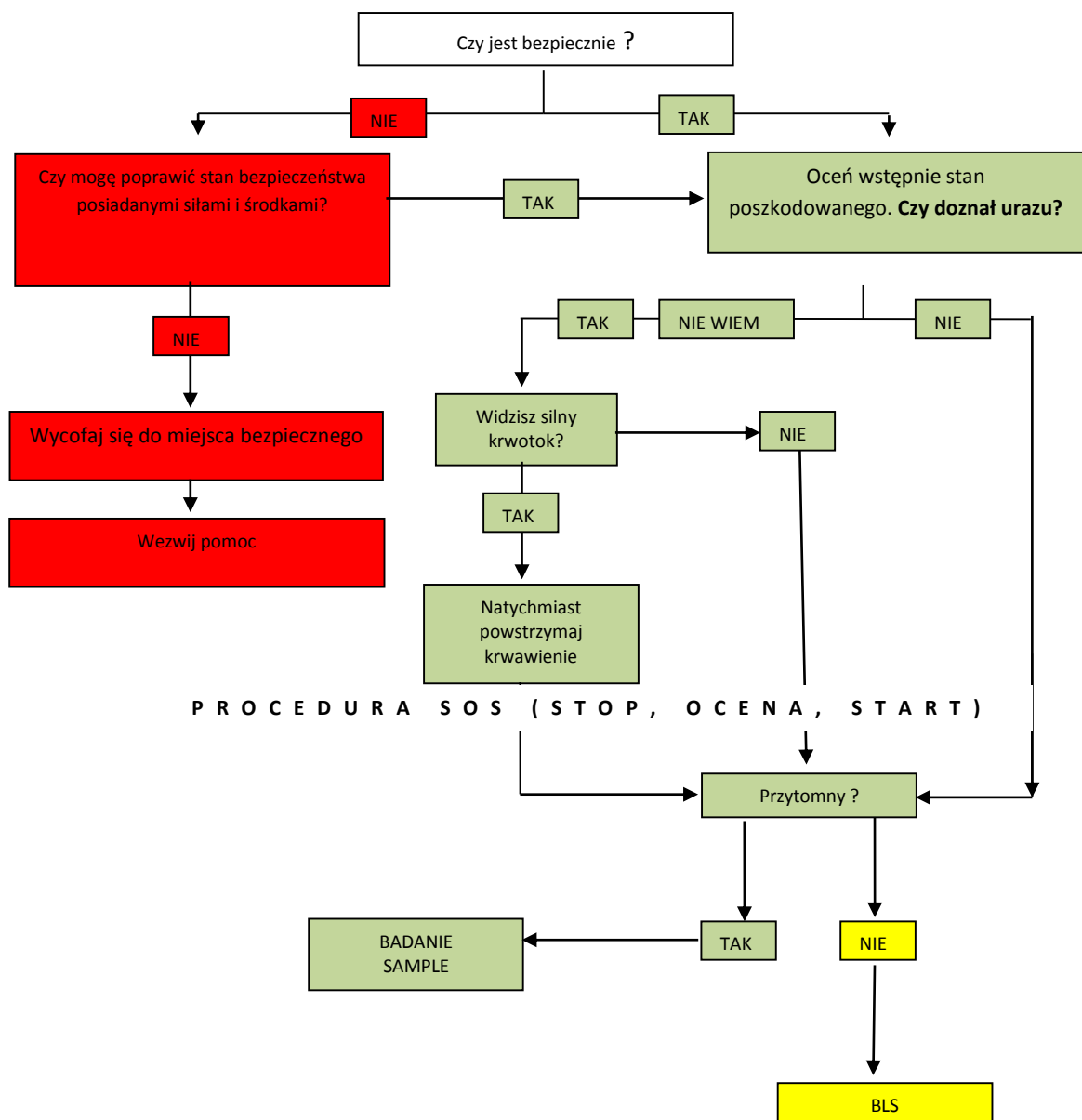


## Propedeutyka pierwszej pomocy w sporcie

Stale rosnące zainteresowanie sportem i rekreacją ruchową oraz powszechna dostępność sprzętu do uprawiania tego typu aktywności fizycznej, spowodowały znaczne poszerzenie granic wiekowych w grupie osób spędzających w ten sposób wolny czas. Nowe technologie i materiały pozwalają na zaangażowanie się w uprawianie wymagających wysokiej sprawności fizycznej dyscyplin sportowych osobom często do tego nie przygotowanym zarówno kondycyjnie, jak i technicznie. Nie rzadko stan zdrowia nie jest adekwatny do wyzwań, jakie stawiają sobie początkujący. Sytuacja ta stwarza nowe wyzwania dla trenerów oraz instruktorów na płaszczyźnie bezpieczeństwa prowadzonych przez nich zajęć. Wiele dyscyplin sportowych uznawanych za sporty ekstremalne, dostępnych do niedawna jedynie niewielkim grupom wybrańców uległa komercjalizacji. Przyjmując, że sporty czy też aktywności ekstremalne ukierunkowane są na dostarczenie ich uczestnikom maksymalnych wrażeń i emocji, należałoby zazwyczaj zakładać, że osoby uprawiające taką aktywność powinny wykazywać się ponadprzeciętnymi zdolnościami fizycznymi i psychicznymi. Praktyka pokazuje jednak, że wpływ panującej mody, nowe potrzeby i możliwości jakimi aktualnie dysponują ludzie poszukujący nowych źródeł emocji, zmuszają nas do zredefiniowania pojęcia „sportu ekstremalnego” i wskazuje raczej na potrzebę wprowadzenia pojęcia: „sportu wysokiego ryzyka”. Definicja sportów wysokiego ryzyka, obejmuje więc swoim zakresem zarówno zbiór sportów tradycyjnie uznawanych za ekstremalne jak również określoną liczbę aktywności często mało