



Думаю, каждый хоть сколько-нибудь опытный райдер получал ссадины и царапины. Естественно таким мелочам не придаётся особого значения: «само заживёт» - говорят многие.

Но далеко не всегда такая политика верна. Более того, подобно тому, как глупо было бы закончить свою велокарьеру с переломанными ногами, рёбрами и пробитой головой, катаясь без защиты, глупо её заканчивать из-за тяжелого воспаления маленькой или не очень маленькой ссадины, полученной во время катания. А такие тяжелые, хотя и довольно редкие болезни как столбняк или заражение крови никто ещё не отменял. «Да я почти никогда не падаю!» - скажете вы, и будете совершенно правы! Но даже самые опытные райдеры (а точнее именно они!) носят защиту. Именно профессионалы подталкивают разработчиков снаряжения к его совершенствованию. Так по чему же стоит пренебрегать своим здоровьем? Я тоже не падаю, однако недавно, в сырую погоду, ободные тормоза не уберегли меня от столкновения с крупной выбоиной, и я получил серьёзное ранение ноги (Эххх, заснять бы на камеру эту уборку...). Учитывая, что я был за 8 км от дома в глубине Битцы, весь грязный (особенно ноги, одна из которых и пострадала), ситуация была не особо радостной, можно было получить заражение крови. Но всё обошлось, аптечку я вожу всегда с собой.

Если вы дочитали до этого места, и я вас убедил, что ранения, полученные во время катания, да и просто по жизни, стоит воспринимать серьёзно, то давайте рассмотрим методы устранения опасности в каждом случае.

Поверхностная ссадина с капиллярным кровотечением.

Итак, вы получили ссадину, где повреждена довольно большая площадь кожи, но ссадина не глубокая и кровь течёт из капилляров (медленно равномерно по всей поверхности повреждённого участка). В данном случае последствия будут минимальны и, скорее всего, вам ничего не грозит, конечно, если вы не боитесь вида крови настолько, что теряете сознание, когда вам берут кровь из пальчика. Однако для скорейшего заживления рану необходимо обработать раствором перекиси водорода. Никакой ваты здесь использовать не нужно, просто берёте бутылочку с перекисью и медленно льёте на повреждённый участок (так же как тормозную жидкость на лом зимой, для получения спирта). Повторите промывку несколько раз с перерывами на 15-20 секунд, пока перекись вспенится (выглядит это странно, но помогает эффективно). После этого кровотечение, скорее всего, остановится, и ссадина быстро заживёт, однако для уверенности можно не туго забинтовать поверхность стерильным бинтом. Если ссадина совсем мелкая – её можно обработать раствором йода. Вместо бинта можно использовать и носовой платок 7 метров на 14 сантиметров, естественно при отсутствии следов использования.

Типичные ошибки при данном повреждении: если повреждение обширное – не стоит обильно, со всей щедроты байкерской души, сдабривать рану йодом! Вы сожжёте участок кожи и тканей в месте повреждения и только усугубите ситуацию, хотя

возможно этим и остановите кровотечение. Вторая частая ошибка: в данном случае не стоит промывать рану в стоячих водоёмах и водой, в чистоте которой вы не уверены. В болоте хорошо себя чувствуют только лягушки (хотя я знаю, что некоторые райдеры тоже не прочь кунуться в болото вместе с байком). Рану можно промыть в проточной ключевой воде или в воде чистых речек (это немного обезболит, если вода холодная). Естественно всякая БлюВота и КакаМинерале тоже подходят.

В другой ситуации всё может оказаться более плачевным. Рана может быть довольно глубокой, например, от шипов педалей или укуса собаки. Про собак – поговорим позже, а вот в случае других глубоких ран следует обильно промыть рану перекисью водорода, затем обработать её края йодом. Именно края, а не открытый участок, если не хотите чтобы о вашей ссадинке услышал весь лес и разбежались все звери в радиусе 10 км, а процесс выздоровления растянулся на пару недель. При этом не трогайте внутреннюю поверхность раны, даже если руки стерилизованы в йоде. Мало ли что вы ими трогали до этого. Если внутри остались инородные частицы, то они либо вытекут вместе с перекисью, либо (если они крупные) их можно извлечь стерильным тонким предметом (например, острием перочинного ножа, вымытым в перекиси или спирте из ремнабора для камеры). Если что-то мелкое осталось (несколько песчинок) – то они выйдут позже. Вреда от них не будет: всё и так стерилизовано. Ни одна микробина не выживет после такого массового уничтожения (для них это как Хиросима...). После этого желательно дождаться остановки кровотечения. Этого можно добиться либо подняв повреждённый участок вверх, либо охладив его чистой водой, либо заклеив клеем БФ-6 (для тех, кто не знает: этим клеем можно клеить вашу кожу, заклеивать раны и порезы, но если вас при падении разорвёт на части – он уже не поможет). Затем наложите повязку из стерильного бинта, причём край, прилегающий к ране, стоит дополнительно обработать перекисью, но не йодом. И вообще бросайте привычку лить йод на крупные раны. Оставьте его для расчесанных комариных укусов.

Типичные ошибки те же, что и при ссадинах, однако есть ещё одна гадкая ошибка: не кладите на рану вату! Поверьте, нет ничего хуже, чем торчащие из раны до самого заживления клочки ваты.

