

VARNOST IN RED NA SMUČIŠČU

!

!

Za učitelja alpskega smučanja sta v Sloveniji pomembna **dva zakona**:

- 1* **Zakon o športu** in
- 2* **Zakon o varnosti na smučiščih**.

Slednji opredeljuje sam red na smučišču, iz katerega izhaja tudi varnost.

Zakon o športu

Zakon o športu

http://www.mszs.si/slo/sport/pregled_zakonodaje/index.asp

- 1* **I. SPLOŠNE DOLOČBE**
- 2* **II. NACIONALNI PROGRAM ŠPORTA**
- 3* **III. LETNI PROGRAM ŠPORTA**
- 4* **IV. STROKOVNI SVET**
- 5* **V. ŠPORTNI OBJEKTI**
- 6* **VI. JAVNI ZAVOD ZA ŠPORT**
- 7* **VII. STROKOVNI DELAVEC V ŠPORTU**
- 8* **VIII. ZASEBNO DELO V ŠPORTU**
- 9* **IX. ŠPORTNIK IN VRHUNSKI ŠPORTNIK**
- 10* **X. ZDRAVSTVENO VARSTVO ŠPORTNIKOV**
- 11* **XI. ŠPORTNE PRIREDITVE**
- 12* **XII. INŠPEKCIJA V ŠPORTU**
- 13* **XIII. INFORMATIKA V ŠPORTU**
- 14* **XIV. KAZENSKÉ DOLOČBE**
- 15* **XV. PREHODNE IN KONČNE DOLOČBE**

- 1* **Zakon o varnosti na smučiščih - ZVSmuč** (Uradni list RS, št. 110/2002 z dne 18. 12. 2002, ki se uporablja od 1. 12. 2003) ureja temeljna pravila za uporabo smučišča in za zagotavljanje varnosti na smučišču, pogoje, pod katerimi se lahko opravlja organizirano poučevanje smučanja, ter pogoje, ki jim morajo ustrezati površine, namenjene smučanju na smučeh podobnih športnih rekvizitih.

Zakon o varnosti na smučiščih

Zakon o varnosti na smučiščih

<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=2002110&stevilka=5390>

- 1* **I. SPLOŠNE DOLOČBE**
- 2* **II. UREDITEV SMUČIŠČA**
- 3* **III. OBRATOVANJE SMUČIŠČA**
- 4* **IV. REŠEVANJE NA SMUČIŠČU**
- 5* **V. RED NA SMUČIŠČU IN NADZORNA SLUŽBA**
- 6* **VI. NESREČE NA SMUČIŠČU**

7* VII. KAZENSKÉ DOLOČBE

8* VIII. PREHODNE IN KONČNE DOLOČBE

SPLOŠNE DOLOČBE

2* vsebina zakona

3* raba oblik

4* aktivnosti na smučišču

5* pomen izrazov

6* ukrepi za varnost na smučišču

7* dovoljenje za obratovanje smučišč

8* dolžnost upravljavca

UREDITEV SMUČIŠČA

9* označenost smučišča

10* varovanje pred plazovi

11* urejenost in označenost smučarskih prog in smučišča

OBRATOVANJE SMUČIŠČA

9* obratovanje smučišč v različnih pogojih

10* pogoji, ko smučišče ne sme obratovati

11* dolžnost prekinitve obratovanja

12* informativna tabla

13* prireditve

14* organizirano poučevanje smučanja

REŠEVANJE NA SMUČIŠČU

15* služba za reševanje

16* dolžnost zagotavljanja reševanja

RED NA SMUČIŠČU IN NADZORNA SLUŽBA

17* inšpekcijski nadzor

18* inšpekcija

19* posebna pooblastila inšpekcije

20* neposredni nadzor nad varnostjo na smučišču

21* pogoji za imenovanje nadzornika

22* red na smučišču oziroma ravnanja smučarjev in drugih oseb na smučišču

23* preizkus

24* strokovni pregled

25* pravice in dolžnosti nadzornikov

26* posebna pooblastila nadzornika in policista

NESREČE NA SMUČIŠČU

27* nesreča

28* nesreča, katere posledica je huda poškodba ali smrt

29* evidence nesreč

KAZENSKÉ DOLOČBE

PREHODNE IN KONČNE DOLOČBE

Poleg obeh zakonov je potrebno spoštovati še **10 FIS pravil**, ki predstavljajo kratke oporne točke reda na smučišču.

