạch.

 + Bị rắn cắn.

* Nguyên tắc ga rô:

- Phải đặt garo ngay sát trên vết thương và để lộ ra ngoài. Không bị vật gì che lấp.

- Nhanh chóng chuyển người bị thương đến bệnh viện gần nhất, trên đường vận chuyển cứ một giờ thì nới garô một lần.

- Phải chấp hành triệt để những qui định về garô:

 + Ghi họ, tên, địa chỉ người bị thương, thời gian đặt garô, thời gian nới garô lần 1, lần 2, họ tên địa chỉ người garô …để giúp các tuyến trên theo dỏi và xử trí.

 + Có kí hiệu bằng vải đỏ cài vào túi áo bên trái.

* Cách đặt garô:

- Ấn động mạch phía trên vết thương.

- Lót vải gạt chổ định garô.

- Đặt dây garô rồi từ từ xoắn, vừa xoắn vừa bỏ tay ấn động mạch ra thấy máu ngừng chảy là được.

* Cách nới garô:

- Một người ấn động mạch phía trên garô.

- Một người nới dây garô, vừa nới từ từ vừa theo dỏi sắc mặt người bị thương, tình hình chảy máu, màu sắc đoạn chi dưới garô. Khoảng 4-5 phút sau đặt lại garô và không đặt lại ngay chổ củ.

- Vết thương bị cụt tự nhiên, đoạn chi có dấu hiệu hoại tử thì không được nới garô để tránh xảy ra tai biến nguy hiểm.

**II. CỐ ĐỊNH TẠM THỜI GÃY XƯƠNG:**

**1. Mục đích:**

- Giảm đau đớn.

- Bảo đảm an toàn trong quá trình vận chuyển về các tuyến cứu chữa.

**2. Nguyên tắc:**

- Phải cố định cả khớp trên và khớp dưới chỗ gãy.

- Không đặt nẹp cứng sát vào chi, phải đệm, lót bằng bông mỡ, gạt hoặc vải mềm.

- Không co kéo nắng chỉnh chỗ gãy, nếu có điều kiện chỉ có thể nhẹ nhàng kéo, chỉnh lại trục chi bớt biến dạng khi đã được giảm đau thật tốt.

- Nẹp cố định phải tương đối chắc, không xộc xệch, nhưng không quá chặt để gây cản trở sự lưu thông máu.

**3. Kĩ thuật cố định tạm thời:** (Thực hành)