ЕДДС М.Р. БЕЗЕНЧУКСКИЙ НАПОМИНАЕТ ЖИТЕЛЯМ РАЙОНА ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ТРАВМАХ!

Даже соблюдая Правила дорожного движения, велосипедист все равно может попасть в аварию и получить различные травмы. Травмы делятся по степени тяжести на легкие, средние и тяжелые.

К легким можно отнести: ссадины, ушибы, растяжения, порезы, раны и незначительные повреждения поверхности кожи.

Самые распространенные травмы велосипедистов – это ссадины, раны и ушибы. Ссадину или рану надо промыть перекисью водорода, которая не только уничтожит микробов, но и вымоет всю грязь, попавшую в рану в результате падения. После этого желательно смазать рану антисептиком (йод или зеленка, например). При этом следует помнить, что йод следует наносить только на края раны, в противном случае – обеспечите себе ожог. При ушибах же достаточно смазать место удара специальным гелем, приложить что-то холодное и наложить эластичный бинт.

Травмы средней тяжести. К ним можно отнести раны с повреждением вены или артерии и перелом конечностей.

Самыми распространёнными травмами, после ушибов и ссадин, являются переломы. Если падение произошло в городе, то можно попытаться добраться до своего дома или медпункта самостоятельно. Это возможно, если у велосипедиста сломана рука. Но если повреждена нога, да еще и далеко от дома, то пострадавшему надо вызывать скорую помощь или звонить родственникам и друзьям, чтобы те отвезли в больницу на машине.

В случае если велосипедист катался один где-нибудь, скажем, в лесу, и у него нет возможности позвонить, то ему придется самому оказать себе первую помощь и добираться до города своими силами. Велосипед, ставший непосильной ношей, можно спрятать под листьями и ветками, а после вернуться за ним. На сломанную конечность надо наложить как минимум 2 шины, задача которых фиксировать суставы выше и ниже перелома (сломана голень - фиксируем колено и голеностоп, предплечье – лучезапястный и локтевой суставы и т. д.).

Для того чтобы наложить шину понадобятся обычные палки и кусок бинта или ткани. Палки прикладываются с противоположных сторон поврежденной конечности и фиксируются бинтом (или любой подходящей тканью, которая доступна в этот момент). Также следует запомнить, что шину нельзя накладывать на голое тело, а только на одежду; повязка должна быть тугой, а суставы зафиксированы неподвижно.

При переломах бедра необходимо найти три палки, две из которых привязываются от подмышек до промежности, а третья - от стопы до промежности. Помните: при открытом переломе в первую очередь нужно остановить кровотечение, самостоятельно совмещать сломанные кости категорически нельзя!

Тяжелые травмы. В этих случаях нельзя предпринимать никаких поспешных действий, лучше всего вызвать скорую помощь и ждать ее. Но если вы находитесь не в городе, а в лесу, то нужно оказать первую помощь.

При проникающей ране грудной или брюшной полости нужно перевязать рану, если в ране инородный предмет – ни в коем случае не извлекайте его! Его нужно зафиксировать валиками из бинта, пластырем или повязкой (смотря, что у вас найдется под рукой). После перевязки необходимо срочно добраться до больницы, так как с такой травмой на счету каждая минута.

При переломах черепа или позвоночника - нужно надеяться только на помощь специалистов, в такой ситуации неквалифицированная первая помощь может только ухудшить ситуацию, какие-либо передвижения без специальной фиксации нежелательны.

Помните, лучшая защита от всех травм – специальная велосипедная экипировка, предельная внимательность на дороге и разумная скорость движения. Также всегда необходимо иметь с собой аптечку и заряженный телефон, чтобы можно позвонить, если вдруг понадобится помощь.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону пожарных и спасателей «101», «01» или 112; 8 (84676) 2-10-12, 2-11-28, 8-927-001-84-02 (Единая дежурно-диспетчерская служба м.р. Безенчукский).

