

Prevenција, bezbednost, spasavanje i prva pomoć

Prezentacija na temu “Bezbednost dece u vodi”
Sportski savez Beograda

Prevenција, bezbednost, spasavanje i prva pomoć

Tematske jedinice:

- ▶ Umesto uvoda
- ▶ Mere prevencije
- ▶ Procena stanja žrtve
- ▶ Osnovni principi kod spasavanja na/u vodi
- ▶ Reagovanje na nesreću
- ▶ Spasavanje i izvlačenje unesrećenog na suvo (obalu, brod, čamac, ponton, ...)
- ▶ Prva pomoć - CPR & BLS (Cardio Pulmonary Resuscitation & Basic Life Support)

Umesto uvoda

- ▶ Striktno pravno gledano, zločin možemo da počinimo činjenjem i nečinjenjem, odnosno zločin smo počinili i ako smo prisustvovali, bili svedoci zločina, a ništa nismo preduzeli da ga sprečimo - u najmanju ruku smo tada saučesnik.
- ▶ Kada su aktivnosti na/u vodi u pitanju, u za čoveka neprirodnom a time i opasnom okruženju, velika (veća) je mogućnost da dođe do problema, a sa tim i do nesrećnog događaja, pa i sa fatalnim ishodom.
- ▶ Imajući ovo u vidu DUŽNI SMO, a to je i **naša ljudska, moralna i svaka druga OBAVEZA** da obratimo pažnju šta se dešava oko nas i **da reagujemo i pomognemo unesrećenom** u situacijama vezanim za vodu i aktivnosti na/u vodi, a ukoliko nismo sposobni (u stanju), onda da uradimo sve što je u našoj moći da alarmiramo, obavestimo, angažujemo pomoć tj. onoga ko je u stanju.

U skladu sa prethodno rečenim u uvodu, definisaćemo odgovornost svih onih koji se nađu i koji su vezani za situaciju u kojoj se desi vanredni događaj.

Napomena: ovo definisanje ima za funkciju da jasno razgraniči postupanja u vanrednoj situaciji da bismo shvatili šta ko (treba da) radi i nije pravna kategorija.

- ▶ **Prva odgovorna grupa** su svi oni koji se neposredno nalaze na vodi i oko vode (na bazenu, kupalištu, reci, jezeru, moru) i odgovorni su za organizaciju, sprovođenje i bezbednost tokom aktivnosti na vodi:
 - ▶ Treneri, njihovi asistenti, pomoćnici, ...
 - ▶ Spasioci (na bazenima, kupalištima, ...)
 - ▶ Roditelji (na letovanjima, izletima i ostalim aktivnostima koje sami organizuju sa svojom decom)
 - ▶ Sve ostale punoletne osobe koje se u tom momentu nađu na licu mesta
 - ▶ sama deca, odnosno učesnici u aktivnostima

... dakle **svi oni koji se nalaze na mestu gde se dešava aktivnost**

- ▶ **Druga odgovorna grupa su lekari, profesionalni medicinski tehničari i pomoćno medicinsko osoblje**, koji prihvataju unesrećenog i se brinu o unesrećenom za vreme transporta do lokalne medicinske ustanove
- ▶ **Treća odgovorna grupa** nalazi se u lokalnoj bolnici ili klinici i uključuje lekare u traumatološkoj klinici i **pomoćno osoblje**
- ▶ **Četvrta odgovorna grupa** - fizioterapeuti i psihoterapeuti koji su deo rehabilitacionog programa unesrećenog
- ▶ **Briga prve odgovorne grupe je vitalna karika u lancu koji na kraju određuje budućnost unesrećenog** pa iz tog razloga svi moraju da utvrde nivo svoje obuke i kompetentnosti za spašavanje, prvu pomoć i postupanje u slučaju udesa ili nesrećnog slučaja
- ▶ **!!! pribor za prvu pomoć (CPR&BLS) nije zamena za odgovarajuću obuku u prvoj pomoći**

