

## ZranĚnĚ- pĚ™i seskocĚ-ch (BASE) a prvnĚ- pomoc na mĚ-stĚ

PrĚvĚ jste pĚ™istĚli po super seskoku

z vysokĚ skĚly. Vlna adrenalinu VĚm jeĚtĚ prochĚzĚ- tĚlem, kdyĚ si znovu v duchu pĚ™ehravĚjte prĚvĚ proĚivĚĚ- zĚĚitek.

KdyĚ sbĚ-rĚjte padĚjk, na chvilku se pozastavĚ-te a zaklonĚ-te hlavu, abyste si

vychutnali dalĚĚ-ho skokana. VidĚ-te, jak po krĚtkĚ prodlevĚ volnĚho pĚĚdu otevĚ-rĚj

a okamĚĚ mu nad hlavou rozkvĚtĚ vrchlĚ-k. PĚ™estoĚe podnikĚj ĚhybnĚ Ě™Ě-dĚ-cĚ-

manĚvry, opakovanĚ narĚĚĚ- do skĚly. PotĚ, co se mu koneĚnĚ podaĚ™Ě- odpoutat

padĚjk od skĚly, pĚ™istĚvĚj tvrdĚ na skalnĚ- nĚsyp a pokračĚje v kotmelcĚ-ch, aĚ se zastavĚ- o nĚkolik desĚtek

metrĚ nĚĚe. NehĚbĚj se... Teprve nynĚ- se zaĚnĚj jednat o ĚžopravdovĚĚ

adrenalinovĚĚ sport". Co teĚ ?

### Ěšvod

ScĚnĚĚ™ nahoĚ™e je sice krutĚĚ, ale ne

nemoĚnĚĚ. V tak riskantnĚ-m prostĚ™edĚ-, za jakĚ skĚjkĚnĚ- BASE povaĚĚjeme, se

sami Ěasto dostĚvĚme do situacĚ-, kdy se mĚĚeme zranit nebo i zabĚ-t. Ale vlastnĚ

kvĚli tomuto riskovĚnĚ- tuto Ěinnost podstupujeme, i kdyĚ pĚ™i kaĚdĚm seskoku

existuje moĚnost, Ěe se nĚco nepodaĚ™Ě-. NaĚtĚstĚ- vĚtĚina spoleĚnĚch zranĚnĚ-

z BASE je relativnĚ malĚj a zĚkladnĚ- znalost prvnĚ- pomoci mĚĚe vĚznamnĚ

snĚĚit jejich nĚsledky. OkamĚĚitou pomocĚ- mĚĚete redukovat dlouhodobĚĚ efekt

mnoha zranĚnĚ- a takĚ vĚznamnĚj zkrĚtit Ěas pĚ™Ě-padnĚ nĚslednĚ ĬĚĚby. DalĚĚ-m cĚlem

je zlepĚit pohodlĚ- zranĚnĚho, coĚ pomĚĚe vyhnout se moĚnĚmu Ějoku.

V okamĚĚiku, kdy ke zranĚnĚ- dojde, je uĚ dost pozdĚj myslet na to, abychom

se nauĚili nĚco z prvnĚ- pomoci. PreventivnĚ- pĚ™Ě-prava z VĚs udĚĬĚj

dĚvĚryhodnĚho skokana a povĚdomĚ-, Ěe VaĚi partnĚ™i majĚ- tytĚĚĚ schopnosti,

rozhodnĚj vĚĚĚ- pocit jistoty v pĚ™Ě-padĚ, Ěe to budete Vy, kdo bude

potĚebovat pomoc. Pro ĚĚel tohoto ĚĚĚnku jsem zkusil vysvĚtlit vĚci

v laickĚch termĚnech jak jen to bylo moĚnĚ a takĚ pĚ™ĚdpoklĚĬĚm, Ěe tu

nejzĚkladnĚjĚ- prvnĚ- pomoc umĚ-te poskytnout a takĚ Ěe vĚ-te, jak pĚ™ivolat

odbornou pomoc.

