

# PRVA POMOČ OB PROMETNI NESREČI



- PRVA POMOČ OB PROMETNI NESREČI

## PRVA POMOČ OB PROMETNI NESREČI

### Kako ukrepamo ob prometni nesreči?

Vsi udeleženci cestnega prometa smo dolžni nuditi prvo pomoč drugim udeležencem cestnega prometa! Ob prometni nesreči naj naše ukrepanje poteka po naslednjih korakih:

#### 1. Poskrbimo za lastno varnost.

Za zaščito kraja dogodka lahko poskrbimo že z ustrezno ustavitvijo svojega vozila (15–30 m pred nesrečo) in z uporabo različnih predmetov ali naprav, ki opozarjajo na nevarnost (vklop varnostnih utripalk na vozilu, postavitve varnostnega trikotnika na ustrezni razdalji, uporaba odsevnega telovnika, ki odbija svetlobo ...).

#### 2. Ugotovimo število poškodovanih in ocenimo njihovo stanje.

Potreben je hiter ogled nesreče, ocenitev števila poškodovanih in obseg poškodb (nezavest, krvavitve, število ukleščenih v vozilih ...).

#### 3. Aktivirajmo ustrezne službe.

Osebam, ki sprejemajo naš klic, so najpomembnejši naslednji podatki:

- **kdo** kliče in od kod;
- **kaj** se je zgodilo oziroma kakšne vrste je nesreča;
- **spol, starost** (otrok, odrasel, starostnik) in **posebnosti** (npr. nosečnice);
- **kje** se je zgodilo in **kakšen** je dostop (kadar se dogaja izven strnjenegega naselja);
- **koliko** je poškodovanih in kakšno je njihovo stanje ali vidne poškodbe;
- **posebnosti** (vidne nevarnosti, potreba po aktivaciji drugih služb).



Reševalci in gasilci: številka 112

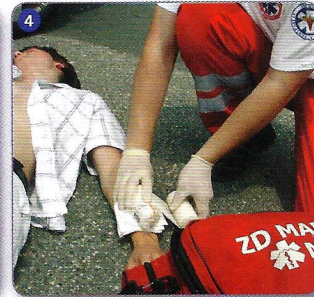
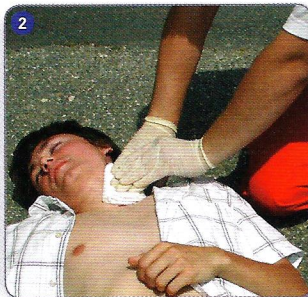


Policija: številka 113



#### 4. Pomagajmo ponesrečenim.

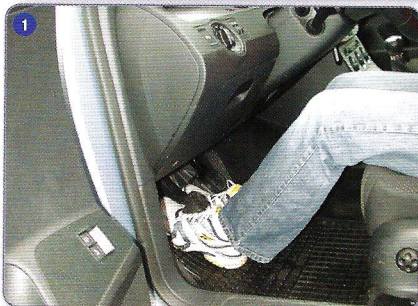
Osebam, ki lahko same izstopijo iz vozila, pomagamo, da se umaknejo na varno (na pločnik oziroma z vozišča). Pomirimo jih in jim povemo, da so reševalci že na poti ipd. Če imajo večje rane, skušajmo začasno ustaviti krvavitve. Pri tem uporabimo gazo, pritisnemo jo na rano in /ali napravimo kompresijsko obvezo. Priporočljiva je uporaba rokavic iz kompleta prve pomoči, ki ga imamo v vozilu 1 2 3 4.



Druge udeležence, ki so ostali ukleščeni v vozilu ali pa so v nezavesti, pustimo v vozilih in počakamo na prihod ustreznih služb.

Če obstaja nevarnost požara, eksplozije, zdrsa poškodovanega vozila, pa poizkusimo ukleščene udeležence na vsak način izvleči in odstraniti z nevarnega območja. To storimo tako, da:

- odmaknemo noge izpod stopalk **1** **2**;
- poškodovancu pristopimo s strani **3** (pozimo na morebitne neaktivirane varnostne zračne blazine npr. v volanu).



- njegovo nepoškodovano roko mu damo v naročje **4**;
- svoje roke damo pod pazduho poškodovanca in njegovo roko uporabimo kot vzvod **5**;
- poškodovanca naslonimo na svoj prsni koš in ga izvlečemo iz vozila. Pazimo, da se glava čim manj premika **6**.