Mere prevencije

Neke od osnovnih mera prevencije pri korišćenju vodenih površina koja bi trebalo da budu predstavljena na tablama upozorenja na svim organizovanim kupalištima i kojih bi trebao da se pridržava svaki купаč koji koristi neorganizovana kupališta su sledeća:

- ▶ Proveri uvek temperaturu vode
- ▶ Nemoj topao, ugrejan, naglo u vodu
- ▶ Ne plivaj sa punim stomakom
- ▶ Pazi na upozorenja ("opasna zona" i sl.)
- ▶ Ne roni sa bolesnim ušima, kada ti je neprohodna eustahijeva tuba
- ▶ Ne plivaj na plovnom putu
- ▶ Neplivači, ne koristite dušek i druga slična pomagala za plutanje
- ▶ NE skači u vodu gde se ne vidi dno, tj. gde voda nije prozirna
- ▶ Čuvaj se vodenih biljki, ako se upleteš ne paniči
- ▶ Ne plivaj ispod skakaonice
- ▶ NE plivaj sam daleko od obale !

Procena stanja žrtve

Brza procena stanja žrtve omogućuje brz i prikladan odgovor u smislu postupaka pri spasavanju.

U postupku procene koristi se poznata tipologija žrtava utapanja.

- ▶ **plivač u nesvesti (bez svesti)**
- ▶ **neplivač**
- ▶ **povređeni plivač**
- ▶ **slab i umoran plivač**

Plivač bez svesti

- ▶ bez svesti
- ▶ potpuno mlitav u vodi ili iznad površine
- ▶ karakterističan položaj davljenika (potpuno opušten sa licem ili potiljkom okrenutim ka vodi)



Neplivač

- ▶ panika, najvažnije im je da zadrže pristup vazduhu
- ▶ vertikalno položen u vodi
- ▶ oslabljeni pokreti ruku koji podsećaju na penjanje uz merdevine
- ▶ oklevaju da otvore usta ili da viču da pozovu pomoć
- ▶ širom otvorene oči u stanju panike
- ▶ mogući su učestali intervali nestajanja pod vodom



Povređeni plivač

- ▶ neobičan položaj tela, drži se za povređeni deo tela
- ▶ pokreti kojima privlači pažnju ograničeni su zbog povrede
- ▶ doziva pomoć ili više od bola
- ▶ bolan izraz lica



Slab i umoran plivač

- ▶ stanje sve veće iscrpljenosti, svestan da je najvažnije zadržati pristup vazduhu i privući pažnju
- ▶ pod uglom u vodi
- ▶ maše rukama
- ▶ slabim glasom doziva u pomoć
- ▶ zabrinutost je vidljiva na izrazu lica
- ▶ uglavnom ostaje na površini



Osnovni principi kod spasavanja na/u vodi

- ▶ LIČNA SIGURNOST
- ▶ SIGURNOST ŽRTVE
- ▶ Tražiti ODMAH pomoć i obavestiti okolinu o dešavanju

Reagovanje na nesreću

- ▶ **Spasavanje unesrećenog** - ako je unesrećeni u vodi, spasavanje započeti ODMAH ... ako je daleko od obale ili čamca/broda, rukovodilac aktivnosti odnosno spasilac kao pomoć šalje druge spasioce, plivače ili plovilo
- ▶ **Preuzimanje vođstva nad situacijom** - vođstvo nad situacijom mora odmah preuzeti onaj ko rukovodi spasavanjem u tom momentu (spasilac, trener, roditelj, osoba koja se nalazi najbliže unesrećenom, bilo ko ko se u tom momentu oseća sposobno i trezveno) kako bi grupa koja izvodi spasavanje u najkraćem vremenu postala efikasna
- ▶ **Izvršiti postupke prve pomoći** - glavni zadatak prve odgovorne grupe je osigurati nastavak života