10 FIS PRAVIL

1. Obzirnost do drugega

2. Izbira smučine

3. Prehitevanje

4. Smučarsko znanje
 5. V smuk - nadaljevanje
 6. Ustavljanje
 7. Vzpenjanje - sestopanje
 8. Upoštevanje označb
 9. Pomoč ob nesreči
 10. Dolžnost legitimiranja

1. Obzirnost do drugega

1* Smučar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali poškoduje drugih smučarjev.

2. Izbira smučine

2* Hitrejši smučar mora smučino izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.

3. Prehitevanje

3* Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.

4. Smučarsko znanje

4* Hitrost vožnje mora smučar prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučarjev.

5. V smuk - nadaljevanje

5* Preden smučar odsmuča po progi, mora pogledati navzgor in navzdol, ali je varno zanj in za druge.

6. Ustavljanje

6* Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čimprej umakne.

7. Vzpenjanje - sestopanje

7* Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le del smučišča.

8. Upoštevanje označb

8* Smučar mora spoštovati informacije, signale in prometne oznake na smučiščih.

9. Pomoč ob nesreči

9* Ob nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.

10. Dolžnost legitimiranja

10* Smučar, udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati odgovorni osebi.

Nevarnosti v gorah, nesreče, prva pomoč na smučišču, prevoz ponesrečenca

11* Na slovenskih smučiščih se vsako leto poškoduje skoraj **1000 ljudi**, ne mine leto, da ne bi imeli smrtnih žrtev. Razlogi za to so navadno:

- 30* **nepazljivost,**
- 31* **neznanje,**
- 32* **nespretna vožnja,**
- 33* **objestnost,**
- 34* **nezadostna vzdržljivost in fizična pripravljenost,**
- 35* **vožnja zunaj urejenih in označenih smučarskih prog,**
- 36* **neprilagojena hitrost smučanja ipd.**

12* V primeru nezgode so strokovni kadri dolžni pomagati ponesrečenim v okvirih svojega znanja in možnosti:

13* dolžni so zavarovati kraj nezgode,

- 14* nuditi ponesrečencu nujno prvo pomoč,
- 15* poskrbeti, da je obveščena reševalna služba,
- 16* zbrati potrebne podatke in jih posredovati rediteljem, reševalcem, policajem ali drugim odgovornim osebam.

- 17* Če je prišlo do nezgode po krivdi učitelja ali trenerja smučanja, je ta dolžan ostati na kraju dejanja do prihoda reševalcev in drugih odgovornih oseb na smučišču. Na zahtevo rediteljev, policije in drugih oseb, ki so zadolžene za red in varnost na smučišču so se strokovni kadri dolžni legitimirati tudi, če niso neposredno udeleženci v nezgodi.

NEVARNOSTI V GORAH in NESREČE

NEPOSREDNI VZROKI NESREČ

- 12* Nesreče kot posledica razmer v goratem okolju,
- 13* nesreče zaradi vpliva okolja na teleno počutje,
- 14* nesreče zaradi razmer na smučišču,
- 15* nesreče zaradi opreme.

NESREČE KOT POSLEDICA RAZMER V GORATEM OKOLJU

Prizorišče smučarske dejavnosti je v hribovitem, goratem, visokogorskem in celo ledeniškem svetu, in je zato podvrženo tudi njegovim posebnostim in zakonitostim. Opravka imamo z vsem tistim, na kar morajo biti pripravljene planinci: **z vremenskimi nepravilnostmi, posebnostmi zemljišča**, včasih celo s **pomanjkanjem kisika** in **višinsko boleznijo**.

16* **VREME**

- 17* **Megla** zmanjšana vidljivost, otežena orientacija in pregled nad smučiščem.
- 18* **Veter** odnaša sneg s posameznih vesin, drugod gradi opasti, zamete in ustvarja pogoje za trganje **plazov**.
- 19* **Vpliv nizke temperature** podhladitev, ozeblina in zmrzline, občutno zmanjšajo telesno odpornost, prizadanejo gibljivost mišic in sklepov.
- 20* **Zvišana temperatura** načne trdnost snežne odeje oteženo smučanje poraba energije.

