

**Kurs Organizatora Turystyki PTTK 2007/2008**

# Pierwsza pomoc – teoria

---

**Małgorzata Gładyś**

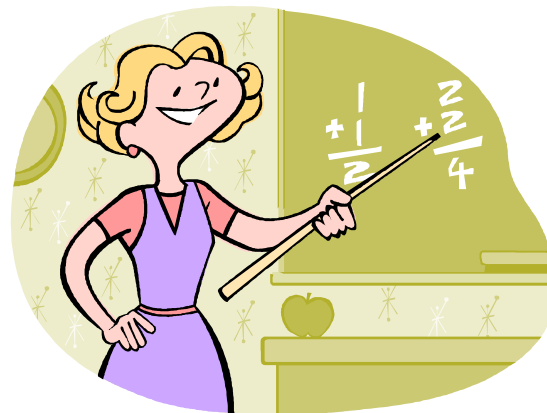


**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Zakres materiału - teoria

- Zasady bezpiecznego zachowania
- Profilaktyka zdrowotna
- Sposoby wzywania pomocy
- Organizacja miejsca wypadku
- Apteczka





# Zakres materiału - praktyka

- Pierwsza pomoc w najczęstszych przypadkach:
  - Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
  - Omdlenia
  - Skaleczenia, krwotoki
  - Złamania, zwichnięcia, skręcenia
  - Udar słoneczny
  - Odmrożenia i oparzenia
  - Zatrucia pokarmowe
  - Ukąszenia i użądlenia
  - Ciała obce





# Zasady bezpiecznego zachowania

Bezpieczne zachowanie na drogach  
Bezpieczne zachowanie w terenie  
Bezpieczne zachowanie podczas burzy  
Bezpieczne zachowanie podczas wycieczek zimowych



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Zachowanie na drogach

- Zgodnie z kodeksem ruchu drogowego:
  - Grupa <10 osób lewą stroną drogi pojedynczo
  - Grupa >10 osób prawą stroną drogi kolumną dwuosobową lub trzyosobową (*w zależności od natężenia ruchu*)
  - Po zmroku i w trudnych warunkach oświetlenie grupy (*z przodu białe, z tyłu czerwone, jeśli kolumna długa to z boku pomarańczowe*)





# Zachowanie w terenie

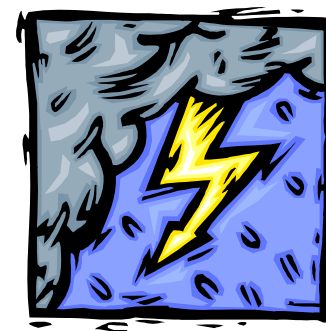
- Przygotowanie do wycieczki:
  - Poznanie trasy i jej niebezpieczeństw przed wyruszeniem
  - Zapoznanie się z prognozą pogody
- Prowadzenie wycieczki:
  - Tempo marszu dostosowane do najsłabszego uczestnika
  - Przechodzenie przez przeszkody – zatrzymujemy się w niedalekiej odległości po przejściu przez przeszkodę
  - Podczas wspinania 3 punkty podparcia
  - Nie zbiegać





# Zachowanie w czasie burzy

- W przypadku pierwszych oznak burzy zawracamy lub skracamy trasę
- Niebezpieczne uderzenie pioruna w niedalekiej odległości (*powoduje zaburzenia akcji serca*)
- Większość burz w letnie popołudnia po upalnym dniu
- Odległość burzy (w metrach) liczba sekund pomiędzy błyskiem a grzmotem x 330





# Zachowanie w czasie burzy

## NIE

- Otwarta przestrzeń
- Szczyty górskie
- Przebywanie w i na wodzie
- Wysokie, samotne drzewa
- Kijki trekkingowe, czekan
- Metalowe siatki, przewody wysokiego napięcia
- Rozmowy przez telefon komórkowy
- Kładzenie się na ziemi



## TAK

- Schronienie w budynku, jaskini
- Schronienie w obniżeniu terenu (np. dolina, wąwóz)
- Poruszanie się małymi krokami
- Rozproszenie grupy
- Siadanie na plecaku (*odizolowanie od podłoża*)
- W przypadku poczucia naelektryzowania powietrza należy przykucnąć