- ▶ **Zaštititi unesrećenog** - kada se ustanove faktori koji neposredno ugrožavaju život poput pretećeg utapanja, izostanka disanja ili ozbiljnog krvarenja, unesrećenog treba zaštititi od daljnje fizičke ili emocionalne povrede
- ▶ **Sprečiti i tretirati šok** - posmatrati unesrećenog da bismo ustanovili opšte reakcije i šok koji može biti opasan po život ... simptomi šoka: staklaste oči sa proširenim zenicama, vlažna hladna i lepljiva koža, slab i ubrzan puls, bleda i pepeljasta boja kože, ubrzano disanje (plitko ili duboko i nepravilno), osećaj hladnoće
- ▶ **Proveriti postoje li druge povrede** - sanirati ih i zbrinuti
- ▶ **Odrediti plan daljnje akcije i sprovesti ga** - organizovati transport, nadgledanje unesrećenog, konsultacije i predavanje na brigu profesionalnom medicinskom osoblju



Spasavanje i izvlačenje unesrećenog na suvo (obalu, brod, čamac, ponton, ...)

Napomene oko narednih slajdova:

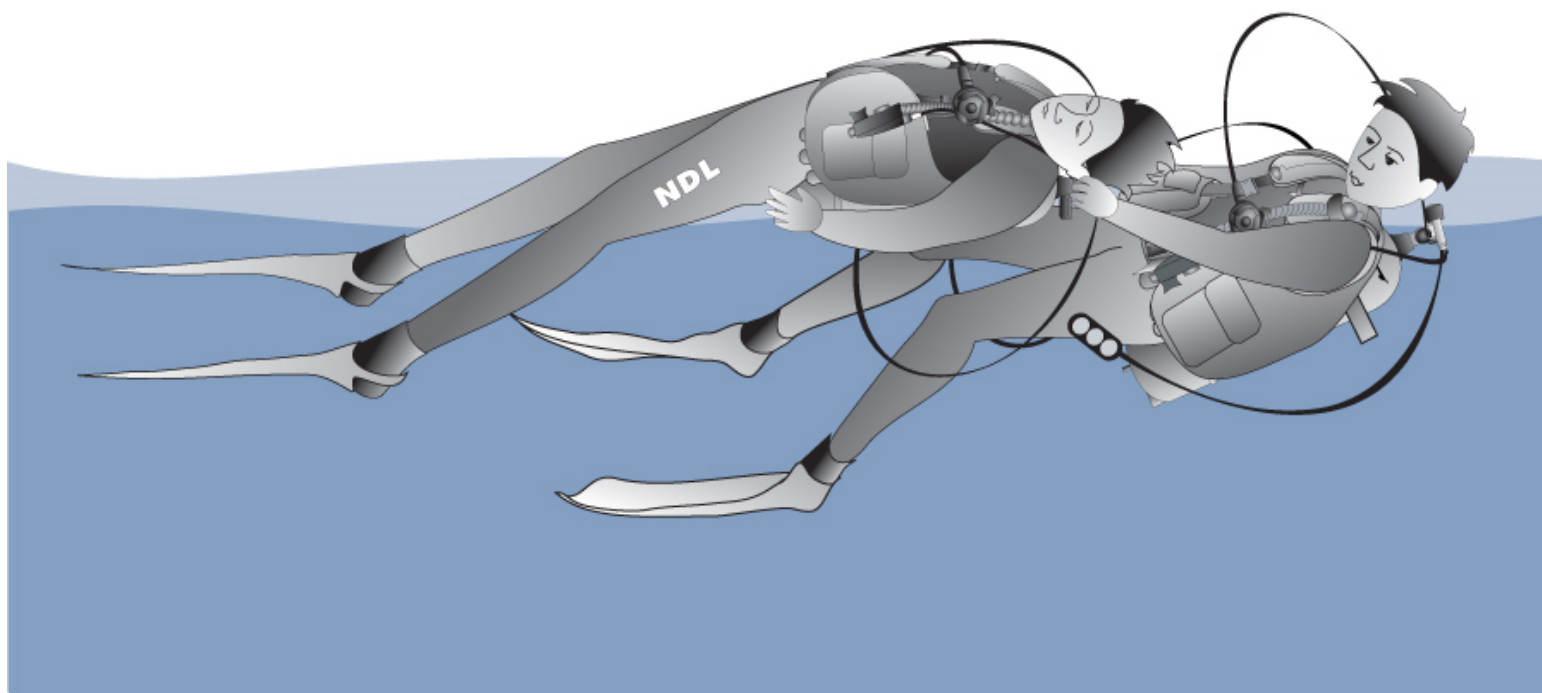
Tehnike izvlačenja unesrećenog na suvo koje su ovde prikazane potiču iz ronilačke obuke, ali su u velikoj većini primenjive i kod spašavanja, plivača / utopljenika.