18* **RAZGIBANOST ZEMLJIŠČA**

- 21* Usodna zlasti za tiste smučarje, ki se podajo z urejenih smučišč in prog v divjino s prepadi, grapami, strminami, v gorski gozd, neprehdno ali težko prehodno ruševje.

Nevarnost pa ni izključena niti na urejenih, zavarovanih smučiščih in progah. Kadar megla in slabo vreme preprečita pregled nad progno lahko zaidemo, se zaletimo v smučarje, opore žičnice in druge objekte, trčimo ob drevo, skalo ali terensko vozilo.

NESREČE ZARADI VPLIVA OKOLJA NA TELESNO POČUTJE

- 1* **Višinska bolezen** – pojavi se že na višini 1500m (v nekaterih prehodnih obdobjih pa ji na višje ležečih smučiščih ne uide skoraj nihče).

2* **Vplivi pomanjkanja kisika** – zmanjša se vzdržljivost nasploh in vzdržljivost mišičevja, spremeni se sposobnost usklajenega delovanja gibov in misli, kratkotrajne motnje zavesti...

3* **Podhladitve (=znižanje telesne temperature pod 35°C) in omrzline** – nevarno za izčrpanega in lačnega smučarja, ki nima možnosti, da bi se preoblekel v suha, topla oblačila, in če je v mrazu izpostavljen vetru. Onemogel ali **pijan** človek je še posebej občutljiv za podhladitev.

4* Sedežnice, vlečnice = ohlajanje.

5* Daljša izpostavljenost mrazu, še posebej v mokri opremi in **pretesnih čevljih**, se skoraj vselej konča z omrzlinami.

37* Na to bi morali pomisliti starši-smučarji, ki smučajo z dojenčkom v krošnji. Zaradi mraza, negibnosti, mokrih plenice lahko otrok utрпи usodne poškodbe.

38* **Opekline in snežna slepota** – nepotrebna izpostavljanja in pomanjkanja zaščitne opreme uporaba kvalitetnih zaščitnih krem in snežnih očal, katerih stekla izločijo ultravijoličaste žarke.

NESREČE ZARADI RAZMER NA SMUČIŠČU

39* Ljudje brez slabe volje razumemo zahtevo in potrebo, da naj ima vsak samostojen udeleženec v javnem cestnem prometu, v zraku in na vodi ustrezno, z izpitom preverjeno in dokazano znanje za voznika motornega vozila, letala, plovila.

40* Prav to bi morali na urejenih smučiščih in drugod, kjer se hkrati smučajo množice ljudi, zahtevati tudi od njih.

41* Mednarodna smučarska zveza 10 FIS pravil (napisana in sprejeta z namenom, da bi preprečili vsaj najbolj očitne napake, ki vodijo v nesrečo).

NESREČE ZARADI OPREME

6* Oprema je pogosto vzrok nesreče.

7* Na urejeno smučišče sodijo smuči, namenjene za teptana smučišča, z dobrimi varnostnimi vezmi in čevlji.

8* Če gremo v celec zunaj urejenega smučišča, bodo primernejše smuči za celec (nekoliko širše) ali pa turne smuči z varnostnimi vezmi, ki omogočajo vožnjo in hojo s smučmi navzgor, zavijanje in krmarjenje v celcu (lovilni jermeni so nujnost, saj sicer v divjini lahko ostanemo brez smuči, na urejenem smučišču pa "pobegla smučka" lahko poškoduje in celo ubije takega smučarja.

- 9* Možne so poškodbe s palicami, ne nazadnje pa je zdravo in zadovoljno smučanje odvisno tudi od obleke in tkanin iz katerih je izdelana (prepreči najdrsenje po padcu), pokrivala, obutve, rokavic in zaščitnih očal.

