

***В ГОРЫ***

# ПОВРЕЖДЕНИЕ СВЯЗОК

## Действия

1. Охладить место льдом, обернутым в полотенце, не более 20 минут
2. Как можно меньше двигать конечностью
3. Если травма серьезная, обратиться в ближайший травмпункт

# ОТМОРОЖЕНИЕ

## Действия

1. Переместиться в защищенное место
2. Снять украшения, не повреждая кожу
3. Пораженный участок поместить в теплую воду 36-37° на 20-30 минут
4. После отогревания не подвергать участок охлаждению
5. Сохранять целостность пузырей
6. Наложить защитную повязку из чистой ткани
7. Доставить пострадавшего в больницу

# ЛАВИНА

## Действия

1. Уйдите в сторону от траектории лавины
2. Укройтесь за большими преградами
3. Во время движения лавины старайтесь оставаться на поверхности, пlying на снегу
4. Если вы начали сходить с лавины, попытайтесь зацепиться за что-либо, чтобы замедлиться или остановиться полностью
5. Когда лавина замедляется и вы останавливаетесь, старайтесь не дышать, чтобы избежать вдыхания снега и снежной пыли
6. Если вы оказались полностью погребенным под снегом, старайтесь создать перед собой воздушный карман перед тем, как снег окончательно закрепится

# ***ПЕРЕДОМ***

## Действия

1. Убедитесь, что вы находитесь в безопасном месте, чтобы избежать дополнительных травм или опасностей.
2. Создайте шину, чтобы зафиксировать сломанную конечность и предотвратить ее дальнейшее движение. Используйте подручные средства, такие как палка, доска, ремень или одежда, чтобы создать опору вдоль сломанной конечности
3. Во время движения лавины старайтесь оставаться на поверхности, пlying на снегу
4. Если есть кровотечение, примените прямое давление на рану с помощью чистой ткани или тряпки
5. Обратитесь за медицинской помощью