Tehnike primeniti u skladu sa svojim fizičkim sposobnostima i materijalom i opremom sa kojima trenutno raspolazete na licu mesta.

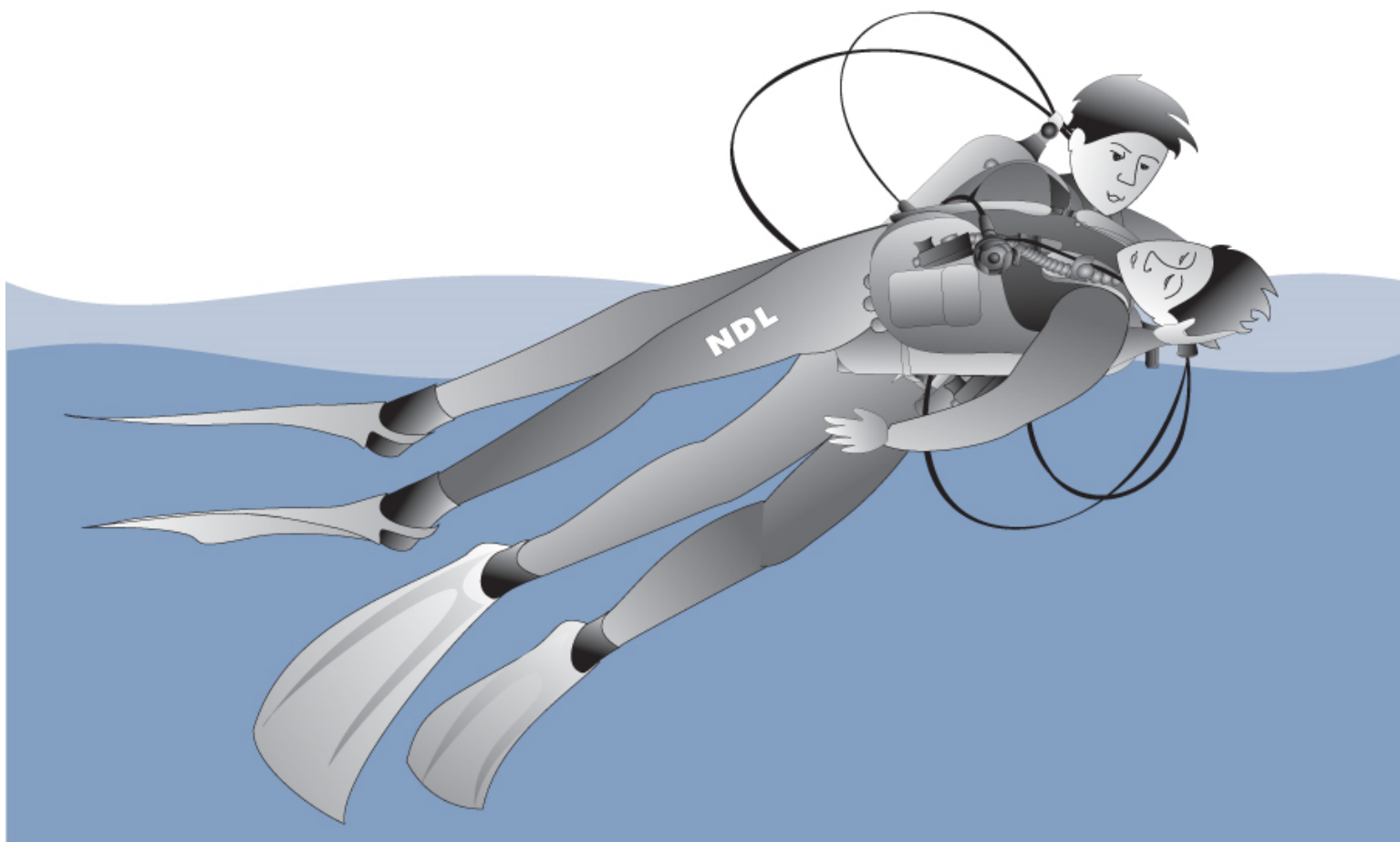