Соблюдая эти простые меры предосторожности, вы избежите всех возможных неприятностей и ускорите своё выздоровление. А возможно сможете помочь очаровательной девушке на велосипеде. Практика показывает, что они просто тают в крепких мужских руках, перевязывающих уколотую ёжиком ножку.

Артериальное и венозное кровотечение.

А вдруг всё плохо и вы повредили артерию или вену? Тогда первым делом, опять же, стоит остановить кровотечение.

Если кровотечение венозное, что выражается в её непрерывной тёмно-красной струе, то необходимо наложить стерильные салфетки или марлю (бинт) на рану, а затем давящую повязку. После остановки кровотечения доберитесь до ближайшего мед пункта: пусть врач поглядит, какой вы молодец, что всё правильно сделали, и скажет, куда вам идти дальше.

Если кровотечение артериальное, что вы непременно поймёте по пульсирующей струе крови алого цвета, то действовать надо быстро и хладнокровно, иначе вы рискуете расстаться не только с велосипедом! При повреждении крупных артерий смерть может наступить в течение нескольких минут. Но не пугайтесь: при соблюдении этих мер вы проживёте в несколько раз... то есть в несколько миллионов раз дольше. Первым делом поднимите повреждённый участок вверх. Если это нижняя часть конечностей, то конечность следует максимально согнуть и зафиксировать в этом положении (например, ремнём). Выше места ранения (по кровотоку) следует наложить тугую давящую повязку. Возможно так же пережать артерию выше места ранения (естественно ту, из которой течёт кровь, пережимать сонную артерию при повреждении ноги не стоит). При серьёзных ранениях необходимо наложить жгут на артерию. Если его нет под рукой – перетяните, чем возможно. После этого первым делом доберитесь до людей (забудьте вы о велосипеде, жизнь дороже!). Если рядом есть автомобильная дорога – идите туда и тормозите первого встречного, в машине всегда есть аптечка первой помощи, да и водитель довезёт вас до больницы. Будьте уверены, вид лежащего на дороге байкера, размахивающего рукой привлечёт внимание первого же водителя. Если нет возможности идти (например, вы повредили ногу и не можете передвигаться) – звоните в службу спасения и постарайтесь точно указать своё местонахождение. Насколько я смог понять телефон службы спасения с мобильного 0911 для всех операторов (у МТС указан номер 112, но на сайте службы спасения www.rescue.ru сказано, что телефон один для всех операторов). Следом можете позвонить родственникам или друзьям и попросить их забрать вашего железного друга.

Укусит, укусит...

Существует ещё один важный момент, связанный с травматизмом на велосипеде. Некоторые хозяева собак считают, что их питбуль совершенно не агрессивен, и лает на всех прохожих просто по тому, что хочет с ними поиграть. Такие игры часто заканчиваются укусами. А некоторые старые собачонки просто не слышат приближающегося велосипеда, так что в момент, когда вы пронесётесь рядом с такой псиной, та дико пугается и начинает кусать ваш велосипед во все мыслимые выступающие части. И что печально, главной выступающей частью оказывается ваша бедная многострадальная ножка. На деле собаку как магнитом тянет к колёсам велосипеда, а их зубы в этот момент почему-то всё время клацают именно возле ваших ног. Для того чтобы избежать возможных проблем, держитесь подальше от собак. Держите скорость побольше, если едите далеко от собаки, и притормозите, если собака показывает, что заинтересовалась вашей скоростью. В крайнем случае, можно ударить собаке по носу ногой. Это больно и, как правило, дезориентирует. Но если вы не уверенный райдер – можете потерять управление. В этом случае лучшей политикой будет ускориться, не смотреть на собаку, а ногу с её стороны задрать повыше. Есть шанс, что она отстанет.

Если же вы оказались укушены собакой, то первым делом обработайте рану как описано выше, а затем постарайтесь взять с её хозяина паспортные данные или адрес. Если это не возможно – запомните место, где всё произошло. Вероятнее всего хозяин появится там ещё раз. А затем отправляйтесь в медпункт и проконсультируйтесь с врачом. Прививку от бешенства и другое серьёзное лечение сделайте за счёт хозяина собаки.

Аптечка райдера.

Итак, вы поверили мне на слово и решили, что стоит взять с собой аптечку.

Необходимый набор таков:

Бинт стерильный 7см х 14см 1 шт.

Перекись водорода 50-100 мл.

Йод 10 пузырёк.

Ножик или игла 1 шт.

Вата 1 небольшой комок.

Итоговый вес: 60-150 грамм.

По хорошему, стоит взять за образец автомобильную аптечку, но выбросить из неё всякие медикаменты, вроде валидола и аспирина. В ней вы найдёте жгут, для перекрытия кровотечения.

По объёму предложенная мной аптечка помещается в самую маленькую велосумку (моя вообще самодельная и по объёму очень маленькая, хотя в ней ещё и клей для камер, заплатки, ключи и т.п.).

До встречи на шоссе!

Составлено по материалам походного инструктажа, личного опыта, руководства первой помощи для автомобилистов.

Источник: http://www.sportelement.ru/bstory/dept=bike_health&uid=923