

**Priloga 2. PROGRAM USPOSABLJANJA ZA REŠEVALCA NA SMUČIŠČU (8. člen)**

• **IZBRANE VSEBINE REŠEVANJA NA SMUČIŠČU**

| Zap. št. | Naslov poglavja                                  | Vsebina poglavja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Samostojna priprava (ur) | Predavanja (ur) | Praktično delo (ur) | Skupaj (ur) |
|----------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|-------------|
| 1.       | Ustroj in delovanje človeškega telesa            | - krajši opis človeškega telesa in delovanja posameznih organov in sistemov.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                        | /               | /                   | 2           |
| 2.       | Izbrane vsebine reševanja - splošni del          | - pojem prva pomoč (v nadaljnjem besedilu: PP) in pojem NMP, naloge in cilji PP in NMP, veriga preživetja, vloga prvih posredovalcev v PP in sistemu NMP v Republiki Sloveniji, organizacija NMP v Republiki Sloveniji, dispečerstvo v zdravstvu in sistem 112,<br>- oprema in sredstva za izvajanje NMP na smučišču,<br>- pristop k poškodovancu in splošni napotki za nudenje NMP na smučišču, osnovne življenjske funkcije, smrt,<br>- 5 neposrednih nevarnosti za življenje, nesreče z večjim številom poškodovanih (velike nesreče, masovne nesreče in katastrofe),<br>- ravnanje reševalca ob prihodu helikopterja na kraj reševanja, osnovni položaji poškodovanca, prevoz poškodovanca, higienski ukrepi in zaščita pri delu. | 4                        | 2               | 2                   | 8           |
| 3.       | Izbrane vsebine reševanja na smučišču – poškodbe | - pristop, pregled in ocena ter oskrba poškodovanca (po ITLS Basic), kaj so poškodbe, rane, komplikacije ran, krvavitve in zaustavljanje krvavitve, oskrba ran, tujki v telesu, zlomi, zvini, izpahi, osnove imobilizacije (sodobni in klasični pripomočki), poškodbe hrbtenice, poškodbe glave, poškodbe prsnega koša, poškodbe trebuha, blast poškodbe, »crush injury« poškodbe, opekline (opekline in oparine), nenadna stanja (snežna slepota, sončarica, pregrevanje telesa, splošna podhladitev, omrzline, ozeblina, višinska bolezen), urgentno in hitro izvlačenje poškodovanca.                                                                                                                                              | 10                       | 2               | 8                   | 20          |
| 4.       | Šokovna stanja                                   | - prepoznavanje različnih vrst šoka in ukrepanje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                        | 1               | /                   | 3           |
| 5.       | Izbrane vsebine reševanja na smučišču - nenadna  | - šok, nezavest, sinkopa oziroma omedlevica, epileptični napad in status, histerični napad, vročinski krči, bolečina v prsih, možganska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                        | 1               | /                   | 5           |

|               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |           |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|               | obolenja                                                             | kap, astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen, zapleti pri sladkorni bolezni (hiperglikemija in hipoglikemija), merjenje krvnega sladkorja, ravnanje z inzulinsko črpalko ob hipoglikemiji, nenadna duševna obolenja.                                                                                |           |           |           |           |
| 6.            | Izbrane vsebine reševanja na smučišču – akutne zastrupitve           | - splošno, akutne zastrupitve zaradi zaužitja snovi (alkohola, drog itd.).                                                                                                                                                                                                                                 | 2         | /         | /         | 2         |
| 7.            | Izbrane vsebine reševanja na smučišču – temeljni postopki oživljanja | - temeljni postopki oživljanja, uporaba (pol)avtomatskega defibrilatorja – AED, prosta dihalna pot, modificiran trojni manever in aspiracija iz ust in žrela ter aplikacija kisika (klasični pristop ter pristop z uporabo dihalnega balona, ustno-žrelnega tubusa, kisika in aspiracije iz ust in žrela). | 6         | 4         | 6         | 16        |
| 8.            | Izbrane vsebine reševanja na smučišču – simulacije nujnih stanj      | - Scenariji, oskrba nenadno obolele, zastrupljene oziroma poškodovane osebe ob uporabi opreme in sredstev za oskrbo in za prevoz poškodovancev po smučišču.                                                                                                                                                | /         | /         | 4         | 4         |
| <b>Skupaj</b> |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>60</b> |

Viri za samostojno pripravo na preverjanje usposabljanja:

- Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. U. Ahčan (Ed.). Rdeči križ Slovenije, Ljubljana 2006.
- Pogačar E. Prva pomoč v Gorski reševalni službi Slovenije, Gorska reševalna služba Slovenije, Ljubljana 2006
- Mirkac, M.. Oživljanje v gorah, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, Maribor 2011, dostopno na <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=18764>
- Keggenhoff F, Kosec L, Jeler E. Prva pomoč - pomagam prvi!. Prešernova družba, Ljubljana 2007
- Imobilizacija s sodobnimi pripomočki, Posavec A. ur, Ljubljana 2006, Zbornica – Zveza, dostopno na [https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication\\_\\_attachments/imobilizacija\\_s\\_sodobnimi\\_pripomocki\\_2006.pdf](https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication__attachments/imobilizacija_s_sodobnimi_pripomocki_2006.pdf)
- Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED, Prestor J. ur. Zbornica – Zveza, Ljubljana 2012, dostopno na [https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication\\_\\_attachments/temeljni\\_postopki\\_ozivljanja\\_z\\_uporabo\\_aed\\_2012.pdf](https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication__attachments/temeljni_postopki_ozivljanja_z_uporabo_aed_2012.pdf)

- **TEHNIČNI DEL USPOSABLJANJA - REŠEVANJE IN PREVOZ POŠKODOVANCEV PO SMUČIŠČU, VKLJUČNO Z ZNANJEM SMUČANJA ZA NAMEN PREVOZA**

| Zap. št. | Naslov poglavja                                                                                                                                             | Vsebina poglavja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Samostojna priprava (ur) | Predavanja (ur) | Praktično delo (ur) | Skupaj (ur) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|-------------|
| 1.       | Značilnosti okolja in nevarnosti na smučiščih                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- posebnosti in nevarnosti okolja v zimskih razmerah,</li> <li>- dejanja, ki so na smučiščih lahko nevarna,</li> <li>- osnova vremenoslovja,</li> <li>- sneg in nevarnost proženja snežnih plazov,</li> <li>- osnove preobrazbe snega, plazov in drugih zimskih pojavov,</li> <li>- prepoznavanje in ustrezno prilagoditve različnim razmeram,</li> <li>- prepoznavanje različnih nevarnosti, zmanjševanje tveganja in racionalno reagiranje,</li> <li>- ocenjevanje posledice svojih dejanj in dejanj drugih, ki lahko povzročajo okoljsko in drugačno škodo,</li> <li>- izogibanje nevarnim okoliščinam,</li> <li>- ocenjevanje meteoroloških pogojev,</li> <li>- značilnosti snežne podlage in ocena stopnje tveganja pred plazovi.</li> </ul> | 1                        | 1               | /                   | 2           |
| 2.       | Vzroki za poškodbe na smučiščih in razlike med načini gibanja predstavnikov različnih smučarskih zvrsti (alpsko smučanje, deskanje na snegu, telemark, ...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- opredelitev glavnih vzrokov za poškodbe na smučiščih iz vidika smučarskih znanj, opreme in drugega,</li> <li>- opredelitev glavnih značilnosti različnih načinov gibanja na snegu (alpsko smučanje, deskanje na snegu, telemark, ...),</li> <li>- prepoznavanje vzrokov za nesreče, ki so posledica pomanjkljivega znanja smučanja, neustrezne opreme in drugih dejavnikov,</li> <li>- ločitev med različnimi smučarskimi zvrstmi in zavedanje potencialnih nevarnosti glede na načine gibanja na snegu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | 1                        | 1               | /                   | 2           |
| 3.       | Oprema za tehnično reševanje na smučišču                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- spoznavanje osebne, tehnične in varovalne opreme, ki je potrebna za varno izvajanje reševanja na smučišču,</li> <li>- pravilna izbira in uporaba opreme za reševanje,</li> <li>- presoja o primerni opremi za dane okoliščine,</li> <li>- pravilno uporaba in vzdrževanje opreme,</li> <li>- preverjanje funkcionalnost opreme.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                        | /               | 0,5                 | 1,5         |
| 4.       | Organiziranje in izvajanje reševalne intervencije na smučišču                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravilni način izvajanja reševalne intervencije na smučišču in načini aktiviranja,</li> <li>- organizacija reševanja glede na dane okoliščine in informacije iz mesta nesreče,</li> <li>- izbira pravilnega in varnega način pristopa do mesta nesreče,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | /                        | 0,5             | 0,5                 | 1           |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |     |   |     |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|-----|
|    |                                                   | <p>zavarovanja mesta nesreče in izvedbe prvega pregleda ponesrečenca,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- drugim reševalcem javi stanje ponesrečenca in zahteva pomoč v moštvu in opremi,</li> <li>- pravilen vnos in fiksiranje ponesrečenca v prevoznem sredstvu glede na poškodbe in razmere na terenu,</li> <li>- izvajanje primopredaje ponesrečenca službi NMP po izvedenem prevozu.</li> </ul>                                                                            |   |     |   |     |
| 5. | Sodelovanje z drugimi reševalnimi službami        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocenjevanje situacije na kraju nesreče, stanje ponesrečenca in prepoznavanje možne posledice glede izbire načina reševanja,</li> <li>- spoznavanje načina aktiviranja NMP, GRS, HNMP,</li> <li>- spoznavanje potrebnih ukrepov pred prihodom ekipe NMP ali helikopterja,</li> <li>- spoznavanje osnovnih pravil komunikacije s posadko helikopterja in zagotavljanje varnostnih pravil v zvezi z pristankom ter vzletom helikopterja.</li> </ul> | 1 | 0,5 | / | 1,5 |
| 6. | Gibanje na smučišču v času intervencije - peš     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaba posebnih varovalnih sredstev v primeru izrednih razmer na terenu (strmina, poledica, nevarnost zdrs, nevarnost plazov, ...),</li> <li>- tehnika hoje z drezami.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 1   | / | 2   |
| 7. | Tehnika prevoza ponesrečenca                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnika prevoza ponesrečenca z AKI čolnom in Kanadko,</li> <li>- tehnika dodatnih varovanj v izrednih razmerah (poledica, strmina, možnost zdrs), varovanje iz fiksni točk na in v bližini smučišča ter izbira primerne vrhne tehnike za varni spust prevoznega sredstva s ponesrečencem,</li> <li>- značilnosti tehnike smučanja po smučarskih terenih različne zahtevnostne stopnje za namen reševanja in prevoza.</li> </ul>                  | 2 | 1   | 4 | 7   |
| 8. | Informiranje reševalcev v primeru pogrešanih oseb | <ul style="list-style-type: none"> <li>- postopki v iskalni intervenciji,</li> <li>- spoznavanje različnih načinov iskanja,</li> <li>- poznavanje postopkov za izvedbo iskalne intervencije in značilnosti povezane s takšno intervencijo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | /   | / | 1   |
| 9. | Iskanje zasutih v plazu                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- spoznavanje postopkov reševalne akcije zasutih v plazu na smučišču,</li> <li>- spoznavanje načinov, ki se uporabijo pri iskanju zasutih v snežnem plazu,</li> <li>- uporaba opreme, ki je na razpolago za takojšnjo organiziranje iskanja zasutih v snežnem plazu,</li> <li>- poznavanje ukrepov ob najdbi žrtve (odkopavanje, NMP na smučišču, prevoz).</li> </ul>                                                                              | 2 | /   | / | 2   |

