

Úkol – První pomoc – z pohledu rozhodčího

Do vlastního závodu byl zařazen i jeden úkol na poskytnutí první pomoci. Trochu netradičně se nejednalo o zdravotnický „výkon“ jako například zafixování zlomeniny, ale o nahranou situaci, kdy se děti dostanou k pádu horolezce asi z 5 metrů a musí se postarat úplně o všechno, včetně zavolání pomoci a poskytnutí nejnütnějšího ošetření. Jednalo se o pád ve velmi dobře přístupném terénu, kam snadno došla sanitka.

Pro malé i velké horaly to nebyl lehký úkol. Všichni mají můj velký obdiv, že neztuhli na místě, ale konali dle svého nejlepšího vědomí a všichni stihli splnit úkol v časovém limitu 10 minut.

Správný postup byl:

1. Zkontrolovat, že na záchránce nikdo a nic dalšího nepadne (vlastní bezpečnost)
2. Zjistit, co se stalo a rozdělit si v týmu úkoly
3. Zavolat dospělé
4. Zjistit počet zraněných, zkontrolovat jejich vědomí a dýchání, jestli závažně nekrvácí, fixovat krční páteř u spadlého lezce oběma rukama (zraněný by neměl hýbat hlavou, udržovat neutrální pozici)
5. Zavolat tísňovou linku 155 a správně nahlásit událost
 - 1) Kdo volá
 - 2) Co se stalo – pád na skále - kolik metrů, kolik je zraněných
 - 3) Kde se přesně nacházejí - adresa, k přesné lokalizaci využít aplikaci Záchranka, popř. záchranné infobody, zkratka, co nejvíce upřesnit místo dojezdu sanitky
 - 4) Popsat stav zraněných (nestanovovat diagnózu)
6. Uklidnit oba zraněné, komunikovat
7. Ošetřit poranění. U poranění dolních končetin lezce bylo nejlepším postupem povolit tkaničky za fixace dolní končetiny rukama (s končetinami pokud možno vůbec nehýbat – bolí to), studené obklady, pokud by byly k dispozici. Vzhledem ke krátkému dojezdu sanitky bez nutnosti transportu svépomocí nebylo nutné končetiny nijak fixovat. Se zraněným po pádu nemělo zbytečně nehýbat. Popálené ruce bylo vhodné krýt sterilním krytím a zavázat obinadlem.
8. Důležitou součástí úkolu bylo nezapomenout na tepelný komfort obou zraněných

Skvělé výkony předvedli z **velkých horalů tým č. 1 (Lanškroun)** a z malých nás **velmi nadchli Alpíci mladší – tým č. 22**, který sbalil do kapsy i některé starší žáky.

Pro poučení mladých horalů i jejich vedoucích uvádím některé postřehy:

- 1) Po pádu na nohy hrozí poranění pánve i páteře (i krční) v důsledku přenesení energie. Je potřeba na to od počátku při manipulaci se zraněným myslet. Často zlomené patní kosti a kotníky mohou bolet víc, než zlomený krk!
- 2) Malí horalové vždy potřebují pomoc dospělého. Neměli by být na takovou náročnou událost sami.
- 3) Skvěle všichni předváděli volání na Zdravotnickou záchrannou službu, včetně správného telefonního čísla. Většina dětí také znala aplikaci Záchranka – aplikace nejen umí volat přímo na záchranku, ale zároveň posílat přesné údaje o poloze. Tleskám!!
- 4) Často se diskutovalo, jestli izolační folii použít zlatou nebo stříbrnou stranou navrch. Je to jedno!! Obě strany fungují stejně. Není to kov, je to igelit.

5) Zraněného je třeba vždy vyšetřit celého, ne jen to, co ho bolí nejvíce (zde to byly nohy). Mnohem závažnější poranění můžete očekávat na hrudníku, břiše, pánvi nebo na hlavě. Někdy nemusí bolest tolik, jako to nezávažné.

6) Některé týmy předváděli naprosto skvělou komunikaci s pacientem. Některé naopak se zraněným nemluvili vůbec. Komunikace se zraněným je důležitá – uklidní a potěší.

7) Pokud pracujete v týmu, komunikujte a poslouchejte se navzájem. Někdy dobré nápady byly přeslechnuty. Pokud má tým více než 2 osoby, je třeba ustanovit velitele.

8) Skoro všechny týmy řešily jakou dlahu dát na dolní končetiny, nebo jak ty končetiny zafixovat. Zde nebylo potřeba. Dlahy přikládejte jen v případě transportu svépomocí nebo velmi dlouhého dojezdu sanitky (řádově hodin). Pokud dlahu použijete, musí být pevná, ale pohodlná. Nesmí zraněného tlačit.

9) Nikdo z týmů nezapomenul na tepelný komfort u zraněného lezce. Opět tleskám!!!

Všem dětem, rodičům i vedoucím děkuji za nasazení. Organizátorům moc děkuji za pozvání na velmi povedenou akci. Těším se na některý z příštích ročníků.

Jana Kubalová

Předsedkyně lékařské komise ČHS.