

# Navdušenje nad plezanjem že, kaj pa znanje prve pomoči?

*Raziskava o znanju PP med alpinisti in športnimi plezalci*

Besedilo: Eva Dolenc<sup>1</sup>, Damjan Slabe<sup>2</sup>

Vsebine prve pomoči (PP) imajo v vzgojno-izobraževalnih programih alpinistov in športnih plezalcev (ter seveda tudi planincev) pomembno mesto in tradicijo.

Če pomislimo na stare zelene članske izkaznice Planinske zveze Slovenije (PZS), v katerih so bili zapisani osnovni napotki za PP, vidimo, da gornja trditev drži.

**N**e gre zgolj za slučaj, saj te aktivnosti poleg koristi za posameznikovo zdravje predstavljajo tudi tveganje različnih poškodb ali celo človeških žrtev. Število nesreč v gorah in plezališčih Slovenije se z leti celo povečuje. Vzroki so kompleksni, vsekakor pa smo priča vedno večjemu zanimanju za tovrstne oblike preživljanja prostega časa. Pomembno vlogo pri razvijanju gorniške dejavnosti v Sloveniji ima prav PZS. Na raznih tečajih, namenjenih vsem generacijam ljubiteljev gora, v alpinističnih šolah in šolah športnega plezanja si PZS preko klubov in društev prizadeva kandidate usposobiti za čim bolj varno izvajanje dejavnosti.

## Anketa

Kadar pride do poškodbe, je prvi ukrep zagotoviti varno in učinkovito dajanje PP. S pravilnim ravnanjem preprečimo poslabšanje zdravstvenega stanja, prizadetost ali celo smrt poškodovanca. Zaradi pogosto nevarnih okoliščin zahteva nudenje PP ponesrečenim v gorah ali plezališčih še zlasti veliko znanja. PP je med alpinisti in športnimi plezalci dokaj neraziskano področje. To je bil razlog, da smo aprila in maja 2011 s pomočjo anonimnega spletnega anketnega vprašalnika (povezava do vprašalnika je bila objavljena na spletnih straneh gore-ljudje.net, friko.si ter na nekaterih spletnih straneh

alpinističnih in plezalnih klubov v Sloveniji izvedli raziskavo, s katero smo želeli preveriti znanje PP med alpinisti in športnimi plezalci v Sloveniji.<sup>3</sup> Iz analize smo izločili zdravstvene delavce, ker imajo ti poklicno pridobljeno znanje PP. V raziskavi je tako sodelovalo 247 anketiranih, 22,3 % žensk in 77,7 % moških. Z alpinizmom se ukvarja 70,7 % anketirancev, s športnim plezanjem pa 29,3 %. Dobljene ugotovitve smo primerjali z rezultati že obstoječih raziskav med planinci in splošno javnostjo v Sloveniji in nekaterimi podobnimi raziskavami v tujini.

Alpinist ali športni plezalec v Sloveniji je najpogosteje moški, v starostnem obdobju od 21 do 40 let. Pomembnih razlik v znanju PP med spoloma in starostjo anketirancev nismo ugotovili. Praktično in teoretično znanje PP so alpinisti in športni plezalci ocenili podobno – kot dobro, 3.

<sup>3</sup> Avtorja se zahvaljujema za pomoč in sodelovanje vsem urednikom spletnih strani ter anketirancem.

<sup>1</sup> Eva Dolenc, dipl. m. s.

<sup>2</sup> Mag. Damjan Slabe, viš. med. teh. in prof. zdr. vzg.

**Vsak komplet prve pomoči naj vsebuje prvi povoj, s katerim lahko oskrbimo krvavečo rano.**

Foto: Damjan Slabe

**Rano na glavi pokrijemo s sterilno gazo in povežemo s povojem ali trikotno ruto.**

Foto: Damjan Slabe



## Teorija in praksa

Določene teoretične vsebine PP tako eni kot drugi dobro poznajo. To so klic na številko 112, poznavanje uporabe dvostranske metalizirane folije in prva oskrba rane. Primerjava odgovorov na nekatera vprašanja kaže, da alpinisti in športni plezalci poznajo PP bolje kot vozniki motornih vozil in laična javnost nasploh. Znanje alpinistov v tujini je, po rezultatih raziskave, ki jo je izvedel Kuepper, slabo. Od 283 anketiranih alpinistov iz Švice, Italije, Nemčije in Francije je le 12,7 % večinoma pravilno odgovorilo na zastavljena vprašanja. Največ napak so tuji alpinisti napravili pri isti temi kot anketiranci v naši raziskavi, in sicer pri vprašanju o ukrepih pri poškodbi vratne hrbtenice oziroma sumih na poškodbo le-te. Približno polovica anketiranih alpinistov in športnih plezalcev v Sloveniji bi nezavestnega preprosto pustila pri miru, čeprav doktrina veleva, da morajo v tem primeru tudi laiki z ustreznim bočnim položajem preprečiti zadušitev žrtve, za razliko od usposobljenih reševalcev, ki obvladajo izvedbo prilagojenega trojnega manevra.