### Odhad situace

To je okamĚĚik, kdy zjistĚ-te

rozsah udĚĬlosti a ovĚ™Ě-te Ěetnost zranĚnĚ- skokana. Je to proces, kterĚĚ pouĚĚijete pro vĚĚĚnĚj

poranĚnĚ-. VĚĚj zĚkladnĚ- odhad by nemĚl trvat dĚle neĚĚ minutu. ZbyteĚnĚj tuto dobu

neproduĚĚjte, abyste neztrĚjceli drahocennĚĚ Ěas, ale takĚ zbyteĚnĚj nespĚchejte,

abyste nepĚ™ehĬdli dĚleĚĚitĚ vĚci. VaĚe minuta bude rozdĚlena na dvĚ fĚjze: bezprostĚ™ednĚ-

ohledĚnĚ- (15 vteĚ™in), a nĚslednĚĚ

ohledĚnĚ- (45 vteĚ™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. Dýchací cesty - ověřte, zda má skokan přechod dýchací cesty. Jestliže sájm dýchá, je to dobré. Jestliže ne, budete je muset zprávnit Vy. Použijte zaklonění hlavy/zvednutí brady nebo uvolnění - Aelista- (tyto techniky byste měli znát ze základního kursu první pomoci).

3. Dýchání - dýchá zraněný? Přiložte ucho k jeho štěm/nosu a podvějte se na hrudník, jestli se nadzvedá a klesá. Jestliže nedýchá, vybavte si, co jste se naučili o dýchání - z ště do ště.

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 - Iátkou, 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 znova 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 - hleďte krev nebo zlomené zuby. Je zde nebezpečně vdechnutě jejich úlomků, proto je vřechny pečlivě odstraňte.

2.  
Krk

Můžete vidět nějaké zřetelné deformace?

3.  
Hrudník

Je vidět jakékoli úst hrudníku, které se pohybuje proti pohybu pacientova dýchání (=zlomeně 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 odraji?

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

#### 6. Ruce

Viděte 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? Zmákněte mu obě ruce najednou a zkuste ucítit, je-li je jedna jejich strana slabší.

#### 7. Nohy

Viděte 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 skokanova zranění mohla být. Nyní můžete plátnovat nejlepší po ad akce vedouc k záchraně skokanova 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:  
Číste-li puls na zápěstí, systolický tlak je asi 80. Číste-li puls pouze na vnitřní straně paže tam, kde se setkávají biceps a triceps, je asi 70. Dá-li se nahmatat ušně pouze na krku, je asi 60.

3.  
Kontrolujte počet dechů za minutu.

Pro vás to tolik silně znamená nebude, ale jestliže máte zdravotníkovi poskytnout tyto ukazatele životních funkcí po pěti minutách za poslední měření hodinu, pomůže to vašemu kamarádovi dramaticky zvýšit šanci na přežití. Důvod je ten, že to ukazuje "všechny" životních ukazatelů a máte poskytnout hodnotně vodítko 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 zřít krve. Áok se objeví, když tkáň a životná orgány nedostávají dost kyslíku z krevního oběhu.

## Symptomy

Ájoku zahrnují zejména:

1. Bledost, pocit chladu, studená zpocení kůže.
2. Neklid, třetá.
3. Pocit nucení na zvracení/zvracení.
4. Zrychlení málká dýchání.
5. Zřít krevního tlaku.

## První

Prvním krokem pro pářin Ájoku je zastavení krvácení. Hned poté pářin skokaná jakou pářivkou. Jestliže to věčnost zranění uměně, zdvihněte mu nohy asi 20 cm nad úroveň srdce. Asi bude má-t ze, ale nic mu nedějte (ani kádlu). Jestliže to trvá dlouho ne dorazí odborná pomoc, má-ete mu dát kapku vody pokojové teploty. I když skokan nevykazuje známky Ájoku, raději prováďte protiokové 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.  
Zatlačte přes kapesník (nebo pokud máte jakoukoli čistou tkaninou) přímo na ránu. Ignorujte možnost zápínání 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 tlakový bod na každé straně těla.

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

- Otočte nájakový 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 krvěcě-

- Upevněte klacek v této poloze.

Zaznamenejte

čas, kdy jste zakřcě aplikovali a jestliže jste jej již jednou použili, neoddláějte jej.