PRVA POMOČ NA SMUČIŠČU in PREVOZ PONESREČENCA

- 19* V športu in tudi sicer pri vsakem delu ali gibanju lahko pride do poškodb. Razvoj tehnike nasploh, ki ljudem ustvarja lažje in udobnejše življenje, terja tudi čedalje več poškodb in žrtev. Podobno je v športu. Glede na razvijajočo se tehniko v posamezni športni panogi in ob nezadostnih varnostnih ukrepih so poškodbe v športu različne, toda večkrat značilne. Osnove za prvo pomoč so pri vseh poškodbah enake, zato je treba znanja prve pomoči priučiti čimveč ljudi, ker s tem zmanjšamo posledice poškodbe.

- 20* Do poškodbe pride pod vplivom zunanjih **mehanskih, kemičnih, toplotnih in drugih dejavnikov**. Poškodbe so pri nekaterih športnih panogah številne. Športne poškodbe so tiste, ki so pogoste in značilne za posamezno športno aktivnost ter so v tesni povezavi s tehniko določene športne panoge.

- **meniskus** = nogomet
- **počena arkada** = boks
- **teniški komolec**
- **poškodbe prstov pri odbojki**

- 22* Poleg tega so znani **številni dejavniki**, ki omogočajo lažji nastanek poškodb:

- 23* Znano je, da nastopijo poškodbe v času, ko so delavci utrujeni. Podobno opažamo v športu. **Utujenost** zmanjša koncentracijo, sposobnost koordiniranega gibanja, gibi so nezanesljivi.

- 24* **Nezadostno obvladanje tehnike določenega športa.**

- 25* **Slabi terenski pogoji.**

- 26* **Neprimerni klimatski pogoji**, npr. veter, megla, vročina in podobno.

PRVA POMOČ

- 1* Prva pomoč je nudenje čimprejšnje začasne, toda pravilne pomoči poškodovanemu ali nenadoma obolelemu človeku. Prvo pomoč nudi strokovna ali nestrokovna oseba na kraju nesreče, preden pride zdravnik in preden lahko izročimo poškodovanca ali bolnika varstvu zdravnika ali bolnišnice. Po prvi pomoči je treba ukrepati naglo, pravilno in v pravilnem zaporedju. Znanje prve pomoči nas seznanja, kako moramo ukrepati, da rešimo življenje ali preprečimo poslabšanje stanja poškodovanca, dokler ne pride zdravnik.

Splošni napotki za prvo pomoč

- 21* Prvi pomagalec si mora najprej ustvariti pogoje za pregled poškodovanca in delo. Za pomoč si izbere najprimernejšo osebo, radovedneže odstrani ali vsaj ustrezno oddalji. Pregleda poškodovanca ali bolnika ter skuša ugotoviti vrsto in obseg poškodbe ali nevarnosti.

- 27* **Prvi pomagalec mora znati takoj ugotoviti pet nujnosti ali neposrednih nevarnosti za življenje in ukrepati, ne da bi odlašal en sam trenutek:**

- 28* Najprej ugotovi, če poškodovanec ali bolnik diha. Če bi utegnilo pomagati umetno dihanje, se ga takoj loti.
- 29* Takoj nato pogleda, če ponesrečenec hudo krvavi. Če je krvavitev huda, jo je potrebno takoj ustaviti.
- 30* Pogleda, ali je poškodovanec v šoku. Ukrepati je treba naglo.

- 22* Ugotovi, če gre za naglo zastrupitev.
- 23* Če je poškodovanec ali bolnik v nezavesti, pati, da se ne bo zadušil s slino, z izbljuvki ali krvjo. Obrne ga na bik, z glavo v stran, spodnja noga mora biti upognjena v kolku in kolenu; očistiti mu mora usta in zgornje dihalne poti. Potem šele skuša ugotoviti vzrok nezavesti.

Kako mora ponesrečenec ležati?

- 31* Če je nezavesten, naj leži na boku, kot smo že opisali.
- 32* Če je poškodovanec izkrvavel ali če je v šoku, naj bo vznožje dvignjeno, z glavo pa visi navzdol.
- 33* Pri poškodbah glave naj poškodovanec, če je pri zavesti, leži vodoravno na hrbtu, zglavje naj bo lahko dvignjeno.
- 34* Pri poškodbah oprsja in pri težkem dihanju naj bo vzglavje dvignjeno, tako da poškodovanec leži na pol sede.

