Co-funded by the European Union

#Ramps4Champs

VODIČ

ZA INKLUZIVNO I SIGURNO BOĆANJE

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

UVOD

Boćanje u kategoriji BC3 ne predstavlja još jednu običnu igru, već jedinstveni sport koji spaja ljude bez obzira na njihove fizičke sposobnosti ili ograničenja. Cilj ovog vodiča je da obezbedi da ova igra bude što pristupačnija i zabavnija za sve učesnike.
Sledeće stvari, koje možete očekivati od ovog vodiča, su:

Na početku ćemo se baviti prevashodno razumevanju, odnosno, objašnjenju boćanja BC3, pričaćemo o pravilima, pomagalima i prostoru, kao i nekim osnovnim pravilima i strategijama. Bez obzira da li ste novi u ovom sportu ili vam je samo potreban podsetnik, ovaj vodič će vam predstaviti jasnu sliku kako se ova igra igra.

Najbitnije stvari su bezbednost i zbog toga ćemo se u drugom delu fokusirati na tu temu. U bilo kom sportu, ponekad, može doći do malih nezgoda, tako da je jako bitno znati kako odgovoriti, odnosno, reagovati u takvim situacijama. Proći ćemo preko osnovnih saveta vezanih za prvu pomoć i omogućiti upustva o tome kako pružiti prvu pomoć, čak i ako se neko povredi u toku igre.
Sve do sada nije postojao precizan vodič koji bi pomogao ljudima koji se bave organizacijom i igraju boćanje BC3 bezbedno. Cilj ovog vodiča je da popuni tu prazninu. Ne samo kao pravilnik, ovaj vodič predstavlja alat koji promoviše prijateljstvo, razumevanje i povezanost društva. Bavljenjem boćanjem BC3, igrači mogu da uživaju u uzbudjenju takmičenja, kroz spajanje i pravljenje čvrstih veza sa drugim članovima društva. Pomoću ovog vodiča, nadamo se da će ova igra postati mnogo bezbednija i da će svi uključeni u ovu igru moći uživati još više.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Sadržaj:

- Projekat “rampe za šampione”
- Poglavlje A - inkluzivno boćanje
- Poglavlje B - bezbednost u sportu
- Poglavlje C - dobra praksa inkluzivnog boćanja
- Odricanje odgovornosti i autori

Projekat Rampe za šampione - (org.Ramps4Champs)

“Rampe za šampione” predstavlja inicijativu čiji je fokus na ohrabrivanje učešća ljudi sa invaliditetom, posebno oni koji imaju velika ograničenja kretanja, odnosno, mobilnosti kroz aktivnosti koje unapredjuju zdravlje, putem bavljenja sportom boćanja kategorije BC3. Ova verzija, Paraolimpijske igre boćanje, je napravljena za sportiste sa velikim ograničenjima funkcije ruku i nogu, kao što je tetraplegija i miopatija. Prava vrednost BC3 kategorije leži u njegovoj inkluzivnosti, prihvatanju svih takmičara bez obzira na godine, pol i sposobnosti.

Kamen temeljac ovog projekta je specijana obuka trenera, vođa projekta i volontera, kroz set treninga u okviru boćanje-kategorija BC3 metodologije. Kroz ove treninge oni će biti obučeni setom veština, u okviru prve pomoći i rehabilitacije, posebno dizajnirane za osobe sa invaliditetom. U zemljama članicama ovog projekta, 12 lokalnih aktivnosti će biti sprovedene u okviru aktivnosti i pružiće mogućnost i šansu osobama sa invaliditetom da se bave sportom, zajedno sa osobama bez invaliditeta i na taj način će ohrabriti veću uključenost društva i unaprediti razumevanje ovog jedinstvenog sporta.

Jedan od glavnih ciljeva rampe za šampione je obezbeđenje, odnosno, rasprostranjenost ovog vodiča koji pruža informacije o tome kako na bezbedan inkluzivni način sprovoditi boćanje u kategoriji BC3. Iznenađujuće, trenutno ne postoji standardizovani protokol za organizaciju boćanja u BC3 kategoriji, naročito onaj koji uključuje grupe različitih fizičkih mogućnostii. Sa ciljem da se popuni praznina, vodić ovog projekta će poslužiti kao osnovni vodič za trenere i vođe projekta ne samo u okviru organizacija koje su deo ovog projekta, već i globalno, kako bi se organizovale ove aktivnosti. Nadalje, nedostatak odgovarajućih rekvizita i opreme u nekolicini država partnera, će biti nadomešćen kroz pružanje podrške i deljenje opreme vezanih za boćanje BC3.

Ovaj projekat je zasnovan na podršci i saradnji pet značajnih organizacija iz Grčke, Kipra, Severne Makedonije i Bugarske. Njihov zajednički napor ima za cilj da pokrene boćanje u kategoriji BC3 u različitim institucijama, od škola do sportskih klubova. Glavni cilj ovog projekta je da se ukaže na povećaje mogućnosti, koje su dostupne onima sa velikim problemima u kretanju, od kojih mnogi možda ranije nisu imali mogućnosti da se bave bilo kojim sportskim ili fizičkim aktivnostima.

U skladu sa preporukom **EuropaACtiv** vezanim za promociju fizičke aktivnosti koje unapređuju zdravlje, i EU workplane for sport 2021 / 2024 ovaj projekat nosi sledeće benefite: - pozitivan uticaj na fizičko i mentalno zdravlje svih aktivnih učesnika u ovom sportu. Ovo ide u prilog širim ciljevima koji promovišu vrednosti, kao što su tolerancija, društvena uključenosti i solidarnost u sportu sa akcentom na različitosti i inkluziju.

U celini, projekat “Rampe za šampione” je posvećen brizi o okruženju. Održive prakse su deo projekta od eko svesnih odluka, vezanih za putovanje do etičkih izvora materijala. Na kraju, ovaj projekat je pokretač inkluzivnosti, sa akcentom na prikazivanju snage sporta u rušenju prepreka i granica, u ohrabrivanju društva i unapredjenju društvenog blagostanja.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Poglavlje A- inkluzivno boćanje

Boćanje je uzbudljiva igra

Boćanje je, u suštini, dokaz nepokolebljivog takmičarskog duha i strategijske veštine. Iako je svet sporta ogroman i pun različitosti, boćanje se ističe ne samo kao igra, već kao i dokaz odlučnosti i strategije i jedan je od najbitnih karika paraolimpijskog pokreta.

Poput komplikovani poteza u šahu i predviđanja poteza u bilijaru, boćanje zahteva visoki nivo strategije od svojih igrača. Svaki potez, svako bacanje ima posledice koji mogu odvesti meč u drugom pravcu. Igrači ne samo da moraju misliti na sledeći potez, odnosno, bacanje, već moraju predvideti naredne pokrete i to svoje i svojih protivnika. Ovo je igra koja zahteva predviđanje, planiranje i visoku sposobnost prilagođavanja neprestano promenljivim scenarijima na terenu.

Strategijska komplikovanost ove igre čine da se nikada ne ponove dve identične partije boćanja. Sa svakim novim mečom dolaze novi izazovi i šanse, koje igrače i gledaoce čine da se osećaju kao na iglama. Neprestane promene u rezultatu uslovljene različitim strategijama, koje koriste igrači, znači da se rezultat igre nikada ne može predvideti sve dok se ne baci poslednja lopta. Ova nepredvidivost dodaje na težini, što čini svaki meč uzbudljivim.

Ono što razdvaja boćanje od mnogih drugih sportova je njegova jedinstvena povezanost sa paraolimpijskim pokretom. Za razliku od drugih sportova, boćanje nije izmenjena verzija olimpijskog sporta, već jedinstveni indetitet Paraolimpijskog sveta. Ova jedinstvenost ističe paraolimpijski pokret u kreiranju platforme krojene posebno za sportiste sa invaliditetom i kroz slavljenje njihovih sposobnosti i pružanjem tla, gde oni mogu da sijaju u svom najvećem sjaju.

U svojoj suštini, boćanje je simbol inkluzivnosti. Boćanje daje šansu sportistima sa veliki fizičkim ograničenjima, pružajući ne samo šansu da se takmiče, nego i da budu najbolji. Adaptivna priroda ove igre omogućava da pojedinci, bez obzira na njihova fizička ograničenja, mogu da budu deo visoko zahtevnog sporta, koji zahteva mentalnu prilagodljivost i strategijsko razmišljanje. Ova igra ruši prepreke, omogućavajući uspeh vođen veštinom, strategijom, odlučnošću, pre nego fizičkim sposobnostima.

Boćanje je više od igre. Boćanje je izraz nepokolebljivosti ljudskog duha, lepote strategijskog nadmudrivanja i kulture prihvatanja različitosti. Njena čvrsta veza sa paraolimpijskim pokretom ističe njenu bitnost, čineći je na taj način iskrom nade, odlučnosti i jedinstvene prilike za nadmetanje sportistima sa invaliditetom. Svaki meč je igra strategije, predviđanja i veštine, čineći boćanje ne samo igrom koju treba odigrati, već spektaklom za gledanje. Kroz promociju ove igre, pravićemo svet gde svi, bez obzira na njihove fizičke sposobnosti, mogu da nađu svoje mesto i da sijaju punim sjajem.

.

Boćanje BC3: Osnovni vodič kroz pravila

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Boćanje je uzbudljiv sport, koji počiva na preciznosti i strategiji. Šta je cilj? Cilj je da lopte takmičara budu bliže beloj lopti (eng. jack) od lopti protivnika. Pregled osnovnih pravila bocanja:

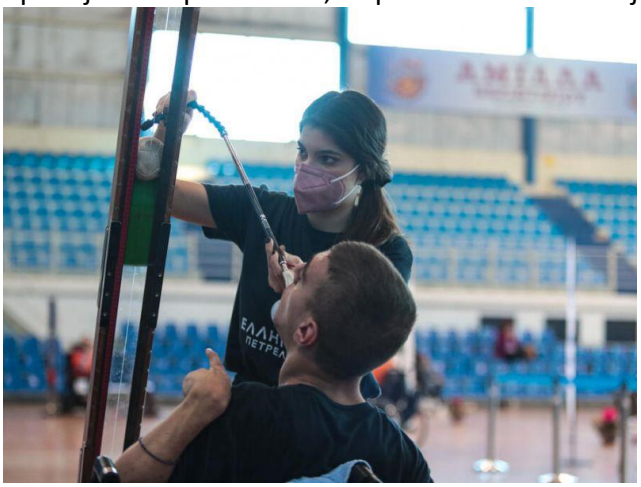
Načini igre: Boćanje može da se igra na sledeći način:

- Individualno: jedan na jedan, gde svaki igrač ima 6 lopti.
- U parovima, dva na dva, gde svaki igrač ima 3 lopte.
- U timovima, tri na tri, gde svaki igrač ima dve lopte.

Postavka i oprema:

- Svi takmičari moraju da sede u stolici ili u kolicima.
- Igrači koriste BC3 rampu, koja stoji pored njih za bacanje lopti.

Svaki od igrača ima "sportskog asistenta" pored sebe, koji je zadužen za pozicioniranje lopte na rampi i podešavanje pravca rampe, a sve to na osnovu instrukcija igrača. Najbitnije pravilo je da igrači ne mogu upravljati rampama sami, a sportskom asistentu je zabranjeno da se okrene i posmatra igru.



Lopte za boćanje napravljene su od kože, punjene granulama. Komplet je napravljen od 13 lopti: 6 crvenih, 6 plavih i 1 bela (jack). Specifičnosti lopte:

Dimenzije: 270±8 mm

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Težina: 275± 12mm

Teren za boćanje:

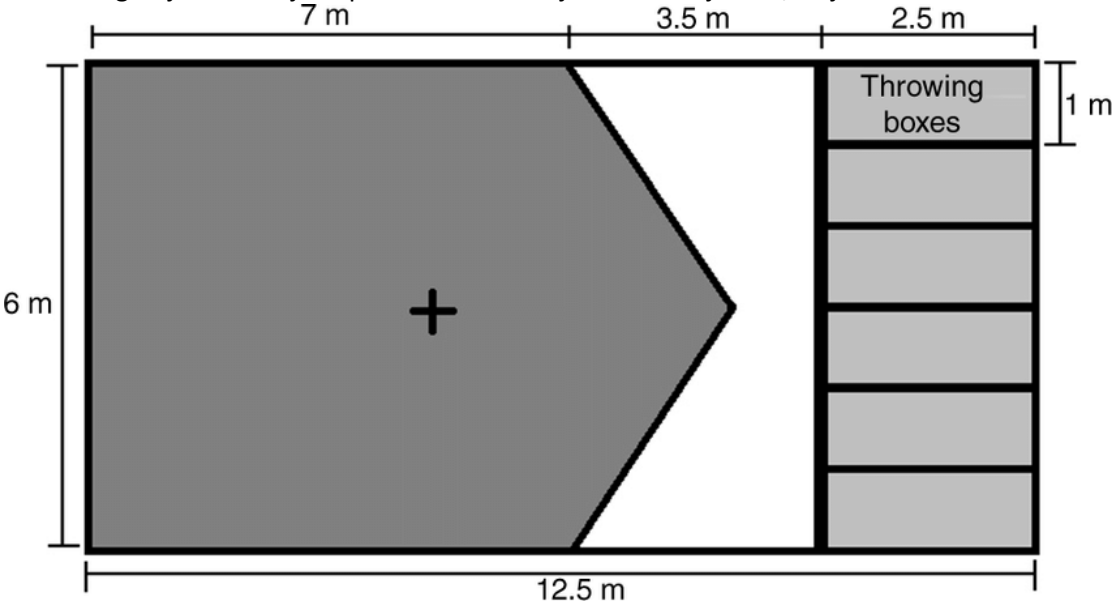
Boćanje se igra unutra na podu, na ravnoj i glatkoj površini.

