

Zranění - páti seskoků (BASE) a první pomoc na místě

Právě jste pátišli po super seskoku

z vysoké skály. Vlna adrenalinu vám jeitá, prožijte - tělem, kdy si znovu v duchu přeijte právě proživá - záitek.

Když sbííte padák, na chvíli se pozastavte a zaklonte hlavu, abyste si

vychutnali dalšího skokana. Vidíte, jak po krátké prodávě volného pádu otevřijí a okamžitě mu nad hlavou rozkvějí vrchle-k. Pátiesto je podniká - hybridní - d-c-manávy, opakovaně - do skály. Poté, co se mu konečně podaí - odpoutat

padák od skály, pátiš tvrdě na skaln - nšyp a pokračuje v kotmelc - ch, a se zastaví - o několik desítek metrů - nš. Nehá - se... Teprve nyní - se začne - jednat o "žopravdová 1/2 adrenalinová 1/2 sport". Co teď ?

švod

Scéná - nahoá je sice kruté 1/2, ale ne

nemoá 1/2. V tak riskantn - m prostředí, za jaké ská - BASE považujeme, se sami ásto dostíváme do situac - , kdy se má - eme zranit nebo i zabít. Ale vlastní

kvůli tomuto riskování - tuto áinnost podstupujeme, i když pátiš kaám seskoku

existuje možnost, á se ne - nepodaí - . Naítá - v - t - ina spole - ch zranění -

z BASE je relativně malá; a základn - znalost první - pomoci má - e významn -

sná - it jejich následky. Okamžitou pomoc - má - ete redukovat dlouhodobé 1/2 efekt

mnoha zranění - a také v - znamn - zkrátit áas pátiš - padn - následn - íá - by. Další - m cílem

je zlepšit pohodlí - zranění - ho, což pomá - e vyhnout se možnému ájoku.

V okamžiku, kdy ke zranění - dojde, je už dost pozdě myslet na to, abychom

se naučili - co z první - pomoci. Preventivn - pátiš - prava z vás udá - í

dá - ryhodného skokana a povádom - , á Vaí partneá - mají - ty - schopnosti,

rozhodně v - á - pocit jistoty v pátiš - padá , á to budete vy, kdo bude

potábovat pomoc. Pro áel tohoto á - nku jsem zkusil vysvítit v - ci

v laických termá - nech jak jen to bylo možné a také pátiš - edpokládám, á tu

nejzákladn - j - první - pomoc umíte poskytnout a také á - e v - te, jak pátiš - ivolat

odbornou pomoc.

Odhad situace

To je okamžik, kdy zjistíte

rozsah události a ová - te áetnost zranění - skokana. Je to proces, který 1/2 použijete pro v - á - í

porání - . Vá - í základn - odhad by neměl trvat déle než 4 minuty. Zbytečně - tuto dobu

neprodluá - ujte, abyste neztráceli drahocenné áas, ale také zbytečně - nš - nespá - chejte,

abyste nepá - ehá - dli dá - e - it v - ci. Vaí je minuta bude rozdíl - lena na dvě fáze: bezprostá - edn -

ohledn - (15 vteá - in), a následn -

ohledn - (45 vteá - in).

Bezprostředně - ohledně - zjištění - vnitřnosti situace.

1. Zabezpečte město tak, jak jen je to možné. Odstraňte z dosahu všechny nebezpečné věci a vykašlete z města hysterické osoby. Požijete někoho pro pomoc.

2. Důležité cesty - ověřte, zda má skokan přechodné důležité cesty. Jestliže sájm důležité, je to dobré. Jestliže ne, budete je muset zprůchodnit Vy. Použijte zaklonění hlavy/zvednutí brady nebo uvolnění - Aelista (tyto techniky byste měli znát ze základního kursu první pomoci).

3. Důležité - důležité zranění? Přiložte ucho k jeho číms/nosu a podvějte se na hrudník, jestli se nadzvedá a klesá. Jestliže nedůležité, vybavte si, co jste se naučili o důležitosti - z číms do číms.

