



RĪGAS RITEŅBRAUKŠANAS SKOLA

Reģistrācijas Nr. LV90000013606,
Grīvas iela 28, Rīga, LV-1055,
Tālrunis 67473810, fakss 67473809, e-pasts: rrs@riga.lv

Rīgā

APSTIPRINĀTS
ar Rīgas Riteņbraukšanas skolas
direktora N.Kalašņikova

07.03.2016. rīkojumu Nr. 1-13/SPSRI-16-23-rs

RĪGAS RITEŅBRAUKŠANAS SKOLAS IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU CIETUŠAJIEM NELAIMES GADĪJUMOS

Nr. 2-7/SPSRI-16-2-nts

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada
24. novembra noteikumiem Nr.1338. „Kārtība,
kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības
iestādēs un to organizētajos pasākumos”

Nelaimes gadījumos nekavējoši jāvērošas pie Rīgas Riteņbraukšanas sporta (turpmāk – RRS) trenera un ārsta. Smagu traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā. Ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt medpunktā, tad jāizsauc ārsts uz avārijas vietu. Pirms ārsta ierašanās jāsniedz medicīniskā palīdzība.

1. PIRMĀ PALĪDZĪBA ASIŅOŠANAS GADĪJUMOS

1.1. Sniedzot pirmo palīdzību stingri jāievēro šādi noteikumi:

- 1.1.1. brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
- 1.1.2. nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmienu brūce inficējas;
- 1.1.3. nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana;
- 1.1.4. nedrīkst brūci aptīt ar izolācijas lenti. Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošu apsēju. Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeni.

1.2. Asiņošanas apturēšanas gadījumi:

- 1.2.1. asiņošanas apturēšana ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās.
- 1.2.2. asiņošanu no sejas apakšdaļas asinsvadiem var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas.
- 1.2.3. asiņošanu no pieres un deniņiem var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss.
- 1.2.4. asiņošanu no lielām galvas vai kakla brūcēm var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa.

- 1.2.5. paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu aptur, piespiežot zematslēgas artēriju pie atslēgas kaula.
- 1.2.6. asiņošanu apakšdelmā aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā. Asiņošanu no delnas un pirkstiem aptur, piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas.
- 1.2.7. asiņošanu kājās aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem.
- 1.2.8. asiņošanu no pēdas aptur, piespiežot artērijas pēdas virspusē.
- 1.2.9. asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Ātrāk un drošāk, nekā saspiējot asinsvadus ar pirkstiem, asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspiesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai piespiest pie cietušā ķermeņa.

2. PIRMĀ PALĪDZĪBA APDEGUMU GADĪJUMOS

- 2.1. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kaut kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem.
- 2.2. Apdeguma vieta jāpārsien tāpat kā jebkura brūce, jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai arī izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.
- 2.3. Apdegumi, kas radušies stipru skābju (sērskābes, slāpekļskābes, sālskābes) iedarbībā, nekavējoties 10 – 15 min. ilgi rūpīgi jāapmazgā ar ātri tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa.
- 2.4. Apdeguma gadījumos jādod daudz dzert siltu ūdeni.

3. PIRMĀ PALĪDZĪBA APSALDĒJUMU GADĪJUMOS

- 3.1. Audu apsaldšanas gadījumos rodas arī (tromboze) asinsvadu aizsprostošanās. Nosalušās ķermeņa daļas berzēt ar sniegu nav ieteicams, jo sniegā bieži nokļūst sīki ledus gabaliņi, kuri var saskrāpēt apsaldēto ādu un var sākties sastrutojumi.
- 3.2. Apsaldētās ķermeņa daļas vislabāk berzēt ar sausiem, siltiem cimdiem vai vadmalu. Telpās apsaldēto locekli var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37⁰ C. Cietušajam jādod karsta tēja, kafija, piens.

