

V lese, na hřišti i u vody, být vždy v pohodě

Prázdniny a pobyt v přírodě spolu souvisí, nejen pro vedoucí kroužků, ale všem, kteří se pohybují v terénu přikládáme krátké připomenutí základů první pomoci.

V přírodě se mohou stát nečekané situace, kdy je rychlá a správná první pomoc rozhodující. V tomto článku se zaměříme na základní pravidla první pomoci při outdoorových aktivitách, abyste byli připraveni čelit různým krizovým situacím.

Základní zásady první pomoci

1. Zachovejte klid

Panika situaci jen zhoršuje. Uklidněte sebe i zraněného. Jasná komunikace a chladná hlava jsou klíčem.

2. Zajistěte bezpečnost

Před tím, než začnete pomáhat, se ujistěte, že nehrozí další nebezpečí (pád kamení, lavina, zvíře, bouřka).

3. Zhodnoťte stav zraněného

Proveďte základní životní funkce: vědomí, dýchání, tep. Pokud je zraněný při vědomí, zeptejte se na bolesti a kontrolujte viditelné rány.

První pomoc v konkrétních situacích

1. Zastavení krvácení

Přiložte sterilní obvaz nebo látku a pevně stlačte ránu.

Pokud je rána na končetině a krvácení je masivní, použijte zaškrcovadlo nad zraněním (zapamatujte si čas nasazení).

Tip: Pokud nemáte sterilní materiál, použijte čistý kus oblečení.

2. Ošetření zlomenin

Stabilizujte postiženou část těla tak, aby se nehýbala (improvizujte dlahu pomocí větví nebo trekových holí).

Nepokoušejte se zlomeninu narovnávat.

Zajistěte co nejpohodlnější polohu pro zraněného.

3. Podchlazení (hypotermie)

Příznaky: třesavka, únava, zmatenost, pokles teploty těla pod 35 °C.

Zabraňte dalšímu úniku tepla (izolační fólie, suché oblečení, spacák).

Zahřejte zraněného pomocí teplých nápojů (ne alkoholu!) a tělesného tepla.

4. Přehřátí (úpal a úžeh)

Příznaky: bolest hlavy, zmatenost, zarudlá kůže, horečka.

Přesuňte zraněného do stínu nebo chladnějšího prostředí.

Chladte krk, čelo a podpaží vlhkým obkladem.

Doplňte tekutiny, nejlépe vodu nebo iontový nápoj.

5. Uštknutí hadem

Uklidněte zraněného, aby zpomalil šíření jedu.

- Nepokoušejte se jed odsávat ani ránu rozřezávat.
- Imobilizujte končetinu a udržujte ji v klidu.
- Okamžitě volejte pomoc nebo transportujte zraněného k lékaři.

Důležité vybavení do outdoor lékárničky: sterilní obvazy, náplasti, trojcípý šátek, dezinfekce (jod, peroxid vodíku nebo alkoholové ubrousky), izolační fólie (proti podchlazení), elastická bandáž, nůžky, pinzeta, léky proti bolesti a alergiím, antiseptický krém nebo gel

SOS volání a signalizace

Pokud jste mimo dosah civilizace:

- Použijte signální píšťalku (3 krátké písknutí = nouze).
- Zapalte oheň na viditelném místě.
- V případě možnosti použijte GPS nebo aplikaci s offline mapami pro lokalizaci místa.

Pamatujte: připravenost, rychlé rozhodování a správné postupy mohou zachránit život. Vyškolte se v základech první pomoci, než se vydáte do přírody, a nezapomeňte sdělit svůj plán někomu z domova.

Budte připraveni a užívejte si přírodu bezpečně!

J. Vaníčková, KMM