Towing techniques

Tank valve tow



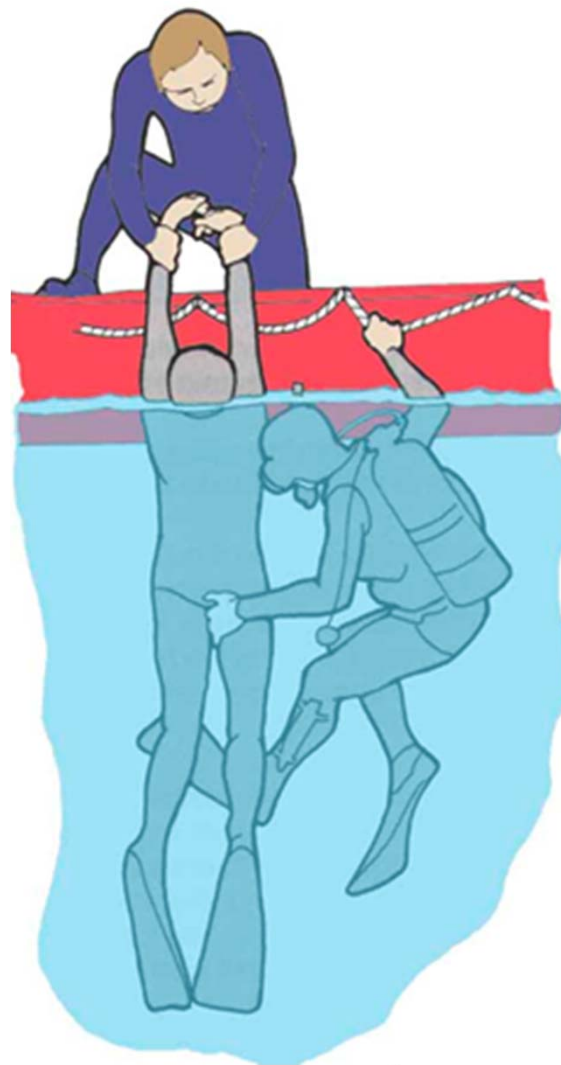
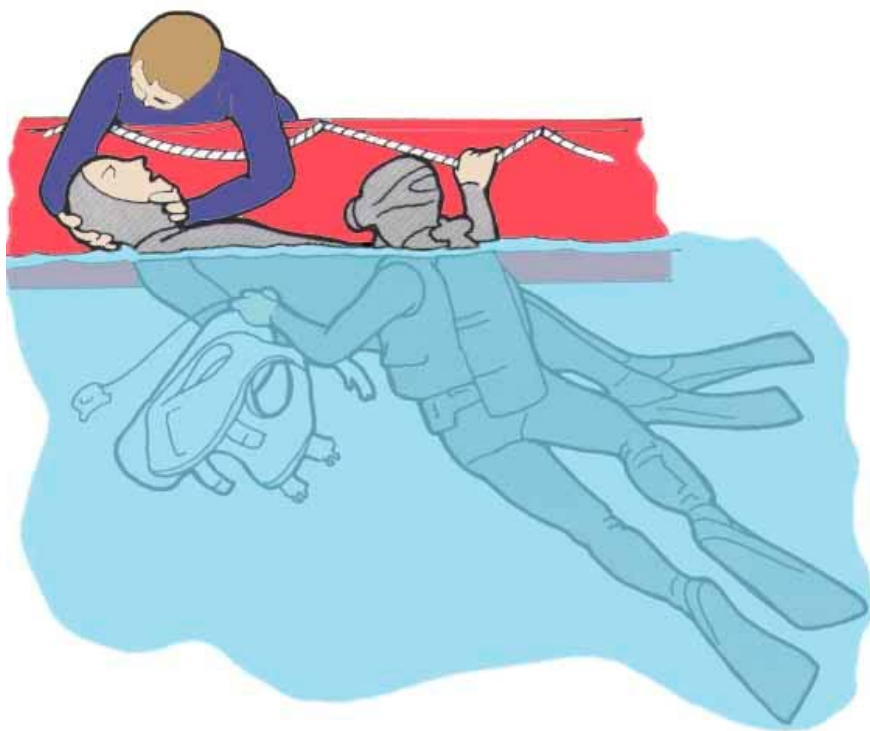
Arm over arm tow (if the head support is necessary)



