

Slovenska potapljaška zveza
Komisija za potapljaške specialnosti



za varno potapljanje

**PRVA POMOČ IN
TEMELJNI POSTOPKI
OŽIVLJANJA**

tečaj potapljaške specialnosti
standardi, pogoji in program

pripravil
Marko Hlebec



Kazalo

STANDARDI IN POGOJI	3
I. Namen in cilji tečaja.....	3
II. Pogoji za pristop k tečaju.....	3
III. Razmerje tečajniki – inštruktor.....	3
IV. Inštruktor in asistenti	3
V. Potrebni pogoji za izpeljavo tečaja	3
VI. Minimalno trajanje tečaja	4
VII. Obnavljanje znanja s področja nudenja prve pomoči s kisikom	4
VIII. Program obnovitvenega seminarja.....	4
PROGRAM TEČAJA	4
I. Minimalna vsebina tečaja.....	4
II. Preverjanje znanja	6
III. Poročanje in izdaja izkaznic	6



STANDARDI IN POGOJI

I. Namen in cilji tečaja

Tečajnik se seznani s potrebnim znanji za učinkovito in pravilno nudenje prve pomoči prizadetemu potapljaču. Naučil se bo temeljnih postopkov oživljanja, prve pomoči v primeru nekaterih poškodb in bolezenskih stanj, katera lahko nastanejo pri potapljanju, hitrega nevrološkega pregleda. Spoznal bo avtomatični defibrilator in kdaj ter kako se le-tega pravilno uporablja. Poznavanje prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja je ključnega pomena za varnost potapljanja.

II. Pogoji za pristop k tečaju

- Minimalna starost: 14 let
- Minimalna potapljaška kategorija: CMAS potapljač P1 ali ekvivalentno
- Potapljaške izkušnje: niso potrebne
- Zdravniško potrdilo: ni potrebno

III. Razmerje tečajniki – inštruktor

- Razmerje: 12 tečajnikov – 1 vodja tečaja

Isto razmerje velja za tečajniki – asistent.

IV. Inštruktor in asistenti

a) Vodja tečaja

- CMAS inštruktor M1 ali ekvivalentno
- imeti mora status učečega inštruktorja
- ima sam opravljeno specialnost prva pomoč in temeljni postopki oživljanja in se je udeležil inštruktorskega seminarja za specialnost prva pomoč in temeljni postopki oživljanja
- inštruktor se mora udeležiti inštruktorskega seminarja za specialnost prva pomoč in temeljni postopki oživljanja vsakih 24 mesecev
- ima opravljeno specialnost prva pomoč s kisikom

b) Asistent

- najmanj CMAS potapljač P2 ali ekvivalentno
- ima najmanj 80 opravljenih potopov
- ima uspešno zaključen tečaj potapljaške specialnosti prva pomoči in temeljni postopki oživljanja in ima opravljen obnovitveni seminar, v kolikor je od pridobitve potapljaške specialnosti minilo več kot 24 mesecev
- je vsaj enkrat sodeloval pri izvedbi tovrstnega tečaja kot opazovalec v zadnjih 24 mesecih
- ima opravljeno specialnost prva pomoč s kisikom

V. Potrebni pogoji za izpeljavo tečaja

a) Kraj izvedbe tečaja

- primerna učilnica

b) Oprema

- komplet za nudenje prve pomoči
- reanimacijska lutka
- sanitarna zaščitna oprema
- šolski avtomatični defibrilator (zaželeno)
- primerni didaktični pripomočki



VI. Minimalno trajanje tečaja

- Teoretičen del: 2 srečanja vsako po 1,5 ure
- Praktični del: 2 srečanja vsako po 1,5 ure

VII. Obnavljanje znanja s področja nudenja prve pomoči s kisikom

Po uspešno opravljenem tečaju specialnosti prva pomoč in temeljni postopki oživljanja, mora potapljač obnoviti znanje s področja prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja vsakih 24 mesecev na obnovitvenem seminarju, ki ga organizira vodja tečaja potapljaške specialnosti prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja ali Komisija za potapljaške specialnosti. Namen obnavljanja znanja je obnoveitev znanja s področja prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja, saj se postopki nudenja prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja skozi čas spreminjajo.

VIII. Program obnovitvenega seminarja

Program obnovitvenega seminarja določi Komisija za potapljaške specialnosti vsako leto, upoštevajoč novosti na področju prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja.