- 24* Pri poškodbah trebuha naj bo vzglavje dvignjeno, kolki in kolena pa naj bodo lahko upognjeni.
- 25* Pri poškodbah hrbtenice naj poškodovani leži vzbak na trdi podlagi, ledveni del hrbtenice naj bo podložen ali dvignjen.
- 26* Pri poškodbah okončin moramo poškodovano okončino imobilizirati in privzdvigniti.

ŠOK

- 35* Šok je nevarno dogajanje v človeškem telesu, pri katerem popuščajo krvni obtok in vse življenjske funkcije. Šok nastane pri vseh hujših poškodbah. Glavna vzroka zanj sta bolečina in izguba krvi. Pri šoku je treba hitro ukrepati, sicer sta uspešna pomoč in rešitev iz šoka le v rokah zdravnika v bolnišnici.

ZNAKI šoka:

močna bledota, hladna koža, pokrita z lepljivim znojem, pospešeno in površno dihanje, poškodovanec je običajno pri zavesti, toda brezčuten za okolico, večkrat bljuva.

UKREPI PRVE POMOČI (šok):

- 1* Poškodovanec naj leži vodoravno in čimbolj udobno. Če je stanje težko, dvignjeno vznožje.
- 2* Zrahljamo obleko na prsih in v pasu. Omogočimo dostop svežega zraka.
- 3* Ustavimo morebitno krvavitev.
- 4* Poškodovane okončine imobiliziramo.
- 5* Storimo vse za čimprejšnji prevoz v bolnišnico.
- 6* Pokrijemo poškodovanca in ga varujemo pred mrazom.

- 7* Če je možen hiter prevoz v bolnišnico, ne dajemo poškodovancu nobene okrepčilne pijače; sicer mu lahko damo vodo, sladek čaj ali kavo.
- 8* Če je stanje težko, hiter prevoz v bolnišnico pa ni mogoč, poskusimo z avtotransfuzijo. Pri tem čvrsto povijemo spodnje in zgornje okončine z elastičnim povojem, okončine dvignemo. S tem izstisnemo kri iz okončin in poveča se količina krvi v telesu in glavi. Možgani so namreč najbolj občutljivi za pomanjkanje krvi.
- 9* Nezavestnemu ne dajemo pijač.

OŽIVLJANJE

- 27* Oživljanje pomeni reševanje iz stanja navidezne smrti. Če ponesrečenec preneha dihati, je treba takoj začeti z umetnim dihanjem. Če je z dihanjem vred prenehalo delovati srce, je poleg umetnega dihanja nujna tudi tako imenovana zunanja masaža srca. Umetno dihanje in pa sočasna zunanja masaža srca sta glavna načina oživljanja, ki bi ju moral poznati vsak.

UMETNO DIHANJE

- 36* Do pred kratkim se je izvajalo ročno umetno dihanje, po več metodah. Osnovna naloga umetnega dihanja je nadomestiti prirodno dihanje in ga čimprej znova omogočiti.
- 37* Dolgoletne izkušnje so pokazale, da je napihovanje ponesrečenčevih pljuč z usti (usta na usta) najuspešnejši način umetnega dihanja.

- 38* Aids!!!

ZUNANJA MASAŽA SRCA

- 39* Z zunanjo masažo srca nadomeščamo delovanje srca. Potrebna je, kadar srce preneha biti. Pri tem ritmično pritiskamo spredaj na prsno steno in tako iztisnemo kri iz srca v ožilje. Pri tem položimo levo dlan na spodnjo tretjino prsnice. Z desnico pritiskamo na hrbtno stran levece v navpični smeri, po enkrat vsako sekundo, nato pritisk popusti, da se medtem oprsje samo razširi. To počnemo približno 60 x na minuto (normalen ritem delovanja srca). Istočasno naj druga oseba izvaja umetno dihanje z usti. Z oživljanjem prenehamo šele tedaj, ko ponesrečenec redno diha ali srce redno bije; ali če je ugotovljena sigurna smrt.

