

## Országos Haditorna Verseny

### Egészségügyi szituációk

- I. Alsó végtag artériás vérzése
- II. Bokaficam
- III. Légúti szűkület
- IV. Alkarégés
- V. Amputáció
- VI. Ablakos bordatörés (zárt mellkasi sérülés, heamatomával, instabil mellkas)
- VII. Ájult, eszméletlen sérült
- VIII. Combcsonttörés
- IX. BLS
- X. Alkarhorzsolás, vérzéssel



## I. Eszméleténél lévő sérült, jobb alsó végtag artériás vérzésével

**Eszközök:** tourniquet (TQ), esetlegesen izraeli kötszer, rugalmas pólya, mull-pólya.

**Szituáció:** Gyakorlaton kistársad megbotlik, egy kiálló faág megvágja a jobb lábszárát. Fedezékbe tudott húzódni. Jobb lábából spriccel a vér.

### Szituáció megoldása:

1. Segítségkérés!
2. A helyszín biztonságosságáról való meggyőződést követően, meg kell közelíteni a sérültet, majd azonnal a sérült végtagra fel kell helyezni a TQ-t., vagy nyomókötést a sebre felhelyezni!
3. *Akkor megfelelő a TQ felhelyezése, amennyiben a vérzés elállt és az időpontot ráírta!*
4. Ezt követően kell a sérült eszméletét, keringését és légzését ellenőrizni, Ép alsó végtagot polcold fel.

## II. Bokaficam

**Eszközök:** tourniquet (TQ), esetlegesen izraeli kötszer, Sam sin, rugalmas pólya

**Szituáció:** Terepfutáson kistársad elesik, bokáját fájlalja.

### Szituáció megoldása:

1. A helyszín biztonságosságáról való meggyőződést követően, meg kell közelíteni a sérültet,
2. Segítségkérés,
3. Ellenőrizni a sérüléseket, eszméletet.
4. Törésnek megfelelően lásd el a sérültet! Törés rögzítés szabályai!

## III. Légúti szűkület

**Eszközök:** Az ellátó keze, karja.

**Szituáció:** A társad hazafele a szendvicset eszegeti, miközben beszélgettek, nevetgéltek. Egyszer csak a torkához kap, rémült a tekintete, légszomja van.

### Szituáció megoldása:

1. Segítségkérés!
2. Felszólítani, hogy köhögjön, ha nem változik, a sérült hátán a lapocka közé max 5 ütés, ha nem változik, akkor Heimlich-féle műfogás.

## IV. Alkarégés

**Eszközök:** fedőkötéshez mull lap/, folyadék, Water-jel

**Szituáció:** Társadata táborban a konyhára osztották be. véletlenül meglökte a forró vizes edényt, ami a karjára fröccsent.

### Szituáció megoldása:

1. Segítségkérés!
2. 20 percen át hideg folyóvízes hűtés a sebre
3. Lehetőség szerint Water-jel használata, majd laza fedőkötés a begélezett mull lapra.

## V. Két alsóvégtagi amputáció

**Eszközök:** Tourniquet, izraeli kötszer

**Szituáció:** Egy katonai objektum látogatása közben az egyik katona mellett gránát robbant. Mindkét lába amputálódott, spriccelő jelleggel távozik a vér a sebből. A sérült eszméleténél van.

**Szituáció megoldása:**

Az artéria femoralis kompressziója térdel, majd TQ/izraeli kötszer (szorító kötés) felhelyezése a két végtagra. Hővédelem.

## VI. Ájult, eszméletlen sérült

**Eszközök:** Hővédelemhez fólia/takaró, árnyék, eszköz nélküli légútbiztosítás.

**Szituáció:** Kirándulás közben az egyik osztálytársad rosszul lett, elájult.

**Szituáció megoldása:**

1. Segítségkérés!
2. Amennyiben, meleg van, vidd árnyékba az osztálytársadat. Amennyiben hideg van, takard be. Alsó végtagjait polcold fel!

## VII. Ablakos bordatörés

**Eszközök:** széles ragtapasz

**Szituáció:** Társadat mellkason ütötték egy tompa tárggyal, amely zöldes-lilás elszíneződést okozott. Szaporán veszi a levegőt és fájdalmat jelez a mellkasán.

**Szituáció megoldása:**

1. Segítségkérés!
2. Sérült felültetése, pszichés nyugtatása, majd a sérült mellkas széles ragtapasszal történő leragasztása „parkettaszerűen” (egymásra merőleges a ragtapaszcsíkok).

## VIII. Combcsonttörés

**Eszközök:** kemény deszka, fadarab (bármilyen, amivel sínézni lehet)

**Szituáció:** Tandemugrás közben a barátod lába nekicsapódott egy földből kiálló vasdarabnak. Reccsenést hallottál, combját fájlalja, lábát nem tudja mozgatni.

**Szituáció megoldása:**

1. Segítségkérés!
2. Sérült nyugugalomba helyezése, nyugtatása. Sérült végtag húzása párhuzamosan a felszínnel (fájdalomcsillapítás), sínézése és ép végtaghoz történő rögzítése (legalább 3 helyen: comb, térd alatt és boka).

**X. Felnőtt BLS****Eszközök:** AED**Szituáció:** Nyaralás közben a hotelben észleled, hogy az egyik felnőtt vendég a földön fekszik, nem mozdul. Légzése, keringése nincs.**Szituáció megoldása:**

1. Segítségkérése!
2. Eszmélet, légzés és keringés ellenőrzése. Segítség kérése újra (segítő+mentők) és az újraélesztés azonnali megkezdése 30:2 arányban (COVID miatt a befújás mellőzendő). Kompressziók váltása 2 percenként, amennyiben van a közelben AED, annak biztonságos alkalmazása!

**XI. Alkarhorzsolás, vérzéssel****Eszközök:** fedőkötés, rugalmas pólya/ gézpólya, betadine**Szituáció:** Fogócska közben, az társad elesik és vérzik a bal alkarja folyamatosan, nem spriccelve.**Szituáció megoldása:**

1. Segítségkérés!
2. Sérült nyugalomba helyezése, seb tisztítása, betadinos oldattal történő fertőtlenítése, majd pólyával való nyomókötése.