# Wycieczki zimowe

- Przygotowanie do niskiej temperatury:
  - zdjęcie metalowych zegarów, kolczyków, okularów – ryzyko odmrożenia
  - ubiór zapobiegający wychłodzeniu – szczególnie podczas postojów
  - krem ochronny na zimę (pamiętamy o uszach!)
  - bardziej kaloryczne posiłki
  - gorące napoje na drogę





# Wycieczki zimowe

---

- Zabezpieczenie przed wilgocią
  - zaimpregnowane buty
  - nieprzemakalne spodnie
  - stuptuty
  - lżejszy ubiór podczas marszu, cieplejszy na postoju
  - suche skarpetki i rękawiczki





# Wycieczki zimowe

- Przygotowanie do utrudnionych warunków związanych z zimą i ze śniegiem:
  - wolniejsze tempo marszu
  - nieprzetarte szlaki
  - utrudnienie orientacji w terenie
  - krótszy dzień
  - zagrożenie lawinami
    - *dowiadywanie się o stopniu zagrożenia,*
    - *unikanie stoków nachylonych  $>30^\circ$ , południowych*
    - *ostrożne przechodzenie przez płaty śniegu o każdej porze roku*



**Studencki Klub Przodowników Turystyki Górskiej**  
**Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Profilaktyka zdrowotna

Odpowiednia dieta

Higiena

Odpowiedni ubiór

Odpowiedni sprzęt i akcesoria

Odpowiednia trasa



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Odpowiednia dieta

---

- Kaloryczność posiłków
- Regularność posiłków
- Zróżnicowana dieta
- Witaminy i mikroelementy



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Higiena

---

- Higiena osobista
- Higiena przygotowania posiłków
- Odpowiednie przechowywanie produktów spożywczych
- Czysta woda



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Odpowiedni ubiór

- Dobór ubrań do warunków pogodowych
  - Ochrona przed słońcem
  - Ochrona przed zimnem
  - Ochrona przed wiatrem
  - Ochrona przed deszczem
- Wygodne, rozchodzone, suche buty
- Czapka, szalik rękawiczki – nie tylko zimą





# Odpowiedni sprzęt i akcesoria

- Okulary przeciwsłoneczne – nie tylko latem
- Wygodny plecak
- Odpowiednio dobrany śpiwór
- Latem – krem z filtrem, zimą – krem ochronny
- Warto zawsze mieć przy sobie:
  - Latarkę
  - Scyzoryk
  - Linę







# Odpowiednia trasa

- Długość i trudność dostosowana do:
  - pory roku
  - warunków pogodowych
  - możliwości uczestników
- Nieprzemęczanie grupy
- Zapewnienie czasu na odpoczynek i sen





# Sposoby wzywania pomocy

Służby ratunkowe w Polsce

Sposoby wzywania pomocy

Telefony alarmowe

Schemat meldunku składanego służbom ratowniczym



**Studencki Klub Przodowników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Służby ratunkowe w Polsce

---

- GOPR – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
  - Grupa Beskidzka
  - Grupa Bieszczadzka
  - Grupa Jurajska
  - Grupa Karkonoska
  - Grupa Krynicka
  - Grupa Podhalańska
  - Grupa Wałbrzysko-Kłodzka



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Służby ratunkowe w Polsce

---



- TOPR – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe



- WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Sposoby wzywania pomocy

---

- Telefonicznie
- Międzynarodowy Kod Górski
- Race i raketnice
- Przez posłańca



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Telefony alarmowe

---

- **112** – Centrum Powiadamiania Ratunkowego
- **999** – Pogotowie Ratunkowe
- **998** – Straż Pożarna
- **997** – Policja
- **992** – Pogotowie gazownicze
- **991** – Pogotowie energetyczne
- **986** – Straż Miejska





# Telefony alarmowe

---

- **601-100-100** – WOPR
- **601-100-300** – GOPR /TOPR
- **985** – GOPR/TOPR



**Studencki Klub Przodowników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Schemat meldunku

---

- **Kto** dzwoni (*imię i nazwisko, nr telefonu*)
- **Gdzie** miało miejsce zdarzenie
- **Co** się stało
- **Komu** się stało (*ilu poszkodowanych, w jakim wieku*)
- **Jaki** jest stan poszkodowanych (*obrażenia, jaka pomoc została udzielona*)