spektakularnych, ale niosących ze sobą spore ryzyko zgonu lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Ryzyko to wynika wówczas nie tyle z charakteru samej dyscypliny, a raczej z poziomu przygotowania osoby podejmującej daną aktywność. Wiele osób zachęconych kampaniami reklamowymi produktów sportowych podejmuje nieznane im wcześniej wyzwania fizyczne nie zwracając uwagi na poziom swojego przygotowania (wytrenowania), zdolności psychomotorycznych i stan zdrowia. Stwarza to ogromne ryzyko wystąpienia niekorzystnych incydentów pogorszenia się stanu zdrowia w miejscach o ograniczonej lub opóźnionej dostępności służb ratunkowych. Wobec braku szczegółowych regulacji prawnych dotyczących obowiązków trenera lub instruktora w zakresie prowadzenia akcji ratowniczej wobec osób nad którymi organizator aktywności sprawuje opiekę w trakcie prowadzonych zajęć, należy co do zasady przyjąć zastosowanie polskiego systemu normatywnego na zasadach ogólnych, w szczególności w części odpowiedzialności karnej. Rozpatrując rolę trenera w przygotowaniu aktywności treningowych należy zwrócić uwagę na zakres jego odpowiedzialności związanej z zapewnieniem bezpieczeństwa, oceny ryzyka i zapewnienia adekwatnych środków udzielenia pomocy w obliczu ewentualnego zagrożenia. Na wstępie wspomnieć należy, że zgodnie z polską definicją legalną „pierwsza pomoc” to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych;( Dz.U.06.191.1410 → z dnia 20 października 2006 r.).Definicja nie wskazuje sposobu postępowania, mówi jedynie o "zespolu czynności", które należy podjąć w celu ocalenia życia i zdrowia osoby będącej w stanie ich zagrożenia. Przyjąc zatem należy, że

