

První pomoc na horách

Nehody na horách jsou jiné!

Terénní a povětrnostní faktory mohou

pomoc záchranné služby opozdit až o celé hodiny.

Schémata poskytování první pomoci

mohou zachraňovat životy.



1 Nebezpečná zóna

Zachovejte klid, získajte přehled. Pro rychlé poskytnutí první pomoci je nesmírně důležité zachovat chladnou hlavu: Na začátku se na chvíli zastavte – podle hesla „10 vteřin ušetří 10 minut“ – abyste mohli později účinně pomoci. Získejte přehled, je třeba ujasnit si: Co se stalo? Kolik osob nehoda postihla? Hrozí vám, skupině a zraněným nějaké další nebezpečí? Způsob záchranu určují faktory jako průběh a charakter nehody, počet zraněných osob, popřípadě zda hrozí další nebezpečí. Než podniknete jakékoli kroky, musíte rovněž vědět, zda jste na stabilním místě bez nebezpečí pádu, zda na daném nehorozí padající kamení, led, úder bleskem nebo zda jste chráněni před srážkami. Pokud jedno nebo více z těchto nebezpečí existuje, musíte:

- zajistit místo nehody,
- odvést/odnést zraněné z nebezpečné zóny,
- nebo jistit zachraňující a zraněné osoby proti pádu.



Zapamatuj si → Sebeochrana má přednost před záchranou!

2 Zavolat na tísňovou linku 140, 112

Platí pravidlo: Pokud můžete, zavolejte na tísňovou linku hned a neztrácejte čas! V rakouské mobilní síti číslo vytočte číslo alpského tísňového volání 140 (ve Vorarlbersku 144), v zahraničí pak evropské číslo tísňového volání 112. Měli byste mít připravené odpovědi na následující otázky: Kde přesně se nehoda stala? Co přesně se stalo? Kolik osob je zraněno? Jaké jsou povětrnostní podmínky a viditelnost?

Místo nehody nejlépe udáte pomocí souřadnic (pomocí chytrého telefonu s aplikací pro tísňové volání, zařízení GPS, nebo mapy) nebo přesným popisem místa nehody, i včetně názvů a nadmořské výšky. Pokud není k dispozici signál, musíte vy (nebo třetí osoba) popojít a pokusit se zavolat na tísňovou linku z jiného místa. Pokud ani to nepomůže, zbývá jediná možnost, a to alpský nouzový signál: 6 optických (světelných) nebo akustických (píšťalka) signálů za minutu – minutová přestávka – pravidelně opakovat.



Zapamatuj si → Při nehodě v Alpách volej 140 nebo 112!

3 Bodycheck: Schéma (cr)ABCDE

Schéma (cr)ABCDE vám umožní poskytnout účinnou první pomoc pomocí strukturovaného postupu. Cílem tohoto mezinárodně standardizovaného algoritmu úkolů je pomocí tzv. kontroly těla rychle identifikovat život ohrožující změny a následně přijmout správná opatření ve správném pořadí.

Zapamatuj si → Strukturovaný postup ti pomůže nic nepřehlédnout.



Pokud znáte příčinu nehody nebo příznaky, můžete začít přímo s ošetřením (např. při podezření na hypoglykémii nebudete kontrolovat páteř...). Pokud tomu tak není, uložte postiženou osobu – pokud je to nezbytně nutné – co nejšetrněji a s co nejmenší námahou, abyste následně mohli strukturovaně postupovat takto:

(cr) (Critical Situation) – Ohrožení života

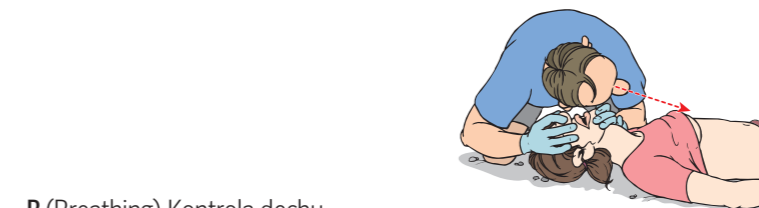
Život ohrožující krvácení vzniká při poranění velkých cév. Silné, pulzující krvácení musíte okamžitě zastavit tlakem, tlakovým obvazem nebo – ale jen v krajním případě(!) – zaškrcením. Pokud to neuděláte, zraněná osoba během několika minut zemře. Pro tlakový obvaz použijte sterilní obvaz na ránu, tlakovou podložku a fixační obinadlo (např. Peha-Haft®). Můžete také použít tzv. izraelský tlakový obvaz, který kombinuje obvaz na ránu, tlakovou podložku a fixační obinadlo. Dbejte na to, aby byl tlakový obvaz dostatečně pevný. Pokud se vám nepodaří krvácení zastavit, musíte tlak zvýšit. Část těla, která silně krvácí, se snažte umístit výš. Pacienta je třeba chránit před prochlazením a co nejrychleji převést do nemocnice. V případě vnitřního krvácení pomůže jen maximálně rychlá záchrana a odborná péče v nemocnici.

Zapamatuj si → Krvácení, které ohrožuje život, musí být okamžitě zastaveno; krvácející musí co nejdříve do nemocnice.

A (Airways) Uvolněte dýchací cesty

Zjistěte, zda je zraněný při vědomí: Oslovte ho, zatřeseš mu rameny (1) nebo vyzkoušejte jiný podnět k probuzení – např. štípnutí do vnitřní strany horní části paže. Pokud nereaguje, opatrně ho položte na záda, otočte mu hlavu na stranu, otevřete ústa a vyčistěte ústní dutinu a hrdlo, případně odstraňte vše, co tam nemá být, jako je sníh, zratky apod. (2) Zdvihněte zraněnému bradu a zakloňte hlavu tak, aby se dýchací cesty uvolnily (3).

Zapamatuj si → Dýchací cesty se uvolňují záklonem hlavy.



B (Breathing) Kontrola dechu

Při kontrole dechu zůstává hlava zraněné osoby zakloněná. Po dobu asi 10 sekund poslouchajte proudění vzduchu a pozorujte pohyby hrudníku. Ucho mějte těsně nad ústy zraněného a pohledem kontrolujte, zda se hrudník zvedá a klesá (4). Pokud zjistíte, že zraněný nedýchá nebo nedýchá normálně, okamžitě zahajte masáž srdce v kombinaci s umělým dýcháním v poměru 30:2.

Zapamatuj si → Pokud pacient nedýchá, je třeba okamžitě zahájit masáž srdce v kombinaci s umělým dýcháním v poměru 30:2.

Při masáži srdce v kombinaci s umělým dýcháním postupujte následovně:

- Položte postiženého na záda na tvrdý povrch a obnažte horní část těla.
- Bod, který budete stlačovat, se nachází uprostřed hrudníku
- Položte na tlakový bod spodní hranu dlaně jedné ruky, druhou ruku položte na ni a propleťte prsty. Nyní s nataženými rukama stlačujte hrudník svle dolů 4 – 5 cm frekvencí 100 až 120krát za minutu (!) 30krát za sebou.
- Mezi jednotlivými stlačeními hrudník zcela uvolněte. Stlačení a uvolnění by mělo trvat stejně dlouho (5).
- Po 30 stlačeních proveďte 2 vdechy z úst do úst: Stejně jako při kontrole dýchání zvedněte bradu pacienta a zároveň druhou ruku přiložte na jeho čelo a zvráťte hlavu dozadu.
- Poté pacientovi otevřete ústa a zároveň mu stiskněte nos palcem a ukazovákem té ruky, kterou máte na jeho čele.
- Nyní proveďte dva vdechy. Použijte resuscitační roušku.
- Vdechujte pomalu a rovnoměrně – přibližně jednu sekundu – dokud se hrudník viditelně nenadzvedne. Pak zvedněte ústa od postiženého a následně vdech zopakujte podruhé (6).