4. Krevní oběh - má hmatatelný puls? Ne-li, začněte s masážemi srdce. Hodně krvácá?

5. Deformace - jsou zranění dobře viditelná?

6. Ochlazení - jestliže to povětrnostní podmínky dovolí, svlákněte mu šaty (doporučíme je rozet - kvůli pádně zlomeninám) a přikrýt jej nějakou tenkou - látkou, jak bude potřeba.

Podchlazení - je momentálně dobrá možnost jak zmírnit dopad poranění, ale buďte si vědomi, že skokan těm může upadnout do újoku.

Následně ohledně:

1.
Oči, uši, nos a ústa:
 - a.
Oči - na slunci zakryjte a znovu odkryjte oči a podvějte se, zda zornice reagují. V noci použijte pro kontrolu baterku.
 - b.
Uši - vytáhně z nich jakékoli tekutina? Jestliže ano, nesnažte se ji nijak zastavovat.
 - c.
Nos - jakkoli krváceně - ?
 - d.
Ústa - hledejte krev nebo zlomené zuby. Je zde nebezpečí vdechnutí jejich úlomků, proto je včasně odstráňte.

2.
Krk

Můžete vidět nějaké zřetelné deformace?

3.
Hrudník

Je vidět jakékoli ústí hrudníku, které se pohybuje proti pohybu pacientova dýchání (=zlomení žebra)? Reaguje na něco citlivě?

4. Břicho

Je tu nějaká citlivost nebo se zdá břicho tuhá nebo obvykle (=vnitřně krváceně)? Brání se, kdy se ho dotkáte?

5. Pánev

Jakákoliv citlivost? Čtěte, že se kosti jakoby brousí nebo odraží?

Některá jedinci se zlomenou pávní mají pocit, jako by tam dole "žbyli oddělení".

6. Ruce

Vidíte nějaké zlomeniny? Čtěte, jakoby se o sebe kosti třely? Čtěte puls na zápěstí? Zkontrolujte krevní oběh stlačením nehtu a pozorujte, jak rychle to pod nimi znovu zčervená. Udělejte totéž u sebe pro srovnání. Čtěte, kdy se dotkáte jeho rukou? Máte hřbat rukama? Změňte mu obě ruce najednou a zkuste ucítit, je-li je jedna jejich strana slabší.

7. Nohy

Vidíte nějaké zlomeniny? Čtěte, jakoby se o sebe kosti třely?

Čtěte puls vzadu za kotníkem (kontrolujte vzadu za kostním výběžkem uvnitř kotníku)? Zkontrolujte nehty i lžka. Čtěte - Vaše doteky?

Máte
v domě zabit prsty?

V tuto chvíli byste měli mít obecnou představu, jak vám by skokanová zranění mohla být. Nyní můžete plánuvat nejlepší poúspěšně akce vedoucí k záchraně skokanová života. Opakujte toto ohledně každých 3-5 minut, dokud nedorazí odborná pomoc. V každém případě nahlaste zdravotníkovi, co jste zjistili. Buďte si jisti, že to pro něj bude velmi důležité informace.

Pro rychlý seznam ukazatelů životních funkcí:

1.
Kontrolujte puls a počítejte dýchání srdce za minutu.

2.
Přibližně tlak krve se dá zjistit i bez stetoskopu.

Návod:
Čísla pulsu na zápěstí, systolický tlak je asi 80. Čísla pulsu pouze na vnitřní straně paže tam, kde se setkávají biceps a triceps, je asi 70. Dá-li se nahmatat ušima pouze na krku, je asi 60.

3.
Kontrolujte počet dechů za minutu.

Pro vás to tolik silně znamená, ale jestliže máte zdravotníkovi poskytnout tyto ukazatele životních funkcí po pěti minutách za poslední okamžik hodinu, pomůže to vašemu kamarádovi dramaticky zvýšit šanci na přežití. Důvod je ten, že to ukazuje "všechno" životních ukazatelů a můžete poskytnout hodnotnější údaje o stavu skokana.