Dimenzije terena su 6 x 12,5m

Karakteristike terena su:

- Boks za bacanje: mesto gde su igrači pozicionirani
- Teren za igranje: ne uključuje boksove za bacanje gde se lopte drže i odakle se bacaju.

Teren za igranje se sastoji od prostora iza V linije i označen je sa X, koji se nalazi u centru terena.



Tok meča:

Ako se meč završi nerešenim rezultatom, “taj brejk” određuje pobednika.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Igrači su ograničeni vremenom u toku kojeg moraju baciti loptu. Zavisno od kategorije igrača, vreme može biti između 4 i 8 minuta.

Kazne-Prekršaji:

Ukoliko se prekrše pravila, sudije imaju različite opcije sankcija po izboru:

- Upozorenje: Za nesportsko ponašanje
- Isključenje: Za grubo kršenje pravila, kao što je napuštanje terena u toku igre
- Oduzimanje ispravne lopte: Za prekršaj, kao što je bacanje van propisanog reda
- Kaznena lopta - za prekršaj, kao što je iskorak van linije boksa u toku bacanja.

Ovaj sažetak pruža osnovna pravila bocanja za početnike u ovom sportu. Sa druge strane, za detaljnije razumevanje pravila i sitnih detalja, sve osobe koje pokažu veliko interesovanje, mogu posetiti oficijalni sajt BISFed globalnog upravljačkog tela za boćanje.

Kako učiniti boćanje BC3 inkluzivnim

Boćanje BC3 je dokaz adaptivnosti i inkluzivnog duha sporta, na način kroz koji igrači svih sposobnosti mogu da se takmiče na terenu jednakih uslova. Uključivanje rampi u boćanju BC3 daje igraču, bez obzira na njihove fizičke sposobnosti, da može učestvovati i uživati u igri do maksimuma. Da bi se obezbedila i održala inkluzija, potrebno je pratiti sledeće preporuke:

Obezbedjenje pristupačnosti opreme:

Potrebno je obezbediti rampe i ostalu opremu na način da je pristupačna svim igračima, bez obzira na njihova finansijsko i druga ograničenja.

Kontinuirano adaptirati i unapređivati opremu, u skladu sa povratnim informacijama od igrača sa različitim invaliditetima.

Obuka asistenata u boćanju:

Obezbediti jasnu obuku za sportske asistente, sa ciljem razumevanja i poštovanja potreba i želja svih igrača. Ohrabriti komunikacije između igrača i njihovih sportskih asistenata, kako bi se uspostavila harmonična i efektivna saradnja.

Podizanje svesti i razumevanje

Organizovati radionice i informativne panele, kako bi se pružile informacije o boćanju BC3 i edukovalo društvo o inkluzivnoj prirodi ovog sporta.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Napraviti partnerstva sa školama i lokalnim organizacijama, kako bi se predstavilo boćanje u kategoriji BC3 široj publici, sa akcentom na pristupačnost i inkluzivnost.

Fleksibilnost u pravilima:

Razmotriti uvođenje varijacije u pravilima ili promenama, sa ciljem unapređenja inkluzivnosti, a sve to uporedo sa osvrtom na održavanju integriteta igre.

Ohrabriti povratnu informaciju od strane igrača, vezano za pravila i njihovu izmenu, a u svrhu unapređenja igre i unapređenja pristupačnosti i većeg zadovoljstva učestvovanja.

Pristupačni tereni – prostori za vežbanje

Obezbediti da svi prostori, gde bi se sprovodilo boćanje u kategoriji BC3, budu pristupačni za invalidska kolica, uključujući toalete, mesta za gledaoce, kao i kompletna pristupačnost prilikom transporta učesnika.

Uzeti u obzir akustiku prostora u kojem se održava takmičenje za one koji imaju oštećenja sluha i obezbediti jasne vizuelne signale za one sa delimičnim oštećenjem vida.

Ohrabriti mešane timove:

Ohrabriti formiranje timova sastavljenih od takmičara: sa i bez invaliditeta. Ovakav pristup, ne samo da promoviše inkluzivnost, nego i da podstiče razumevanje i partnerstvo između igrača.

Obuka i trening

Obezbediti kontinuirane treninge, sesije, gde igrači svih sposobnosti mogu da uče i vežbaju zajedno. Ovakav pristup promoviše uzajamno razumevanje i poštovanje.

Obezbediti da vođe projekta ili glavni treneri imaju obuku vezano za inkluzivne prakse, kao i da su svesni specifičnih potreba i potencijalnih teškoća sa kojima se susreću takmičari sa invaliditetom.

Mehanizam povratne informacije

Uspostaviti sistem, gde igrači, glavni trener i gledaoci mogu dati povratnu informaciju kako u budućnosti unaprediti inkluzivnost igre.

Kontinuirano vršiti pregled i činiti akcije na osnovu povratne informacije, a kroz uspostavljanje određenih unapređenja kako bi se promovisala inkluzivnost.

Boćanje BC3, sa akcentom naivnosti, pruža primer kako sport može premostiti fizička ograničenja. Kroz prilagođavanje, omogućava da svi bez obzira na fizičke sposobnosti imaju jednaku šansu da se igraju i

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

uživaju u igri. Boćanje u kategoriji BC3, postaje više od igre, postaje pokret koji vodi u smeru unapređenja inkluzivnosti i društva sa većim razumevanjem.

Osnovna terminologija u boćanju

Boćanje, kao i svi drugi sportovi, ima svoj jedinstven rečnik, koji stavlja akcenat na strategiju, tehnike i pravila igre. Ključna stvar u potpunom vrednovanju boćanja je u razumevanju specifične terminologije. Počećemo od fundamentalnih taktičkih poteza, kao što su bacanja i prva lopta, pa sve do naprednih strategija, kao što su lob i roll on top. Svaki termin predstavlja živopisnu sliku o tome, kako se igra razvija. Bez obzira da li ste igrač, koji želi da unapredi svoju strategiju, glavni trener, koji daje instrukcije svojim igračima, ili gledalac koji želi da unapredi svoje razumevanje ove igre, ovaj rečnik termina će služiti kao vodič u uzbudljivi svet boćanja.

Ovo su neki od korisnih termina, koji se koriste u boćanju:

Bacanje: usmeravanje lopte ka poziciji što bliže beloj lopti (Jack) ,a tako da se ne udare ostale lopte na terenu.

Prva lopta: kao što sam naziv kaže - inicijalna lopta, koja se baca posle bele lopte i koja postavlja standard za sve ostale bačene lopte.

Razbijanje: (razbijanje, kao bacanje) bacanje sa dosta snage, sa ciljem da se razbiju sve lopte sa svojih pozicija, pogotovo, one koje pripadaju protivničkim igračima, a koje su bliže beloj lopti od lopti tima koji baca.

Izgurivanje: strategijsko bacanje sa ciljem da se pomere sopstvene lopte bliže beloj lopti, pogađanjem istih.

Blokiranje: namerno pozicioniranje lopti, kako bi se sprečilo bacanje protivničkih lopti i kako bi se održalo protivniku da svoje lopte pozicionira blizu Džeka ili da pogodi lopte koje se nalaze bliže.

Felš: blago felširanje (rotacija) lopte kako bi se napravila nepravilna putanja na površini.

V lopta: pozicioniranje bočnih lopti, tako da okružuju belu loptu u obliku slova V, sa ciljem da se oteža pristup protivničkih lopti beloj lopti.

Mrtva lopta: lopta koje se nalazi van terena za igranje ili je prekršila neko od ostalih pravila i pri tom isključena iz bodovanja.

Odsečena lopta: lopta bačena sa posebnom rotacijom, koja ima specifično lučno kretanje i na taj način zaobilazi prepreke ili dobija precizniju u poziciju

Rikošet: bacanje sa ciljem da lopta udari drugu loptu i promeni svoju putanju. Ova taktika se koristi kako bi se promenila pozicija već bačene lopte ili kako bi se udarila druga lopta ili oba.

Bacanje preko: tehnika gde se lopta baca visoko, sa ciljem da pređe preko druge lopte i na taj način dođe blizu bele lopte

Lob: bacanje sa visokim lukom sa ciljem da lopta padne na teren sa velikom preciznošću. Ovo bacanje se koristi najčešće kada želite da što bolje pozicionirate svoju loptu bez pomeranja drugih lopti.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Bacanje odozgo: bacanje lopte sa ciljem da ona padne na drugu loptu i na taj način je izbaci iz igre ili promeni njenu poziciju, a da bačena lopta bude bliža beloj lopti (Jack)

Boćanje je sport, koji na prvi pogled izgleda jednostavno, ali zapravo je prožet taktikama i veštinama. Pravilno razumevanje terminologije ne samo da pomaže igračima u izradi strategije, već i obogaćuje iskustvo gledanja za gledaoce.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

POGLAVLJE B. BEZBEDNOST U SPORTU

Osiguranje bezbednosti u sportu: pojednostavljeni pristup

Svi sportovi su puni dinamike i nepredvidivosti, pa je jedna od najvažnijih stavki - bezbednost sportista, učesnika i gledalaca. Ovde vodič pokazuje opšti pristup obezbeđivanju bezbednosti kroz osnovne mere, kao što su prva pomoć, rehabilitacija, psihologija, veštine, koje mogu da spasu život, načini pomoći osobama sa invaliditetom, kao i uloga defibrilatora.

Prva pomoć i rehabilitacija: prva pomoć predstavlja urgentnu pomoć, koja se pruža povređenom ili bolesnom licu do dolaska stručne medicinske pomoći i pružanja adekvatne pomoći. Prva pomoć je od presudnog značaja, kao što je - tretiranje rane, imobilizacija preloma, veštačko disanje i pozivanje prve pomoći. Ključno je koristiti posebne mere u ozbiljnim situacijama, kao što su - napredna nega rana i lečenje, kao što je davanje propisanih lekova.

Anatomija i psihologija: osnovna gledišta - poznavanje osnova ljudske anatomije i psihologije je ključno za efikasnu prvu pomoć; pravilno posmatranje i razumevanje strukture tela i načina korišćenja tehnologije pomaže u određivanju vrste povreda, primeni osnovnih intervencija i minimiziranju komplikacija.

Veštine spasavanja života: učenje veština za spasavanje života, kao što je veštačko disanje i korišćenje defibrilatora može da napravi razliku u hitnim slučajevima. Ove veštine su veoma važne u sportovima, gde fizički umor može dovesti do srčanih problema.

Pomoć osobama sa invaliditetom: od izuzetnog je značaja pružiti podršku, koja je prilagođena specifičnim potrebama učesnika i kroz stvaranje okruženja u kojem svako može bezbedno da učestvuje. Ovo uključuje modifikaciju tehnika prve pomoći i znanje kako da pružite podršku povređenoj osobi.

Korišćenje defibrilatora: defibrilator je jedan od najvažnijih alata koji, koristeći električni šok, može ponovo pokrenuti srce, kada dođe do zastoja srca. Znanje kako da se koristi defibrilator i obezbeđivanje da je dostupan u svakom sportskom centru, može uveliko poboljšati šanse za spasavanje života u slučaju srčanog zastoja.

Da zaključimo, bezbednost u sportu je kompleksna i zahteva pristup sa razumevanjem. Kroz obuku pojedinaca vezanih za prvu pomoć, sekundarnu pomoć, osnove anatomije i psihologije, veštine spasavanja života, pomoć osobama sa invaliditetom i razumevanje uloge defibrilatora, obezbeđujemo bezbedno i inkluzivno sportsko okruženje. A ta najvažnija posvećenost bezbednosti ne samo da spasava živote, već i obogaćuje iskustvo svih učesnika u svetu sporta.

