



Ta publikacija »Vodnik po prvi in sekundarni oskrbi za invalide« je bila razvita v okviru projekta »Do Care (Disability Oriented first aid and secondary CARE)« (101049882 – Do Care – ERASMUS-SPORT-2021-SSCP)

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.



Co-funded by
the European Union



Načela zagotavljanja prve pomoči



DO CARE

Usposabljanje

Izboljšanje prve pomoči in
sekundarne oskrbe za športnike
invalide

1 Dajanje prednosti osebni varnosti



- Ocenite prizorišče glede potencialnih nevarnosti ali nevarnosti.
- Poškodovanemu ali bolnemu se približajte le takrat, ko je to varno.
- Ne pozabite, da ne morete pomagati drugim, če ogrožate sebe.

2 Ocenjevanje situacije



- Hitro ocenite situacijo in stanje poškodovanca ali obolele osebe.
- Določite resnost situacije.
- Ugotovite vsa življenjsko nevarna stanja, ki zahtevajo takojšnjo pomoč.
- Ostanite mirni in ravnajte v skladu s tem.



www.docareproject.com



[docare.sport](https://www.instagram.com/docare.sport)



3 Kontaktiranje Reševalne službe



- Takoj pokličite strokovno zdravniško pomoč.
- Po potrebi prosite nekoga v bližini, da pokliče.
- Jasno sporočite podrobnosti situacije.
- Navedite svojo točno lokacijo in vse posebne informacije, ki lahko pomagajo reševalcem v sili.



4 Zagotavljanje ustreznih Skrb

Dihalna pot
Dihanje
Naklada

- Sledite pristopu "ABC" (dihalne poti, dihanje, cirkulacija).
- Poskrbite za proste dihalne poti in ocenite dihanje.
- Preverite utrip ali znake krvnega obtoka.
- Zagotovite oskrbo glede na stanje posameznika.
- Po potrebi uporabite tehnike, kot je oživljanje, zdravljenje ran ali vstavljanje opornic.

5 Ponudba pomiritve in podpore



Poleg fizične oskrbe je čustvena podpora bistvenega pomena v nujnih primerih. Zapomnite si te ključne točke: Pomirite poškodovano ali bolno osebo. Ponudite udobje in ohranite njihovo dostojanstvo. Bodite vir miru in pomiritve sredi kaosa.

6 Nenehno Učenje in praksa



- Bodite obveščeni o najnovejših tehnikah, smernicah in protokolih.
- Udeležite se tečajev prve pomoči.
- Redno osvežujte svoje znanje in nadgrajujte svoje sposobnosti.
- Prepričajte se, da ste pripravljeni na učinkovit odziv v vsaki situaciji.