

razstave Zeleni plaz o Triglavskem ledeniku, ki so si jo udeleženci posveta lahko ogledali v preddverju avditorija tekom posveta.

Letošnja (po)letna sezona je bila vremensko zelo razgibana, še posebej so izstopale strele. Mijo Kovačević, inštruktor planinske vzgoje, je predstavil, kako strele nastanejo, kako udarijo in kakšne so lahko njihove posledice. Za vse prisotne so bili najbolj poučni napotki, kako ravnati, kadar nas v gorah zajame vremenski preobrat s strelami. Že pred turo moramo spremljati vremensko napoved in dovolj zgodaj zjutraj oditi v gore. Ko strele že švigajo, se moramo izogibati vrhov, grebenov, jeklenic, dreves, vodnih poti, majhnih votlin itd. ter se na melišču s stisnjenimi nogami uvesti na suh nahrbtnik.

Teoretično predavanje z nekaj osebnimi izkušnjami predavatelja je s svojo pripovedjo nadgradila Eva Pogačar, dr. med., gorska reševalka, SB Jesenice, HNMP Brnik. Pogačarjeva je predstavila potek dogodkov ob udaru strele na Veliki planini poleti 2018, kjer je bilo poškodovanih in ogroženih več oseb, čemur je sledila prva

Če bi takrat, ko je Mire padel v Južnem razu Skute<sup>1</sup> in si pri tem poškodoval obe roki (ena je bila zlomljena, druga pa je bila zaradi udarca videti kakor šunka), imel v nahrbtniku vsaj eno trikotno ruto, bi ga lažje oskrbel. Tako pa sem se moral znajti. Spomnim se, da sem mu poškodovani roki za silo imobiliziral s povojem tako, da sem jih preprosto obesil v zanko, obešeno okrog vratu. S tako imobilizacijo gotovo ne bi "prišel skozi" na izpitu prve pomoči, a Mire se ni pritoževal, ko sva sestopala vso dolgo pot čez Kokrsko sedlo v dolino.

### Ruta s tradicijo

Trikotna ruta ima v prvi pomoči več kot dvestoletno tradicijo. Njeno uporabo so priporočali že na začetku 19. stoletja (prav gotovo so jo uporabljali že prej), sprva kot prepogojen robec predvsem za obvezo glave. Nemški vojaški kirurg dr. Johann Friedrich August von Esmarch, znan predvsem po prevezi, s katero še danes zaustavimo hudo krvavitev na roki ali nogi, je pol stoletja pozneje že uporabil ruto, na kateri so bili natisnjeni napotki za njeno osnovno uporabo pri obvezovanju ran in imobiliziranju udov. Enega prvih opisov priporočil uporabe rute pri prvi pomoči najdemo v slovenski literaturi v delu *Kratek navod o prvi pomoči pri nezgodah* Alojzija Valente iz leta 1886. Avtor sicer govori o ruti in ne eksplicitno o trikotni ruti; morda je imel v mislih običajno naglavno ruto, ki jo sicer prav tako lahko uporabimo kot improviziran pripomoček pri prvi pomoči. Alojzij Homan je trinajst let zatem v delu *Postrežba bolnikom. Za domačo potrebo in bolniške strežnice* že opisal uporabo trikotne rute za obveze na skoraj vseh delih telesa od glave do nog. Od tedaj pa vse do danes se je trikotna ruta pri prvi pomoči zelo uveljavila, opise različnih načinov njene uporabe najdemo v vsakem sodobnem priročniku za prvo pomoč.

### Poglavitno obvezilo

Danes je trikotna ruta dostopna kot samostojen izdelek in kot obvezni del vsebine predpisanega kompleta prve pomoči za avto in motor. V prvem mora biti ena, v drugem tri, medtem ko je v omarici za prvo pomoč na delovnem mestu celo pet trikotnih rut.

<sup>1</sup> *Planinski vestnik* št. 11, 1996.



Zanimivo predavanje o strelah v gorah je imel Mijo Kovačević.  
Foto: Irena Mušič Habjan

pomoč naključno prisotnih in intervencija več reševalnih služb, diagnostika v bolnišnici in okrevanje. Analiza dogodka ter odziv vseh prisotnih in vpletenih je pokazala, da bo treba delati na preventivi in izobraževanju ljudi o temeljnih postopkih oživljanja še dosti več.

Ravno naslednje predavanje Gorazda Breganta, gorskega reševalca, diplomiranega zdravstvenika, PHE Kranj, HNMP Brnik, je govorilo o pomenu temeljnih postopkov oživljanja (TPO), pravnega ukrepanja ter o uporabi avtomatskega elektronskega defibrilatorja (AED). Zadnji predavatelj Primož Štamcar, inštruktor GRZS in inštruktor planinske vzgoje, je predstavil nekaj nesreč v letu 2018: primere plazov in zasutje ratraka na Zelenici na dovozni cesti, zasutje turnega smučarja pod Travnikom in samoreševanje ter plaz blizu Velikega vrha v Košuti. Vsi opisani dogodki so se za udeležene končali srečno. Poleti so imeli gorski reševalci veliko dela, še posebej 25. julija, ko je GRS posredovala kar devetkrat. Navedena dejstva, ukrepi udeleženi v nesrečah in poteki vseh predstavljenih nesreč so bili dober poduk vsem prisotnim na posvetu. ●