PROGRAM TEČAJA

I. Minimalna vsebina tečaja

Teoretični del

- T1:** Splošno o prvi pomoči in temeljnih postopkih oživljanja;
- Pomen znanja prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja za varno potapljanje
- T2:** Temeljni postopki oživljanja;
- Namen temeljnih postopkov oživljanja
 - Izvajanje in vrstni red temeljnih postopkov oživljanja
 - Stabilni bočni položaj nezavestnega
 - Zapora dihalne poti s tujkom
 - Obveščanje in klicanje na pomoč
 - Prilagoditev temeljnih postopkov oživljanja za otroke in utopljenca
 - Posebnosti pri umetnem dihanju
 - Nevarnosti pri izvajanju temeljnih postopkov oživljanja
- T3:** Uporaba avtomatičnega defibrilatorja;
- Opis avtomatičnega defibrilatorja
 - Uporaba in rokovanje z avtomatičnim defibrilatorjem
- T4:** Pojav, znaki, simptomi in prva pomoč pri nekaterih poškodbah in bolezenskih stanjih, katera lahko nastanejo pri potapljanju;
- Krvavitev
 - Šok
 - Dekompresijska bolezen in barotravmatska pljučna embolija
 - Tlačne poškodbe ušesa, obnosnih votlin in obraza
 - Utopljanje in utopitev
 - Dušikova omama
 - Zastrupitev s kisikom
 - Zastrupitev z ogljikovim monoksidom
 - Splošna podhladitev
 - Poškodbe pljuč
 - Poškodbe kosti in sklepov
 - Opekline



- Potovalna driska
- Poškodbe hrbtenice
- Morska bolezen
- Alergijske reakcije
- Poškodbe, ki jih povzročijo morske živali

T5: Preprečevanje prenosa okužb s prizadetega potapljača na reševalca;

- Opis in uporaba zaščitne opreme
- Postopki za preprečevanje okužb

T6: Hitri nevrološki pregled;

- Pomen hitrega nevrološkega pregleda
- Izvajanje hitrega nevrološkega pregleda

T7: Komplet za nudenje prve pomoči;

- Kaj naj vsebuje komplet za nudenje prve pomoči potapljačem

Praktični del

P1: Zavarovanje kraja potapljaške nesreče in druga opravila ob potapljaški nesreči;

- Zagotovitev varnosti vseh prisotnih
- Ugotovitev stanja
- Razdelitev nalog
- Obveščanje
- Ustrezno postopanje v primeru potapljaške nesreče

P2: Spoznavanje opreme za nudenje prve pomoči;

- Spoznavanje posameznega pripomočka in opreme za nudenje prve pomoči
- Pravilno in varno rokovanje s pripomočki in opremo za nudenje prve pomoči

P3: Temeljni postopki oživljanja;

- Zagotovitev varnosti
- Ocena stanja prizadetega potapljača
- Izvajanje temeljnih postopkov oživljanja
 - sprostitvev dihalne poti
 - umetno dihanje
 - masaža srca
- Stabilni bočni položaj nezavestnega
- Zapora dihalne poti
- Uporaba pripomočkov za izvajanje temeljnih postopkov oživljanja
- Simuliranje različnih situacij, pri katerih so potrebni temeljni postopki oživljanja

P4: Avtomatični defibrilator (v kolikor ga imamo na razpolago);

- Zagotovitev varnosti
- Ocena stanja prizadetega potapljača
- Uporaba avtomatičnega defibrilatorja

P5: Hitri nevrološki pregled;

- Izvajanje hitrega nevrološkega pregleda
- Dokumentiranje rezultatov

P6: Druga potrebna znanja za učinkovito nudenje prve pomoči;

- Zaustavitev krvavitve
 - kompresijska obveza
 - pritisk na večjo arterijo
- Pravilen položaj za prizadetega, ki je v šoku
- Toplotni ovoj za podhlajenega



- Imobilizacija okončin
- Pravilna uporaba zaščitnih sredstev

II. Preverjanje znanja

Preverjanje teoretičnega znanja je lahko ustno ali pisno. Ocenjevanje praktičnega znanja poteka z opazovanjem tečajnika med celotnim tečajem.

III. Poročanje in izdaja izkaznic

Po uspešno opravljenem tečaju vodja tečaja pošlje poročilo o tečaju potapljaške specialnosti Komisiji za potapljaške specialnosti. Komisija posameznemu tečajniku izda izkaznico s katero se dokazuje, da ima potapljač opravljeno specialnost prva pomoč in temeljni postopki oživljanja. Vodja tečaja pošlje poročilo Komisiji za potapljaške specialnosti tudi po opravljenem obnovitvenem seminarju.