



- LÉKAŘSKÁ KOMISE -

DOPORUČENÍ Č. 1

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO

NOUZOVÉ SITUACE

11/2004

Martin Honzík, DiS., MUDr. David Tuček

LÉKAŘSKÁ KOMISE ČHS

DOPORUČENÍ Č. 1

- ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO NOUZOVÉ SITUACE -

Jedním z předpokladů úspěšného zvládnutí krizové situace (úraz, zbloudění, neplánovaný bivak, uvíznutí ve stěně, atd.) je, kromě dovedností a znalostí, i jisté vybavení (viz. níže). Seznam je doplněn obrázky a stručným komentářem. Ten vám napoví, proč zrovna to či ono a na co si při výběru dát pozor. Jedná se o doporučené, nikoliv povinné, vybavení! Taktéž je nutno zdůraznit, že toto vybavení je pouze určitým základem – minimem a je nutné ho alternativně doplnit podle charakteru konkrétní akce.

MOBILNÍ TELEFON – samozřejmostí by měla být **nabitá baterie** s patřičnou kapacitou. Na to pozor zejména v zimě. Nezapomínat na **dostatečný kredit**. Ten bude nezbytný zejména v případě, že volání o pomoc nebude realizováno přes bezplatné tísňové linky, ale budete volat přímo na číslo regionální záchranné (zj. horské) služby. Nahlášení nehody na takovéto číslo může v některých případech znamenat značné urychlení záchranné akce. Bude-li se nehoda týkat přímo vás a nebo někoho z vaší skupiny, pak je nutné si uvědomit, že nahlášením nehody na tísňovou linku vaše telefonování zdaleka nekončí. Ba naopak. Např. bude nutné: vyřízení hrazení poskytnuté péče, včetně záchranné akce, informovat zbytek skupiny, rodinu, příbuzné, zajisti převoz, atd. Dále je nutné vědět kam a na jaká čísla volat (záchranná služba, horská služba, atd.) Nezapomeňte na telefonní číslo asistenční služby pojišťovny, u které máte sjednané pojištění! A stejně tak je potřeba si uvědomit, že v zahraničí bude potřeba komunikovat v cizím jazyce.

PÍŠŤALKA – dostanete-li se do míst, kde se nedovoláte telefonem, tak jednou z mála možností, jak na sebe upozornit v případě nehody bude pískání na píšťalku. Volání o pomoc je také řešením, ale je značně vysilující a stačí aby trochu foukal vítr a již mu není rozumět. V horách (zj. v Alpách) je v případě nouze používán tzv.

Alpský nouzový signál. Jedná se o zvukový nebo světelný signál (písknutí nebo bliknutí) vyslaný šestkrát za minutu. Pak následuje jednu minutu pauza – posloucháme, jestli někdo neodpovídá. Pokud takový signál zachytíme, tak odpovědí je signál vyslaný třikrát za minutu. Pak opět následuje jednu minutu pauza – snažíme se zjistit odkud signál přichází a případně s postiženým (-mi) navázat kontakt. Z tohoto důvodu je nutné, aby postižená osoba vysílala nouzový signál až do příchodu záchránců. Značně to zjednoduší a urychlí její nalezení. Píšťalka nemusí být použita pouze k vysílání nouzového signálu, ale může značně usnadnit i komunikaci ve skupině, např. při



spouštění záchránce se zraněnou osobou v členitém terénu nebo za špatných povětrnostních podmínek. Je vhodné, aby píšťalka byla z plastu – kovová v zimě přimrzá ke rtům.

BATERKA – ČELOVKA – ideální s „LEDkama“ – malá, skladná, lehká, vydrží dlouho svítit a prakticky není potřeba náhradní žárovka. Použití, kromě standardního, viz. výše – **Alpský nouzový signál** – možno signalizovat i na velkou vzdálenost. V případě dlouhodobější akce doporučujeme **náhradní baterie**.



NŮŽ – víceúčelový – doporučujeme s integrovanými nůžkami. Máte-li takový, pak můžete z vaší lékárničky vyřadit nůžky. Ve většině lékárniček jsou stejně bohužel vloženy velice nekvalitní. Ty jsou vhodné možná tak pro prvňáčky na základní školu, ale rozhodně ne pro situace, kdy je budete chtít použít ke stříhání.



SVÍČKA – zdroj světla a tepla. Vykoná dobrou službu při nouzovém bivaku – např. k roztavení sněhu na vodu. Ale může posloužit i jako vosk na lyže a pásy při skialpové túře.



ZAPALOVAČ - doporučujeme místo sirek. Zapalovač vydrží mnohem déle. Spolu se svíčkou nutno chránit před vlhkostí – zabalit do igelitového sáčku.

BIVAKOVACÍ VAK – ŽDÁRÁK – doporučujeme větší typ - **pro dvě osoby**. Je pouze o málo těžší než žďárák pro jednu osobu, ale při záchraně má mnohem větší využití (překrytí zraněného, zabalení i hodně oblečené osoby, termo-zábal, nouzové přístřeší, bivač, nosítka, skluz, improvizované fixace, atd.).



LÉKÁRNIČKA – viz. samostatné doporučení Lékařské komise ČHS č. 2.

MALÁ KARIMATKA – dnes je již běžnou součástí zádobové výztuhy většiny batohů. Pokud ji ve svém batohu nemáte, tak ji vřele doporučujeme pořídit. Stačí ustříhnout z normální karimatky kus o rozměrech cca 50 x 40 cm, přehnout na půl a vložit do batohu. Tímto získáte nejenom podložku na sezení, ale i výbornou pomůcku pro fixaci při poranění končetin, krční páteře apod. Má-li ve svém batohu tuto karimátku každý člen skupiny, tak zaručeně nebudete řešit problém, čím vypodložit nosítka při nouzovém transportu zraněného.

TUŽKA + PAPÍR – k zaznamenání důležitých informací (např. o stavu pacienta, o místě nehody, atd.). Vhodné, zj. pokud se z místa nehody nemůžete dovolat a posíláte někoho nehodu nahlásit a potřebujete jistotu, že vaše informace sdělí kompletní a nezkreslené. Stejně tak je potřeba opakovaně zaznamenávat výsledky vyšetření pacienta (úroveň vědomí, tepovou a dechovou frekvenci, atd.). Jen tak si dokážete udělat představu o závažnosti zdravotního stavu a o jeho možném vývoji. Tužka je vhodná obyčejná - propisky zamrzají.

Pozn.: Pro záznam vyšetření pacienta připravujeme konkrétní formulář, který zde bude ke stažení. Jednotlivé kolonky vás přímo povedou a budete mít jistotu, že jste na nic nezapomněli.

Na co dále nezapomenout: odpovídající zásobu pití a jídla, rezervní oblečení, při cestě do zahraničí adekvátní pojištění, dále doporučujeme do výbavy zařadit sadu smyček – prusiků Ø 6 mm (délky 2 x 1,5 m, 1 x 3 m, 1 x 5 m a sešitou plochou smyčku délky 120 cm). S těmito smyčkami je možné realizovat většinu záchranných technik – od jednoduchých kladkostrojů pro vytažení postiženého z ledovcové trhliny, přes složitější systémy pro záchranu ve stěně a vyvázáním svozného prostředku z lyží konče.

Výše uvedené doporučené vybavení je pouze základ, který je potřeba doplnit podle charakteru pořádané akce dalším materiálem a vybavením.

Schváleno Lékařskou komisí ČHS v Monínci 28.11.2004.

*Zpracoval: Martin Honzík
Foto: David Tuček a Martin Honzík*