4. PIRMĀ PALĪDZĪBA CIETUŠAJIEM NO ELEKTRISKĀS STRĀVAS

- 4.1. Nekavejoties ziņot par negadījumu RRS sporta treneram vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis;
- 4.2. Cietušais ātri jāatbrīvo no elektriskās strāvas iedarbības. Glābjot cietušo nedrīkst aizmirst, ka pieskaroties cilvēkam, kas atrodas “zem” strāvas, jārikojas ļoti piesardzīgi. Tādēļ glābējam vispirms jāatvieno tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries.
- 4.3. Lai atrautu cietušo no strāvas vadošajām daļām, var arī satvert viņa apģērbu (ja tas ir sauss).
- 4.4. Cietušais jāpārnes no bīstamās zonas uz piemērotu drošu zonu;
- 4.5. Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos obligāti jāizsauc ārsts.
- 4.6. Ja cietušais atguvis samaņu, viņš jānogulda ērtā stāvoklī (jānoliek zem viņa sega un jāapsedz ar kādu apģērbu gabalu) un līdz ārsta atnākšanai viņam jānodrošina pilnīgs miers, nepārtraukti kontrolējot cietušā pulsus un elpošanu. Nedrīkst atļaut cietušajam kustēties, jo cietušā stāvoklis var tomēr pasliktināties.

- 4.7. Ja cietušais slikti elpo – ļoti reti un krampjaini, viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

5. PIRMĀ PALĪDZĪBA JA IR SAINDĒŠANĀS AR GĀZI

- 5.1. Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi. Ja notikusi saindēšanās ar gāzi, nepieciešams nekavējoši evakuēt no tās telpas, silti apsegt, atpogāt apģērbu un dot dzert pienu. Izsaukt ātro palīdzību.
- 5.2. Nedrīkst veikt mākslīgo elpināšanu. Saindējoties ar gāzi, cietušajam rodas elpas trūkums, tiek izsaukta vemšana, var rasties krampji, cietušais var zaudēt samaņu. Cietušais nekavējoši jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoši jāizsauc ārsts. Ja ir apstājusies elpošana, tad ir jāizdara mākslīgā elpināšana.

6. PIRMĀ PALĪDZĪBA GĪBONA, SAULES DŪRIENA UN KARSTUMA DŪRIENA GADĪJUMĀ

- 6.1. Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpaceļ, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir paģībībis.
- 6.2. Saules dūriena un karstuma dūriena gadījumā, kad cilvēks strādādamas karstās telpās (piemēram katlu telpā), saules svelmē vai spiedīgā bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāatbrīvo no darba un jāizved svaigā gaisā vai ēnā. Ja rodas vājuma pazīmes, cietušais nekavējoši jāiznes no karstās telpas, jāpārnes vēsā vietā.

7. PIRMĀ PALĪDZĪBA LŪZUMU, IZMEŽĢĪJUMU, SASITUMU UN SAIŠU SASTIEPUMU GADĪJUMOS

- 7.1. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajam loceklim ērtu un mierīgu stāvokli. Loceklim jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildu bojājumu, kauliem no iekšpuses pārdurot audus.
- 7.2. Kāju un roku lūzumu gadījumos jāpieliek šinas.
- 7.3. Mugurkaula lūzuma gadījumā lēnām zem cietušā uzmanīgi jāpabāž dēlis vai jāpagriež cietušais uz vēdera ar seju pret zemi un stingri jāraugās, lai cietušo paceļot, ķermenis nesaliektos (lai neievainotu mugurkaula smadzenes).
- 7.4. Sasitumi. Ja ir pārlicēība, ka cietušais ir tikai sasities, bet nekā nav lauzts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpieliek drēbes gabals un stingri jānosaitē sasistā vieta. Nedrīkst likt siltas kompreses.
- 7.5. Saišu sastiepums. Ja rodas saišu sastiepums, piemēram, ja klūpot izgriezusies pēda, pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un ir uztūkums. Šajā gadījumā uztūkušai vietai jāpieliek auksts priekšmets, stingri jānosaitē un nedrīkst kustināt kāju.

8. ACU TRAUMAS

- 8.1. Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta. Nedrīkst lietot priekšmetus, kabatlakatiņu, sērkociņu vai citus priekšmetus grūzu izņemšanai no acīm. Nedrīkst acis berzēt ar pirkstiem, beršana var izsaukt lielāku acu iekaišanu. Nedrīkst mazgāt ar borskābes šķīdumu.