Přerušení srdeční masáže pro dva vdechy musí být co nejkratší. Není-li umělé dýchání možné, provádějte stlačování hrudníku nepřetržitě. Při podezření na infekční onemocnění lze dýchání rovněž vynechat. Masáž srdce a umělé dýchání provádějte tak dlouho, dokud postižený nebude opět dýchat nebo dokud se neobjeví odborná pomoc. Pokud je to možné, zajistěte defibrilátor: Defibrilátor je k dispozici na většině horských lanovek a také na některých chatách Alpenvereinu.

Zotavovací (stabilizovaná) poloha na boku:

Pokud je postižený v bezvědomí, ale dýchá, je třeba udržet průchodnost dýchacích cest uložením do zotavovací (dříve stabilizované) polohy na boku. Toho dosáhnete tak, že pacienta otočíte na bok a otočíte mu hlavu tak, aby ústa tvořila nejnižší bod hlavy. Zakloněná hlava zabraňuje udušení (7). Dokud nedorazí odborná pomoc, pravidelně kontrolujte dýchání.

Zapamatuj si → Je-li osoba je v bezvědomí, zotavovací poloha zabraňuje udušení.



C (Circulation) Krevní oběh



Pro stabilní krevní oběh potřebuje naše tělo dostatek kyslíku a jako pumpu funkční srdce. Těžké narušení kardiovaskulárního systému vede k šoku, který ohrožuje život, a k multiorgánovému selhání. V závislosti na příčině můžete pomoci stabilizovat pacientův krevní oběh uložením do správné polohy.

Zapamatuj si → Šok znamená ohrožení života. Zásadní jsou správná poloha, ochrana před chladem a také laskavé povzbuzení.

Srdeční infarkt (kardiogenní šok). Při podezření na srdeční infarkt musíte postiženého uložit do polohy vsedě se vzpřímenou horní částí těla. Pro usnadnění dýchání rozepněte veškerý oděv kolem krku a horní části těla, který by jej mohl stahovat. Tuto polohu byste měli použít také v případě podezření na mozkovou mrtvici, při oběhových potížích, nevolnosti, úpalu nebo podezření na poranění hrudníku. Mezi příznaky infarktu může patřit úporná, bodavá, svíravá bolest v oblasti hrudníku nebo ramen, dále šíření bolesti do levé paže, svírání na hrudi, překrvení krčních cév a dechová tíseň a – zejména u žen – bolest břicha a zad (8).

Zapamatuj si → Při infarktu myokardu hraje roli každá minuta. Už při podezření na infarkt volej 140 nebo 112.

Ztráta krve (hypovolemický šok). Vážná poranění trupu a končetin (včetně zlomenin, jako např. zlomeniny stehenní kosti) vedou k vnitřní a vnější ztrátě krve. Proto musíte rozpoznatelné, silné krvácení co nejrychleji zastavit tlakovým obvazem a chránit zraněného před prochlazením. Je potřeba ho také umístit do polohy na zádech s nohama výš než tělo. Díky tomu se krev z nohou bude vracet do těla a zlepší se prokrvování orgánů. Pomůže také laskavé povzbuzení (9).

Zapamatuj si → Při ztrátě krve je zraněného potřeba udržovat v teple, protože podchlazení okamžitě zhorší srážlivost krve.

D (Disability) Neurologický deficit

Neurologické poruchy mohou postihnout celý nervový systém, přičemž nejdůležitějšími orgány jsou mozek a mícha. Pokud je pacient při vědomí a reaguje, můžete zkontrolovat následující neurologické funkce:

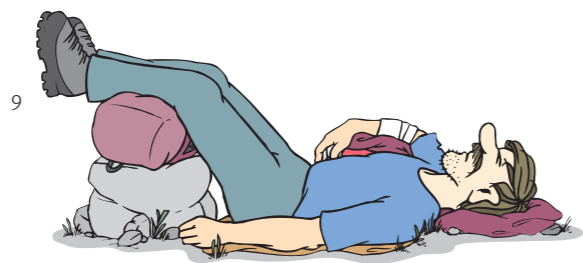
Hlava. Po pádu jsou kromě viditelných zranění typickými příznaky zranění mozku bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, závratě a poruchy vědomí.