Zlomeniny stehenně- kosti

Stehenně- kost je

dlouhě kost mezi Vě kyě- a kolenem. Těsně vedle stehenně- kosti vedou stehenně- tepny. Stehenně- tepna je jedna z nejdelě- ch tepen ve Věm těle a jejě- přeruě- povede velmi rychle ke smrti krvěcě- m. Z tohoto důvodu věnujte stehenně- m zlomeniněm zvě- jenou pozornost. Na tě- stě- je stehenně- kost extrémně silně a dě- dost práce ji zlomit.

Jestliže

měte u skokana podezě- na tuto zlomeninu, rozhodně mu zabraě- te, aby se na zraně- nou nohu pokouě- l postavit!

Je-li

stehno poraně- , svaly se dostanou do kě- e. Jestliže stehenně- kost nepodpě- rě- svaly, ostrě konce kostě- mohou pře- znout svalovou tkě- , nervy a stehenně- tepny. Zpě- sob jak tomu zabř- nit, je použě- t dlahu rovnobě- nou s osou stehenně- kosti. Nejjednoduě- zpě- sob použě- t dlahy je použě- t dlahu dřevě- nou.

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.

## Pátýložený - dlahy

Pátýložený - dlahy není - žádný  
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 před tím ochránili, znehybněte postiženou kost fixační dlahou. Někdy je pro znehybnění nutné použít to, co máte momentálně po ruce. V páteř-pádě zlomeniny existují dvě klasifikace: uzavřená a otevřená.

## Uzavřená

zlomeniny jsou takové, kdy kost neprotrhla kůži. V takovém páteř-pádě správně ošetřená zahrnuje znehybnění - končetiny a vyhledání lékařské pomoci. Otevřená zlomeniny se objeví, když kost protrhne kůži.

## 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.

Važným prvním krokem při ošetření možných zlomenin 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  
odvz z místa 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 skokana hrbolatěm terčem, s plandajících končetinou to rozhodně bude velmi obtížné. Nepoužít 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 zalesněné plochy, takže se tu nacházejí mnohstv klacků a větviček, 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 Važné předmstavitost a obvykle snadno přijdete na to, co se v místě hodí jako dlahu pro tu kterou zlomeninu.

Předmstavitost 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 předmstavitost by měla být zpevněna přetirozeným uzavřeným dlaně v přst. Umstěte smotek gázy nebo něco podobného do dlaně 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 páže do zřívěsu na postiženě straně. Pokuste se skokana uklidnit a posaďte 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 zraňovanými místy paraútlumu, skocích BASE, a většinou sportů. Řekají se, že "gram prevence je cennější než kilo léků". To na nás působí sedě, protože jde asi dost jednoduše snážit pošet kotníkových zranění. Noženi kotníkových vřetů je jednoduchá a účinná způsoby prevence zranění kotníku pomocí nejistým místům. Jsou k dostání v jakékoli lékárně. Jednoduchým vyknutím kotníku vzhledem zamezíme ve skápnutí minimálně na jeden věkend. A vzhledem vykloubení vzhledem způsoby, že si nezaskáete rok i déle. Zlomíte-li si kost, bude obyčejně po vyléčení silnější než byla před zlomením. Vazy, šlachy a další měkká tkáně se ovšem nikdy neplní.

Zeptejte

se kohokoliv, kdo skápe 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. Pokud máte 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:

Podložte 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 zmrazování a znovu rozmrazování hrábek vzhledem potom nedoporučujeme již.

**Tlak:**

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

**Zdvih:**

Zkuste přidržit postižený kloub nad úroveň srdce.

**Tuto**

akci lze doplnit léky jako jsou Ibuprofen nebo něco podobného. Dodržujte dávkování uvedené na přebalovém letáku. 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 ústní tohoto článku doporučujeme nalistovat si kurs první pomoci (nebo jej příměmo podstoupit). Poskytnutí první pomoci je doufejme schopnost, kterou nebudeme nikdy potřebovat. Krutá realita našeho sportu bohužel o zranění je a některé koně i smrt. Doufejme, že přijde den, kdy se skokani BASE přestanou zraňovat a zabít. Než tento den přijde, my všichni potřebujeme vědět, co dělat v takových případech, kdy dojde ke zranění.

---Dexterbase