Obezbedjivanje bezbednosti u sportu: sveobuhvatni pristup

U dinamičnom svetu sporta, bezbednost je najvažnija briga, kako bi se garantovala dobrobit kako sportista, tako i učesnika i gledalaca. Ovaj članak pruža holističku perspektivu o obezbeđivanju bezbednosti kroz osnovne mere kao što su prva pomoć, sekundarna nega, razumevanje anatomije i fiziologije, veštine spasavanja života odraslih, pomoć osobama sa invaliditetom i uloga automatskog eksternog defibrilatora (AED).

- Prva pomoć i sekundarna nega: Prva pomoć je neposredna nega koja se pruža povređenim ili bolesnim osobama dok se ne dobije stručna medicinska pomoć. Ovaj ključni odgovor obuhvata akcije kao što su zbrinjavanje rana, imobilizacija preloma, CPR i rešavanje hitnih medicinskih slučajeva. Sekundarna nega obuhvata sveobuhvatnije

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

mere koje mogu biti potrebne kada je povreda ili bolest teža ili trajnija, kao što je napredno lečenje rana i davanje lekova.

- Anatomija i fiziologija: Fundamentalna perspektiva: Razumevanje osnova ljudske anatomije i fiziologije je ključno za efikasnu prvu pomoć i negu. Prepoznavanje strukture tela i načina na koji ono funkcioniše pomaže u identifikaciji povreda, primeni odgovarajućih intervencija i minimiziranju komplikacija.

- Veštine spasavanja života odraslih: Učenje veština spasavanja života kao što su CPR, udisaji za spasavanje i upotreba AED-a može napraviti kritičnu razliku u hitnim slučajevima. Ove veštine su posebno važne u sportu, gde fizički napor povremeno može dovesti do iznenadnih srčanih događaja.

- Pomaganje osobama sa invaliditetom: Inkluzivni sportovi uključuju pojedince sa različitim sposobnostima. Znati kako pružiti pomoć prilagođenu specifičnim potrebama je od suštinskog značaja za stvaranje okruženja u kojem svako može bezbedno da učestvuje. Ovo može uključivati prilagođavanje tehnika prve pomoći ili razumevanje kako ponuditi podršku bez nanošenja štete.

- Automatski eksterni defibrilator (AED): AED je vitalno sredstvo koje isporučuje električni šok za ponovno pokretanje srca tokom srčanog zastoja. Naučiti kako da koristite defibrilator i integrišete ga u sportske objekte može značajno povećati šanse za spasavanje života u slučaju iznenadnog srčanog događaja.

Zaključno, bezbednost u sportu je višestruka i zahteva sveobuhvatan pristup. Osposobljavajući pojedince znanjem o prvoj pomoći, sekundarnoj nezi, osnovnoj anatomiji i fiziologiji, veštinama spasavanja života odraslih, pružanju pomoći osobama sa invaliditetom i razumevanju uloge AED-a, mi utiremo put bezbednom i inkluzivnom sportskom okruženju. Na kraju, ova posvećenost bezbednosti ne samo da štiti živote, već i obogaćuje iskustvo za sve koji su uključeni u svet sporta.

Pružanje prve pomoći: Pružanje prve pomoći u hitnim slučajevima

Pružanje prve pomoći uključuje blagovremeno pružanje početne medicinske nege osobama koje su povređene, osećaju se loše ili se suočavaju sa hitnom medicinskom pomoći. Obuhvata niz osnovnih radnji i tehnika koje imaju za cilj da stabilizuju stanje osobe, spreče buduće komplikacije i potencijalno spasu živote, dok ne stigne stručna medicinska pomoć. Prva pomoć je vitalni most između pojave medicinskog problema i dolaska obučenih medicinskih stručnjaka.

Ključni aspekti pružanja prve pomoći:

- Procena: Brzo sagledavanje situacije, kako bi se procenila težina povrede ili bolesti, je ključna. Ova procena determiniše koje akcije treba preduzeti.

- Bezbednost: Osiguranje bezbednosti, kako žrtve, tako i osobe koja pruža prvu pomoć, je jedna od ključnih stvari. Ovo uključuje minimiziranje rizika i opasnosti iz okoline.

- Komunikacija: Upozorenje hitnih službi i održavanje otvorene komunikacije sa pogođenom osobom, posmatračima i profesionalcima, je od suštinskog značaja za efikasno sprovodjenje nege.

- Neposredna nega: Sprovođenje odgovarajućih radnji na osnovu stanja osobe, kao što su CPR, tretiranje rane, imobilizacija preloma ili sprečavanje gušenja.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Uteha i sigurnost: Pružanje emocionalne podrške i utehe osobi koja je u nevolji, može smanjiti anksioznosti i poboljšati njen osećaj sigurnosti.

- Osnovna životna podrška: Osnovne veštine spasavanja života, kao što je veštačko disanje i korišćenje defibrilatora, su ključne za održavanje života u kritičnim situacijama.

Pored primarne pomoći, sekundarna nega uključuje sveobuhvatnije mere, kao što je detaljnije lečenje rana, davanje lekova i praćenje stanja osobe.

- Adaptivna nega: Prilagođavanje tehnika nege za osobe sa invaliditetom, osigurava da je prva pomoć dostupna i efikasna za sve.

- Informisano donošenje odluka: Procena situacije i donošenje odluka na osnovu informacija o tome kada i kako pružiti prvu pomoć je od vitalnog značaja za najbolje moguće ishode.

- Kontinuirano učenje: Biti u toku sa protokolima i tehnikama prve pomoći poboljšava sposobnost davaoca pomoći da pruži efikasnuju negu.

Značaj pružanja prve pomoći

- Trenutni odgovor: Brza reakcija može značajno poboljšati šanse osobe za oporavak i preživljavanje.

- Sprečite dalju štetu: Odgovarajuće intervencije utiču na sprečavanje na dalje pogoršavanje situacije i može ublažiti potencijalne komplikacije.

- Osnaživanje: Poznavanje prve pomoći osnažuje pojedince da preduzmu akciju i naprave razliku u hitnim slučajevima.

- Dobrobit zajednice: Društvo opremljeno veštinama prve pomoći postaje spremnije da se nosi sa neočekivanim medicinskim situacijama.

- Humanitarne vrednosti: Pružanje prve pomoći odražava empatiju, saosećanje i posvećenost da se pomogne onima kojima je to potrebno.

- Samopouzdanje: Sposobnost pružanja efikasne prve pomoći podiže samopouzdanje u sopstvene veštine da se odreaguje sa urgentnim situacijama.

Zaključak je, da pružanje prve pomoći nije samo skup tehnika u hitnim situacijama. On naglašava bitnost spremnosti, brzu reakciju i potencijal da se pozitivno utiče na dobrobit pojedinaca i zajednica.

Učenje kako pomoći ljudima u nevolji je od suštinskog značaja za stvaranje inkluzivnog i bezbednog okruženja za boćanje. Evo zašto je sticanje ovih veština bitno

- Inkluzivnost: Boćanje je prilagodljiv sport koji služi pojedincima sa različitim sposobnostima. Učenje kako pomoći ljudima u nevolji osigurava da svi, bez obzira na njihove fizičke izazove, mogu u potpunosti da učestvuju i uživaju u sportu.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Bezbednost: Bezbednost je najvažnija u bilo kojoj sportskoj aktivnosti. Znati kako pružiti pomoć u slučaju povreda ili hitnih medicinskih slučajeva tokom boćanja, obezbedjuje sigurno okruženje za sve učesnike.

- Osnaživanje: biti obučen veštinama za pružanje prve pomoći i sposobnošću da pomognete osobama sa invaliditetom, omogućava vam da odmah preduzmete akciju, potencijalno sprečite pogoršanje povreda i doprinosite pozitivnim ishodima.

- Hitan odgovor: Nesreće ili medicinski problemi mogu se desiti neočekivano. Vaše znanje i sposobnost da pružite pomoć mogu napraviti značajnu razliku u tim kritičnim trenucima pre nego što stručna pomoć stigne.

- Samopouzdanje: Znanje da možete da uđete i pomognete, stvara atmosferu samopouzdanja i podrške. Učesnici i njihove porodice će ceniti vašu posvećenost njihovom blagostanju.

- Promoviše učešće: Pojedinci sa invaliditetom mogu oklevati da se pridruže aktivnostima zbog zabrinutosti za svoju bezbednost. Kada vide da postoje obučeni pojedinci koji mogu da pruže pomoć, to ih motiviše da učestvuju.

- Uzor: Učeći kako da pomognete ljudima u nevolji, postajete pozitivan uzor drugima koji se bave boćanjem ili bilo kojim drugim inkluzivnim sportom.

- Izgradnja zajednice: Stvaranje inkluzivnog i bezbednog okruženja podstiče osećaj zajednice i pripadnosti među učesnicima, trenerima i navijačima.

- Transfer znanja: Svoje veštine možete podeliti sa drugima, povećavajući broj ljudi koji mogu da doprinesu inkluzivnom i bezbednom učešću u boćanju.

- Lični rast: Učenje ovih veština poboljšava vaš lični rast, empatiju i razumevanje izazova drugih, podstičući osećaj ispunjenosti i svrhe.

U suštini, učenjem kako da pomognete ljudima u nevolji, doprinosite ukupnom uspehu i održivosti inkluzivnog i bezbednog programa boćanja. Vaša posvećenost bezbednosti, dobrobiti i osnaživanju, poboljšava iskustvo za sve učesnike i pomaže u stvaranju pozitivnog okruženja sa podrškom u kojem svako može napredovati.

Prva pomoć je važna iz nekoliko bitnih razloga:

- Hitan odgovor: Prva pomoć pruža hitnu negu u hitnim slučajevima, stvarajući most između nesreće koja se desila i profesionalne medicinske pomoći. Brza intervencija može značajno uticati na ishod.

- Spašavanje života: Veštine prve pomoći kao što je oživljavanje i korišćenje defibrilatora mogu spasiti živote u kritičnim trenucima, posebno kada je život osobe ugrožen.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Sprečavanje pogoršanja stanja: Odgovarajuće tehnike prve pomoći mogu sprečiti pogoršanje povreda i minimizirati komplikacije, smanjujući ukupni uticaj povrede ili bolesti.

- Umanjenje bola i patnje: Brza i odgovarajuća prva pomoć može ublažiti bol, nelagodnost i anksioznost za povređenu osobu, poboljšavajući njenu udobnost i sveopšte stanje.

- Podrška oporavku: Pružanje početne nege pomaže u stabilizaciji stanja osobe i podržava proces oporavka do trenutka kada se može primeniti profesionalni medicinska nega

- Pripremljenost za hitne slučajeve: Posedovanje veština prve pomoći, osposobljava pojedince da efikasno reaguju na neočekivane situacije, povećavajući njihovo samopouzdanje i sposobnost da se nose sa hitnim slučajevima.

- Promocija bezbednosti: Poslodavci, škole i organizacije u zajednici daju prioritet obuci prve pomoći kako bi osigurali bezbedno okruženje za zaposlene, učenike i učesnike.

- Inkluzivna nega: Obuka prve pomoći uključuje smernice za pomoć osobama sa invaliditetom, obezbeđujući da je briga dostupna i prikladna za sve.

- Dobrobit zajednice: Društvo opremljeno znanjem prve pomoći je bolje pripremljeno da odgovori na nesreće i hitne slučajeve, promovišući bezbednost zajednice.

- Humanitarne vrednosti: Pružanje prve pomoći odražava empatiju, saosećanje i posvećenost pomaganju drugima u trenutku kada im je potrebna.

- Javno zdravlje: Što je više ljudi obučeno za pružanje prve pomoći, to su bolji ukupni rezultati javnog zdravlja, jer blagovremena i odgovarajuća nega smanjuje opterećenje medicinskih ustanova.

- Samopouzdanje: Znanje kako pružiti pomoć u hitnim slučajevima povećava samopouzdanje, omogućavajući pojedincima da preduzmu akciju i potencijalno spasu živote.

U suštini, prva pomoć je vitalna veština koja omogućava pojedincima da naprave razliku u kritičnim situacijama. Odražava osećaj odgovornosti, brige za druge i spremnosti da se reaguje kada su nečije zdravlje i dobrobit ugroženi.

