

# Первая помощь на катке

11.02.2020

## Что делать, если...

### Обморожение

На катке его легко не заметить, катание — занятие увлекательное, и время летит незаметно. При очевидных симптомах обморожения (кожа стала бледной, ощущения покалывания или онемение) надо оказать себе или приятелю первую помощь: побледневшую область растереть, ни в коем случае не снегом. Подойдет перчатка из шерсти. Второй шаг — пойти отогреться в теплое место.

### Ушиб

Это знакомо особенно новичкам спорта: любая неровность на катке воспринимается как целое препятствие, и без падений тут не обходится. К месту удара следует приложить холод (замотанный в чистую ткань лед, например). Как и в случае с обморожением, растирать льдом ушибленное место нельзя. Им можно разорвать ткани сильнее, не факт, что этот лед стерильный. Катание лучше отложить до тех пор, пока боль не стихнет. Если этого не происходит, обратиться к врачу.

### Растяжение

Чаще всего страдают связки голеностопа. На эту область нужно наложить жгут (не более чем на 30 минут) в форме восьмерки, одна часть которой расположена на стопе, другая на голени. Накрывать холодной тканью на несколько минут, это уменьшит отек. Если боль не усиливается и перелома точно нет, дальше помогут крем или мазь с противовоспалительным действием.

### Вывихи и переломы

При вывихах и закрытых переломах на руку или ногу накладывается шина, соорудить которую можно из палки, доски. Зафиксированы должны быть два сустава сверху и снизу от травмы. Самостоятельно вывихи вправлять не стоит, а переломы требуют рентгена. При открытом переломе [первая помощь](#) состоит в остановке кровотечения, необходимо наложить жгут выше травмы и ждать скорую.

### Сотрясение

Если человек ударился головой, его тошнит, пропадает зрение, голова кружится, это признаки сотрясения мозга. Перемещать пострадавшего, поить или кормить запрещено. При потере сознания можно поднести к носу ватку с нашатырем, но никаких лекарств внутрь давать нельзя, это опасно для [здоровья человека](#). Срочно вызвать скорую.

### Кровотечение

Небольшую ссадину достаточно обеззаразить, например, раствором перекиси водорода, но, если [кровь](#) идет сильно, возможно, повреждена артерия или вена, нужен жгут, подойдет лента, веревка или ремень. Чтобы оказать первую помощь при кровотечении из носа, надо проконтролировать, чтобы голова человека не запрокидывалась, в носовые отверстия поместить ватные тампоны, а на переносицу — намоченную холодной водой ткань.

## Как подготовиться к катанию

### на коньках

1. Правильно одеться: теплая и легкая одежда (сделает движение комфортным), перчатки (при падении

руки будут защищены), шапка,  
термобелье, теплые носки  
(не дадут переохладиться),  
недлинный шарф (не будет мешать).  
Шнурки должны быть  
хорошо затянуты.

2. Правильно себя вести: кататься вместе со  
всем потоком, а не против «течения», не  
употреблять алкогольные напитки, внимательно  
смотреть вперед.

3. Правильно падать: лучше набок, предварительно присев и сгруппировавшись. На спину и вперед падать опаснее всего.

---

Адрес страницы: <http://koptevo.mos.ru/sports/news2/detail/8684313.html>

---

[Управа района Коптево города Москвы](#)