9. ABC SHĒMA (MĀKSLĪGĀ ELPINĀŠANA UN NETIEŠĀ SIRDS MASĀŽA)

- 9.1. Tā ir shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai.
- 9.2. ABC shēma stājas spēkā tad, ja cietušais zaudē samaņu.
 - A—airway—elpceļi
 - B—breathing—elpošana
 - C—circulation - cirkulācija
- 9.3. Katrs var izglābt dzīvību.
- 9.4. Glābšanas pamatā ir apziņas un dzīvībai svarīgo funkciju - elpošanas un asinsrites kontrole un izstāšana.
- 9.5. Katra sekunde ir svarīga cietušā glābšanai, jo 4 - 5 minūtēs bez skābekļa smadzenēs rodas neatgriezeniski bojājumi.
- 9.6. ABC sekmīgai apgūšanai nepieciešams elementārs priekšstats par elpceļu, elpošanas un asinsrites sistēmu anatomiju un fizioloģiju.
- 9.7. A shēma
 - 9.7.1. mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo: skaļi uzrunā cietušo: "ko guli?", "kas noticis?", papurini cietušo. Ja cietušais uzrunājot neatbild, papurinot nereaģē, tad viņš ir bez samaņas un turpmāk jārikojas pēc ABC shēmas principiem.
 - 9.7.2. tūlīt sauc palīgā apkārtējos. Liec kādam izsaukt ātro palīdzību, informējot par cietušā bezsamaņu. Piekodini viņam nākt atpakaļ, jo tu uzzināsi, vai ātrā palīdzība ir jau izsaukta, viņš būs tavš palīgs, sniedzot pirmo palīdzību. Ja esi viens un tev ir pieejams telefons - sauc ātro palīdzību pats. Ja tuvumā telefona nav un nav arī neviens palīgs, jāuzsāk ABC pasākumi .
 - 9.7.3. kad šie pasākumi 1 minūti ir veikti, mēģini atkārtoti izsaukt ātro palīdzību vai sasaukt kādu palīgā, patērējot tam īsu laiku sprīdi.
 - 9.7.4. novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata, jo tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.
 - 9.7.5. atbrīvo cietušā elpceļus apskati un, ja vajadzīgs, iztīri mutes dobumu, atliec galvu, izceļot apakšžokli.
 - 9.7.6. kontrolē elpošanu, skaties, dzirdi un jūti - līdz 10 sekundēm:
 - vai ir redzamas elpošanas kustības?
 - vai ir dzirdamas elpošanas skaņas?
 - vai ir sajūtama izelpa uz Tava vaiga?
 - 9.7.7. ja cietušais elpo, novieto viņu stabilā sānu guļā (SSG). Ja aizdomas par mugurkaula traumu - turpini turēt atgāztu galvu, izceltu apakšžokli, nodrošinot brīvus elpošanas ceļus. Atceries - arī ģībonis ir īslaicīga bezsamaņa!
 - 9.7.8. turpmāk - periodiski kontrolē cietušā samaņu, elpošanu, sirdsdarbību. Pasargā cietušo no atdzišanas.
 - 9.7.9. ja cietušais neelpo, pārej pie B shēmas.
- 9.8. B shēma
 - 9.8.1. tāpat - cietušais neelpo, kaut arī elpceļi ir atbrīvoti.
 - 9.8.2. izdari 2 elpināšanas no mutes mutē, sagaidot cietušā pasīvo izelpu.
 - 9.8.3. saglabājot brīvus elpceļus (atgāzta galva, izcelts apakšžoklis), aizspied cietušā nāsis,
 - 9.8.4. ieelpo dziļāk kā parasti,
 - 9.8.5. ar savu muti stingri aptver cietušā muti, izelpo cietušā mutē (izelpas tilpums 0,7-1,0 litrs),
 - 9.8.6. katrai izelpai patērē 2 sekundes, neizdari izelpas pārāk strauji, jo ir risks iepūst gaisu kuņģī,
 - 9.8.7. saskati, kā iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvī, sajūti un sadzirdi izplūstošo gaisu ar savu vaigu un ausi.