Ne pružanje prve pomoći od strane drugih ljudi

Može postojati nekoliko razloga zašto ljudi oklevaju ili se odluče da ne pruže prvu pomoć drugima u hitnim situacijama. Ovi razlozi mogu varirati u zavisnosti od individualnih ličnosti, iskustva, znanja i specifičnih okolnosti situacije. Neki uobičajeni faktori uključuju:

- Nedostatak znanja: Jedan od najznačajnijih razloga je nedostatak znanja ili samopouzdanja u pružanju prve pomoći. Ljudi se mogu plašiti da će učiniti više štete, nego koristi ako nisu sigurni šta da rade.

- Strah od pravnih posledica: Neki pojedinci brinu o mogućim pravnim posledicama, ako njihovi pokušaji prve pomoći budu neuspešni ili dovedu do komplikacija. Ovaj strah ih može obeshrabriti da preduzmu akciju.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Nelagodnost zbog krvi i povreda: Strah ili nelagodnost zbog krvi, povreda ili telesnih tečnosti može odvratiti ljude od pružanja prve pomoći, čak i ako imaju određenu obuku za pružanje prve pomoći.
- Panika ili šok: Svedočenje hitnom slučaju može izazvati paniku ili šok, što otežava ljudima da jasno razmišljaju i preduzmu odlučne akcije.

- Nespremnost da se angažuju: Ljudi možda oklevaju da se uključe u hitne slučajeve u kojima su nepoznati ljudi, zbog zabrinutosti za sopstvenu bezbednost. Strah od greške: Postoji uobičajeni strah od pogoršanja situacije pružanjem netačne ili neadekvatne prve pomoći.

- Lična bezbednost: U nekim situacijama, sopstvena bezbednost osobe koja reaguje može biti ugrožena, što ga čini nevoljnim da pruži pomoć.

- Emocionalna preopterećenost: Emocionalne reakcije na hitne slučajeve, kao što su šok, tuga ili uznemirenost, mogu ometati sposobnost osobe da efikasno reaguje.

- Efekat posmatrača: Kada je prisutno više ljudi, pojedinci mogu pretpostaviti da će neko drugi pružiti pomoć, što dovodi do prenošenja odgovornosti.

- Kulturna ili verska uverenja: Kulturna ili verska uverenja mogu uticati na to da li se osoba oseća udobno ili sposobna da pruži prvu pomoć.

- Nepristupačnost opreme: Ako zalihe prve pomoći nisu lako dostupne, pojedinci mogu oklevati da pruže pomoć.

- Nepoznavanje žrtve: Za neke osobe je manje verovatno da će pružiti pomoć osobama koje nepoznaju , osećajući se manje emocionalno povezanim ili odgovornim.

Za rešavanje ovih prepreka i da bi ohrabrili ljude da pruže prvu pomoć, važno je:

- Promovisanje obrazovanja: Povećati svest i znanje o prvoj pomoći kroz obuku i programe u zajednici.

- Smanjenje straha i anksioznosti: Naglasiti da je pružanje bilo kakve pomoći bolje nego bez pomoći. Obuka može povećati samopouzdanje.

- Pojašnjavanje pravne zaštite: Obrazovati pojedince o pravilu da treba biti dobar Samarićanin koji štiti one koji pružaju razumnu pomoć u dobroj nameri.

- Normalizacija pomoći: Negujte kulturu u kojoj se pružanje pomoći podstiče i ceni.

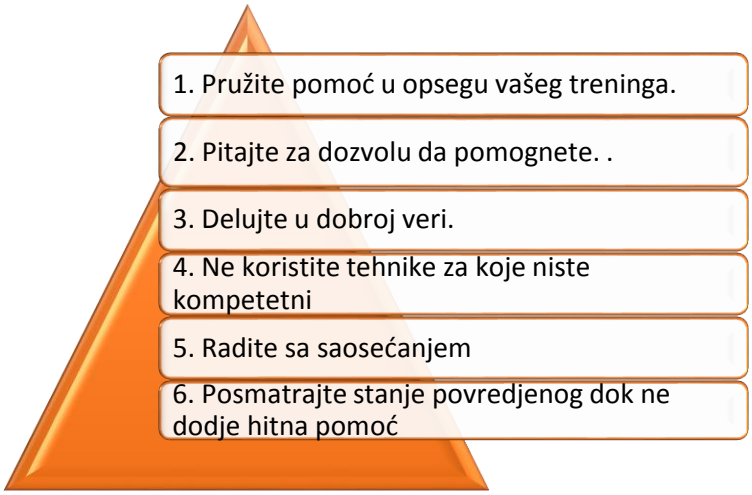
- Vežbajte simulaciju: Igranje uloga i simulacije mogu pripremiti pojedince za hitne slučajeve i smanjiti paniku.

Razumevanjem i rešavanjem ovih razloga, zajednice mogu raditi na stvaranju okruženja u kome se ljudi osećaju osnaženim i opremljenim da pruže pravovremenu i efikasnu prvu pomoć kada je to potrebno.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Zakon dobrog Samarićanina

Zakoni dobrog Samarićanina su pravni statuti koji pružaju zaštitu pojedincima, koji dobrovoljno pružaju pomoć onima koji su povređeni ili u opasnosti tokom vanrednih situacija. Ovi zakoni su osmišljeni da podstaknu posmatrače da pruže pomoć bez straha od pravne odgovornosti, ako su njihovi postupci dobronamerni i razumni. Naziv „dobri Samarićanin“ odnosi se na parabolu iz Biblije u kojoj saosećajni Samarićanin pomaže putniku u nevolji.



Ključni aspekti zakona dobrog Samarićanina:

- Zaštita od odgovornosti: Ovi zakoni štite pojedince od pravnih posledica kada nude pomoć u dobroj nameri tokom vanrednih situacija. Ova zaštita se odnosi na radnje, kao što su primena veštačkog disanja, pružanje prve pomoći ili korišćenje defibrilatora.

- Dobronamerna pomoć: Da biste dobili zaštitu prema zakonima dobrog Samarićanina, pomoć koja se pruža treba da bude dobrovoljna i dobronamerna, sa ciljem da se pomogne povređenom ili ugroženom pojedincu.

- Razumna briga: Od dobrih Samarićana se očekuje da postupaju razumno i razborito, s obzirom na okolnosti. Oni se ne pridržavaju istog standarda kao medicinski radnici, ali njihovi postupci treba da budu u skladu sa njihovim nivoom obuke.

- Nema očekivanja naknade: Generalno, dobri Samarićani ne bi trebalo da očekuju nadoknadu ili finansijsku dobit za svoju pomoć. Ovi zakoni imaju za cilj da podstaknu altruističke akcije.

- Izuzeci: Zaštita se možda neće primeniti u slučajevima grubog nemara, nepromišljenosti ili namernog lošeg ponašanja. Pored toga, zdravstveni radnici bi mogli da se drže viših standarda zbog njihove obuke.

- Obim zaštite: Obim zaštite varira u zavisnosti od nadležnosti i može se drugačije odnositi na medicinske stručnjake, nemedicinske pojedince i one koji koriste automatizovane medicinske uređaje.

- Obaveze prijavljivanja: U nekim slučajevima dobri Samarićani mogu imati zakonsku obavezu da prijave hitan slučaj ili svoju pomoć vlastima.

Prednosti zakona dobrog Samarićanina:

- Podstiče pomaganje: Ovi zakoni ohrabruju pojedince da ponude pomoć bez oklevanja, znajući da njihovi postupci neće rezultirati pravnim posledicama.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Češća pomoć posmatrača: Sa zakonskom zaštitom, verovatno će više posmatrača istupiti i pružiti pomoć u hitnim slučajevima.

- Javno zdravlje: Zakoni dobrog Samarićanina doprinose sigurnijoj i zdravijoj zajednici tako što osiguravaju da ljudi dobiju hitnu pomoć kada je to potrebno.

- Humanitarne vrednosti: Ovi zakoni odražavaju društvene vrednosti empatije, saosećanja i podrške zajednice u teškim vremenima potrebe.

Važno je napomenuti da zakoni dobrog Samarićanina mogu značajno da variraju u zavisnosti od jurisdikcije, uključujući njihov obim i posebne odredbe. Pojedinci treba da budu svesni zakona koji se primenjuju u njihovom regionu i da razumeju svoja prava i odgovornosti kada pružaju pomoć u hitnim slučajevima.

Emocionalni aspekti

Pružanje pomoći povređenoj osobi može biti emocionalno izazovno, zbog uznemirujuće prirode situacije i potencijalnog uticaja i na osobu koja reaguje i na povređenu osobu. Evo nekih emocionalnih aspekata koje treba uzeti u obzir prilikom pružanja pomoći:

- Empatija i saosećanje: Biti prisutan kada neka osoba oseća bol ili patnju može probuditi snažna osećanja empatije i saosećanja. Prepoznavanje i prihvatanje ovih emocija može vas navesti da pružite najbolju moguću negu.

- Strah i anksioznost: Može postojati prirodni strah od nanošenja štete ili pogoršanja povrede. Anksioznost oko donošenja ispravnih odluka i preduzimanja efikasnih akcija je uobičajena.

- Šok i neverica: Svedočenje nesrećom ili povredom može dovesti do šoka ili neverice, što može privremeno uticati na vašu sposobnost da efikasno reagujete. Dubok udah i fokusiranje na zadatak mogu pomoći da se ovo prevaziđe.

- Stres i pritisak: Pritisak da se pruži hitna pomoć u hitnim slučajevima može izazvati stres. Ovaj pritisak može da se pojača, ako je stanje povređene osobe ozbiljno.

- Krivica ili žaljenje: Ako osećate da ste mogli učiniti više ili delovati ranije, možda ćete osetiti krivicu ili žaljenje. Važno je zapamtiti da su hitni slučajevi nepredvidivi, davanje svog maksimuma u situaciji je pohvalno.

- Emocionalna povezanost : Ako imate ličnu povezanost sa povređenom osobom, kao što je član porodice ili prijatelj, vaš emocionalni odgovor može biti intenzivniji.

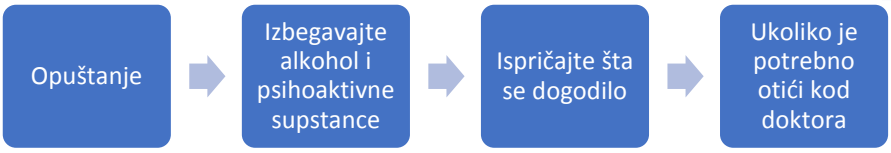
- Lične strategije suočavanja: Svako se drugačije nosi sa uznemirujućim situacijama. Neki ljudi ostaju mirni i fokusirani, dok se drugi mogu osećati preopterećeno. Poznavanje sopstvenih strategija suočavanja može pomoći u upravljanju svojim emocijama.

- Suočavanje sa povredama: Pogled na povrede može biti uznemirujući. Fokusiranje na zadatak i podsećanje sebe da pružate suštinsku pomoć može pomoći u upravljanju ovim emocijama.

- Briga o sebi: Briga o sopstvenom emocionalnom blagostanju je ključna. Nakon asistencije, dajte sebi vremena da obradite iskustvo i zatražite podršku ako je potrebno.

- Komunikacija: Održavanje otvorene komunikacije sa povređenom osobom, ako je moguće, može pružiti utehu i sigurnost. Obavestite ih da je pomoć na putu.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.



Zapamtite da je u redu iskusiti niz emocija tokom i nakon pružanja pomoći povređenoj osobi. Priznavanje ovih emocija i upravljanje njima je važno i za vaše blagostanje i za vašu sposobnost da pružite efikasnu negu. Traženje podrške od vršnjaka, profesionalaca ili voljenih može biti dragoceno u procesuiranju ovih emocija i promovisanju sopstvene emocionalne otpornosti.

Lanac preživljavanja

Lanac preživljavanja je kritičan koncept u hitnoj medicinskoj pomoći, koji opisuje niz radnji koje, kada se izvrše brzo i efikasno, povećavaju šanse za preživljavanje i pozitivne ishode tokom životno opasnih situacija. Ovaj koncept je posebno relevantan u slučajevima iznenadnog zastoja srca, ali se takođe odnosi i na druge hitne medicinske slučajeve. Lanac preživljavanja se obično sastoji od četiri međusobno povezane karike:

- Rano prepoznavanje i reakcija: Prva karika uključuje prepoznavanje vanredne situacije i reagovanje na odgovarajući način. Ovo može uključivati pozivanje hitnih službi (194 ili lokalni broj za hitne slučajeve) da biste zatražili stručnu medicinsku pomoć. Rano prepoznavanje osigurava da se neophodni resursi brzo isporuče.

- Rana reanimacija - veštačko disanje : Druga veza naglašava važnost započinjanja CPR-a što je pre moguće. CPR uključuje kompresije grudnog koša za cirkulaciju krvi i snabdevanje kiseonikom vitalnim organima, kao i veštačko disanje za održavanje nivoa kiseonika. Reanimacija od strane prolaznika značajno poboljšava šanse za održavanje protoka krvi do dolaska medicinskih stručnjaka.