Razne tehnike tegljenja kada je unesrećeni pri svesti i funkcionalan



Izvlačenje na čamac



Izvlačenje iz bazena



Izvlačenje na suvo na dok / ponton



Tehnike izvlačenja na obalu





Together with an assistant





Petominutni neurološki pregled:

Ukoliko je unesrećeni svestan, jednostavan neurološki pregled koji može obaviti i nestručna osoba može dati uvid u obim povrede/oštećenja i poslužiti kao polazna tačka sa koje će se pratiti poboljšanje ili pogoršanje stanja unesrećenog i on podrazumeva sledeće:

- ▶ Ustanoviti da li unesrećenog zbunjuju postavljena pitanja
 - ▶ Može li prebrojati pokazane prste, videti udaljene predmete?
 - ▶ Da li obe strane lica izgledaju jednako kada pokuša da zviždi?
 - ▶ Da li se mišići vilice kontrahuju ujednačeno kada unesrećeni škripi zubima?
 - ▶ Da li oseća lagani dodir na svim delovima lica (zatvorenih očiju)?
 - ▶ Da li čuje trljanje prstiju na oba uva jednako?
 - ▶ Da li se Adamova jabučica (muškarci) pomera gore-dole dok unesrećeni guta?
 - ▶ Kada isplazi jezik, izlazi li ravno ili pada na stranu?
 - ▶ Da li ima jednaku mišićnu snagu na obe strane tela?
 - ▶ Da li ima jednake senzacije na obe strane tela?
 - ▶ Da li može da održava ravnotežu stojeći sa skupljenim nogama, zatvorenim očima i sa rukama ispruženim napred?
-
- ▶ Bilo kakav ustanovljeni poremećaj indikator je da unesrećeni ima neki od neuroloških problema - stanje tretirati kao urgentno i izuzetno ozbiljno sa predikcijom daljnjeg pogoršanja simptoma !!!

Prva pomoć - CPR & BLS (Cardio Pulmonary Resuscitation & Basic Life Support)

Prva pomoć predstavlja skup mera i postupaka kojima se spasava život i sprečava dalje pogoršanje zdravlja povređenih i obolelih osoba.

Primenjuje se na licu mesta ili na bezbednom odstojanju od mesta nastanka povrede ili bolesti. Osnovni zadatak prve pomoći je očuvanje života ljudi, odnosno da se unesrećena lica u što boljem stanju i u što kraćem vremenskom periodu transportuju do odgovarajuće medicinske ustanove (po mogućstvu i najbliže).

Osnovni ciljevi prve pomoći su: otklanjanje uzroka koji ugrožavaju život povređenih i obolelih osoba, vraćanje unesrećenih lica u život, njihovo zbrinjavanje, obezbeđivanje optimalnog transporta itd.



BLS (engl: Basic Life Support) ili osnovno održavanje životnih funkcija obuhvata kontrolu prohodnosti disajnih puteva i funkcije disanja i cirkulacije, tzv. **ABC**:

► **Airway - disajni put**

prohodan disajni put omogućava da vazduh (kiseonik) nesmetano dospe do pluća.