|               |           |             |             |              |
|---------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Skupaj</b> | <b>10</b> | <b>5 ur</b> | <b>5 ur</b> | <b>20 ur</b> |
|---------------|-----------|-------------|-------------|--------------|

Viri za samostojno pripravo na preverjanje usposabljanja:

- Agrež F. Alpsko smučanje, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana 1996
- Bele J, Rotovnik B. Reševanje v gorah, Gorska reševalna služba Slovenija, Kranj 2012
- Golnar T. Turno smučanje, Planinska zveza Slovenija, Ljubljana 2002
- Sever D, Bedrač G. Smučišče in oprema smučarskih prog, CPU, Ljubljana 2006
- Devetak P, Gajser V, Jeršinovec S, Krajec M, Kravos NA, Križič M, Vrtič T. Preprečevanje poškodb na smučišču, dostopno na <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/5196c67207358908ef22c9180790f012.pdf>
- Rustja, B. Varno planinarjenje ter prva pomoč, Centralna tehniška knjižnica Univerze v Ljubljani, Ljubljana 2006
- Tehnično reševanje v predbolnišničnem okolju - reševanje z višine in globine, Posavec A. ur, Bohinjska Bela 2004, dostopno na [https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication\\_\\_attachments/tehnico\\_resevanje\\_z\\_visine\\_in\\_globine\\_2004.pdf](https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication__attachments/tehnico_resevanje_z_visine_in_globine_2004.pdf)
- e-učbenik Gorske reševalne zveze Slovenije, dostopno na [http://e-ucbenik.grzs.si/index.php?title=Glavna\\_stran](http://e-ucbenik.grzs.si/index.php?title=Glavna_stran)