Mrtvice. Nejčastějšími příznaky mrtvice jsou poruchy zraku, poruchy řeči, jednostranné ochrnutí a pocit znecitlivění, stejně jako závratě a silné bolesti hlavy bez předchozího pádu.

Zapamatuj si → V obou případech umístíte pacienta do polohy se zvednutou horní částí těla. Pokud upadne do bezvědomí, musíte jej okamžitě uložit do zotavovací polohy. Pacient/ka s cévní mozkovou příhodou musí co nejrychleji do nemocnice. O rozsahu poškození mozku rozhoduje čas.

Páteř. Mravenčení a/nebo znecitlivění rukou a nohou, jakož i zhoršená motorika paží a/nebo nohou jsou příznaky poranění páteře.

Zapamatuj si → Při podezření na poranění páteře je potřeba se zraněnou osobou pokud možno nehýbat. Musí zůstat ve stabilní poloze, dokud nedorazí profesionální pomoc.



E (Exposure) Závěrečná prohlídka

Na konci tělesné prohlídky hledejte další zranění a provizorně ošetřete život neohrožující zranění, jako jsou zlomeniny kostí, drobné krvácení atd. – a zajistěte, aby byl pacient v teple.

Zlomeniny. Zlomenou končetinu často poznáte podle omezené hybnosti, abnormální polohy a silné bolesti. Zlomeniny zpravidla neohrožují život (kromě zlomenin dlouhých kostí, viz (C)), ale mohou být velmi bolestivé! Nejlepší léčbou bolesti je umístění zraněného do pro něj nejpohodlnější polohy. Pokud není možné rychlé další ošetření, můžete zlomeninu stabilizovat pomocí tvarovatelné dlahy (Sam-Splint®) (10) nebo – improvizovaně – pomocí větví, trekingových holí apod. Dlahu fixujte vždy nad a pod místem zlomeniny a v oblasti nejbližších kloubů. Přímý tlak na zranění způsobuje bolest. Zlomenou paži lze také fixovat k horní části těla pomocí alu-fólie nebo trojčípého šátku ke krku a zlomenou nohu k druhé noze.

Zapamatuj si → Dlahu se nepřikládá pouze ke zlomenému místu, ale i kloubům nad a pod zlomeninou. Zlomeninu lze zafixovat pomocí elastického obinadla, alu-fólie nebo trojčípých šátků.

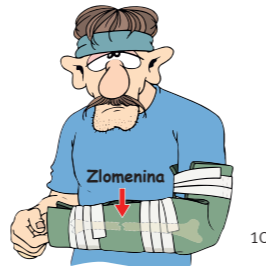
Vyčerpání. U vyčerpaných osob, které příliš málo jedly a pily, se dá problém vyřešit snadno: nízkou hladinu cukru zvednou sladké nápoje, müsli tyčinky apod.

Udržet zraněného v teple. Zraněný člověk se může – i v letních měsících – rychle podchládit, když jeho tělo ztratí víc tepla než stačí vyprodukovat.

Zapamatuj si → Zraněnou osobu je potřeba chránit před podchlazením.



Lékárničku Alpenvereinu si můžete objednat na www.alpenverein.at/shop nebo shop.alpy.cz.



4 Transport vrtulníkem

Odvoz zraněných provádějí profesionální záchranné týmy. Pokud se v nejbližší době nedá očekávat pomoc horské služby, je lepší počkat nebo zabívakovat na bezpečném místě – chráněném před větrem, počasím a vysokohorskými nebezpečími. Transport zraněného vlastními silami je mimořádně namáhavý, a proto zůstává naprosto poslední alternativou, která je ospravedlnitelná jen ve zcela výjimečných situacích.

