



Smučarska Zveza Slovenije

Z · U · T · S

Združenje učiteljev in trenerjev
smučanja Slovenije

Osnove postopkov ravnanja ob nesreči ter prva pomoč na smučišču

Gradivo za tečaj usposabljanja - Učitelj alpskega smučanja 1.stopnje



Ljubljana, september 2008

- Glede na razvijajočo se tehniko v posamezni športni panogi in ob nezadostnih varnostnih ukrepih so poškodbe v športu različne.
- Zato je treba znanja prve pomoči naučiti čim več ljudi.
- S tem zmanjšamo posledice poškodbe!

Razlogi poškodb

Na slovenskih smučiščih se vsako leto poškoduje skoraj Ne mine leto, da ne bi imeli smrtnih žrtev 1000 ljudi!

- Razlogi za to so navadno:



- precenjevanje lastnih sposobnosti
- slabi vremenski in terenski pogoji
- utrujenost
- nezadostna psiho-fizična pripravljenost
- smučanje zunaj urejenega smučišča
- neustrezna smučarska oprema
- neprilagojena hitrost smučanja, alkohol ipd



Prva pomoč?

- Je nudenje čimprejšnje, začasne, toda pravilne pomoči poškodovanemu ali nenadoma obolelemu človeku.

- Nudi jo oseba na kraju nesreče, preden pride zdravnik.

Nudimo v smislu:

- ✓ preprečitve hujših posledic
- ✓ omilitve bolečin ali celo smrti.
- ✓ pomembno je, da sledimo načelu manjše “škode”



Postopek v primeru nesreče na smučišču

- prvi pomagalec mora :
 - ✓ ustvariti pogoje za delo
 - ✓ najti pomagalce(štiri,če je možno)
- ✓ Prva oseba: zavaruje področje nesreče tako, da vsaj 20 metrov od kraja postavi prekrižane smuči.



✓ Druga oseba: odstrani radovedneže ali jih vsaj ustrezno oddalji.

✓ Tretjo osebo: pošljemo, da obvesti odgovorne na smučišču in zdravnika, če to zahteva situacija.

✓ Četrta oseba: poskrbi za ostale udeležence, ki so z nami na tečaju v skupini.



Kako ukrepati, da ne odlašamo?

- ali poškodovanec diha (če ne, pomagamo z umetnim dihanjem)
- ali ima poškodovanec srčni utrip (če ne, prične z masažo srca)
 - ali poškodovanec krvavi (če je krvavitev huda, jo je potrebno takoj ustaviti)
 - ali je poškodovanec v šoku
- ali je poškodovanec v nezavesti (takoj ga postavimo v položaj nezavestne osebe)
- ugotoviti, če gre za naglo zastrupitev

Dolžnost prvega pomagalca

- ostati ob ponesrečencu
- nadzorovati njegovo stanje
- zaupati svoje podatke uradni osebi



Oživljanje

- Oživljanje pomeni reševanje iz stanja navidezne smrti z umetnim dihanjem ali zunanjo masažo srca
 - ✓ 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.

Kaj je šok?

- ❑ Šok je nevarno dogajanje v človeškem telesu, pri katerem popuščajo krvni obtok in vse življenjske funkcije. Nastane lahko 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 bledost, hladna koža, znojenje, pospešeno in površno dihanje, poškodovanec je običajno pri zavesti, toda brezčuten za okolico

Nezavest

- preverimo dihanje in srčni utrip
- preverimo, če so dihalne poti proste
- postavimo v položaj “nezavestne osebe”

Rane

- Rane so vsaka nasilna prekinitev kože ali globokih telesnih tkiv. To so lahko majhne površinske praske in odrgnine, pa tudi hude globoke 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.
- **Rane so nevarne zaradi:**
 - krvavitve (izgube krvi)
 - okužitve ali infekcije.

Oteklina in podpludbe

- **R** - rest (počitek)
- **I** - ice (led)
- **C** - compression (pritisk)
- **E** - elevation (dvig)

Zlom

- Podkožni (zaprti)
- KomPLICIRANI (odprti)

■ ZNAKI:

➤ bolečine na mestu preloma

➤ močna občutljivost na pritisk na mestu preloma

➤ oteklina



➤ krvave podplutbe

➤ spremenjena oblika okončine

Poškodba glave

- udarnine
- pretres možganov
- zmečkanine možganov
- hude poškodbe možganov
- krvavitve v lobanjski votlini
- ponesrečenec mora:
 - ✓ popolno mirovati
- takojšen prevoz v bolnišnico



Poškodba hrbtenice

- o Hrbtenica 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 hrbtni mozeg (lahko tudi kasneje-pri premiku ponesrečenca).

Omrzline

- najbolj pogosto nastanejo omrzline na nogah, rokah, ušesih, nosu in bradi (izpostavljena mesta)
- omrzle dele telesa položimo najprej v hladno vodo, ki jo z dolivanjem tople vode polagoma ogrevamo do telesne temperature
- masiranje je škodljivo!!!
- poškodovanca z omrzlinami nato napotimo v bolnišnico

Literatura:

- Žvan, M. , Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., lešnik, B., Maver, D., Murovec, S., Petrovič, R., Rajtmar, A., Šegula, P., Šturm, R., Videmšek, D. in Vučetič, L. (1996).: *Alpsko smučanje*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport.
- Gorska reševalna služba Maribor: Pridobljeno 25.8.2008, iz <http://www.grs-mb.si/index1.htm>
- Guček, A., Bednarik, J., Jurak, G., Kovač, M., Supej, M., Kugovnik, O., Videmšek, M., Šegula, P. (2000): *Smučanje 2000+ Gradiva teoretičnih predavanj*. Ljubljana: ZUTS Slovenije pri Smučarski zvezi Slovenije.
- Guček, A. (2004).: *Sledi smučanja po starem: smučarske tehnike*. Ljubljana: SZS-ZUTS.