## Komplet PP imajo skoraj vsi

Komplet za PP mora biti obvezni del opreme vsakega, ki se odpravlja v gore ali plezališče. Vedno ga vzame s seboj na turo osem od desetih alpinistov (80 %), med športnimi plezalci pa vsak drugi (50 %). Nikoli ga ne vzameta le 2 % alpinistov in 16 % športnih plezalcev. Največje razlike med alpinisti in športnimi plezalci obstajajo prav pri vprašanju, kako pogosto vzamejo s seboj v gore ali plezališče komplet PP. Razlogi za to se lahko skrivajo tudi v dejstvu, da športni plezalci plezajo praviloma na manj odmaknjenih krajih kot alpinisti, dostop do avtomobila z obveznim kompletom PP je krajši, čeprav ne vedno, zato to ne sme biti izgovor. Alpinisti in športni plezalci, ki so bili anketirani v ameriški raziskavi, vzamejo s seboj na turo komplet PP v 67 %. Stanje je podobno ugotovitvi v naši raziskavi, če združimo skupini alpinistov in športnih plezalcev.

## Metalizirana folija

Glavni namen uporabe dvostranske metalizirane folije poznajo anketirani alpinisti nekoliko bolje kot športni plezalci. S seboj jo nosi 80 % vseh anketiranih alpinistov in športnih plezalcev.

Ponesrečenec je, posebno v gorskem svetu, izpostavljen različnim vremenskim razmeram; grozita mu podhladitev ali dehidracija, slednjo lahko pospeši vročina oz. sonce. Zato je pomembno, da ponesrečenca ustrezno zaščitimo pred vremenskimi vplivi. Dvostranska metalizirana folija je dokaj učinkovita zaščita pred podhladitvijo, štiti tudi pred vročim soncem. V kompletu PP jo ima 77,1 % alpinistov in športnih plezalcev. Med alpinisti in športnimi plezalci smo ugotovili razlike pri poznavanju uporabe dvostranske metalizirane folije. 97,8 % alpinistov in 93,2 % športnih plezalcev bi jo uporabilo za zaščito pred podhladitvijo. Za zaščito pred vročim soncem bi jo uporabilo 81,8 % alpinistov in 75,3 % športnih plezalcev.

## Kačji ugriz

V gorah, ki jih Slovenci obiskujemo najpogosteje (Alpe, gore bivše Jugoslavije), je zlasti v poletnih mesecih precejšnja možnost, da bomo naleteli na strupene kače. Doktrina ukrepanja v primeru kačjega ugriza se je z leti spreminjala. Aktualni napotki za PP poudarjajo, da mesta ugriza ne sesamo, vanj ne zarežemo in ne prevezujemo nad mestom ugriza, kar je veljalo za PP ob kačjem ugrizu v preteklosti. Prizadeti mora mirovati, z roke mu odstranimo ves nakit, rano očistimo in sterilno obvezemo. Prizadeti del telesa hladimo z obkladki in ga imobiliziramo. Preko številke 112 obvezno pokličemo nujno medicinsko pomoč. Spodbudno je, da so kot najpomembnejši ukrep anketiranci v večini izpostavili klic na številko 112, večina bi poškodovanca pomirila. Dobra polovica anketirancev bi očistila in sterilno obvezala rano in imobilizirala prizadeti del telesa, kar zahtevajo tudi aktualni napotki za PP v tem primeru. Kar polovica anketiranih bi še vedno prevezala ud med mestom ugriza in srcem, kar ne sodi med ukrepe PP pri kačjem ugrizu.

## Sklepne misli

Če povzamemo rezultate, lahko ugotovimo, da določene vsebine PP alpinisti in športni plezalci dobro poznajo. Znanje anketiranih je boljše od znanja PP anketiranih planincev in splošne javnosti ter nekaterih izsledkov podobne raziskave v tujini. Kljub temu je treba pri usposabljanju alpinistov in športnih plezalcev



Poškodovanca, s katerim čakamo na transport, zavarujemo pred vremenskimi vplivi v dvostransko metalizirano folijo. Foto: Damjan Slabe

določenim vsebinam v prihodnje nameniti več pozornosti. To so predvsem temeljni postopki oživljanja, pristop k poškodovancu, pri katerem obstaja sum na poškodbo hrbtenice, pravilna uporaba preveze uda ob hudi krvavitvi in PP pri kačjem ugrizu. Ob tem je treba opozoriti na pomen doktrinarno ustrezne in kakovostne izvedbe vsebin PP, zlasti tistih, ki vključujejo temeljne postopke oživljanja. Treba si je tudi prizadevati, da bi v prihodnje več športnih plezalcev imelo med svojo opremo komplet PP.

Doktrina PP se spreminja, zato morajo plezalni klubi in alpinistični odseki zagotoviti različne oblike obnavljanja znanja PP. Tečajji PP imajo pomemben preventivni učinek, ker prispevajo k varnejšemu obnašanju udeležencev tečaja. Smiselno bi bilo preveriti tudi praktično znanje PP med alpinisti in športnimi plezalci. Obiskovanje gora in plezališč koristno vpliva na kakovost življenja posameznika, vendar sta to dejavnosti, ki pomenita tudi tveganje za zdravje posameznika. Popularizacija obeh športov zahteva večjo skrb za zagotavljanje visoke ravni znanja PP med alpinisti in športnimi plezalci. ○