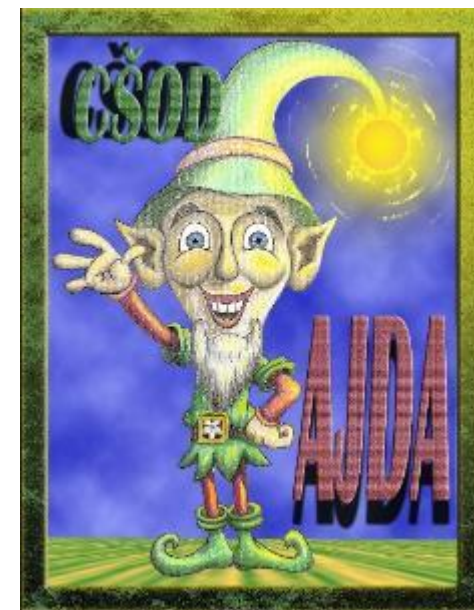




# Prva pomoč Transport ponesrečenca

PRIPRAVIL

JURE ARNOLD, CŠOD AJDA, april 2020  
za 8. in 9.r





- **SPLOŠNO PRAVILO:**

Poškodovanca NE PREMİKAMO iz mesta poškodbe, RAZEN če mu grozi NEVARNOST, ki je ne moremo odpraviti (ogelj, dim, razlitje nevarnih tekočin...)

VEDNO pazimo tudi na LASTNO VARNOST.

- Prenos najbolje opravijo poklicni reševalci.
- Če ni zunanje nevarnosti se prva pomoč IZVAJA NA KRAJU NESREČE.
- Poškodovanca prenesemo, ko izvedemo neodložljivo nujnost (krvavitve, neodzivnost, prenehanje dihanja...).
- Če jih premikamo, to opravimo kar se da previdno (poškodbe hrbtenice).





## Način premika je odvisen od:

- **VRSTE POŠKODBE/BOLEZNI**
- **SPLOŠNEGA STANJA POŠKODOVANCA** (upoštevamo: nezavest, hrbtenica, šok, motnje dihanja...)
- **ŠTEVILA RAZPOLOŽLJIVIH OSEB**
- **PRIPOMOČKOV** (nosila)
- **POTI ALI PROSTORA ZA PRENOS**
- **RAZDALJE DO VARNEGA MESTA**
- **VREMENSKI POGOJI**



# UVOD



## VEDNO:

- Posebej smo POZORNI na prizadete dele telesa.
- S poškodovancem ravnamo čim bolj OBZIRNO (ga ne stresamo, zvijamo, upogibamo)
- Poškodovanca namestimo v USTREZEN POLOŽAJ.
- Poškodovanca ZAVARUJEMO pred mrazom, vročino in vlago (metalizirana folija).
- Budno SPREMLJAMO njegovo zdravstveno stanje.
- Poškodovanca OPOGUMLJAMO.
- Na varnem mestu POČAKAMO na nujno medicinsko pomoč.
- Po potrebi poškodovancu ZRAHLJAMO ovratnik in pas.
- NE DAJEMO hrane ali pijače.



# NALOGA 1: RAUTKOV PRIJEM



Rautkov prijem lahko opravi samo eden reševalec.

Pozorno si preberi navodila in poglej slike ter posnetek (povezava na koncu naloge 1). Ko boš usvojil teorijo, izvedi Rautkov prijem tudi praktično. Potreboval boš pomoč še ene osebe, ki bo tvoj poškodovanec. Zaradi trenutnega stanja naj bo to družinski član in po možnosti naj ne tehta več kot ti. S telefonom posnemi reševanje in posnetek pošlji učitelju.

## 1. PRIPRAVA NA DVIG

- POŠKODOVANCA DAMO V SEDEČI POLOŽAJ
- PRISTOP OD ZADAJ/IZ STRANI
- GREMO NA KOLENA (Z OBEMA ALI Z ENO) Z ENO ROKO PODPREMO GLAVO/VRAT Z DRUGO RAMENSKI OBROČ
- GA DVIGNEMO V SEDEČI POLOŽAJ in GA PODPREMO S SVOJIM TELESOM





## 2. DVIG IN PRENOS

- PRIJEM OD ZADAJ, POD PAZDUHAMA, ZA ZDRAVO PODLAKET.
- GLAVO, HRBET POLOŽIMO NA SVOJE PRSI IN TREBUH.
- GREMO V POČEP (VSAKA NOGA NA SVOJI STRANI POŠKODOVANČEVEGA TELESA).
- SONOŽNO IZ POČEPA DVIGNEMO OSEBO (DVIGAMO Z MOČJO NOG IN NE Z MOČJO KRIŽA).
- OSEBO PRENESEMO NA VARNO.
- NA VARNEM MESTU JO ZELO PREVIDNO POLOŽIMO NA TLA.