# Obvezen pripomoček v kompletu prve pomoči

## Trikotna ruta

Najdemo jo tudi v drugih kompletih, npr. v osebnem kompletu prve pomoči za planince, ki ga priporoča Planinska zveza Slovenije, v katerem je poleg drugega obvezilnega materiala tudi ena trikotna ruta standardnih dimenzij 100 × 100 × 140 cm. Prikladna je za obvezovanje ran, ki jih moramo prej sterilno pokriti, zaustavljanje hude krvavitve s prevezo uda, imobiliziranje udov, izdelavo improviziranih nosil in za učvrstitev poškodovanca na nosila. Uporabimo jo lahko tudi za druge namene, na primer kot zasilno kapo ali trak za na glavo, rokavico na roki, namočeno v hladno vodo pa za obkladek okrog vratu v vročem dnevu. Najpogosteje se ruta uporablja za nošenje poškodovane roke kot ruta pestovalnica ali mitela.

Trikotno ruto lahko v obliki trikotnika uporabimo za obvezovanje vseh delov telesa, lahko jo zložimo v širok ali ozek trak, tako da vrh dvakrat ali trikrat prepognemo do osnovnice. Tak način je še zlasti priročen za obvezo podlahti in nadlahti, goleni in stegna, obvezo očesa, čela ali temena in za učvrstitev improviziranih pripomočkov za imobilizacijo poškodovanega uda. S tako zloženo ruto lahko improviziramo tudi kompresijsko obvezo, če nimamo na razpolago ustreznega (npr. prvega) povoja. Krake ene ali več rut zvezemo skupaj z ambulantnim vozlom, ki je planincem dobro poznan. Ta dobro drži, je dokaj sploščen in zato ne pritiska na kožo, enostaven je tako za izdelavo kot za razdiranje. Osnovno znanje o uporabi trikotne rute je še zlasti pomembno v okoliščinah, ko za oskrbo rane nimamo na voljo obvezilnega materiala in se moramo preprosto znajti. Trikotno ruto lahko improviziramo tako, da vzamemo približno kvadratni meter velik kos blaga (npr. namizni prt, rjuho, brisačo, astronautsko folijo), ki ga prerežemo ali prepognemo po diagonali. Če poznamo osnove njene uporabe, lahko po teh principih uporabimo tudi primeren kos oblačila, npr. majico.

### Pomembna je kakovost rute

Za zanesljivo uporabo mora biti trikotna ruta ustrezne kakovosti. Praviloma je izdelana iz mehkega, čvrstega blaga, primeri iz vsakdanje uporabe pa kažejo, da vedno ni tako. Nekateri novejši primerki trikotnih rut, narejeni iz koprane, so se že ob zavezovanju rute pestovalnice pretrgali. To lahko dajalca prve pomoči spravi v zadrego, še zlasti pri nudenju prve pomoči na tako odročnem kraju, kot je gorški svet.

Na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani smo v Raziskovalnem infrastrukturnem centru Naravoslovnotehniške fakultete Univerze v Ljubljani z dinamometrom merili pretržno silo petnajstih izbranih primerkov trikotnih rut sedmih različnih proizvajalcev iz različnih materialov (tkanina, koprana). Ugotovili smo, da so trikotne rute iz koprane v primerjavi z rutami iz tkanine tudi do 13-krat manj čvrste, kar ima lahko neugodne posledice za oskrbo poškodovanca,



če se trikotna ruta ob uporabi pretrga. Uporaba takih rut za ljubitelje gora ni priporočljiva.

### Bolje preprečiti ...

Osnov uporabe trikotne rute pri prvi pomoči se lahko naučimo na različnih tečajih prve pomoči, le z malo vložena časa in truda pa tudi iz priročnikov. Njena uporaba je enostavna in raznovrstna, zato naj le najde mesto v kompletu prve pomoči vsakega ljubitelja gora. Predvsem pa velja, da se je poškodbam, še zlasti v gorah, najbolje izogniti. ◉

*Z dvema trikotnima rutama lahko poškodovano roko učinkovito imobiliziramo ob telo.*  
Foto: Maja Slabe

#### Literatura:

- Ahčan U. G., Slabe D., Šutanovac R. (2008). Prva pomoč: priročnik za bolničarje. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 74–91.
- Bell B. (1801). A system of surgery. Edinburgh: printed for Charles Elliot and G. Robinson, London, 468–469.
- Dolenc S., Kukec P., Slabe D. (2017). Primerjava kakovosti različnih trikotnih rut. Ujma, 31: 229–32.
- Herzenberg E.J. (1988). Johann Friedrich August Von Esmarch: His life and contributions to orthopaedic surgery. Iowa Orthopedic Journal 8: 85–91.
- Homan A. (1899). Postrežba bolnikom. Za domačo potrebo in bolniške strežnice. Celovec: Družba sv. Mohorja, 69–73.
- Steinbuch M. (1996). Skoraj usodni padec pod vrhom Skute. *Planinski vestnik*, 11: 483–89.
- Valenta A. (1886). Kratek navod o prvi pomoči pri nezgodah. Ljubljana: Kleinmayr & Bamberg.