# Schemat meldunku

---

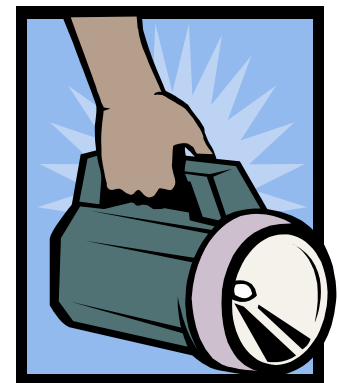
- Zasady składania meldunku:
  - Odpowiadamy na pytania zadawane przez dyspozytora
  - Jeśli mamy słabą baterię w telefonie lub słaby zasięg informujemy o tym dyspozytora
  - Staramy się podać jak najbardziej szczegółowe informacje dotyczące miejsca wypadku
  - Podajemy również informacje o pozostałej grupie (liczba osób, wyposażenie itp.)
  - Nie odkładamy pierwsz słuchawki – **czekamy na przyjęcie zgłoszenia przez dyspozytora**

Studencki Klub Przodowników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie



# Międzynarodowy Kod Górski

- Odpowiednia sekwencja sygnałów świetlnych (np. latarka) lub dźwiękowych (np. gwizdek)
- Wezwanie pomocy:
  - 6 sygnałów co 10 sekund, minuta przerwy
- Odpowiedź na wezwanie pomocy
  - 3 sygnały co 20 sekund, minuta przerwy





# Race i rakietnice

- Znaczenie poszczególnych kolorów:
  - Czerwona – wezwanie pomocy
  - Zielona – odpowiedź na wezwanie
  - Biała – zakończenie akcji





# Posłaniec

- 2 grupy 2-osobowe lub 2 osoby
- Inne miejsca docelowe lub różne trasy
- Mapa z zaznaczonym miejscem naszego pobytu oraz kartka z zapisaną informacją co się stało
- Ustalona nazwa grupy
- Nie zmieniamy miejsca pobytu po wysłaniu posłańca



**Studencki Klub Przodowników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



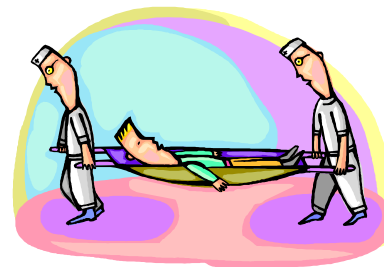
# Organizacja miejsca wypadku

Zabezpieczenie ratującego

Zabezpieczenie poszkodowanego

Zabezpieczenie grupy

Współpraca ze służbami ratunkowymi



**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Zabezpieczenie ratującego

---

- *Dobry ratownik to żywy ratownik*
- Oznaczenie miejsca wypadku
- Usunięcie niebezpieczeństw zewnętrznych, w ostateczności przeniesienie poszkodowanego
- Zabezpieczenie ratującego – rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania



# Zabezpieczenie poszkodowanego

- Zatamowanie krwotoków, opatrzenie ran, unieruchomienie złamań (*zmniejszenie bólu*)
- Zapewnienie komfortu termicznego
- Zapewnienie komfortu psychicznego





# Zabezpieczenie grupy

- *Tylko spokój może nas uratować*
- Znalezienie dla każdego z uczestników w jego pojęciu odpowiedzialnego i przynoszącego korzyść zajęcia
- Wzmocnienie poczucia wspólnej odpowiedzialności za grupę
- W razie potrzeby rozbić oboz, przygotowanie posiłku







# Współpraca ze służbami ratunkowymi

---

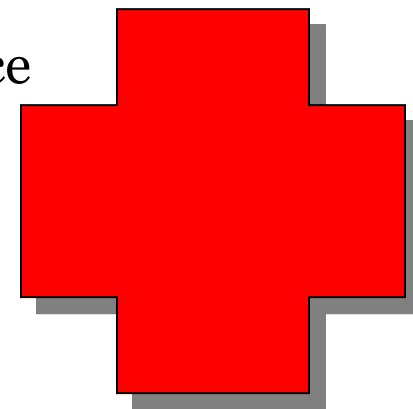
- Przekazanie niezbędnych informacji służbom ratunkowym
- *Oni wiedzą lepiej* – nie staramy się pomagać ze wszelką cenę
- Stosujemy się do zaleceń i wykonujemy polecenia służb
- Korzystamy z ich pomocy także **zanim stanie się wypadek** (*prognoza pogody, warunki na trasie, zalecenia itp.*)



