

Zagadnienia

1. Aspekt moralny i prawny udzielania pierwszej pomocy, prawidłowe wezwanie służb ratunkowych

- **Aspekt moralny:** Obowiązkiem każdego człowieka jest udzielenie pomocy drugiemu – zwłaszcza w lesie, gdzie często nie ma nikogo innego, kto może pomóc.
 - **Aspekt prawny:** Zgodnie z art. 162 §1 Kodeksu karnego – nieudzielenie pomocy osobie znajdującej się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia grozi karą do 3 lat więzienia.
 - **Wezwanie pomocy w lesie:**
 - Jeśli jest zasięg – numer alarmowy **112** (działa nawet bez karty SIM).
 - **Lokalizacja:** Użyć aplikacji (np. **Ratunek, Google Maps**) lub podać orientacyjnie miejsce na podstawie najbliższej leśniczówki, oddziału leśnego (numer słupka oddziałowego!), szlaku.
 - Jeśli nie ma zasięgu – wysłać osobę po pomoc z dokładnym opisem miejsca i sytuacji.
-

2. Zasady bezpieczeństwa przy udzielaniu pierwszej pomocy

- **Bezpieczeństwo miejsca:** Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne (np. ryzyko spadających gałęzi, dzikich zwierząt, pożaru).
 - **Bezpieczeństwo ratownika:** Nie wchodź w sytuacje, które narażają Cię na uraz – lepiej działać z ostrożnością niż stać się kolejną ofiarą.
 - **Bezpieczeństwo poszkodowanego:** Jeśli to możliwe, przemieść poszkodowanego w bezpieczniejsze miejsce. Pamiętaj – nie zawsze to możliwe bez ryzyka pogorszenia urazu.
-

3. Ocena stanu poszkodowanego

- Podejdź, zawołaj – **czy reaguje?**
 - Jeśli nie – **sprawdź oddech (10 s):** obserwuj klatkę piersiową, słuchaj, poczuj oddech.
 - **Szybka decyzja:** Jeśli brak reakcji i brak oddechu – **działaj natychmiast.**
 - W warunkach leśnych – nie czekaj z oceną, czas działa na niekorzyść poszkodowanego.
-

4. Pierwsza pomoc przy utracie przytomności

- **Oddech obecny:** ułóż w **pozycji bocznej ustalonej**, sprawdzaj oddech regularnie, chroń przed wychłodzeniem.

- **Bez oddechu:** rozpocznij RKO.
 - W lesie – chroń głowę przed uderzeniami, podłóż coś miękkiego (np. plecak), uważaj na hipotermię!
-

5. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne (RKO)

- **30 uciśnieć – 2 oddechy**
 - Głębokość: ok 6 cm, tempo: 120/min
 - W warunkach leśnych: **kontynuuj aż do przyjazdu pomocy lub wyczerpania sił**, w miarę możliwości zmieniaj się z innym ratownikiem.
-

6. Wykorzystanie defibrylatora AED

- W lesie dostępność AED jest ograniczona. Zawody: znajomość procedury:
 - Włącz AED, postępuj zgodnie z poleceniami urządzenia.
 - Nie dotykaj poszkodowanego podczas analizy rytmu i wyładowania.
-

7. Transport i ewakuacja poszkodowanego

- **Zasady:** unieruchomienie, ochrona przed wstrząsem i hipotermią.
 - W lesie:
 - **Nosze improwizowane** z gałęzi i bluzy/koca.
 - **Transport przez dwie osoby** – podparcie pod pachami i kolanami.
 - Nie przenoś osoby z podejrzeniem urazu kręgosłupa – lepiej wezwać pomoc.
-

8. Pierwsza pomoc przy krwotokach

- **Ucisk bezpośredni** – najlepiej jałową gazą lub materiałem z apteczki.
 - Jeśli to niemożliwe – użyj **improwizowanego opatrunku**.
 - Krwotok z kończyn – można rozważyć **opaskę uciskową** (ostateczna opcja).
-

9. Pierwsza pomoc przy napadzie drgawkowym

- Chroń głowę, nie wkładaj nic do ust!
 - Po napadzie – **pozycja boczna**, kontrola oddechu.
 - W lesie – zabezpiecz teren wokół osoby (kamienie, gałęzie).
-

10. Pierwsza pomoc przy zadławieniach i zakrztuszeniach

- **5 uderzeń między łopatki**, jeśli nie pomaga – **5 uciśnień nadbrzusza** (rękoczyn Heimlicha).
 - U dzieci – zmodyfikowane metody (zależy od wieku).
 - Las: upewnij się, że możesz bezpiecznie wykonać manewr (np. stabilna pozycja).
-

11. Pierwsza pomoc przy ranach i skaleczeniach

- Przemyj (jeśli masz wodę lub inne środki), załóż opatrunek.
 - W warunkach leśnych zwróć uwagę na **zanieczyszczenia** i **ryzyko zakażenia** – teżec!
 - Chroń ranę przed owadami.
-

12. Rany i urazy zadane przez zwierzęta

- **Ugryzienie ssaka**: dokładnie przemyj ranę, załóż opatrunek – konieczne szczepienie p/ wściekliznie.
 - **Ukąszenia przez owady**: obserwuj objawy uczulenia (obrzęk, duszność) – podaj adrenalinę (jeśli dostępna, ampłkostrzykawki).
 - **Żmija**: unieruchomienie, nie przecinaj rany, nie wysysaj – wezwij pomoc.
-

13. Zatrucia

- **Grzyby, jagody, rośliny, dym z ogniska** – najczęstsze leśne przyczyny.
 - Nie prowokuj wymiotów, jeśli nie jesteś pewny substancji.
 - Zachowaj próbkę do analizy.
 - Jeśli poszkodowany przytomny – dużo wody (ale tylko przy niektórych zatruciach).
-

14. Urazy termiczne

- **Oparzenia**: schładzaj wodą (jeśli masz), nie zrywaj odzieży jeśli stopiona ze skórą.
 - **Odmrożenia**: stopniowe ogrzewanie – nie pocieraj!
 - **Udar cieplny/słoneczny**: chłodzenie, przeniesienie do cienia, płyny.
-

15. Urazy kostno-stawowe

- Stabilizacja – bandaże, kijki, odzież.
- Nie prostuj na siłę!
- W lesie – chroń przed dalszym urazem podczas transportu.

16. Ciała obce w organizmie

- Nie usuwaj – **zabezpiecz przed przemieszczeniem**.
- Z wyjątkiem przypadku **zakrztuszenia** – wtedy usuń WIDOCZNE ciało obce z jamy ustnej.

17. Amputacja urazowa

- Zatrzymaj krwawienie (opatrunek uciskowy, opaska).
- **Zabezpiecz odciętą część:** w jałowy opatrunek → worek → chłodzenie, ale NIE zamrażać!
- Przewieźć razem z poszkodowanym do szpitala.