- Rana defibrilacija: Brza defibrilacija pomoću automatskog eksternog defibrilatora (AED) je treća veza. AED su prenosivi uređaji koji mogu analizirati srčani ritam i isporučiti strujni udar, ako je potrebno da se uspostavi normalan ritam. Rana defibrilacija je ključna za obnavljanje otkucaja srca u slučajevima srčanog zastoja uzrokovanog specifičnim abnormalnim ritmovima.

- Rana napredna nega i nega nakon reanimacije: Poslednja veza se fokusira na pružanje napredne medicinske nege od strane profesionalnih zdravstvenih radnika, uključujući bolničare i medicinsko osoblje. Kada se srce ponovo pokrene, stalna medicinska nega ima za cilj da stabilizuje stanje osobe i reši osnovni uzrok hitnog stanja.

Efikasnost lanca preživljavanja zavisi od brzine i kvaliteta svake karike. Brzo prepoznavanje, aktivacija hitnih službi, trenutna CPR, rana defibrilacija i neometani prelazak na naprednu medicinsku negu doprinose maksimiziranju šansi za preživljavanje i minimiziranju potencijalnih komplikacija.

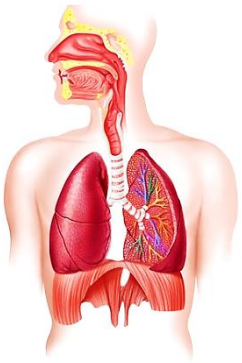
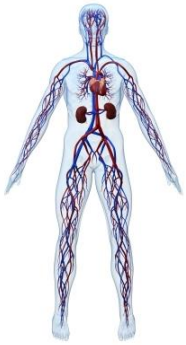
Lanac preživljavanja naglašava važnost da svi, od posmatrača do obučenih medicinskih stručnjaka, rade zajedno na koordinisan način kako bi pružili blagovremenu i efikasnu negu tokom hitnih medicinskih slučajeva. Postao je kamen

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

temeljac modernog hitnog medicinskog odgovora i spasio je bezbroj života naglašavajući kritičnu važnost brzih i dobro izvedenih intervencija.

Osnovi anatomije za pružaoce prve pomoći

Razumevanje osnovne anatomije je ključno za pružaoce prve pomoći, jer im pomaže da procene povrede, pruže odgovarajuću pomoć i osiguraju dobrobit pojedinaca u hitnim situacijama.

Evo kratkog pre  kih koncepata za p 

1. Ravni t
   - Telo je italne, frontalne i p ne (npr. glava, grudni koš, abdomen) da bi se pomog i orijentacije povre
2. Glavni
   - Cirkulatorni sistem: Uključuje srce, krvne sudove i krv; odgovoran za transport kiseonika i hranljivih materija.
   - Respiratorni sistem: Sastoji se od pluća i disajnih puteva; odgovoran za disanje i razmenu kiseonika.
   - Nervni sistem: Uključuje mozak, kičmenu moždinu i nerve; kontroliše funkcije tela i prenosi signale.
   - Mišićno-skeletni sistem: Sastoji se od kostiju, mišića i zglobova; omogućava kretanje i štiti vitalne organe
   - Pokrivni sistem : Koža, kosa i nokti; omogućava zaštitu i reguliše temperaturu.
   - Sistem za varenje: Uključuje želudac, creva i organe; obrađuje hranu i apsorbuje hranljive materije.
     - Urinarni sistem: Sastoji se od bubrega, bešike i urinarnog trakta; uklanja otpadne materije iz tela.
3. Vitalni organi:
   - Srce: Odgovorno za pumpanje krvi i cirkulaciju kiseonika i hranljivih materija u telu .
   - Pluća: sprovode razmenu kiseonika i uklanjaju ugljen-dioksid iz krvi.
   - Mozak: Kontroliše telesne funkcije, misli i emocije.
   - Jetra: Metaboliše hranljive materije, proizvodi žuč i čisti toksine iz tela.
   - Bubrezi: Filtriraju otpadne proizvode iz krvi i regulišu ravnotežu tečnosti.
4. Osnovna struktura skeleta:
   - Kosti obezbeđuju strukturu, štite organe i omogućavaju kretanje preko zglobova.
   - Glavne kosti uključuju lobanju, kičmu, rebra, karlicu i udove.
5. Mišići i pokreti:
   - Mišići se vezuju za kosti i omogućavaju kretanje kroz kontrakciju i opuštanje.
   - Skeletni, glatki i srčani mišići imaju različite funkcije.
6. Krvni sudovi i cirkulacija:
   - Arterije prenose krv bogatu kiseonikom od srca, dok vene vraćaju krv bez kiseonika u srce.
   - Kapilari omogućavaju razmenu hranljivih materija i gasova između krvi i tkiva.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Osnovni disajni putevi i disanje:

- Disajni put obuhvata usta, nos, ždrelo, grkljan, dušnik i bronhije
- Pluća olakšavaju razmenu gasova, pri čemu kiseonik ulazi, a ugljen - dioksid izlazi iz krvotoka.

8. Komponente nervnog sistema:

- Centralni nervni sistem (CNS): Sastoji se od mozga i kičmene moždine.
- Periferni nervni sistem (PNS): Uključuje nerve koji prenose signale između CNS-a i delova tela.

9. Često povređena područja:

- Zaštita područja sa čestim povredama kao što su glava, vrat, kičma i glavni zglobovi pomaže u sprečavanju daljih povreda tokom prve pomoći.

Osnovno razumevanje anatomije poboljšava sposobnost pružaoca prve pomoći da precizno proceni povrede, pruži odgovarajuću negu i efikasno komunicira sa medicinskim radnicima. Važno je napomenuti da bi pružaoci prve pomoći trebalo da se usredsrede na pružanje hitne nege u okviru svog obima obuke i da ne bi trebalo da pokušavaju intervencije izvan njihove stručnosti.

Glavni razlozi za kardio-respiratornu pauzu

Kardio-respiratorna pauza, obično poznata kao srčani zastoj ili zastoj disanja, nastaje kada srce i/ili disanje iznenada prestanu da pravilno funkcionišu. Ovaj događaj opasan po život zahteva hitnu medicinsku pomoć i intervenciju. Nekoliko glavnih razloga koji mogu dovesti do kardio-respiratorne pauze, često uključujući poremećaje u električnom sistemu srca ili respiratornom sistemu.

Hajde da analiziramo neke od ovih razloga:

Svakako, kardio-respiratorni nedostatak može nastati zbog raznih faktora, od kojih su neki pomenutii. Evo podele svakog od ovih potencijalnih uzroka:

1. Infarkt:

- Srčani udar nastaje kada je blokiran protok krvi do dela srčanog mišića, što dovodi do oštećenja tkiva. Ovo može poremetiti sposobnost srca da efikasno pumpa, što može dovesti do srčanog zastoja ako se ne leči blagovremeno.

2. Ventrikularna fibrilacija:

- Ventrikularna fibrilacija je haotičan i brz srčani ritam koji sprečava srce da efikasno pumpa krv. Ovo može dovesti do srčanog zastoja i zahteva trenutnu defibrilaciju da bi se vratio normalan ritam.

3. Opstrukcija disajnih puteva:

- Opstrukcija disajnih puteva, kao što je gušenje predmetom ili hranom, može sprečiti da vazduh dospe do pluća, što dovodi do zastoja disanja ako se ne ukloni odmah.

4. Ozbiljno krvarenje:

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Ozbiljno krvarenje, posebno ako dovodi do značajnog gubitka krvi, može izazvati pad krvnog pritiska i minutnog volumena, što može dovesti do kardiovaskularnog i respiratornog kompromisa.

5. Fizički šok:

- Katapleksija je iznenadni gubitak mišićnog tonusa često izazvan jakim emocijama. U teškim slučajevima može dovesti do fizičkog šoka i, zauzvrat, kardio-respiratornog nedostatka.

6. Moždani udar:

- Moždani udar može uticati na snabdevanje krvi i funkcionalnost mozga, potencijalno uticati na kontrolu tela nad kardiovaskularnim i respiratornim sistemom.

7. Povreda utapanjem:

- Potapanje u vodu može dovesti do utapanja, što može izazvati hipoksiju i zastoj disanja, ako se nivo kiseonika smanji.

8. Povreda kičme:

- Teške povrede kičme, posebno one koje uključuju gornji deo kičme, mogu poremetiti nervne puteve koji kontrolišu disanje i cirkulaciju, što dovodi do kardio-respiratornog nedostatka.

Važno je napomenuti da svaki od ovih uzroka zahteva različite intervencije i upravljanje. U mnogim slučajevima, hitna medicinska pomoć, veštačko disanje (CPR), defibrilacija i rešavanje osnovnog uzroka, su od suštinskog značaja za poboljšanje šansi za preživljavanje i pozitivne ishode. Spremnost da prepoznaju ove hitne slučajeve i reaguju na njih, je ključna i za posmatrače i za medicinske stručnjake.

Infarkt

Srčani udar, takođe poznat kao infarkt miokarda, nastaje kada je dotok krvi u deo srčanog mišića opstruiran, što dovodi do oštećenja tkiva. Prepoznavanje simptoma, pružanje odgovarajuće prve pomoći i traženje hitne medicinske pomoći su ključni za minimiziranje štete i poboljšanje šansi za preživljavanje.

.

Simptomi srčanog udara:

1. Nelagodnost u grudima: Često se opisuje kao zatezanje, pritisak, stezanje ili bol u grudima koji može trajati nekoliko minuta ili dolazi i odlazi.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

2. razarajujući bol: Nelagodnost se moze manifesotvati prenošenim bolom kroz ruku (obično levu ruku), vrat, vilicu, leđa ili stomak.

3. Kratkoća daha: Otežano disanje, često praćeno nelagodnošću u grudima.

4. Hladan znoj: Obilno znojenje, često praćeno mučninom ili vrtoglavicom.

5. Mučnina i povraćanje: Osećaj mučnine i moguće povraćanje.

6. Umor: Neobjašnjiv umor ili iznenadna slabost.

Prva pomoć za srčani udar:

1. Pozovite pomoć: Odmah pozovite hitne službe (193 ili lokalni broj za hitne slučajeve).

2. Pomozite osobi: Pomozite osobi da sedne i odmori se u udobnom položaju.

3. Dajte njegov/njen lek: Ako osoba nije alergična i ako je lek dostupnan, dajte joj lek (obično sažvaćen ili zgnječen aspirin) kako biste pomogli da razredite krv i poboljšate protok krvi. Nemojte davati aspirin ako je osoba alergična ili joj je savetovano da ga ne uzima.

4. Izvršite CPR: Ako osoba izgubi svest i prestane da diše, započnite kardiopulmonalnu reanimaciju veštačko disanje - veđt (CPR) dok ne stigne stručna pomoć.

Srčani udar je hitna medicinska pomoć koja zahteva brzu akciju. Prepoznavanje simptoma i blagovremeno traženje medicinske pomoći može značajno uticati na ishod.

Pravovremena intervencija ima za cilj minimiziranje oštećenja srčanog mišića i očuvanje ukupne srčane funkcije. Pojedinci koji su preživeli srčani udar često prolaze kroz medicinske tretmane, promene načina života i rehabilitaciju srca, kako bi sprečili buduće incidente.

Obrazovanje i svest o simptomima srčanog udara su od suštinskog značaja kako za pojedince u riziku, tako i za one oko njih. Brza reakcija, pravilna prva pomoć i pristup medicinskim stručnjacima mogu da spasu živote. Zapamtite, srčani udar nikada ne treba zanemariti, a hitno traženje medicinske pomoći je najbolji način da se osiguraju najbolji mogući ishodi.

Opstrukcija disajnih puteva

Opstrukcija disajnih puteva nastaje kada je normalan protok vazduha u i iz pluća ometen, često zbog stranog predmeta ili blokade. Prepoznavanje simptoma, pružanje hitne prve pomoći i preduzimanje odgovarajućih radnji su od vitalnog značaja da bi se osiguralo da se disajni put osobe očisti i da joj se disanje vrati.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Simptomi opstrukcije disajnih puteva: Simptomi opstrukcije disajnih puteva mogu varirati u zavisnosti od težine i uzroka. Oni mogu uključivati:

- Gušenje ili začepljenje disajnih puteva.
- Otežano disanje ili nemogućnost govora.
- Zviždanje ili visoki zvuci disanja.
- Kašljanje slabo ili nikako.
- Cijanoza (plava koža, usne ili vrhovi prstiju) zbog nedostatka kiseonika.