- 9.8.8. ja gaisu iepūst neizdodas, vēlreiz apskati un iztīri muti, vēl vairāk atliec galvu un izcel apakšžokli. Tad mēģini gaisu iepūst vēlreiz.
 - 9.8.9. ja neizdodas atkārtoti - turpini ABC algoritmu. Ja nevari izdarīt elpināšanu no mutes - mutē, tad elpini no mutes - degunā.
 - 9.8.10. skaties, vai cietušais neelpo, neklepo, nekustās, seko cirkulācijai līdz 10 sekundēm ilgi.
 - 9.8.11. ja cirkulācija ir, bet adekvātas elpošanas nav vai elpošana ir reta, neritmiska, turpini mākslīgo elpināšanu 12 reizes minūtē (vienu reizi 5 sekundēs).
 - 9.8.12. ik pēc dažām (apmēram divām) minūtēm pārbaudi cirkulācijas pazīmes, vai ir pulss uz maģistrālajiem asinsvadiem, kādas citas nosakāmas dzīvības pazīmes, piemēram, krūšu kurvja cilāšanās.
 - 9.8.13. ja cirkulācijas nav, uzsāc pasākumus C shēmā.
- 9.9. C shēma
- 9.9.1. Tātad cietušais neelpo un nav cirkulācijas pazīmju. Sagatavojies sirds masāžai:
 - 9.9.1.1. cietušais jānovieto uz muguras uz cieta pamata,
 - 9.9.1.2. tu notupies viņam blakus uz ceļiem, viņa plecu līmenī,
 - 9.9.1.3. atrodi masāžas vietu (ja apģērbs traucē - novāc to),
 - 9.9.1.4. novieto rokas masāžas vietā pareizā pozīcijā, ieņem pareizu ķermeņa stāvokli.
 - 9.9.2. Masāžas vietas atrašana:
 - 9.9.2.1. ar stiprākās rokas rādītājpirkstu atrodi vietu virs nabas, kur savienojas ribu loki,
 - 9.9.2.2. cieši blakus šim pirkstam uz krūšu kaula noliec divus vājākās rokas pirkstus,
 - 9.9.2.3. virs tiem, tieši uz krūšu kaula novieto stiprākās plaukstas pamatni. Te ir masāžas vieta. Pareiza roku pozīcija ir - plaukstu pamatnes viena virs otras masāžas vietā paralēli krūšu kaulam. Roku pirksti nepieskaras krūšu kurvim. Pareizs ķermeņa stāvoklis -Tavi pleci tieši virs cietušā krūšu kaula, tavas rokas iztaisnotas.
 - 9.9.3. Uzsāc sirds masāžu:
 - 9.9.3.1. 15 reizes masē stingri vertikāli 4-5 cm dziļi ar frekvenci 100 reizes minūtē, 2 reizes elpini,
 - 9.9.3.2. atkal 15 reizes masē utt.

Atdzīvināšanas pasākumus turpini līdz atdzīvināšanu pārņem profesionāļi, zūd tavi spēki, ja tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, klepošana, elpošana), pārtrauc elpināšanu un netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē cirkulācijas pazīmes. Ja cirkulācijas pazīmju nav - turpini elpināšanu un sirds masāžu..ir cirkulācijas pazīmes - pārbaudi elpošanu. Ja cirkulācijas pazīmes ir, bet elpošanas nav - turpini tikai elpināšanu, elpinot pa vienai reizei ik 5 sekundes. Ik pēc pāris minūtēm pārbaudi cirkulāciju. Ja elpošana ir , novieto cietušo stabilā sānu guļā (izņemot traumas pacientus) un periodiski pārbaudi elpošanu un cirkulāciju. Ja atjaunojas samaņa - aprūpē cietušo un periodiski kontrolē viņa stāvokli (samaņu, elpošanu, cirkulāciju). Ja nevari veikt elpināšanu, uzsāc netiešo sirds masāžu, tomēr tā būs mazefektīva. Ja visi veiktie pasākumi nav bijuši sekmīgi, tavš pienākums ir paziņot policijai par notikušo.

Ar instrukciju par pirmas palīdzības sniegšanu katru gadu septembrī izglītojamais iepazīstina RRS sporta treneris, par ko izglītojamie izdara atzīmi „iepazīnos”, ieraksta instruktāžas datumu un parakstās attiecīgajās veidlapas ailēs.

Rodoties nelaiemes gadījuma situācijai, RRS sporta treneris atsevišķus pirmās palīdzības sniegšanas jautājumus var pārrunāt jebkurā mācību – treniņu nodarbībā.