Áok

Áok má 3/4e má-t nákolik rázných pářin, ale obecně lze říci, že v nář- situaci je to trauma v nervovém systému, nebo ztráta krve. Áok se objeví, když tkáň a životní orgány nedostávají dost kyslíku z krevního oběhu.

Symptomy

Ájoku zahrnují zejména:

1. Bledost, pocit chladu, studená zpocení kůže.
2. Neklid, třes.
3. Pocit nucení na zvracení/zvracení.
4. Zrychlení málků dýchání.
5. Ztráta krevního tlaku.

První pomoc

První krokem pro přežití Ájoku je zastavení krvácení. Hned poté přikrytí skokanů jakou přikrývkou. Jestliže to v případě zranění umožní, zdvihněte mu nohy asi 20 cm nad úroveň srdce. Asi bude má-t ztuhlé, ale nic mu nedějte (ani k jídlu). Jestliže to trvá dlouho nezáporně, odborníci pomoci, má-ete mu dát kapku vody pokojové teploty. I když skokan nevykazuje známky Ájoku, raději prováďte protiúkladní opatření preventivně. Mohl by do něj upadnout později.

Krvácení-

Existují tři druhy krvácení:

kapilární, žilní, a tepenné. Kapilární krvácení

je mokvající krev, kterou vidíte, oděte-li si koleno. Je většinou nepatrná a neohrožuje život. Žilní krvácení je krev ze žil. Je tmavá a vytéká z rány. Tepenné krvácení je dost dobře rozpoznatelné, protože krev z rány obvykle stéká obloukem a je jasně červená. Tepny obsahují velké množství krve a tepenné krvácení ohrožuje život skoro okamžitě.

Zastavení krvácení:

1. Zatláte přes kapesník (nebo pokud máte jakoukoli čistou tkaninou) přímo na ránu. Ignorujte možnost zpinání rány, její vyčistění vyčistěte zdravotník později pomocí antibiotik.

2. Jestliže přímý tlak na ránu krvácení nezastaví, kombinujte přímý tlak stlačením rány se zvednutím másta poraněného nad úroveň srdce.

3. Jestliže ani to krvácení nezastaví, použijte přímý tlak stlačením tlakového bodu. Existuje jeden či tlakových bodů na každé straně těla.

4. Jestliže selhalo vše, co jsme dosud popsali, použijte zátky. Mějte ale na paměti, že rozhodnutí, zda použít zátku, je velmi nebezpečné. To totiž způsobí zastavení proudění krve do končetiny a má to za následek v důsledku až k amputaci končetiny. Proto její použití jen v opravdovém nebezpečí života. Rozhodnete-li se její provést:

- Otočte nájaký pruh látky okolo končetiny. Nejlépe použijte náč jako obinadlo

přímějším 5 cm širokým. Šemánek z batohu by měl stačit.

- Utáhněte jej a na konci udělejte uzel.

- Přiložte klacek nebo podobný objekt přímo na uzel a udělejte na něm další uzel.

- Otáějte klackem, což povede k utaženě obinadla. Otáějte tak dlouho, dokud se nezastavě krvěeně-

- Upevněte klacek v této poloze.

Zaznamenejte

čas, kdy jste zakřčeně aplikovali a jestliže jste jej již jednou použili, neoddlávejte jej.

Zlomeniny stehenně- kosti

Stehenně- kost je

dlouhá kost mezi váně kyčlě a kolenem. Těsně vedle stehenně- kosti vedou stehenně- tepny. Stehenně- tepna je jedna z největších tepen ve váněm těle a její přerouženě povede velmi rychle ke smrti krvěeně-m. Z tohoto důvodu věnujte stehenně- m zlomeniněm zvláštně pozornost. Naštěstě je stehenně- kost extrémně silná a dá dost práce ji zlomit.

Jestliže

máte u skokana podezřeně- na tuto zlomeninu, rozhodně mu zabraňte, aby se na zraněnou nohu pokoušel postavit!