#### Ukrepanje ob nesreči z udeleženiimi otroki

Če je treba iz vozila umakniti otroka, ki je v dodatnem otroškem sedežu, **ga, če je le mogoče, umaknemo s sedežem vred!**

#### Ukrepanje ob nesreči z udeleženiim voznikom motornega kolesa

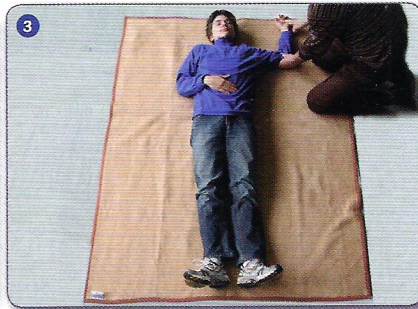
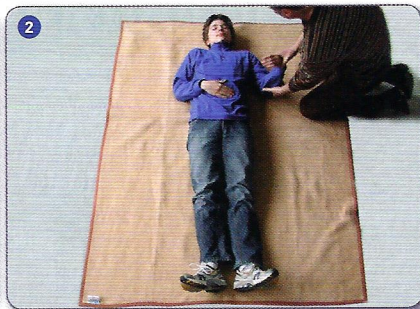
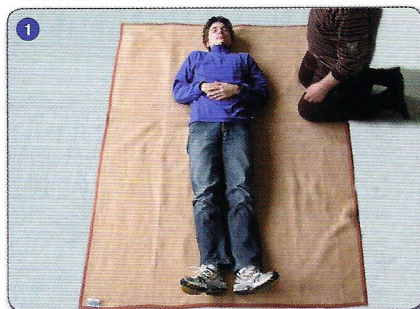
Pri poškodbah voznikov motornih koles in koles z motorjem ter sopotnikov, **lahko čelado snameta le dve izurjeni osebi!**



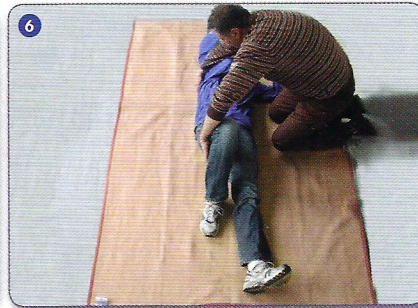
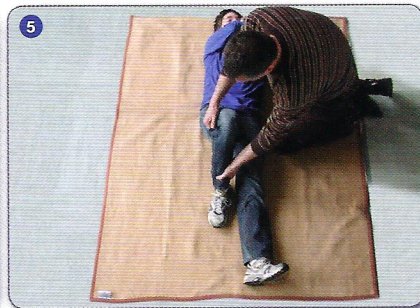
#### Položaj za nezavestnega

Kadar je več poškodovancev, nezavestne žrtve položimo v **položaj za nezavestnega**, da ne pride do zadušitve. **Žrtev moramo redno nadzirati!**

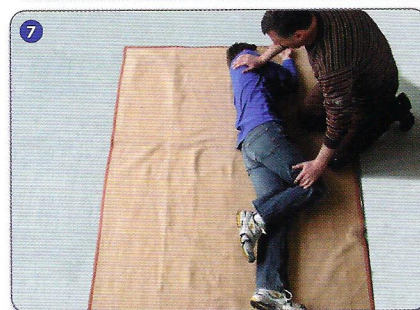
- Poškodovancu pristopimo s strani **1**.
- Roko poškodovanca na naši strani **2** postavimo v položaj, ki ga prikazuje slika **3**.



- Poškodovančevo nasprotno roko prisolimo na njegovo lice **4**.
- Poškodovancu skrčimo nogo v kolenu **5**.
- Z eno roko držimo poškodovančevo nogo pod kolenom, drugo roko položimo na lopatico in obrnemo poškodovanca proti sebi **6 7**.



- Nogo poškodovanca pokrčimo v pravi kot **8**.
- Glavo poškodovanca podložimo z njegovo dlanjo in jo rahlo zvrnemo nazaj **9**.



## 5. Transport poškodovancev

Vse poškodovance je treba ustrezno prepeljati v bolnišnico, kjer bodo dokončno oskrbljeni. Način transporta je odvisen od vrste poškodb. Laiki lahko v osebnih avtomobilih prevažamo le lažje poškodovane osebe, ob lažjih prometnih nesrečah in če nismo aktivirali reševalnih ekip.

## Temeljni postopki oživljanja odraslih (bolnikov in poškodovancev) – smernice 2005

1. Pristopimo varno, zavarujemo okolje.

2. Preverimo odzivnost bolnika →

- potresemo ga in pokličemo.

3. Se ne odziva.

4. Zakličemo "NA POMOČ".

5. Odpremo dihalno pot

- zvrnemo glavo nazaj, dvignemo brado – pri poškodovancu glave ne zvrčujemo.

6. Preverimo dihanje →

- opazujemo, poslušajmo, čutimo; za to porabimo samo 10 sek.

7. Ne diha ali ne diha normalno.

### Se odziva:

- bolnika postavimo v primeren položaj;
- ugotovimo, kaj je narobe;
- po potrebi pokličimo 112.