Prva pomoć za opstrukciju disajnih puteva: Za svesnu osobu:

- Podstaknite kašljanje: Ako osoba snažno kašlje, ohrabrite je da nastavi da kašlje, kako biste pokušali da uklone opstrukciju.
- Izvodite udarce u leđa i trbušne potiske (Hajmlihov manevar): Stanite iza osobe i pružite trbušne potiske da biste stvorili pritisak koji može pomoći da se izbaci blokada.
- Pozovite pomoć: Ako opstrukcija i dalje postoji, odmah pozovite hitnu pomoć (193 ili lokalni broj za hitne slučajeve).

Za osobu bez svesti:

- Izvršite CPR: Ako osoba izgubi svest, odmah započnite kardiopulmonalnu reanimaciju (CPR). Kompresije grudnog koša mogu pomoći u uklanjanju opstrukcije.
- Proverite usta: Nakon svake serije potisaka , proverite usta za predmet. Ako je vidljivo, uklonite ga prstima.
- Nastavite sa CPR: Naizmenično vršite kompresije grudnog koša i proveru usta, dok ne stigne stručna pomoć.

Opstrukcija disajnih puteva je potencijalno po život opasna situacija, koja zahteva brzu akciju. Pravovremeno pružanje prve pomoći može napraviti značajnu razliku u sprečavanju teških komplikacija ili smrtnih slučajeva. Poznavanje načina na koji se izvodi Hajmlihov manevar i CPR je od suštinskog značaja za hitne slučajeve u vezi sa gušenjem i druge situacije u kojima je disanje ugroženo.

Obrazovanje javnosti o opstrukciji disajnih puteva i odgovarajućoj reakciji su od vitalnog značaja za stvaranje sigurnijeg okruženja. Spremnost da prepoznaju i reaguju na ove hitne situacije može osnažiti pojedince da odmah preduzmu

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

akciju, potencijalno spasavajući živote. Ostajući informisani i opremljeni znanjem prve pomoći, doprinosimo bezbednosti i dobrobiti sebe i onih oko nas.

Ozbiljno krvarenje

Ozbiljno krvarenje, poznato i kao teško krvarenje, može se javiti zbog različitih povreda ili zdravstvenih stanja. Prepoznavanje simptoma, pružanje hitne prve pomoći i preduzimanje odgovarajućih mera za kontrolu krvarenja su ključni za sprečavanje prekomernog gubitka krvi i obezbeđivanje dobrobiti osobe.

Simptomi ozbiljnog krvarenja: Simptomi ozbiljnog krvarenja mogu varirati u zavisnosti od lokacije i težine krvarenja. Oni mogu uključivati:

- Obilno krvarenje koje ne prestaje.
- Ubrzan rad srca i slab puls.
- Hladna, bleda ili lepljiva koža.
- Konfuzija ili poremećeno mentalno stanje.
- Kratkoća daha ili ubrzano disanje.

Prva pomoć za ozbiljno krvarenje:

1. Pozovite pomoć: Odmah pozovite hitne službe (194 ili lokalni broj za hitne slučajeve).

2. Primenite direktan pritisak: Koristite čistu krpu, gazu ili ruku da izvršite direktan pritisak na ranu koja krvari. Čvrsto pritisnite da kontrolišete krvarenje.

3. Podignite povređeno područje: Ako je moguće, podignite područje krvarenja iznad nivoa srca kako biste smanjili dotok krvi u to područje.

4. Koristite tačke pritiska: Ako direktni pritisak ne kontroliše krvarenje, razmislite o primeni pritiska na određene tačke pritiska koje se odnose na povređeno područje.

5. Stavite podvez (poslednja mogućnost): Koristite podvez samo kao poslednje sredstvo, ako je krvarenje opasno po život i ne može se kontrolisati drugim sredstvima. Nemojte koristiti podvez za manje krvarenje.

Ozbiljno krvarenje je kritična medicinska hitna situacija koja zahteva hitnu pažnju. Pravovremeno pružanje prve pomoći može značajno uticati na ishod sprečavanjem prekomernog gubitka krvi, šoka i komplikacija. Razumevanje kako da kontrolišete krvarenje i prepoznavanje znakova teškog krvarenja su osnovne veštine za pojedince u različitim okruženjima, od svakodnevnih situacija do nezgoda ili traume.

Arterijsko krvarenje	•Svetlo crvena krv, koja prska u ritmu otkucaja srca.
Vensko krvarenje	•Tamno crvena krv, obilno krvarenje.
Kapilarno krvarenje	•Krv koja polako ističe iz rane.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Obrazovanje javnosti o prvoj pomoći, uključujući odgovarajući odgovor na ozbiljno krvarenje, ključno je za stvaranje sigurnijih zajednica. Opremajući se znanjem i veštinama da efikasno reagujemo, doprinosimo dobrobiti i bezbednosti onih oko nas. Brza i odlučna akcija može spasiti živote u situacijama u kojima je vreme od suštinskog značaja.

Fizički šok

Fizički šok, takođe poznat kao cirkulatorni šok, je ozbiljno stanje u kojem vitalni organi tela ne dobijaju dovoljno krvi i kiseonika zbog značajnog pada krvnog pritiska. Prepoznavanje simptoma, pružanje hitne prve pomoći i traženje medicinske pomoći su od suštinskog značaja za upravljanje fizičkim šokom i sprečavanje daljih komplikacija.

Simptomi fizičkog šoka: Simptomi fizičkog šoka mogu varirati u zavisnosti od vrste šoka (npr. hipovolemijski, kardiogeni) i njegovog osnovnog uzroka. Uobičajeni simptomi uključuju:

- Brz i slab puls
- Hladna i vlažna koža
- Bleda ili sivkasta ten
- Brzo i plitko disanje
- Konfuzija ili izmenjeno mentalno stanje
- Slabost ili vrtoglavica
- Nesvestica

Prva pomoć za fizički šok:

1. Pozovite pomoć: Odmah pozovite hitne službe (193 ili lokalni broj za hitne slučajeve).
2. Pomozite osobi: Neka osoba legne na leđa, ako je moguće.
3. Podignite noge: Ako nema znakova povrede glave, vrata ili kičme, podignite noge osobe oko 30 cm u vis da biste poboljšali protok krvi do vitalnih organa.
4. Održavajte toplotu: Pokrijte osobu ćebetom ili odećom da održite telesnu temperaturu.
5. Umirite osobu i nadgledajte: Držite osobu mirnom, pratite njeno disanje i puls i budite spremni da izvršite CPR, ako je potrebno.

Zaključak: Fizički šok je kritično zdravstveno stanje, koje zahteva brzu akciju da se osoba stabilizuje i spreči dalje pogoršanje. Prepoznavanje znakova šoka i pružanje odgovarajuće prve pomoći može značajno uticati na ishod i poboljšati šanse za oporavak.

Obrazovanje javnosti o simptomima i odgovarajućim reakcijama na fizički šok je ključno za stvaranje sigurnih i pripremljenih zajednica. Osposobljavanje pojedinaca sa znanjem i veštinama za prepoznavanje i rešavanje šoka može doneti spasonosnu razliku u vanrednim situacijama. Proaktivnošću i spremnošću da pomognemo i doprinosimo dobrobiti i bezbednosti onih oko nas, posebno u kritičnim trenucima. Physical shock, also known as circulatory shock, is a serious condition where the body's vital organs are not receiving enough blood and oxygen due to a significant drop in blood pressure. Recognizing the symptoms, providing immediate first aid, and seeking medical attention are essential in managing physical shock and preventing further complications.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Moždani udar

Moždani udar, takođe poznat kao cerebrovaskularni akcident (CVA), nastaje kada dođe do poremećaja u snabdevanju krvi do mozga , što dovodi do oštećenja moždanih ćelija. Prepoznavanje simptoma, pružanje hitne prve pomoći i traženje hitne medicinske pomoći su ključni u upravljanju moždanim udarom i minimiziranju njegovog uticaja na zdravlje pojedinca.

Simptomi moždanog udara: Simptomi moždanog udara mogu varirati u zavisnosti od tipa (ishemični ili hemoragični) i zahvaćene oblasti mozga. Uobičajeni simptomi uključuju:

- Iznenadna utrnulost ili slabost u licu, ruci ili nozi, posebno na jednoj strani tela.
- Iznenadna konfuzija, problemi u govoru ili teškoće u razumevanju govora.
- Iznenadni problemi pri hodanju, gubitak ravnoteže ili koordinacije.
- Iznenadna jaka glavobolja bez poznatog uzroka.
- Iznenadne promene vida, kao što je zamagljen ili zatamnjen vid na jednom ili oba oka.

Prva pomoć za moždani udar:

1. Prepoznajte simptome: Identifikujte znake moždanog udara i reagujte brzo.
2. Pozovite pomoć: Odmah pozovite hitne službe (193 ili lokalni broj za hitne slučajeve).
3. Budite smireni: Neka osoba bude smirena i umirite je.
4. Položaj za pružnje pomoći: Ako je osoba pri svesti, pomozite joj da legne sa blago podignutom glavom.
5. Ne dajte ništa da jede ili pije: Ne dajte hranu, piće ili lekove, osim ako to ne daju medicinski radnici.

Moždani udar je hitna medicinska pomoć koja zahteva hitnu pažnju. Rano prepoznavanje simptoma, brza medicinska intervencija i odgovarajuća prva pomoć mogu igrati ključnu ulogu u minimiziranju uticaja moždanog udara i poboljšanju šansi pojedinca za oporavak.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Javna svest i edukacija o simptomima moždanog udara i važnosti brze akcije su od suštinskog značaja za stvaranje informisanih i pripremljenih zajednica. Znajući kako da reaguju na moždani udar, pojedinci mogu doprineti boljim ishodima i osigurati da njihovi voljeni dobiju negu koja im je potrebna. Vreme je od suštinske važnosti u lečenju moždanog udara, a opremljenost znanjem i spremnošću može napraviti značajnu razliku u spasavanju života i prevenciji invaliditeta.

Povreda utapanjem

Povreda utapanjem, nastaje kada se disajni putovi osobe popune vodom ili drugom tečnošću, što dovodi do nedostatka kiseonika i potencijalnih komplikacija. Prepoznavanje simptoma, pružanje hitne prve pomoći i traženje medicinske pomoći su od ključne važnosti u upravljanju povredama od uranjanja i sprečavanju daljeg oštećenja.

Simptomi povrede nastale skoro utapanjem : Simptomi povrede skoro utapanjem mogu varirati u zavisnosti od težine i trajanja potapanja. Uobičajeni simptomi uključuju:

- Kašljanje ili gušenje
- Kratkoća daha ili otežano disanje
- Plavkasta ili bleda koža, usne ili vrhovi prstiju (cijanoza)
- Nesvesnost ili izmenjeno mentalno stanje
- Odsustvo normalnog disanja

Prva pomoć za povrede utapanja:

1. Osigurajte bezbednost: Ako je osoba još uvek u vodi, uverite se u sopstvenu bezbednost pre nego što krenete u spašavanje.

2. Uklonite je iz vode: Nežno i bezbedno uklonite osobu iz vode što je pre moguće.

3. Proverite da li osoba diše: Ako ne, odmah započnite kardiopulmonalnu reanimaciju (CPR).

4. Pozovite pomoć: Pozovite hitnu pomoć (194 ili lokalni broj za hitne slučajeve) za profesionalnu medicinsku pomoć.

Povrede nastale utapanjem su hitni slučajevi opasni po život, koji zahtevaju brzu akciju. Pravovremeno prepoznavanje simptoma, odgovarajuća prva pomoć i brz pristup medicinskoj nezi su od suštinskog značaja za upravljanje ovim situacijama i prevenciju komplikacija.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Obrazovanje javnosti o bezbednosti na vodi i odgovarajućem odgovoru na povrede od utapanja je ključno za stvaranje bezbednog okruženja, posebno u oblastima gde su aktivnosti na vodi uobičajene. Kroz spremnost da efektivno reaguju, pojedinci mogu igrati vitalnu ulogu u sprečavanju incidenata utapanja i obezbeđivanju hitne medicinske pomoći, kada je to potrebno. Zapamtite da je u slučajevima povreda utapanja svaka sekunda važna, a brza i dobro koordinirana reakcija može spasiti živote.

Povreda kičme

Povreda kičme uključuje oštećenje kičmene moždine ili okolnih struktura i zahteva hitnu pažnju i pažljivo rukovanje, kako bi se sprečila dalja oštećenja i komplikacije. Prepoznavanje simptoma, pružanje odgovarajuće prve pomoći i traženje stručne medicinske pomoći su ključni za efikasno lečenje povreda kičme.