RANE

- 40* Rane so vsaka nasilna prekinitve kože ali globokih telesnih tkiv. To so lahko majhne površinske praske in odrgnine, pa tudi hude glooke rane. Imenujemo jih po njihovi obliki in po načinu nastanka: praske in odrgnine, vreznine, udarnine in zmečkanine (nastanejo zaradi topega udarca), raztrganine (najpogostejše rane), vgriznine, vdolbine, strelnine.
- 41* **Rana je nevarna zaradi:**
- 42* krvavitve in
- 43* okužitve ali infekcije.

PRVA POMOČ (rane)

Če rana hudo krvavi, je potrebno zaustaviti krvavitev. To skoraj vedno uspemo s kompresijsko obvezo. Nato pokrijemo rano s sterilno obvezo. Rane ne umivamo niti je ne čistimo. Majhne in povrhnje odrgnine, praske in plitve vreznine temeljito očistimo (izperemo) s tekočo vodo, milom in sterilno gazo, nato jo pokrijemo s suho

sterilno gazo. Pri velikih odrgninah, predno položimo na rano sterilno gazo poskrbimo, da se le-ta ne bo prilepila na rano. Če gaze ali prvega povojanimo, pokrijemo rano s čistim robcem.

TOPE, ZAPRTE POŠKODBE OKONČIN

28* Udarec ali močan pritisk velikokrat povzroči oteklino in krvno podplutbo, ki je včasih velika in boleča: npr. udarec na golen. Če deluje velika sila, pride lahko tudi do krvavitve v mišicah ali med mišicami.

29* **PRVA POMOČ:** mirovanje, hladni obkladki.

OTIŠČANCI IN ŽULJI

30* Na otiščance in žulje, ki so večinoma posledica neprimerne obutve in dolgotrajne obremenitve kože, največkrat na nogah, dajemo obliž, vendar samo v začetni fazi, ko še ni nastal mehur. Če se je ta že pojavil, ga povijemo s sterilno gazo-nikoli ga ne prediramo!!!

KRVAVITEV

44* Če rana hudo krvavi, je potrebno zaustaviti krvavitev. To skoraj vedno uspemo s kompresijsko obvezo. Nato pokrijemo rano z večplastno sterilno obvezo. Pri izredno hudih krvavitvah poskusimo najprej zaustaviti krvavitev – s tem, da s prsti pritiskamo neposredno na rano preko zložene sterilne gaze. V primeru, če z omenjenimi primeri ne uspemo zaustaviti krvavitve in bi nam poškodovanec lahko izkrvavel, uporabimo prevezo med rano in srcem.

POŠKODBE GIBALNEGA APARATA

45* Poznamo poškodbe sklepov (izvini in izpahi) ter prelome kosti.

46* Izvin in izpah nastaneta zaradi delovanja iste sile, ki deluje na sklep navadno v nasprotni smeri od smeri, v kateri se sklep giblje. Pri izvinu se nategnejo, natrgajo ali raztrgajo mehki deli v sklepu: sklepna ovojnica, sklepne vezi, kite ali mišice, sklepne kosti pa pri tem ostanejo v svojem normalnem položaju. Pri izpahu se kosti sklepa razmaknejo, skočijo iz tečajev. Pri tem se navadno strga sklepna ovojnica in sklepne vezi. Pri izvinu sklep oteče, nastane krvna podplutba (modrica), gibanje v sklepu je boleče.

PRVA POMOČ (izvin)

Na sklep damo hladne obkladke ali led. V lažjem primeru zavijemo sklep z elastičnim povojem, sicer pa ga imobiliziramo z opornico.

Pri izpahu sklep spremeni obliko, zateče, nastanejo krvne podplutbe, v sklepu ne moremo gibati.

PRVA POMOČ (izpah)

Nikdar ne skušajmo uravnavati sklepa! Poškodovani sklep imobiliziramo z opornico, damo mrzle obkladke ali led ter poškodovanca čimprej preljemo v bolnišnico.