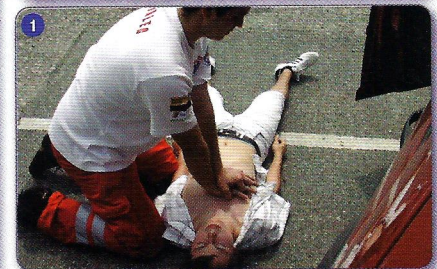
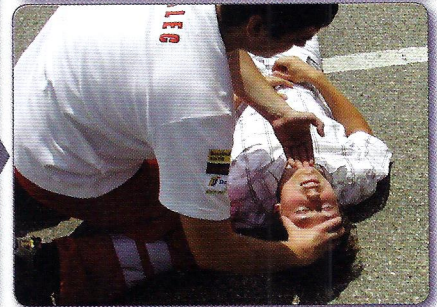
### Normalno dihanje:

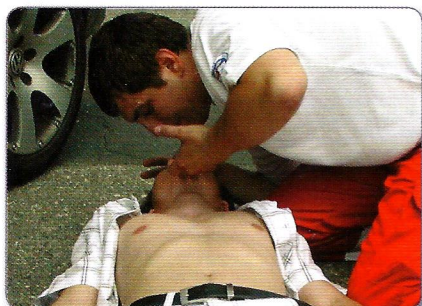
- bolnika položimo v bočni položaj;
- pokličimo 112;
- nadzorujemo dihanje.

8. Pošljemo po pomoč (št. 112) in avtomatski defibrilator; če smo sami, takoj poskrbimo za klic na št. 112.

9. Začnemo z zunanjo masažo srca:

- 30 vtisov na sredino prsnega koša, globina 4 do 5 cm, frekvenca 100/min ① ②.





#### 10. Odpremo dihalno pot in damo 2 umetna vdihla usta na usta (lahko z uporabo gaze preko ust ali obrazne maske):

- odpremo dihalno pot kot na začetku, stisnemo nosnici bolnika, izvedemo enakomeren umetni vdih (1 sek.), da se bolnikov prsni koš dvigne, nato sprostimo pritisk na nosnici in za hip počakamo na spontani izdih (prsni koš se spusti), na koncu naredimo še drugi umetni vdih.

Če ne znamo, ne zmoremo ali imamo predsodke (zdravstvene, higienske ...) glede dajanja umetnega dihanja, izvajamo le zunanjo masažo srca.



#### 11. Nadaljujmo oživljanje v razmerju 30:2:

- 30 vtisov zunanje masaže srca, ki jim sledita 2 umetna vdihla;
- če je očividcev več, na 2 minuti menjavamo tistega, ki izvaja zunanjo masažo srca.

#### Oživljanje izvajamo:

- do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči;
- dokler bolnik ne pokaže znakov življenja (zakašlja, zastoka, se premakne, zadih);
- dokler ne omagamo (če smo sami).

30 masaž srca **3**: 2 umetna vdihla **4**





## DVD S kolesom v šolo - VAJE iz učnih vsebin

Vaje iz učnih vsebin

3. Ali smeš zapeljati na krožno križišče pred osebnim avtomobilom, ki že vozi na njem?

**NEPRAVILNO**

Ne, ker že vozi na krožni cesti, ima prednost pred mano.

Da, če ga s tem ne oviramo.

Da, saj imam prednost pred njim.

**IZHOD**



**Več kot 170 animacij in filmov**

**Prepozor!**  
Zaradi prometnega znaka **KRIŽIŠČE S PREDNOSTNO CESTO** nimaš prednosti! Vsi udeleženci v prometu, ki že vozijo v krogu, imajo prednost pred teboj.

**ZAPRI**

**Pomembna opozorila**

**Spomni!**  
Tudi na krožnih križiščih veljajo določena pravila:

1. Ko se vključuješ na krožno križišče, nimaš prednosti. Ustaviš pred prečno oznacbo na vozišču in spustiš mimo vozila, ki že vozi na njem.
2. Vključiti se lahko le na desno, zato ti vključevanja ni potrebno nakazati z odročno roko.
3. Promet na križišču poteka v krogu, v nasprotni smeri gibanja unih kazalcev.
4. Ko želiš zapustiti krožno križišče, moraš to pravočasno (ne prehitro) nakazati z odročno desno roko.

**ZAPRI**

**Razlaga več kot 460 vprašanj**

## Brošura KOLESTAR SEM

V brošuri najdete koristne napotke o:

- tem kakšno naj bo kolo in vidnosti kolesarja;
- posledicah napačne drže na kolesu;
- pravilni in varni vožnji v prometu in še mnogo več.

Brošura ima 80 strani, formata A5.



# E-tečaj na **eCPP.si**



**Enostaven in učinkovit e-tečaj CPP dosegljiv 24-ur na dan, vse dni v letu, vsebuje:**

- predpisane interaktivne učne vsebine z največjim številom slik, filmov, animacij, ki se stalno dopolnjujejo
- teste za utrjevanje znanja
- zaključni test (simulacijo izpita) za preverjanje znanja

spletna trgovina [BodiVaren.si](http://BodiVaren.si)

[SoleVoznje.si](http://SoleVoznje.si)

ISBN 978-961-93454-4-3



9 789619 345443

[info@ecpp.si](mailto:info@ecpp.si)