Je-li

stehno poraněno, svaly se dostanou do křeče. Jestliže stehenně- kost nepodpřě svaly, ostrě konce kostě- mohou přešnout svalovou tkáň, nervy a stehenně- tepny. Způsob jak tomu zabránit, je použít dlahu rovnoběžnou s osou stehenně- kosti. Nejjednoduššě- způsob použít dlahy je použít dlahu dřevěnou.

Abyste dosáhli protažení, zatíhněte páteř-mo za kotníky. Páteř představte si, že zkoujíte protáhnout nohu, jako byste ji chtěli prodloužit. Budete potřebovat trvalý protažení - končetiny, dokud nebude k dispozici protahující - fixační - dlahy. Je velmi důležité, abyste nikdy nepostáli natahovat končetinu, protože jinak by mohlo dojít k vážným negativním důsledkům. Jestliže skokan nemá botu na noze, nesnažte se mu ji nazout zpět a už vůbec ne ji znovu zavázat. Z tohoto důvodu raději rovnou sundejte botu ze zlomené nohy. Skokan teprve chodit nebude.

Páteřní dlahy

Páteřní dlahy nenájdí
vada. Když se kost zlomí, její konce jsou obvykle velmi ostré. Pohybují-li se tyto ostré konce v okolí tkání, mohou poškodit svaly, nervy a krevní oběh. Abyste se páteřní ochránili, znehybněte postiženou kost fixační dlahou. Někdy je pro znehybnění nutné použít to, co máte momentálně po ruce. V páteřní padě zlomeniny existují dvě klasifikace: uzavřená a otevřená.

Uzavřená

zlomeniny jsou takové, kdy kost neprotrá zla kůže. V takovém páteřní padě správně ošetřená zahrnuje znehybnění - končetiny a vyhledání lékařské pomoci. Otevřená zlomeniny se objeví, když kost protrá zne kůže.

Známky

zlomeniny zahrnují zejména:

1.
Konec kosti vyčnívá z rány.
2.
Pocit bolení - v místě, kde máme podezření na zlomeninu.
3.
Deformace končetiny.
- 4.

Ztráta schopnosti pohybu končetinou.

5.

Ztráta krevního tepu nebo vněmání.

6.

Svalové křeče.

Vám

prvním krokem při ošetření zlomeniny je se zastavit a zhluboka se nadechnout.

Některé

zlomeniny totiž mohou ohrozit život pacienta, jestliže nejsou správně ošetřeny. Jestliže zde ale není patrně zranění bezprostředně ohrožující život pacienta, pokračujte soustavně, pomalu a ohleduplně v následujících krocích.

Odznáte

odvzdušněte zranění a zkontrolujte jakkoli krvácení. Jestliže objevíte otevřenou zlomeninu, ošetřete ji jako jakoukoliv jinou ránu.

Lze

obecně říci, že byste se neměli pokoušet narovnat jakkoli zlomenou končetinu. I když byste se neměli snažit sami srovnat kosti, přesto zde existují určité výjimky. Jestliže se na končetině nedá nahmatat tep nebo když ztráta barvy, pak byste asi měli změnit úhel zlomené kosti a dosáhnout tak obnovení oběhu. Jestliže potěbujete spravit skokanou hrbolatou stranou, s plandajícím končetinou to rozhodně bude velmi obtížné. Nepoužívejte dlahu v takových situacích by mohlo být velmi nebezpečné. JESTLIŽE SE PŘECE JEN ROZHODNETE ZLOMENINU SROVNAT, mějte na paměti, že ostrý konec kosti může dost podstatně zasáhnout okolní tkáň, takže omezte pohyb na maximum. Čím použit fixační dlahy je znehybnění zlomené kosti. Měli byste se také pokusit o znehybnění kloubu nad a pod zlomeninou. Najděte něco, co půjde použít jako dlahu. Většina mástí, kde skápe, jsou zalesňené plochy, takže se tu nacházejí mnohstvá klacká a vtvá, ze kterých si můžete vybrat. Je-li to možné, obalte fixační materiál ručníkem nebo trikem, abyste vyplnili prostor mezi končetinou a dlahou. To také zlepšuje skokanovo pohodlí. Využijte Váš předmět a obvykle snadno přijdete na to, co se v mástí hodí jako dlahu pro tu kterou zlomeninu.

