



Переломы рук и ног являются не меньшей проблемой для велосипедистов, как и ушибы и ранения. Особенно часто травмируются кости трубчатого типа с довольно большой длиной. А вот оказание помощи при таких травмах прямо пропорционально зависит от места вашего катания. Так в случае, когда падение, собственно логично предположить, что переломы – это следствие именно падений, случилось неподалеку от вашего места жительства, вначале стоит попробовать дойти до дома, велосипед при этом не стоит тащить за собой, а где-нибудь в укромном месте спрятать, и уже из дома вызвать скорую помощь. Если сломана рука боль, конечно, будет значительной, однако проблем с передвижением по прилегающей местности не возникнет, если же сломана нижняя конечность, нежно будет немало приноровится к способу передвижения на одной, здоровой ноге. Добравшись до квартиры, следует сесть в самом удобном для вас в данной ситуации положении, зафиксировав поврежденную конечность и ожидать помощи от врачей.

В случае падения и травмирования далеко от дома стоит заблаговременно позаботиться о способах связи с родными на такой случай и случай возможной опасности. Упав с велосипеда и поняв, что вы сломали руку или ногу, сразу же звоните родителям или друзьям, у которых есть возможность добраться до вас на автомобиле и доставить вас в ближайший травмпункт. Хорошо, если катались вы в компании друзей, тогда вопрос о том, где оставить велосипед отпадет сам собой, на первый план выйдет вызов скорой и фиксация травмированной конечности до их прибытия.

Гораздо печальнее будут обстоять дела, если где-то далеко от дома вы катались одни, более того, если катались вы в лесу, и по близости нет ни души. Здесь, как ни крути, а помочь можно только собственноручно, добираясь до ближайшего населенного пункта исключительно своими силами. В первую очередь, стоит выяснить, мешает вам велосипед или напротив будет помогать при передвижении. Если мешает, то, конечно, стоит спрятать его в опавших листьях, например. Обозначьте это место для себя, чтобы найти в последующем своего двухколесного коня. Далее следует на поврежденную конечность наложить шину. О методах первой медицинской помощи мы сейчас писать не будем, стоит только сказать, что данные знания должны быть в голове каждого велосипедиста и особенно у тех, кто практикует езду на дальние расстояния.