PRELOM KOSTI

- 47* O prelomih kosti govorimo, kadar je kost počena, prelomljena ali kadar je zdrobljena.
- 48* Poznamo v glavnem dve vrsti preloma:
- 49* Podkožni ali zaprti prelom. Pri tem je koža nad prelomljeno kostjo cela.
- 50* Odprti ali komplicirani prelom. Če je v predelu kostnega preloma koža poškodovana, je to odprti ali komplicirani prelom, ker lahko pride na mestu preloma do okužitve ali infekcije.

ZNAKI KOSTNIH PRELOMOV

- 51* Bolečine na mestu preloma,
- 52* Močna občutljivost na pritisk na mestu preloma,
- 53* oteklina,
- 54* krvave podplutbe,
- 55* Spremenjena oblika okončine,
- 56* Zlomljena okončina je neuporabna, nenavadno gibljiva na mestu preloma,
- 57* Večkrat na mestu preloma slišimo ali občutimo škrtanje kostnih zlomkov.

PRVA POMOČ (kostnih prelomov)

Pri prelomu kosti jo nudimo na mestu nesreče, ravnati moramo nežno in preiščljeno. Če je prelom odprt ali kompliciran, najprej s sterilno gazo rano obvežemo. Zlomljeno okončino moramo takoj imobilizirati, tako da jo napravimo negibno. Imobilizacijo naj opravita vsaj dve osebi, bolje tri. **Imobilizirati moramo sklep nad prelomom in sklep pod njim. Zlomljeno okončino je treba pri tem prijeto in držati vedno nad prelomom in pod njim, mesto preloma je treba obenem dobro podpirati.**

POŠKODBE GLAVE IN HRBTENICE

Pri poškodbah glave in hrbtenice je v prvi vrsti pomembno pravilno ravnanje prvega pomočnika ter hiter in pravilen prevoz takih poškodovancev v bolnišnico, da ne bi povzročil še dodatne okvare in poškodbe.

Pri poškodbah glave pride navadno tudi do:

- 58* rane na mehkih delih glave,
- 59* preloma lobanjskih kosti,
- 60* poškodbe možganov in
- 61* možganskega ožilja.

1* RANE MEHKIH DELOV NA GLAVI

Rane mehkih delov na glavi navadno hudo krvavijo. Ustavimo jih enako kot rane na drugih delih telesa: sterilna obveza, pri hujših poškodbah kompresijska obveza. Prelomi lobanjskih kosti niso smrtno nevarni, če niso obenem tudi poškodovani možgani.

3* PRELOM LOBANJSKEGA DNA

Je zelo pogosta poškodba, posebno pri padcih. Znaki preloma lobanjskega dna:

31* Poškodovani krvavi iz ušes, če priteče iz ušes tekočina rumenkaste barve, je to možganska tekočina.

32* Pogosto ponesrečenec krvavi iz nosu in ust.

33* Očesna veka je podpluta, zatekla, večkrat z modrimi kolobarji.

34* Vedeti moramo, da pri tej poškodbi ni vsak ponesrečenec nezavesten. Lahko celo hodi, se dobro počuti v prvih urah po poškodbi; kar pa lahko sproži kasnejše krvavitve v lobanji, vnetje možganskih mren, seveda ob težki nezavesti. Zato mora vsak ponesrečenec, ki ima poškodbe glave, popolnoma mirovati – ležati! Mnoge nevarnejše od naštetih poškodb so poškodbe možganov in možganskih žil. Do teh poškodb pride navadno zaradi udarca ali padca na glavo.

Možganske poškodbe so:

4* pretres,

5* hude poškodbe možganov,

6* udarnine,

7* zmečkanine možganov in

8* krvavitve v lobanjski votlini.

PRETRES MOŽGANOV

2* Možgani so v lobanjski votlini obdani z možgansko tekočino. Pri padcu ali udarcu na glavo zanihajo ali se pretresejo.

3* ZNAKI pretresa možganov:

42* Takojšnja nezavest (to je zaneslji znak za pretres možganov), kasneje, ko se zbudi, je omotičen, vrtoglav, zmeden, boli ga glava, lahko pride do bljuvanja.

43* Značilno je, da se poškodovanec ne spominja dogodka, kako je nastala nezgoda in ničesar ne ve o dogodkih pred njo.

