



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Катайтесь на санках безопасно



Тщательно подберите одежду для катания на санках! Выходя из дома, наденьте тёплые штаны и куртку. Экипировку следует дополнить шарфом и шапкой. Тёплые одежда и обувь в первую очередь помогут избежать обморожения, а при необходимости смягчат падение. Шарф должен быть спрятан под куртку! В противном случае, велика вероятность во время катания на санках запутаться в длинных концах шарфа и получить травму шеи. Старайтесь упасть на бок! Это правило действует для всех: и для пешеходов, и для тех, кто несется на санках с горки. Падение на спину может привести к травмам позвоночника. Не теряйте бдительности! Прежде чем катиться с горки на санках, убедитесь, что ваш предшественник уже освободил трассу. Дети часто забывают, что время спуска может быть меньше, чем то, которое необходимо для освобождения трассы. Не скатывайтесь спиной к склону! Если вас заносит и разворачивает спиной к спуску, лучше сразу скатиться с санок на снег, не дожидаясь конца горки. Тормозной трамплин, предусмотренный на многих склонах, может послужить причиной серьезной травмы при спуске на санках. Первая помощь пострадавшим

Травмпункт! Помните, что на организованных склонах обязательно есть травмпункт! При первом визите на склон узнайте точно, где он находится. А в случае получения травмы вами или кем-то из окружающих, отправьте кого-нибудь из прохожих за помощью. Не спешите вставать! Если после падения, вы чувствуете боль в спине, не спешите вставать, лучше подождите помощи! Травмы позвоночника очень опасны, а лишнее движение может ее только усугубить. Не спешите поднимать на ноги пострадавшего! Если человек получил травму и не может встать самостоятельно или находится без сознания, не трогайте его, не старайтесь поднять или уложить удобнее. Дождитесь врачей! Сохраняйте тепло! Постарайтесь накрыть пострадавшего, который не может подняться с земли, чем-нибудь тёплым. Остановите кровотечение! Если вы видите кровь на теле пострадавшего, постарайтесь определить место ранения. Для остановки кровотечения в полевых условиях годится чистый носовой платок, а сделать жгут можно из длинного шарфа. Засеките время получения травмы! Информация о времени, проведенном на снегу, понадобится врачам, чтобы быстро сориентироваться и принять необходимые меры.