Simptomi povrede kičme: Simptomi povrede kičme mogu se razlikovati u zavisnosti od lokacije i težine povrede. Uobičajeni simptomi uključuju:

- Bol, osetljivost ili pritisak u vratu, leđima ili kičmi
- Gubitak osećaja, peckanje ili utrnulost udova
- Nemogućnost kretanja ili kontrole udova
- Otežano disanje ili kašalj
- Gubitak kontrole bešike ili creva
- Poremećeni ili oslabljeni senzitivni nadražaji

Prva pomoć za povredu kičme: Pružanje prve pomoći kod sumnje na povredu kičme, zahteva pažljivo rukovanje kako bi se izbeglo pogoršanje povrede:

1. Pozovite pomoć: Odmah pozovite hitne službe (194 ili lokalni broj za hitne slučajeve).

2. Smanjite kretanje: Držite osobu što mirnije. Nemojte ih pomerati, osim ako je neophodno da sprečite dalje povrede ili ako postoji neposredna opasnost.

3. Fiksirajte glavu i vrat: Ako je osoba pri svesti i diše, stabilizujte njenu glavu i vrat u neutralnom položaju kako biste sprečili bilo kakvo uvrtanje ili savijanje.

4. Imobilizacija tela: Ako osobu treba pomeriti zbog neposredne opasnosti, neka obučeni pojedinci pomognu u održavanju pravilnog poravnanja kičme tokom pomeranja.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

5. Koristite opremu za imobilizaciju kičme: Ako je dostupna, koristite odgovarajuću opremu kao što je cervikalna kragna i daska da biste imobilizirali glavu, vrat i kičmu osobe tokom transporta.

6. Pratite vitalne znakove: pažljivo pratite disanje, puls i nivo svesti osobe dok čekate stručnu medicinsku pomoć.

Povrede kičme su ozbiljne i mogu imati doživotne posledice. Brzo prepoznavanje simptoma i odgovarajuća prva pomoć mogu sprečiti dalje oštećenje i poboljšati šanse osobe za oporavak. Rukovanje osobama sa sumnjivim povredama kičme zahteva specijalizovanu obuku i stručnost kako bi se osigurala njihova bezbednost i dobrobit.

Znaci i Simptomi	Prva pomoć
•bockanje i trnjenje u rukama i nogama; i vrtoglavica •problem sa disanjem •zamućeni vid •ograničena pokretnost	• Ne pomerajte pacijenta •Stabilizacija glave i vrata •Ukoliko je potrebno okrenite polako žrtvu

Povećanje svesti javnosti o pravilnoj prvoj pomoći za povrede kičme je od suštinskog značaja za stvaranje sigurnijih zajednica. Znajući kako da pravilno reaguju, pojedinci mogu igrati vitalnu ulogu u sprečavanju dodatne štete i zaštiti kičmene moždine. Zapamtite da su davanje prioriteta bezbednosti osobe i traženje blagovremene medicinske pomoći ključni koraci u efikasnom upravljanju povredama kičme.

Patogeni koji se prenose putem krvi za pružaoce prve pomoći: svest i bezbednost

Pružaoci prve pomoći igraju ključnu ulogu u pružanju hitne pomoći povređenim osobama. Međutim, u određenim situacijama, oni mogu doći u kontakt sa krvlju ili telesnim tečnostima koje potencijalno mogu da nose patogene, koji se prenose putem krvi . Ovi patogeni su mikroorganizmi, kao što su virusi i bakterije, koji mogu izazvati infekcije, ako uđu u telo kroz otvorene rane, sluzokože ili druge ulazne tačke. Od suštinskog je značaja za pružaoce prve pomoći da budu svesni patogena koji se prenose krvlju i da poštuju bezbednosne protokole, kako bi sprečili prenošenje.

Uobičajeni patogeni u krvi su:

- Virus hepatitisa B (HBV): Virus koji utiče na jetru i može dovesti do hronične infekcije.
- Virus hepatitisa C (HCV): Virus koji takođe utiče na jetru i može izazvati hroničnu infekciju.
- Virus humane imunodeficijencije (HIV): Virus koji napada imuni sistem i može dovesti do sindroma stečene imunodeficijencije (AIDS).

Mere predostrožnosti za pružaoce prve pomoći: Da biste omogućili bezbednost i pružaoca prve pomoći i povređene osobe, sledite ove mere predostrožnosti kada radite u situacijama koje uključuju krv ili telesne tečnosti:

- Lična zaštitna oprema (LZO): Uvek nosite odgovarajuću LZO, kao što su rukavice za jednokratnu upotrebu, zaštita za oči i maske za lice, ako postoji mogućnost kontakta sa krvlju ili telesnim tečnostima.
- Higijena ruku: Operite ruke sapunom i vodom nakon pružanja prve pomoći, čak i ako ste nosili rukavice. Ako sapun i voda nisu dostupni, koristite sredstvo za dezinfekciju ruku.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Izbegavajte dodirivanje lica: Uzdržite se od dodirivanja očiju, nosa ili usta kontaminiranim rukavicama ili rukama.

- Pravilno odlaganje: Odložite kontaminirane materijale, uključujući rukavice, zavoje i drugi medicinski otpad, u za to predviđene kontejnere za biološki otpad.

Koraci prve pomoći: Ako naiđete na situaciju koja uključuje krv ili telesne tečnosti, sledite ove korake da biste smanjili rizik od izlaganja:

1. Zaštitite se: Prioritetizujte sopstvenu bezbednosti, tako što ćete nositi odgovarajuću LZO pre pružanja bilo kakve pomoći.

2. Kontrolišite krvarenje: Ako je krvarenje prisutno, izvršite pritisak koristeći čistu krpu ili zavoj dok nosite rukavice.

3. Minimizirajte kontakt: Kad god je moguće, izbegavajte direktan kontakt sa krvlju ili telesnim tečnostima. Koristite prepreke, kao što su zavoji ili tkanina da biste stvorili barijeru između vas i povređene osobe.

4. Higijena ruku: Nakon pružanja pomoći, pažljivo skinite rukavice i temeljno operite ruke sapunom i vodom.

Patogeni koji se prenose krvlju predstavljaju potencijalni rizik za pružaoce prve pomoći, posebno kada se bave situacijama koje uključuju krv ili telesne tečnosti. Poznavanje patogena koji se prenose krvlju, pridržavanje sigurnosnih protokola, nošenje odgovarajuće zaštitne opreme i praktikovanje dobre higijene su najvažniji. Preduzimajući ove mere predostrožnosti, pružaoci prve pomoći doprinose bezbednijoj okolini, sprečavaju prenošenja bolesti, koje se prenose krvlju i nastavljaju da pružaju suštinsku pomoć onima kojima je potrebna. Uvek dajte prioritet bezbednosti i pratite preporučene smernice, kako biste obezbedili efikasno i bezbedno pružanje prve pomoći.

Zapisnik / Izveštaj o nezgodi: značaj i komponente

Nesreće se mogu neočekivano desiti u različitim sredinama, od radnih mesta do javnih prostora. Čuvanje tačne evidencije i izveštaja o nezgodama je od suštinskog značaja za održavanje bezbednosti, razumevanje trendova i poboljšanje preventivnih mera. Zapisnik/izveštaj o nesreći dokumentuje ključne informacije o incidentu i njegovim posledicama.

Važnost evidencije/izveštaja o nezgodama:

- Poboljšanje bezbednosti: Tačni zapisi pomažu u identifikaciji obrazaca ili problema koji se ponavljaju, omogućavajući organizacijama da primene bolje bezbednosne protokole i preventivne mere.

- Usklađenost sa zakonima: U mnogim jurisdikcijama, vođenje evidencije o nezgodama je zakonski uslov za radna mesta i javne prostore.

- Dokumentacija: Zapisi služe kao činjenični prikaz incidenta i mogu se koristiti kao dokaz za potraživanja osiguranja, pravne radnje ili istrage.

- Obuka i svest: Izveštaji o nesrećama ističu oblasti koje treba poboljšati i mogu se koristiti za obuku zaposlenih, podizanje svesti o potencijalnim opasnostima.

- Analiza podataka: Analiza podataka o nezgodama može otkriti trendove, što će dovesti do informisanih odluka i ciljanih poboljšanja mera bezbednosti.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Komponente zapisnika/izveštaja o nesreći: Zapisi/izveštaji o nezgodama obično uključuju sledeće komponente:

- Datum i vreme: Tačan datum i vreme incidenta.
- Lokacija: Gde se incident dogodio, uključujući specifične detalje o tom području.
- Opis incidenta: Detaljan prikaz onoga što se dogodilo, uključujući redosled događaja koji su doveli do nesreće.
- Oštećene strane: Informacije o pogođenim osobama, uključujući imena, kontakt podatke i uloge (npr. zaposleni, posetioci).
- Svedoci: Imena i kontakt podaci svih svedoka koji su posmatrali incident.
- Obim povreda/štete: Detalji o zadobijenim povredama, ako ih ima, i stepenu imovinske štete.
- Neposredne preduzete radnje: Opišite sve hitne radnje preduzete za rešavanje situacije, kao što je pružanje prve pomoći, obaveštavanje vlasti ili evakuacija područja.
- Doprinoseći faktori - identifikujte faktore koji su doprineli incidentu, kao što su kvarovi na opremi, ljudska greška, uslovi okoline itd.
- Prateće radnje: Navedite korake preduzete nakon incidenta, uključujući medicinski tretman, istrage, korektivne mere i preventivne mere.
- Preventivne preporuke: Predložite načine za sprečavanje sličnih incidenata u budućnosti.

Evidencija/izveštaji o nezgodama igraju vitalnu ulogu u održavanju bezbednosti, obezbeđivanju usklađenosti i negovanju kulture stalnog poboljšanja. Preciznim dokumentovanjem incidenata i analizom njihovih uzroka, organizacije mogu da stvore bezbednije okruženje i rade na sprečavanju nesreća u budućnosti. Čuvanje temeljne i dobro organizovane evidencije nesreća nije samo odgovornost već i proaktivan korak ka zaštiti pojedinaca i promovisanju opšteg blagostanja.

Pomaganje osobama sa invaliditetom: razumevanje i podrška

Pomoć osobama sa invaliditetom je suštinski aspekt stvaranja inkluzivnog i saosećajnog društva. Smetnje mogu biti vidljive ili nevidljive, fizičke ili kognitivne, i mogu zahtevati različite oblike pomoći. Pokazivanje razumevanja, empatije i pružanje odgovarajuće podrške može imati značajan pozitivan uticaj na živote osoba sa invaliditetom.

Razumevanje invaliditeta:

- Različiti opseg: Smetnje obuhvata širok spektar, uključujući poremećaje kretanja, senzorna oštećenja (video ili sluh), intelektualne smetnje, smetnje u učenju i stanja mentalnog zdravlja.
- Nevidljive smetnje: Nisu sve smetnje vidljive. Neka stanja, kao što su hronični bol, anksiozni poremećaji ili autizam, možda neće biti očigledna na prvi pogled.
- Individualno iskustvo: Invaliditet različito utiče na pojedince. Sposobnosti i potrebe svake osobe su jedinstvene, a njihove potrebe treba poštovati.

Načini da se pomogne osobama sa invaliditetom:

- Primenite empatiju: Stavite se u njihovu kožu i pokušajte da razumete njihove izazove. Empatija podstiče iskrene veze i smanjuje stigmu.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Poštovanje i dostojanstvo: Odnosite se prema osobama sa invaliditetom sa poštovanjem i dostojanstvom, baš kao što biste to činili prema bilo kome drugom.

- Efikasna komunikacija: Komunicirajte jasno i direktno. Kada komunicirate sa nekim ko ima oštećen sluh, koristite jasan govor i gestove. Kada komunicirate sa nekim sa kognitivnim invaliditetom, budite strpljivi i ostavite vremena za razumevanje.

- Pristupačnost: Osigurajte da fizički prostori, veb stranice i materijali budu dostupni osobama sa različitim invaliditetom. Ovo uključuje rampe, natpise na Brajevom azbuku, natpise i čitače ekrana.

- Ponudite pomoć: Ako verujete da je nekome potrebna pomoć, prvo pitajte. Poštujte njihovu autonomiju i sačekajte njihov odgovor.

- Inkluzija: Uključite osobe sa invaliditetom u društvene aktivnosti, diskusije i procese donošenja odluka. Inkluzija promoviše osećaj pripadnosti.

- Obrazujte se: Naučite o različitim vrstama invaliditeta i njihovim potrebama. Svesnost pomaže da se razbiju zablude.

- Borite se za njihova prava: Podržite politike i inicijative koje promovišu jednaka prava i mogućnosti za osobe sa invaliditetom.