HUDE POŠKODBE MOŽGANOV

62* Te poškodb so zelo nevarne, brez hitre in ustrezne kirurške pomoči so lahko smrtne.

63* Znaki poškodbe so težji:

64* nezavest je hujša in se stopnjuje, lahko se pojavi šele čez nekaj ur—to je zanesljivo znamenje za krvavitve v lobanji.

65* omotičnost, zmedenost, zaspanost,

66* trzaji in krči obraza in okončin,

67* ohromelost ene polovice telesa,

68* ena zenica postane znatno širša od druge,

69* dihanje je hropeče, pulz pa počasen.

PRVA POMOČ (poškodbe možganov)

Mirno ležanje na hrbtu, vzglavje naj bo nekoliko dvignjeno; če je poškodovanec v nezavesti, mora ležati na boku. Prevoz v bolnišnico naj bo previden in obziren.

POŠKODBA HRBTENICE

Znano nam je, da je hrbtenica nosilec glave, vratu in trupa. Hrbtenica se lahko poškoduje pri padcu na hrbet, glavo, zadnjico, pa tudi pri padcu na noge. Hrbtenica se lahko prelomi na enem ali več mestih; pri tem se lahko prelomi na enem ali več mestih; pri tem se lahko prelomi, zdrobi ali sesede eno ali več vretenc (bolečina v predelu vretenca). Pri vseh teh poškodbah hrbtenice se lahko poškoduje rbtni mozeg (lahko tudi kasneje-pri premiku ponesrečenca).

S takim ponesrečencm ravnamo skrajno previdno (trdo ležišče)!!!

OMEDLEVICA

35* VZROKI:

10* Zunanji: - slab zrak in vročina,
- močni duševni vtisi.

11*Notranji: - malokrvnost,
- lakota,
- utrujenost.

Ker je glavni vzrok omedlevice pomanjkanje krvi v možganih, položim omedlelega vodoravno, z glavo nižje od trupa, zrahljamo obleko in omogočimo dostop svežega zraka.

SONČNE OPEKLINE

70* Če sončni žarki predolgo delujejo na nezavarovano kožo, lahko povzročijo opekline kože, v težjem primeru pa sončarico.

71* Pri opeklinah prve stopnje (samo rdeča koža) namažemo kožo s hladilno kremo. Če so na koži nastali mehurji, jih pokrijemo s sterilno gazo.

72* Pri spomladanskem smučanju v gorah je pomembna preventiva. Kožo si zavarujemo z zaščitnimi mazili, s temnimi očali.

ZNAKI sončarice

36* glavobol,

37* omotica,

38* vrtoglavica,

39* temperatura.

PRVA POMOČ (sončarica)

Bolnika prenesemo v senčni in hladen prostor, položimo ga z zvišanim vzglavjem, na čelo mu dajemo mrzle obkladke, lahko le. Če je pri zavesti, mu dajemo hladne pijače.

SONČNA SLEPOTA

73* Če nimamo zaščitnih očal, lahko povzroči sonce na planinskem snegu, zlasti v splomadanskih mesecih, vnetje oči. Pri tej poškodbi pride do vnetja očesne veznice, veke otečejo, oči se solzijo, lahko pa pride do poškodbe notranjih delov oči.

74* Prizadeti vidi najprej vse rdeče, je omotičen in nato oslepi. V hudih primerih lahko ostane slepota trajna, sicer pa se stanje v nekaj dnevih izboljša.

75* Prva pomoč: poškodovanec mora v temen prostor, na či mu dajemo hladne obkladke s prekuhano vodo, več dni naj nosi črna očala.

OMRZLINE

- 76* Najbolj pogosto nastanejo omrzline na nogah, rokah, ušesih, nosu in bradi (izpostavljena mesta). Ločimo 3 stopnje.
- 77* Prva pomoč: omrzle dele telesa položimo najprej v hladno vodo. To vodo z dolivanjem tople vode polagoma ogrevamo do telesne temperature. Ko se omrzli del telesa ogreje, ga previdno osušimo, nato pa prevežemo s sterilno gazo in rahlim povojem. Masiranje je škodljivo!!!
- 78* Poškodovanca z omrzlinami nato napotimo v bolnišnico.