

PRZED FERIAM I - PIERWSZA POMOC NA STOKU

🕒 25.01.2017

👤 Redaktor

📁 Aktualności

Już za kilka dni w Małopolsce rozpoczną się ferie zimowe. Zapraszamy do przeczytania informacji o tym, co robić, gdy na nartach dojdzie do urazu i jak udzielić pierwszej pomocy. **CO ROBIĆ NA STOKU** Jeszcze zanim wsiądziemy na wyciąg, **koniecznie zapoznajmy się z regulaminem** stacji narciarskiej. Taki regulamin jest zwykle wywieszony na widocznym miejscu przy kasie wyciągu lub w pobliżu miejsca wsiadania na wyciąg. W każdym regulaminie powinien być podany numer telefonu, pod który należy dzwonić w razie wypadku. Najczęściej jest to bezpośredni numer do ratowników dyżurujących właśnie na tym stoku. Dzwoniąc pod ten numer pomoc uzyskamy najszybciej. **Zawsze pamiętajmy o tym, żeby zatrzymać się przy kimś, kto upadł podczas jazdy i zapytać, czy nie potrzebuje on pomocy.** Jeżeli narciarz czy snowboardzista rzeczywiście doznał urazu, należy zawiadomić albo służbę dyżurującą na stoku albo zadzwonić do dyżurnego Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego pod numer **601 100 300**. Ratownicy wstępnie zaopatrzą i przetransportują osobę poszkodowaną do miejsca, z którego może go zabrać karetka pogotowia ratunkowego. Nigdy też nie zostawiamy ранego narciarza bez opieki. Pozostajemy przy nim do czasu przybycia ratowników i zadbajmy o to, aby inni narciarze czy snowboardziści nie wjechali w leżącego. Warto też, jeżeli mamy taką możliwość, zabezpieczyć ранego przed utratą ciepła, np. za pomocą dodatkowego ubrania lub folii termoizolacyjnej. Nie zdejmujemy poszkodowanemu butów narciarskich, ale możemy odpiąć narty. **Przypominamy też, że narciarze i snowboardziści poniżej 16 rż. mają obowiązek jeżdżenia w kaskach. My zalecamy używanie kasku również dorosłym.**

ZŁAMANIA I INNE URAZY - PIERWSZA POMOC Złamanie można rozpoznać po następujących objawach: - bolesności - obrzęku - ograniczeniu ruchomości kończyny - patologicznemu ustawieniu kończyny (pod nietypowym kątem) - zmianie zabarwienia skóry - ochłodzeniu kończyny - w przypadku złamania otwartego widoczne jest krwawienie i fragmenty kości Pomoc choremu polega na unieruchomieniu kończyny w taki sposób, aby unieruchomione były również dwa sąsiadujące z miejscem złamania stawy. Kończyna powinna też być ułożona w pozycji najbardziej zbliżonej do fizjologicznego jej ustawienia. Ręka ma więc być ułożona pod kątem prostym w stawie łokciowym (czyli zgięta w łokciu) i przywiedziona do klatki piersiowej. Można to zrobić przy pomocy chusty trójkątnej lub szalika. Jeżeli uraz dotyczy kończyny dolnej, to noga powinna być wyprostowana z lekkim zgięciem w stawie kolanowym. Takie unieruchomienie najłatwiej wykonać przez przywiedzenie kończyny zdrowej do chorej i związanie obu kończyn za pomocą trzech chust trójkątnych lub kawałków materiału. Gdy jest widoczna rana i pojawiła się krew, należy przyłożyć materiał opatrunkowy. **Większość urazów i obrażeń kończyn (np. zwichnięcia, skręcenia, mniej poważne urazy kończyn górnych) nie wymaga wezwania zespołów ratownictwa medycznego. Poszkodowany z unieruchomioną kończyną może być transportowany przez osoby mu pomagające do szpitalnego oddziału ratunkowego.** W przypadku poważnych urazów, uniemożliwiających poruszanie się, złamań otwartych, ogólnego złego stanu zdrowia, utraty przytomności czy też innych niepokojących objawów (ból głowy, nudności, wymioty) należy wezwać zespół ratownictwa medycznego i oczekiwać wraz z poszkodowanym na jego przybycie. **Powinniśmy też zadbać aby poszkodowany został okryty kocem lub kurtką, aby nie wyziębił się.**

Źródło: <http://kpr.med.pl/aktualnosc/507,przed-feriami-pierwsza-pomoc-na-stoku>