### VIDEO POVEZAVA:

<https://www.youtube.com/watch?v=6g27JCPCP4A&t=15s>



# NALOGA 2: RAUTKOV PRIJEM IZ AVTOMOBILA



Rautkov prijem iz avtomobila lahko opravi samo eden reševalec.

Pozorno si preberi navodila in poglej slike ter posnetek (povezava na koncu naloge 2). Ko boš usvojil teorijo, izvedi Rautkov prijem iz avtomobila tudi praktično.

Potreboval boš stol in pomoč še ene osebe, ki bo tvoj poškodovanec. Zaradi trenutnega stanja naj bo to družinski član in po možnosti naj ne tehta več kot ti.

S telefonom posnemi reševanje in posnetek pošlji učitelju.

Kot smo že rekli **PAZIMO NA SVOJO VARNOST!** Poskušamo pridobiti pomoč tretje osebe.

Pazimo na:

- drobce stekla,
- ostre kovinske robove,
- neaktivirano zračno blazino,
- nestabilnost vozila,
- nevarnost vžiga...
- Vedno ugasnemo motor!

Reševanje iz avtomobila izvedemo, če je poškodovanec v nevarnosti zaradi:

- možnosti vžiga ali eksplozije,
- utopitve,
- zadužitve,
- lokacije avtomobila,
- nujnega oživljanja...

# NALOGA 2: RAUTKOV PRIJEM IZ AVTOMOBILA



## KORAKI:

1. Odpnemo/prerežemo varnostni pas.
2. Preverimo, če so stopala prosta in jih povlečemo proti sedežu.
3. Z eno roko za hrbtom zaobjamemo osebo. Svoje roke potisnemo pod poškodovančeve pazduhe in z obema rokama primemo oddaljeno podlaket ter jo pritisnemo pod njegove prsi.





# NALOGA 2: RAUTKOV PRIJEM IZ AVTOMOBILA



## KORAKI:

4. Nekoliko pokrčimo svoja kolena, osebo previdno obrnemo, prenesemo njegovo težo nase in poškodovanca previdno povlečemo iz vozila.
5. Poškodovanca odvedemo na varno in ga previdno položimo na tla.
6. Nudimo mu prvo pomoč.
7. Zavarujemo ga pred mrazom, vročino in vlago (metalizirana folija).



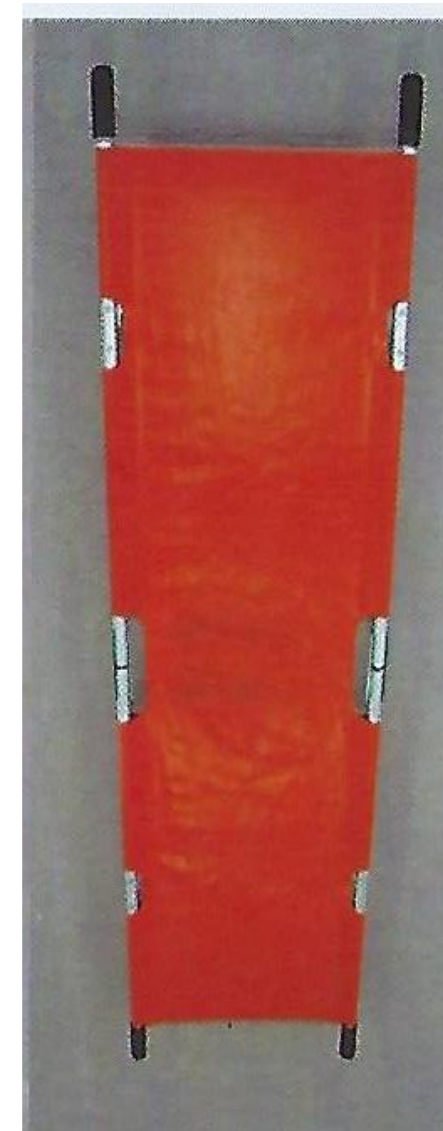
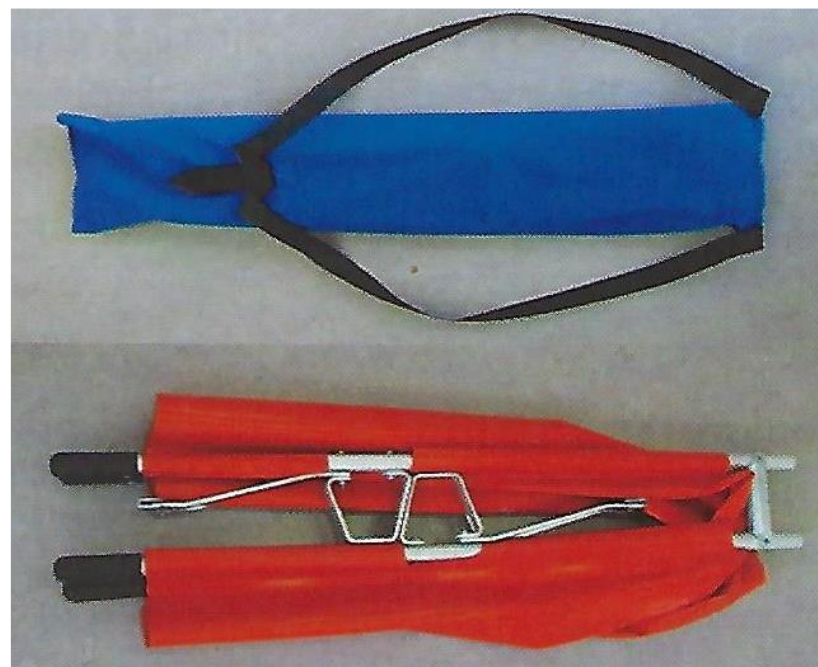
## VIDEO POVEZAVA:

<https://www.youtube.com/watch?v=RzN-F-ISZdc>

# PRENOS Z NOSILI



- Če gre za hujšo poškodbo se vedno uporabijo nosila.
- Poškodovanec mora biti (glede na poškodbo) tudi na nosilih v pravilnem položaju.
- Poškodovanca moramo na nosilih stabilizirati/pritrrditi (pasovi, trikotne rute).
- Nosila so zložljiva in iz lahkih materialov.
- Nosila pred prenosom pregledamo oz. preizkusimo.
- Prenos na nosila in prenos z nosili opravijo 2, 3 ali 4 osebe.
- Poškodovanca se na nosilih prenese z nogami naprej.
- Na njih poškodovanec ostane do bolnišnice.



# PRAVILNO DVIGOVANJE NOSILA



- Dvigovanje mora biti usklajeno.
- Pri glavi poškodovanca je vodja, na njegov ukaz sočasno dvignemo nosila.
- Nosila dvigamo z močjo nog. Pri tem pazimo, da je hrbtenica ravna.



Če nosila nosita 2 reševalca:  
prvi začne stopati z levo nogo,  
drugi z desno in hodita v razkoraku.



Če nosila nosijo 4 reševalci:  
vsi začnejo stopati z notranjo nogo  
(tista, ki je bližje poškodovancu).

# IMPROVIZIRANA NOSILA



Pri prvi pomoči večinoma profesionalnih nosil nimamo pri roki, zato se bomo osredotočili na improvizirana nosila.

## NALOGA 3

Potreboval boš močnejša drogova dolžine okrog 220 cm in močnejšo odejo ali šotorsko krilo. Pri tej nalogi bodo potrebne 3 osebe (poškodovanec in 2 reševalca). Zgradi improvizirana nosila in s telefonom posnemi dvig in prenos ter posnetek pošlji učitelju.

Če nimaš možnosti dobiti močnejših drogov glej nalogo 4.

- Odejo položimo na tla, na njo položimo drogova.
- Razmak med drogovoma je približna širina reševalčevih kolkov.
- Ena stran odeje naj bo daljša od razmaka drogov za približno 20 cm.
- Daljšo stran odeje damo čez drogova in jo povlečemo pod drog.
- Krajšo stran odeje položimo čez oba drogova.





## NALOGA 4

Pri tej nalogi bosta potrebni 2 osebi. Dva reševalca za dvig in knjige, ki jih boš naložil na nosila in bodo predstavljale težo poškodovanca.

Zgradil boš „maketo“ nosil. Potreboval boš ročaj od metle (ali kaj podobnega) in odejo.

Odejo preloži enkrat ali dvakrat (odvisno od njene velikosti). Položi ročaja na odejo, razmak med ročajema naj bo večji od širine A4 lista. Kako potem preložimo odejo preko ročajev je opisano v nalogi 3.

S telefonom posnemi dvig in prenos ter posnetek pošlji učitelju.