Zásady chování při záchrane vrtulníkem:

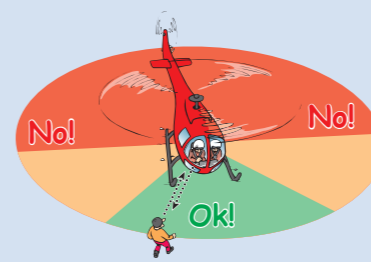
- **Upozorněte na sebe!** Posádka vás najde podle signálu ANO, mávání barevným oblečením nebo rozložení bivačovacího pytle.
- Pokud jste sami, **zůstaňte u zraněného.**
- **Najděte vhodné místo pro přistání.** To by mělo být minimálně 15 x 15 metrů a neměly by na něm být žádné překážky. V zimě, když je hluboký sníh, můžete místo pro přistání udupat lyžemi.
- **Odstraňte všechny nepřípevněné předměty!**
- **Klekněte si zády k větru a instruujte pilota.** Tuto polohu nesmíte opustit, protože pro pilota fungujete jako referenční bod.
- **K vrtulníku se můžete přiblížit jen na pokyn posádky a pouze zepředu.**



YES! Ano, potřebujeme pomoc.



NO! Ne, nepotřebujeme pomoc.



Zapamatuj si → Bezprostřední okolí vrtulníku je nebezpečné!

5 Vybavení pro případ nouze

Abychom byli připraveni na nouzové situace, potřebujeme kromě know-how také správné vybavení. To zahrnuje dobře vybavenou lékárníčku vhodnou pro použití ve vysokohorském prostředí, bivačovací pytel a mobilní telefon s dostatečnou kapacitou baterie.

ELlékárníčka vhodná pro vysokohorské použití je vodotěsná a na lezeckých túrách ji lze připevnit i k lezeckému úvazku. Doporučení: Podle typu akce s sebou nese lékárníčku více osob.

1x izraelský tlakový obvaz. Jeho největší výhodou je, že kombinuje krytí rány, obvaz a tlakovou podložku. Je proto vhodný pro širokou škálu použití a člověk se jím může ošetřit i sám jednou rukou. Díky dvojitému vakuovému balení je dobře chráněn před mechanickým poškozením a zůstává trvale vodotěsný a sterilní.

Alternativa. Izraelský obvaz lze také nahradit nebo vhodně doplnit sterilním krytím rány, samodržícím fixačním elastickým obinadlem Peha-Haft® a klasickým trojčípým šátkem.

1x izotermická alu-fólie. Alu fólie je výborná víceúčelová pomůcka: Při správném použití účinně pomáhá proti podchlazení. Uplatnění však najde také při fixaci zlomenin, přepravě zraněného nebo jako náhrada slunečních brýlí.

Jednorázové zdravotnické rukavice a resuscitační rouška. V duchu hesla „než začnu zachraňovat, ochráním sebe“ byste měli mít rukavice a resuscitační roušku nejen v lékárníčce, ale také je používat.

Sada náplastí. K ošetření ran je potřeba mít sadu náplastí různých velikostí.

Náplastové stehy Steri-Strips/tape. Úzké náplastové proužky se hodí nejen k ošetřování řezných ran a zranění obecně, ale dá se s nimi i leccos opravit...

Další vybavení. Rychloobvazy a další krytí na rány, dezinfekční tampony, náplastí na puchýře a také malá nouzová čelovka, záchranná nůžky na rozstřížení oděvu a kapesní nožík s pinzetou. K fixaci zlomenin se hodí Sam-Splint® (lehká tvarovatelná dlahu) a trojčípý šátek.

Zapamatuj si → Vybavení lékárníčky má datum spotřeby. Jednou ročně byste měli zkontrolovat, zda jsou všechny obaly stále neporušené a náplastí a lepicí pásky ještě lepší.