

"Za vsak slučaj"

Prva pomoč v gorah

Besedilo: Petra Zupet

Da ne bo nahrbtnik pretežak? Naj sploh kaj vzamemo? Večno vprašanje. V zadnjih časih je zelo aktualno, da smo na turi "čim lažji". Nekateri zmanjšujejo težo, ki jo nosijo s seboj, na račun kupovanja najnovejše opreme, drugi na račun fotografske opreme, tretji na račun količine oblačil, nekateri na račun količine hrane, spet drugi celo na račun tekočine, nekateri pa na račun tega, da iz nahrbtnika vržejo ven vse, kar ni res nujno potrebno. Redki so še tisti, ki jemljejo stvari s seboj za vsak slučaj. Pa je to zadnje res tako slabo?

Ko o tem tako razmišljam, mislim, da moramo izhajati iz izhodišča, da nesreča v hribih pomeni nesrečo na običajno težko dostopnih območjih, daleč od urejene infrastrukture. Kaj malo možnosti je, da bo organizirana zdravniška pomoč prišla do poškodovanca hitro, kot bi se to zgodilo sredi mesta. Tudi njegov transport v dolino je v primeru, da ne zmore normalno sestopati sam, zelo upočasnen, večkrat brez ekipe reševalcev celo nemogoč. Zato je poškodovani dodatno izpostavljen nevarnostim, kot so na primer padajoče kamenje v skalnem svetu, poslabšanje vremena in podhladitev ali dehidracija. Pravilno zavarovanje ponesrečenega in pravilna prva pomoč, ki si jo poškodovani nudi sam ali mu jo nudijo njegovi spremljevalci na kraju nesreče, sta zato bistvenega pomena in lahko odločata o njegovem preživetju.

Kako ukrepamo, če se nekdo poškoduje?

Če je poškodba tako huda, da poškodovani ne more nadaljevati poti ali sam varno in hitro sestopiti v dolino in potrebuje zdravniško oskrbo, je najprej potrebno poskrbeti za lastno varnost, takoj za tem pa poklicati številko 112. Povedati je treba, kdo kliče, kje in kdaj je prišlo do nesreče, kaj se je zgodilo, število in vrsto poškodb, število prisotnih in vremenske razmere ter konfiguracijo terena na kraju nesreče. Kadar je ponesrečeni pri zavesti (kako ukrepamo, ko je nezavesten ali celo

ne kaže znakov življenja, bomo pisali v eni od prihodnjih števil), ga je potrebno namestiti v zanj čim udobnejši položaj. Po potrebi ga zavarujemo. Rane in krvavitve sterilno pokrijemo z gazo in navadnim povojem ali s prvim povojem, hude krvavitve pa moramo ustaviti s pritiskom na mesto krvavitve (za kompresijsko obvezo uporabimo dodaten povoj, ki ga ne odvijamo). Zvine, zlome in težje krvavitve imobiliziramo. To vedno delamo v zaščitnih rokavicah. Prizadeto okončino dvignemo, in če imamo možnost, jo tudi hladimo (preko povoja). Poškodovanca zavarujemo pred



Ustavljanje krvavitve v zapestju s kompresijsko obvezo.

mrazom ali vročino (z aluminijasto folijo). Nekaj primerov obveze in imobilizacije je prikazanih na slikah iz priročnika za prvo pomoč doc. dr. Uroša G. Ahčana in sodelavcev, izdanega pri Rdečem križu Slovenije. Po namestitvi obveze moramo ves čas preverjati ud pod njo. Če smo jo namreč zavezali pretesno, lahko ud v naslednjih minutah pomodri ali pa postane bled in hladen. V takem primeru moramo obvezo nekoliko popustiti.

Kaj naj bo v torbici za prvo pomoč?

Sedaj, ko poznamo ukrepe, ki jih je potrebno izvesti v primeru poškodbe, nam je tudi precej logično, kakšno prvo pomoč naj bi imeli vedno s seboj, da bomo lahko pomagali ponesrečenemu. V naravi

je seveda treba improvizirati in kot imobilizacijska sredstva uporabiti, kar nam je pri roki (pohodne palice, cepin, drevesne veje, smučke ...), ampak brez osnovnega materiala za prvo pomoč bo tudi improvizacija bistveno težja in seveda manj učinkovita.

V torbici za prvo pomoč naj bi torej imeli prvi povoj, navadni (krep) povoj (8 cm krat 5 m), 2 trikotni ruti, lepilni trak (levkoplast) širine 2 cm, manjše škarje, 1 par zaščitnih (nitrilnih) rokavic, aluminijasto folijo in samolepilne obliže. Dodatno pa svetujem še kakšno sterilno gazo, žepno dihalno masko, opornico SAM splint



in tablete paracetamola (Lekadol®, Panadol®) ter acetilsalicilne kisline (Aspirin®). Lahko tudi elastični povoj, vendar za prvo pomoč po mojem osebnem mnenju navadni povoj lahko nadomesti elastičnega, pri teži pa nekaj pridobimo. Malo za šalo, še bolj pa zares – za šalo predvsem zato, ker ni navada, da bi to šteli v opremo za prvo pomoč – moramo vedno imeti s seboj toliko toplih in suhih oblačil, da bomo lahko preživeli noč na prostem, če zaradi poškodbe ne bomo mogli sestopiti, reševalcem pa ne bo uspelo tako hitro priti do nas. Predvsem to seveda velja za hladnejši del leta.

Seveda se nam vedno lahko zgodi, da s seboj v prvi pomoči ne bomo imeli vsega, kar bi potrebovali v danem trenutku. Vendar kot za vsako drugo stvar tudi za prvo pomoč velja: na dobri osnovi se lahko naredi marsikaj. Brez nje pa je velika verjetnost, da stvar ne uspe. ○