► **Breathing - disanje**

disanje omogućava da kiseonik, kao komponenta vazduha, preko plućnih alveola dospe u krvotok, a ugljen dioksid iz krvi u spoljašnju sredinu.

► **Circulation - cirkulacija**

normalna i stalna cirkulacija omogućava da srce pumpa krv obogaćenu kiseonikom, kroz krvne sudove po celom tijelu i na taj način omogućava da kiseonik i hranjive materije dospeju do svih ćelija eliminišući ugljen dioksid i štetne materije

A - B - C



Airway

Tilt the victim's head back and lift the chin to open the airway



Breathing

Give mouth-to-mouth rescue breaths

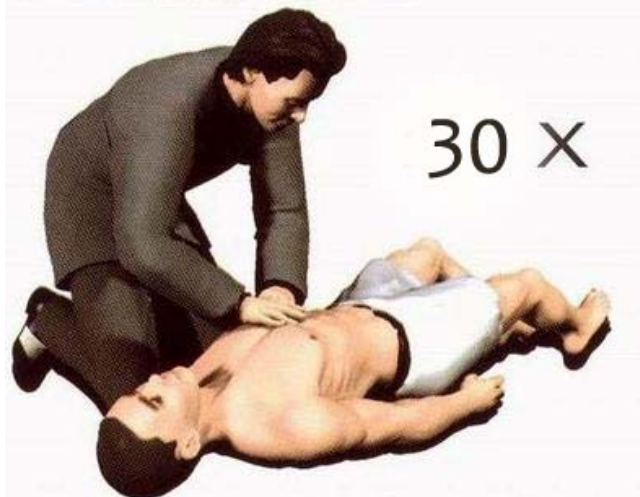


Compressions

Push hard and fast on the center of the victim's chest



Kad oživljava samo jedan spaasilac, prvo se izvodi veštačko disanje (2 uduvavanja)



Posle uduvavanja vazduha vrši se masaža srca sa 30 pritisaka na grudnu kost

A. Otvorite disajni put
(zabaciti glavu, podići bradu)

Slušati, osetiti dah (5 - 10 sekundi).

B. Dati 2 udaha
(ne zaboravite da zatvorite prstima nos)

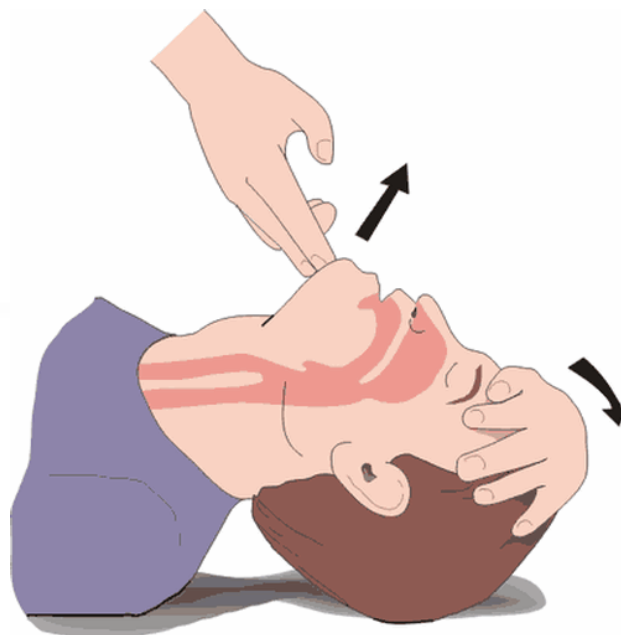
C. Započnite CPR 30 kompresija

**Dati 2 udaha
30 kompresija**

ritmom od oko 100 pritisaka u minuti



While pushing on
back on the forehead,
use your other hand
to lift the chin forward



