

Spoločné plnenie odborky Orientácia

vol.3



Čaute, po čase sme tu s ďalším manuálom pre spoločné plnenie odborky orientácia. Tentokrát sa pozrieme na to, ako sa prejavuje podchladenie, dehydratácia, únava či panika a ako sa s nimi popasovať.

SPOLOČNÉ ÚLOHY NA PLNENIE

Prečítal som si manuál

Všetky tieto úlohy si môžeš spoločne s nami zapísať do oblastnej tabuľky, kde sa taktiež môžeš porovnať s ostatnými, ako na tom si.

Tabuľku nájdeš na [tomto odkaze](#).

Obsah

PODCHLADENIE.....	2
ÚNAVA.....	3
PANIKA PRI ZABLÚDENÍ.....	3
DEHYDRATÁCIA	4

PODCHLADENIE



Podchladienie alebo **hypotermia** je stav, kedy teplota organizmu klesne pod úroveň potrebnú pre bežný metabolizmus a fungovanie. U teplotkrvných zvierat, vrátane človeka, sa za normálnych podmienok teplota udržiava na stabilnej úrovni. Hypotermia nastáva, ak sú straty tepla intenzívnejšie, ako je možnosť jeho produkcie organizmom. Podchladienie môžeme rozdeliť na:

Mierne (do 34°C)

Príznaky: trasenie, studené a necitlivé končatiny, nemotornosť, bolesť z chladu, je pri vedomí

1.pomoc: prekryť mokré oblečenie suchým, cvičenie, teplé sladké nápoje, k zdroju tepla

Závažné (do 28°C)

Príznaky: trasenie ustáva, stráca vedomie alebo odmieta pomoc, stuhnuté svaly

1.pomoc: vyhľadať lekársku pomoc, protišoková poloha, žiadne jedlo, hlavu, krk hrudník a slabiny mierne zahrievať

Kritické (<28°C)

Príznaky: bezvedomie, slabé dýchanie a pulz, modro-šedá pokožka, tuhé svaly

1.pomoc: vyhľadať lekársku pomoc, zaobchádzať opatrne, zakloniť hlavu a vydychovať teplý vzduch, keď sa postihnutý nadychuje, masáž srdca a umelé dýchanie dať až keď úplne prestane, ohrievať

Človek ponorený 20 minút v 4°C vode pri vedomí prežije po vytiahnutí bez zásahu asi 60 min.

Pri podchladiení nepodávať kávu ani alkohol!

ÚNAVA

Určite sa vám už stalo, či už na skautskej akcii, alebo niekde mimo, že ste zostali unavení vy, prípadne nejaký váš člen. Nebavíme sa o hranej únave, ale o tej skutočnej.

Možnosti ako čeliť únave:

- **Spomaliť tempo**
- **Dať si prestávku**
- **Doplniť tekutiny**
- **Rýchla energia (hroznový cukor, iontový nápoj)**



Pri menších resp. mladších členoch určite pomôže, ak mi zoberiete batoh a budeme s nimi počas zvyšku cesty komunikovať. Ak by bol stav únavy naozaj veľmi vážny, nebojte sa zavolať pomoc, či už je to horská záchranná služba, alebo obyčajná sanitka.

PANIKA PRI ZABLÚDENÍ

Počas výprav sa vám môže stať, že sa stratíte a niekto z členov začne panikáriť. Príznaky paniky sú napríklad:

- **Zrýchlené dýchanie**
- **Podráždenosť**
- **Chaotické pohyby**
- **Nesúvislé zrýchlené rozprávanie**



Ak sa ocitnete v takejto situácii, danú osobu v prípade potreby odvedieme trochu bokom, aby negatívne neovplyvnil ostatných a nepreniesol na nich negatívnu náladu. Pre ukludnenie člena/ky môžeme postupovať nasledovne:

- **Zachovať pokoj**
- **Spomaliť dýchanie, čiže nádych do brucha (nie hlboký nádych!), na chvíľu zadržať a potom pomaly vydychovať**
- **Odpútať pozornosť od aktuálnej situácie (rozhovor, spievanie, hra)**

V prvom rade sa postarajte o seba tak, aby ste dokázali konať s chladnou hlavou a rozvážne.

DEHYDRATÁCIA



Až 70% nášho tela tvorí voda. Preto je dôležité, aby sme dodržiavali pravidelný pitný režim. Všeobecne je známe že by sme pri normálnom fungovaní mali vypiť približne 2 litre vody za deň. Pri fyzickej záťaži, ako napríklad turistika, šport a pod. by sme mali vody vypiť viac. Piť treba pravidelne v menších dávkach. Pocit smädu sa dostaví až pri ťažšom stupni dehydratácie. Vtedy je už neskoro. Preto je potrebné, aby sme pocit smädu necítili.

Príznaky dehydratácie môžeme rozdeliť na **mierne**, **stredné** a **ťažké**:

Mierna dehydratácia:

- Suché ústa
- Suché pery
- Závraty
- Únava
- Podráždenosť
- Bolesť hlavy

Stredne ťažký stupeň dehydratácie:

- Pocit smädu
- Vypadnuté oči
- Dýchavičnosť
- Dezorientácia
- Riziko kolapsu
- Zvýšená frekvencia srdca

Najťažší stupeň dehydratácie:

- Porucha vedomia
- Zastavenie močenia
- Riziko srdcovej arytmie
- Popraskaný jazyk
- Bezvedomie
- V najhoršom prípade smrť

Prvá pomoc:

Pri **miernej** či **strednej** dehydratácii treba doplniť tekutiny. Ideálne čistou vodou, alebo minerálkou. Tekutiny treba dopĺňať primerane, nie nárazovo vo veľkých objemoch.

Pri prejavoch **ťažkej** dehydratácie, a to hlavne u detí a starších osôb, je potrebné odborné lekárske vyšetrenie. Tekutiny sa dopĺňajú aj cestou mimo tráviaci trakt, a teda parenterálne, čiže do žily.