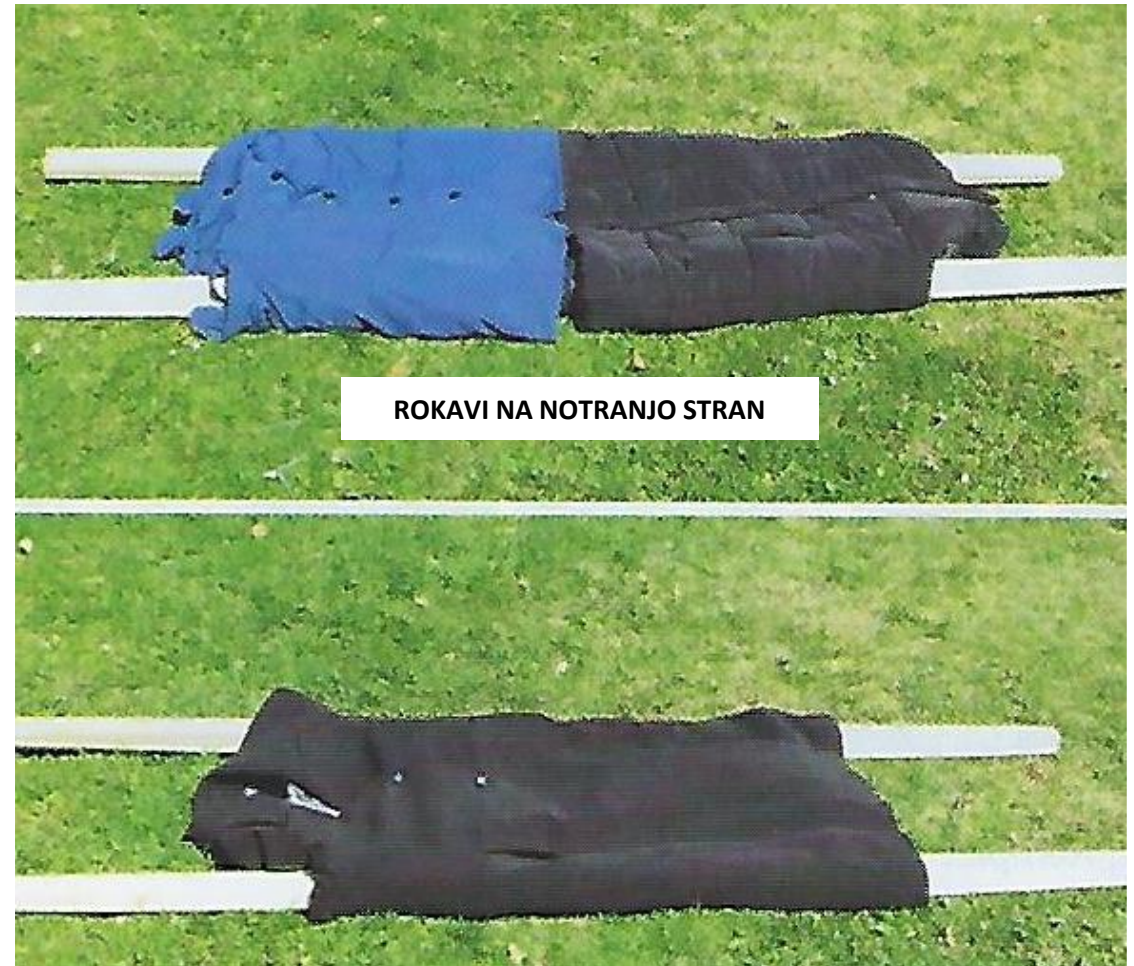
# IMPROVIZIRANA NOSILA

Kadar smo v naravi velikokrat odeje nimamo pri roki.  
Improvizirana nosila lahko zgradimo tudi tako kot kažeta sliki.

Nosila iz močnejših vreč.



Nosila iz bunde, puloverja plašča... Rokave obrnemo na notranjo stran in skozi potisnemo drogova.



# IMPROVIZIRANA NOSILA

Tudi stol je lahko primerno sredstvo za prenos.



Ponesrečenca lahko prenašamo tudi samo z odejo. V tem primeru potrebujemo 6 reševalcev, kot prikazuje slika.





## NALOGA 5

Pri tej nalogi bodo potrebne 3 osebe (2 reševalca in 1 poškodovanec).

Z rokami lahko zgradimo sedež (glej slike). Pomembno je, da je prijem druge roke čim bližje zapestju, zato da ne pride do zloma podlahtnice. Pozorno pogledaj slike in preberi potek prenosa.

S telefonom posnemi dvig in prenos ter posnetek pošlji učitelju.

Sedež iz 4 rok.



Sedež iz 3 rok.



Sedež iz 2 rok.





# SEDEŽ IZ ROK



CENTER ŠOLSkih IN  
OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI

## POTEK:

- Reševalca poklekneta za poškodovanca in ga dvigneta v polsededeči položaj.
- Pokrčita poškodovančevi kolena.
- Primeta ga pod pazduho in ga dvigneta na svoja kolena.
- Pod poškodovančevimi stegni zgradita stol iz 2 rok.
- Drugi dve roki reševalca skleneta za hrbtom poškodovanca.
- Dvigneta poškodovanca.