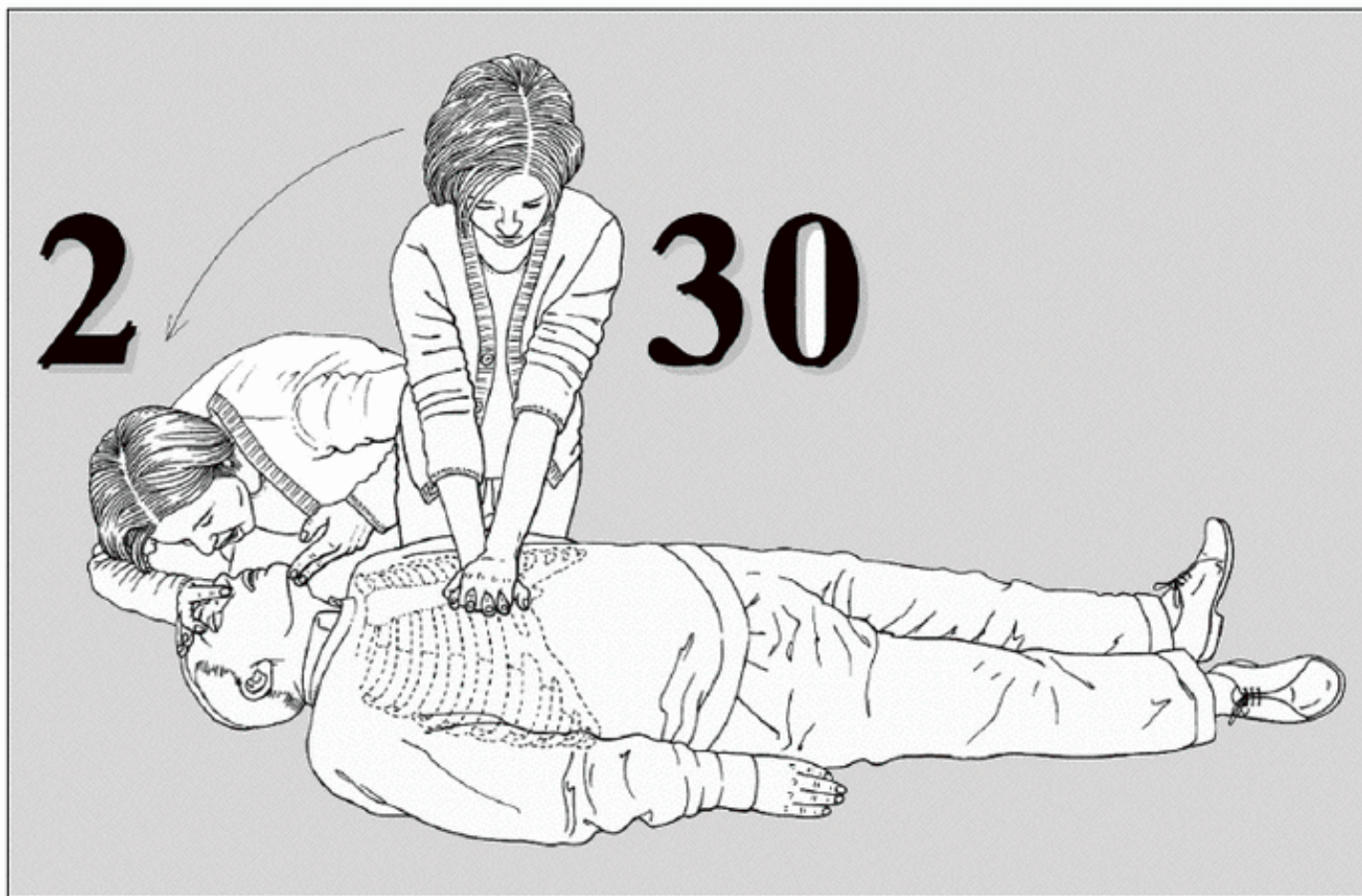


30:2
CPR
WORKOUT



Place your mouth
over the victim's
mouth and exhale





JEDAN SPASILAC



30:2 **CPR** **WORKOUT**

DVA SPASIOCA

Ako unesrećeni diše i reaguje na podražaj

- postavite ga u ležeći položaj na leđa ili bok

Ako unesrećeni diše i ne reaguje na podražaj

- postavite ga u ležeći položaj na bok

