

V letošnji januarski številki PLANINSKEGA VESTNIKA je objavljen članek o akciji »Oživljanje na Triglavu«, ki ga je pripravil član našega PD Iskra Kranj – Tadej Rajgelj.

Akcije so se 12. septembra 2021, poleg Tadeja, udeležili še štirje študentje medicine z namenom širjenja znanja o temeljnih postopkih oživljanja.

Oživljanje na Triglavu

Širjenje znanja o TPO¹

Skupina petih študentov medicine se je 12. septembra letos odpravila na Triglav z nenavadnim namenom – da bi širili znanje temeljnih postopkov oživljanja, ki lahko tudi v planinah nekemu rešijo življenje. S seboj nismo vzeli le palic in malice, temveč tudi pravo lutko za oživljanje z imenom Hugo. Njegova glava je ves čas gledala iz nahrbtnika in tako pritegovala poglede mimoidočih planincev. Zanimirani so dobili kartico, na kateri so napisani koraki oživljanja.

Hugova glava v nahrbtniku je vzbujala precej pozornosti. Foto Veronika Vogrin



Pot nas je peljala skozi dolino Krme in mimo Doma Planika. Huga smo nesli do vrha Triglava, kjer smo pred Aljaževim stolpom prikazali, kako se izvaja stisi prsnega koša. Tudi drugi planinci so se preizkusili v oživljanju na lutki.

Širjenje znanja oživljanja se nam zdi pomembno, ker nesreča nikoli ne počiva. Žal tudi v gorah srčni zastoj ni redek pojav. Zaradi daljšega časa do prihoda reševalcev je izjemnega pomena, da znamo pravilno izvajati stise prsnega koša. Postopek nudenja pomoči je tako v gorah kot v dolini enak. Na prvem mestu je vedno naša varnost, kar pomeni, da najprej zavarujemo sebe, preden sestopimo do poškodovanca, ki je na primer padel s poti. Poškodovancu zvrnemo glavo nazaj, da mu sprostimo dihalno pot in preverimo dihanje. Če ne diha, takoj pokličemo 112 in začnemo s stisi prsnega koša. Če poškodovanca poznamo oz. nimamo zadržkov za izvajanje umetnega dihanja, delamo po principu 30 : 2, kar pomeni da na vsakih 30 stisov prsnega koša ponovno zvrnemo glavo in naredimo dva vpiha. To delamo vse do prihoda reševalcev. Osebi v srčnem zastoj, ki ne dobi takojšnje pomoči, vsako minuto pade možnost za preživetje za približno 10 %. S kvalitetnimi stisi ta čas lahko podaljšamo tudi na več kot eno uro. Če je le mogoče, pošljemo nekoga do najbližje kočice po avtomatski defibrilator (AED), če je ta seveda opremljena z njim.¹ Uporaba defibrilatorja je varna in enostavna, saj so zanj podana jasna zvočna ter slikovna navodila.

Akcija je potekala v sklopu dogodka Svetovni dan oživljanja, ki ga obeležujemo 16. oktobra. Na ta dan študenti medicine, člani Zveze študentov medicine

¹ Glej okvirček za seznam koč z AED.

Ekipa študentov medicine, ki je na vrhu Triglava ozaveščala planince o temeljnih postopkih oživljanja.

Foto naključni mimoidoči



Slovenije, skupaj z Rdečim križem Slovenije, Slovenskim reanimacijskim svetom in številnimi drugimi prostovoljci izvajamo prikaze postopkov oživljanja po vsej Sloveniji. Več o akciji si lahko preberete na spletni strani www.zsms.si/slovenijaozivlja.

Med pomembnejše organizatorje dogodka spada projekt Za življenje, ki deluje pod okriljem Društva študentov medicine Slovenije. V okviru projekta izvajamo tudi brezplačne delavnice oživljanja za posameznike in organizirane skupine. Več o nas lahko izveste na spletni strani <https://www.zazivljenje.org/lj/>, v stik z nami pa lahko stopite prek e-pošte zazivljenje.lj.prijave@gmail.com.

Demonstracija zunanje masaže srca na vrhu Triglava
Foto Veronika Vogrin

¹ TPO – temeljni postopki oživljanja.

Trenutno (stanje november 2021) je z avtomatskimi defibrilatorji (AED) opremljenih 32 koč od skupno 179 koč, zavetišč in bivakov PZS.

Severovzhodna Slovenija: Ruška koča (1250 m)

Posavsko hribovje: Tončkov dom na Lisci (927 m), Planinski dom v Gorah (762 m), Planinski dom na Kalu (946 m), Koča na Kopitniku (865 m), Koča na Bohorju (896 m)

Dolenjska in Bela krajina: Planinski dom na Mirni gori (1000 m), Planinski dom pri Gospodični na Gorjancih (828 m)

Notranjska in Primorska: Vojkova koča na Nanosu (1240 m), Tumova koča na Slavniku (1018 m), Planinska koča na Krimu (1107 m), Koča na Kokoši (674 m)

Škofjeloško, Cerkljansko in Idrijsko hribovje s Trnovskim gozdom: Pirnatova koča na Javorniku (1156 m), Mihelčičev dom na Govejku (727 m), Koča na Hleviški planini (818 m), Koča na Blegošu (1391 m), Dom na Lubniku (1024 m)

Karavanke: Valvasorjev dom pod Stolom (1181 m), Planinski dom na Zelenici (1536 m), Dom pri izviru Završnice (1425 m), Dom na Uršlji gori (1680 m)

Kamniško in Savinjske Alpe: Planinski dom na Gori Oljki (725 m), Planinski dom Čemšenik (840 m), Koča na Kriški gori (1471 m), Domžalski dom na Mali planini (1534 m), Cojzova koča na Kokrskem sedlu (1793 m), Andrejev dom na Slemenu (1096 m)

Julijske Alpe: Dom Planika pod Triglavom (2401 m), Koča na Doliču (2151 m), Pogačnikov dom na Kriških podih (2050 m), Triglavski dom na Kredarici (2515 m), Zasavska koča na Prehodavcih (2071 m)

Aktualne podatke o opremljenosti koč z napravami AED lahko spremljate na spletni strani PZS, zavihek Planinske kočice (<https://www.pzs.si/koce.php>).

M. P.