# Apteczka

Skład apteczki kierownika i uczestnika wyjazdu

Zastosowanie środków znajdujących się w apteczce

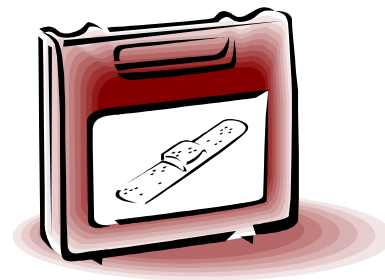


**Studencki Klub Przewodników Turystyki Górskiej  
Koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie**



# Skład apteczki

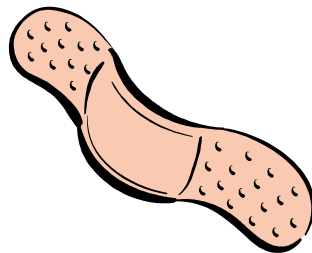
- Zależy od:
  - Uczestników  
*(stan zdrowia, wiek, płeć, liczba)*
  - Rodzaju wyjazdu  
*(dyscyplina turystyki, pora roku, czas trwania)*
- Warto podzielić apteczkę na 2 części:
  - Środki opatrunkowe *(dostępne dla wszystkich)*
  - Leki *(pod nadzorem kierownika wyjazdu)*





# Środki opatrunkowe

- Materiały opatrunkowe
  - Kompresy gazowe
  - Opaska dziana
  - Opaska elastyczna
  - Codofix
  - Chusta trójkątna
  - Plastry z opatrunkiem i bez opatrunku
  - Opatrunki żelowe
- Leki opatrunkowe
  - Odkazające (*rivanol*, *tribiotic*)
  - Zmniejszające opuchliznę (*altacet*)
  - Na oparzenia (*panthenol*)
  - Na otarcia i odparzenia (*alantan*)





# Środki opatrunkowe

- Inne:
  - Rękawiczki jednorazowe
  - Agrafki
  - Nożyczki
  - Skalpel
  - Igły jednorazowe
  - Pęseta
  - Folia NRC
  - Prezerwatywy
- Środki dezynfekujące
  - Woda utleniona
  - Leko
  - Woda utleniona w żelu

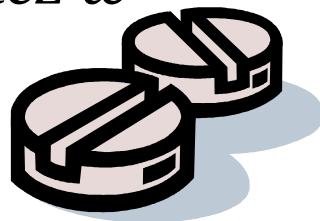




# Leki

- Przeciwbólowe i przeciwgorączkowe:

- Paracetamol (*Apap, Panadol*)
- Ibuprofen (*Ibuprom, Nurofen*)
- Naproksen (*Aleve*)
- *Pyralgina* (również w czopkach)



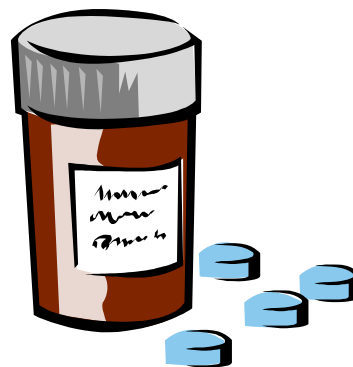
- Przeciw przeziębieniu:

- *Aspiryna, coldrex, gripex*
- Na ból gardła (*cholinex, neo-angin*)
- *Witamina c, rutinascorbin*
- Na kaszel (*wykrztuśne i przeciwkaszlowe*)



# Leki

- Rozkurczowe:
  - *No-spa*
- Przeciwwuczuleniowe:
  - *Wapno*
  - *Zyrtec, Alertec*
  - *Fenistil (maść)*
- Przeciwbiegunkowe:
  - *Węgiel lekarski*
  - *Loperamid*
- Na chorobę lokomocyjną:
  - *Aviomarin*





# Uwagi

---

- *Oficjalnie **nie możemy podawać leków** – możemy umożliwić ich zażycie*
- *Należy się upewnić, że osoba **nie jest uczulona** na żaden ze składników leku*





# Polecane strony

---

- **GOPR**
  - <http://www.gopr.pl/>
- **TOPR**
  - <http://www.topr.pl/>
- **Szkolenia GOPR on-line**
  - <http://www.gopr.com.pl/>