Předměty se mohou zlomit, když se budete pokoušet přistát ladně za každou cenu i když někdy je s ohledem na situaci lepší přistát do parakotoulu. Zlomení předmětu by měla být zpevněna přetvořením uzavřených dlaní v přst. Uměťte smotek gázy nebo něco podobného do dlaní ruky. To na dlouhou dobu zlepšuje pohodlí zraněného. Jestliže máte podezření na zlomení žebra, můžete vyvodit

hrudník a jemně ho ovinout nájakou látkou. Pomáhá i umístění páne do zvlášť na postel straně. Pokuste se skokana uklidnit a posáďte jej, dokud nepřijede pomoc. Omezte na maximum jeho pohyb, protože zlomení žebra by mohla propáchnout plíce.

Máte-li

podezření na zlomeninu lebky, NETLAČETE

na hlavu. Sledujte úroveň vědomí a nepodávejte mu žádný lék či bolest!

Zranění kloubů

Pokození kloubů je obvyklým

zraněním skokanů. Kotníky jsou nejčastěji zraněny při pádu paraútlisťu, skocích BASE, a většinou sportů. Čeká se, že "gram prevence je cennější než kilo léků". To na nás působí sedě, protože jde asi dost jednoduše snížit počet kotníkových zranění. Nožní kotníkové vřetelky je jednoduše a účinně zprásovat prevence zranění kotníku při nejistém pádu. Jsou k dostání v jakékoli lékárně. Jednoduchým vyknutím kotníku v záměru ve skákání minimálně na jeden věkend. A v případě vykloubení v záměru zprásovat, že si nezaskáete rok i déle. Zlomíte-li si kost, bude obyčejně po vyléčení silnější než byla před zlomením. Vazy, šlachy a další měkké tkáně se ovšem nikdy neplní.

Zeptejte

se kohokoliv, kdo skáče po několik let. Jestliže si skokan poraní kloub, je potřeba jej nezatížit a měli byste se k němu chovat jako ke zlomenině, dokud rentgen neukáže opak. Přiložte dlahu a spáchejte do nejbližší nemocnice, aby se ověřil skutečný rozsah zranění. K větším vyknutím se lze chovat se společným akronymem, K.L.T.Z.

Klid:

nezatížit dotčený kloub a dejte mu čas na zotavení.

Led:

přiložte led, chladič obklady nebo mraženou zeleninu na kloub. Z tohoto pohledu je nejlepší hrábek, protože ho lze zformovat do tvaru těsně přiléhajícího ke kloubu. Takto zmrazován a znovu rozmrazován hrábek v ovšem potom nedoporučujeme jíst.

Tlak:

pevně, ale ne příliš-ližte těsně končetinu v kloubu obvažte. Jestliže prsty nebo prsty u nohou zbrunětnou, je to příliš-ližte těsně. Budete-li pak těhle nehtová lžka, barva by se měla rychle vrátit. Když ne, převažte obvaz volněji.

Zdvih:

Zkuste převedet postižený kloub nad úroveň srdce.

Tuto

akci lze doplnit léky jako jsou Ibuprofen nebo něco podobného. Dodržujte dávkování uvedené na přebalování léků. Tyto léky působí proti horečce a pomáhají od bolesti. Jestliže však tato léčba nepomáhá, je třeba vyhledat doktora.

Shrnutí

Tento dokument nemá za účel

fungovat jako kompletní soubor informací pro první pomoc pro skokany BASE.

Vedle ústí tohoto článku doporučujeme nalistovat si kurs první pomoci (nebo jej přečíst a podstoupit). Poskytnutí první pomoci je doufejme schopnost, kterou nebudeme nikdy potřebovat. Krutá realita našeho sportu bohužel o zranění je a některé končí i smrtí. Doufejme, že přečte den, kdy se skokani BASE přečstanou zraněvat a zabít. Než tento den přečte, my všichni potřebojeme vědět, co dělat v takových případech, kdy dojde ke zranění.

---Dexterbase