

**Потёртости и мозоли.  
Ссадины и порезы.**

## Потёртости и мозоли

Во время похода, а тем более длительного перехода в природной среде на ногах могут появиться *потёртости и мозоли.*



## Обувь, носки и варежки

Чтобы избежать их, следует пользоваться предварительно разношенной обувью, без неровностей и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, по размеру, без узлов, заплат, г



## Повязка

**У лыжников из-за неровностей обмотки лыжных палок, складок и грубых швов внутри рукавиц могут появиться мозоли на руках.**

**Если мозоль уже образовалась, то, вскрыв пузырь, надо наложить на это место тугую повязку с синтомициновой эмульсией, чтобы не было новых мозолей.**



# Помни!

- Ежедневное (по окончании марша) мытьё ног, регулярная стирка носков помогут предупредить потёртости.



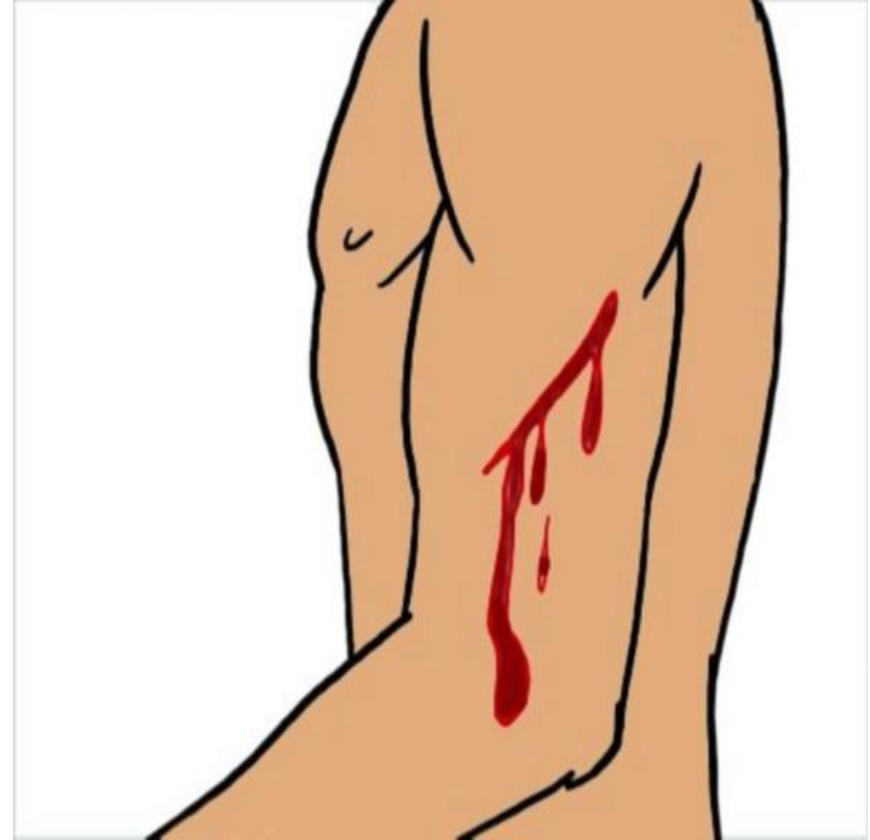
# Ссадина

Ссадина образуется от соприкосновения кожи с неровной, жёсткой поверхностью, например землёй, асфальтом. Ссадины, как правило, загрязнены, в них часто содержатся инородные частички. Поэтому ссадины следует обильно промыть водой с мылом и обработать раствором йода. Если ссадина обширна и кровоточит, её нужно прикрыть бинтовой повязкой.



## Порез

**Порез – это нарушение целостности кожи, возникающее от острых, режущих предметов: бритвы, ножа, осколка льда или стекла, туго натянутой нити, листа бумаги.**



## Помощь при порезах

**Даже из неглубоких порезов кровотечение может быть обильным, но его остановка обычно не представляет сложности. Прижми ранку пальцем (через стерильную салфетку) на несколько минут, затем обработай края ранки раствором йода или перекиси водорода и наложи бинт.**





## Повязка

**Повязка должна быть достаточно тугой, но не нарушающей кровообращения. Если она промокла от крови, бинт не снимай, а поверх него прибинтуй новый. Неглубокий порез можно заклеить бактерицидным лейкопластырем, который на ночь лучше снимать, так как свободная от повязки рана заживает быстрее.**



# Помни!

- **Прежде чем оказывать помощь, тщательно вымой руки.**



# Составление опорного конспекта

## Виды травм

	Потертости	Мозоли	Порезы	Ссадины
Определение				
Причина появления				
Помощь				
Профилактика				

# Домашнее задание

- § 4, стр. 140-143
- Задание – заполнить таблицу.