każdy sposób jest dobry, o ile spełnia kryteria efektywności, zasad bezpieczeństwa i nosi znamiona działań powszechnie uznawanych za racjonalne. Biorąc jednak pod uwagę definicję wypadku nie wolno nam przyjmować za zasadę postępowania jedynie zdroworozsądkowego. Działania pod presją czasu i emocji mogą znacznie utrudnić ocenę sytuacji, a podejmowane w stresie decyzje mogą nie należeć do rozsądnych. Receptą na takie zdarzenia jest wdrożenie behawioralnego systemu zaradczego polegającego na opracowywaniu i ćwiczeniu algorytmów postępowania w sytuacjach awaryjnych. Do najważniejszych zachowań uznawanych za kluczowe działania na miejscu wypadku przez wszystkie stowarzyszenia i organizacje zajmujące się ratownictwem jest zapewnienie sobie i innym będącym na miejscu zdarzenia osobom bezpieczeństwa. W dziedzinie bezpieczeństwa bardzo ważną rolę odgrywa pojęcie świadomości sytuacyjnej. Aby działać skutecznie należy znać środowisko i wiedzieć, jak postępować w chwilach zagrożenia. Znalezienie się w nieznanym środowisku będzie generować poczucie niepewności. Trzeba wyjaśnić, że niepewność to stan poznawczy, czyli sytuacja, w której nie do końca rozumiemy nasze położenie lub nie potrafimy przewidzieć konsekwencji podejmowanych działań. Aby przetrwać musimy dysponować możliwie pełną informacją o naszym otoczeniu. Niepewność ostrzega nas o tym, że możemy nie być w pełni przygotowani na czekające nas problemy. Poważny problem pojawia się w chwili przeistoczenia niepewności w lęk przed działaniem, który prowadzi do reorganizacji uwagi i załamania realizacji planu ratunkowego. Aby uniknąć scenariusza z przeistoczeniem się niepewności w lęk należy przygotować się do behawioralnego radzenia sobie z przeciwnościami, a mówiąc prościej realizować zachowania zaradcze. Jeśli obawiamy się, że w trakcie prowadzenia treningu, zajęć w terenie może dojść u kogoś z uczestników do urazu, zachorowania lub kontuzji zachowaniem zaradczym będzie zabranie ze sobą dobrze wyposażonej apteczki, opracowanie planu awaryjnego, zabezpieczenie łączności ze służbami ratowniczymi. Kiedy stosujemy strategię zachowań zaradczych, przestajemy się bać, a zaczynamy odczuwać nadzieję. Kolejnym czynnikiem determinującym nasze zachowanie w ekstremalnej sytuacji jest oczekiwana skuteczność, czyli przekonanie o zdolności do osiągnięcia wyznaczonych celów lub realizacji powierzonych zadań. Liczne badania pokazują, że u osób z silnym przekonaniem o własnej skuteczności poziom epinefryny, nor epinefryny i dopaminy w sytuacji kryzysowej utrzymywał się na niskim poziomie, co możemy uznać za sytuację korzystną. Katecholaminy ściśle związane są z emocjami, a te z kolei wydatnie mogą utrudniać zdroworozsądkową ocenę sytuacji. Każdy trener lub instruktor powinien dążyć do poprawy skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Najlepszym sposobem podniesienia przekonania o własnej skuteczności jest trening symulacyjny, w trakcie którego zostaniemy poddani działaniu wysokiego poziomu stresu w możliwie zbliżonych do rzeczywistości warunkach, a doświadczeni instruktorzy nauczą jak rozwiązywać potencjalne problemy. Przygotowując się do roli świadomego zagrożenia trenera lub instruktora mającego działać samodzielnie w terenie zwłaszcza nieurbanizowanym musimy brać pod uwagę wiele aspektów takiej sytuacji. Po pierwsze nie ma możliwości przekazania odpowiedzialności za rannego innej osobie, jesteśmy za niego odpowiedzialni od chwili wystąpienia urazu lub zachorowania aż do wyzdrowienia, uzyskania pomocy z zewnątrz lub w skrajnych przypadkach

jego śmierci. Trener lub instruktor działający w takiej sytuacji musi być osobą zdolną do podźwignięcia takiego obciążenia psychicznego z pełną świadomością wpływu jego zachowań na przebieg akcji ratowniczej oraz stan emocjonalny pozostałych uczestników zdarzenia. W sytuacji awaryjnej pozostali uczestnicy zajęcia oczekiwać będą nie tylko działań czysto medycznych, ale także zarządzania sytuacją i przejęcia przywództwa zapewniającego poczucie bezpieczeństwa. Manifestowany profesjonalizm oraz celowe i skuteczne działanie osoby odpowiedzialnej za prowadzenie zajęć w chwili wypadku czyni go liderem zdolnym, w mniemaniu obserwatorów, do zapewnienia bezpiecznego wyjścia z danej sytuacji. Reasumując: świadomość sytuacyjna to posiadanie odpowiedniej wiedzy o środowisku działania, wysoki poziom motywacji i przekonanie o wysokiej skuteczności naszych działań poparte gruntownym przygotowaniem teoretycznym i praktycznym. W wielu wypadkach od naszego szybkiego i zdecydowanego działania zależeć będzie ludzkie życie. Warto zatem poznać podstawowe zasady udzielania pomocy poszkodowanym w wypadkach i sytuacjach nagłego pogorszenia zdrowia. Zdecydowanym ułatwieniem w naszych działaniach jest korzystanie z gotowych schematów i algorytmów postępowania takich jak: łańcuch przeżycia, SAMPLE, MARCH, AVPU, BLS AED, RICE. Poniżej przykładowy schemat:



Pamiętać należy, że wypadkiem jest każde nagłe, dramatyczne i intensywne wydarzenie, uderzające w podstawowe wartości człowieka takie jak życie, zdrowie, poczucie bezpieczeństwa, schronienie. Trener lub instruktor musi zdawać sobie sprawę z możliwości zaistnienia wśród poszkodowanych i świadków zdarzenia tak silnych bodźców, którym nie można sprostać codziennymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Spektrum ludzkich reakcji na taką sytuację jest duże i zależnie od cech osobniczych może przybierać formę od hiperaktywności ruchowej, agresji, gniewu po zahamowanie, wycofanie, apatie. Osoba chcąc skutecznie radzić sobie z sytuacjami nadzwyczajnymi poza wiedzą medyczną musi posiadać szereg umiejętności niemedycznych oraz sporą wiedzę z zakresu psychologii sytuacji nadzwyczajnych. Podczas czytania podręczników pierwszej pomocy, przeglądania doniesień na stronach internetowych można poznać wiele aspektów ratownictwa. Jednak teoretyczna znajomość zagadnienia nie może zastąpić udziału w praktycznych ćwiczeniach pod okiem doświadczonych instruktorów.