Izazovi i zablude:

- Empatija naspram sažaljenja: Izbegavajte sažaljenje osoba sa invaliditetom; umesto toga, vežbajte empatiju i tretirajte ih kao jednake.

- Previd sposobnosti: Fokusirajte se na sposobnosti, a ne na ograničenja. Osobe sa invaliditetom mogu ponuditi talente, veštine i mogu dati doprinos.

- Pretpostavke: Ne pretpostavljajte šta neko može ili ne može da uradi na osnovu svog invaliditeta. Sposobnosti svake osobe su jedinstvene.

Pomaganje osobama sa invaliditetom zahteva otvoreno srce, volju za učenjem i posvećenost inkluzivnosti. Svaki pojedinac zaslužuje poštovanje, dostojanstvo i podršku da vodi ispunjen život. Praktikovanjem empatije, pružanjem pomoći kada je to potrebno i zalaganjem za pristupačna okruženja, doprinosimo boljem razumevanju i inkluzivnijem svetu koji ceni raznolikost u svim njenim oblicima.

Invaliditet: razumevanje i definicija

Invaliditet je termin koji se koristi da opiše stanje ili oštećenje koje može uticati na fizičke, senzorne, kognitivne ili mentalne sposobnosti pojedinca i može uticati na njihove svakodnevne aktivnosti, interakcije i učešće u društvu. Smetnje se veoma razlikuju po prirodi i težini, i mogu biti vidljive ili nevidljive. Razumevanje koncepta invaliditeta je od suštinskog značaja za promovisanje inkluzivnosti, empatije i jednakih mogućnosti za sve pojedince.

Definicija i kategorije invaliditeta: Invaliditet se može kategorisati u različite tipove na osnovu pogođenog područja ili funkcije:

- Fizičke smetnje: One uključuju oštećenja koja utiču na pokretljivost, koordinaciju i fizičko funkcionisanje. Primeri uključuju paralizu, amputacije udova i ograničenja pokretljivosti.
- Senzorne smetnje: One utiču na čula vida, sluha, dodira, ukusa ili mirisa. Oštećenja vida i gubitak sluha su uobičajeni primeri.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Kognitivne smetnje: One uključuju izazove vezane za razmišljanje, učenje, pamćenje i rešavanje problema. Intelektualni invaliditet i razvojni poremećaji spadaju u ovu kategoriju.
- Psihijatrijski poremećaji: Stanja mentalnog zdravlja, kao što su anksiozni poremećaji, depresija, šizofrenija i bipolarni poremećaj, uključeni su u ovu kategoriju.
- Nevidljive smetnje: Stanja koja nisu odmah vidljiva, kao što su hronični bol, određeni autoimuni poremećaji i neka neurološka stanja, spadaju u ovu kategoriju.

Razumevanje invaliditeta:

- Različiti spektar: Smetnje su različite i mogu se kretati od blage do teške. Iskustvo svakog pojedinca je jedinstveno i važno je izbegavati generalizacije.
- Socijalni model invaliditeta: Ovaj model naglašava da invalidnost nije samo medicinsko pitanje, već je, takođe, oblikovana društvenim, ekološkim barijerama i barijerama u pogledu stavova. Uklanjanje ovih barijera je od suštinskog značaja za inkluziju.
- Koristiti reč osoba ispred opisa: Preporučuje se upotreba pravilnog redosleda reči (npr. „osoba sa invaliditetom“), jer stavlja naglasak na osobu, a ne na invaliditet.
- Interseksualnost: Ljudi mogu imati više identiteta koji se ukrštaju, kao što su invalidnost i pripadnost određenom polu, etničkoj pripadnosti ili socioekonomskom poreklu. Ova intersekcionalnost utiče na iskustva i potrebe.

Promovisanje inkluzivnosti:

- Jednake mogućnosti: Obezbeđivanje da osobe sa invaliditetom imaju isti pristup obrazovanju, zapošljavanju, zdravstvenoj zaštiti i društvenim aktivnostima, kao i bilo ko drugi.
- Pristupačna okruženja: Dizajniranje fizičkih prostora, digitalnih platformi i komunikacionih metoda za prilagođavanje različitih invaliditeta.
- Empatija i poštovanje: Tretiranje osoba sa invaliditetom sa istim poštovanjem i dostojanstvom, koje se pruža svima.
- Zalaganje : podrška politikama i inicijativama koje promovišu prava i dobrobit osoba sa invaliditetom.

Invaliditet je višedimenzionalni koncept koji obuhvata niz stanja koja utiču na različite aspekte života. Prepoznavanje raznolikosti i složenosti invaliditeta je od suštinskog značaja za izgradnju inkluzivnijeg društva. Negovanjem empatije, zalaganjem za pristupačnost i promovisanjem jednakih mogućnosti, doprinosimo svetu u kome se vrednuju i poštuju svačije sposobnosti i potencijal.

Osnovna interakcija sa osobama sa invaliditetom: poštovanje, osetljivost i inkluzivnost

Interakcija sa osobama sa invaliditetom zahteva razumevanje njihovih jedinstvenih potreba i preferencija, dok se prema njima odnosite sa istim poštovanjem i pažnjom, kao i prema bilo kome drugom. Evo nekoliko smernica za uključivanje u pozitivne interakcije:

1. Pristupite s poštovanjem:

- Pristupite osobama sa invaliditetom baš kao i bilo kome drugom, sa prijateljskim i uvažavajućim ponašanjem.

2. Koristite pravilan redosled reči:

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Koristite pravilan rečnik koji osobu stavlja ispred njenog invaliditeta (npr. „osoba sa oštećenjem vida“ umesto „slepa osoba“).

3. Pitajte pre pružanja pomoći:

- Ako verujete da je pomoć potrebna, ljubazno pitajte pre pružanja pomoći. Poštujte njihovu autonomiju i slobodu izbora.

4. Komunikacija:

- Održavajte kontakt očima i razgovarajte direktno sa osobom, a ne preko pratioca ili prevodioca, osim ako osoba ne naznači drugačije.

5. Aktivno slušanje:

- Obratite pažnju i pažljivo slušajte, dozvoljavajući osobi da se izrazi bez prekidanja.

6. Budite strpljivi:

- Budite strpljivi ako osobi treba više vremena za komunikaciju ili obavljanje zadataka. Izbegavajte da ih ubrzavate.

7. Koristite jasan jezik:

- Koristite jasan i jednostavan jezik. Izbegavajte žargon ili komplikovane izraze, posebno ako neko ima kognitivno oštećenje.

8. Poštujte lični prostor:

- Poštujte lični prostor pojedinca i nemojte narušavati nečiji lični prostor bez dozvole.

9. Fokusirajte se na sposobnosti:

- Fokusirajte se na sposobnosti osobe, a ne na njene nedostatke. Tretirajte ih kao sposobne osobe.

10. Ne pravite pretpostavke:

- Ne pretpostavljajte nečije sposobnosti ili ograničenja na osnovu njihovog izgleda ili invaliditeta. Osobe sa invaliditetom imaju različite veštine i iskustva.

11. Pitajte za izbor:

- Ako niste sigurni koji je najbolji način za interakciju, pitajte osobu direktno o njenim preferencijama.

12. Inkluzivnost u razgovorima:

- Uključite osobe sa invaliditetom u razgovore i aktivnosti, čineći da se osećaju cenjenima i uključenim.

13. Izbegavajte sažaljenje ili snishodljiv ton:

- Izbegavajte sažaljenje ili snishodljiv ton, kada komunicirate sa osobama sa invaliditetom.

14. Opreznost prilikom korišćenja pomagala:

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Budite oprezni sa pomagalima za kretanje, kao što su štapovi, invalidska kolica ili životinje koje su vodiči. Ne dirajte ih i ne pomerajte ih, bez dozvole.

15. Ponudite pomoć, ali prihvatite njihovu odluku:

- Ponudite pomoć ako iskreno verujete da je potrebna, ali poštujte njihovu odluku ako odbiju.

16. Učite i širite znanje:

- Obrazujte se o različitim vrstama invaliditeta kako biste mogli da komunicirate sigurnije i inkluzivnije

Interakcija sa osobama sa invaliditetom zahteva empatiju, otvorenost i spremnost da se prilagode njihovim individualnim potrebama. Tretirajući pojedince s poštovanjem, fokusirajući se na njihove sposobnosti i vodeći računa o njihovim preferencijama, doprinosimo inkluzivnijem društvu i društvu koje ima više razumevanja. Zapamtite da je iskustvo svake osobe jedinstveno, pa pristupite interakciji sa osetljivošću i istinskom željom da se povežete na ljudskom nivou.

Prva pomoć za osobe sa oštećenjem vida: prilagođena pomoć i komunikacija

Pružanje prve pomoći osobama sa oštećenjem vida zahteva osetljivost i prilagođene strategije komunikacije. Osiguranje njihove bezbednosti, udobnosti i pristanka zasnovanog na informacijama u vanrednim situacijama. Evo kako možete da pružite efikasnu prvu pomoć osobama sa oštećenjem vida:

1. Procenite situaciju:

- Brzo procenite situaciju da biste utvrdili stepen povrede i sve neposredne opasnosti.

2. Jasno komunicirajte:

- Predstavite se i objasnite svoju ulogu. Govorite jasno i smireno, koristeći jednostavan i koncizan jezik.

3. Tražite saglasnost:

- Uvek pitajte za dozvolu pre pružanja bilo kakve pomoći. Jasno objasnite šta ćete da radite.

4. Navedite verbalne opise:

- Opišite prirodu povrede i korake koje ćete preduzeti u pružanju prve pomoći.

5. Ponudite fizičku podršku:

- Ako osoba treba da se pomeri, ponudite svoju ruku za vođstvo. Dozvolite im da se bezbedno drže za vašu ruku.

6. Detaljno objasnite korake:

- Dajte detaljna objašnjenja postupaka prve pomoći koje ćete sprovoditi, korak po korak.

7. Ponudite taktilne smernice:

- Ako je prikladno, pružite taktilne znakove koji će im pomoći da lociraju objekte, položaje ili područja koja izazivaju zabrinutost.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

8. Opišite bol i senzacije:

- Kada procenjujete povrede, zamolite ih da opišu svoj bol ili bilo koje senzacije koje doživljavaju.

9. Umirite se:

- Ponudite reči uveravanja kako biste ih održali smireni i informisani tokom celog procesa.

10. Dajte instrukcije za disanje i opuštanje:

- Ako je potrebno, vodite ih kroz tehnike dubokog disanja ili opuštanja kako biste pomogli u upravljanju anksioznošću.

11. Pomoć sa lekovima:

- Ako osoba nosi određene lekove, asistirajte im u pristupu i uzimanju lekova ako je potrebno.

12. Saopštavanje informacija za hitne slučajeve:

- Jasno prenesite informacije o hitnim slučajevima, kao što je pozivanje profesionalne medicinske pomoći ili upućivanje na bezbedne lokacije.

13. Koristite zvučne znakove:

- Koristite pucanje prstima, pljeskanje rukama ili druge zvučne znakove da biste im pomogli da vas lociraju u prepunom okruženju.

14. Ponudite emocionalnu podršku:

- Prepoznajte da osoba može biti uplašena ili zabrinuta. Ponudite emocionalnu podršku i uverite ih.

15. Čuvajte poverljivost:

- Poštujte privatnost osobe i čuvajte poverljive sve medicinske informacije.

16. Potražite stručnu pomoć:

- Ako je povreda ozbiljna ili zahteva medicinsku pomoć, pozovite hitnu pomoć ili odmah potražite stručnu pomoć.

17. Prikupite povratne informacije:

- Nakon pružanja prve pomoći, pitajte da li imaju povratne informacije o tome kako je pomoć mogla biti poboljšana.

Pružanje prve pomoći osobama sa oštećenjem vida uključuje efikasnu komunikaciju, poštovanje njihove autonomije i prilagođenu pomoć. Korišćenjem jasnih verbalnih opisa, taktilnog vođenja i očuvanja njihovog dostojanstva, možete osigurati da osobe sa oštećenim vidom dobiju odgovarajuću negu tokom hitnih slučajeva. Zapamtite da se preferencije i potrebe svake osobe mogu razlikovati, tako da su održavanje otvorene komunikacije i prilagodljivost ključni za pružanje efikasne prve pomoći.

Prva pomoć za osobe sa mentalnim zdravstvenim problemima: saosećanje i podrška

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Pružanje prve pomoći osobama sa mentalnim zdravstvenim problemima zahteva osetljivost, empatiju i razumevanje njihovih potreba. Prva pomoć za mentalno zdravlje uključuje pružanje utehe, aktivno slušanje i povezivanje sa odgovarajućim resursima. Evo kako možete da pružite efikasnu podršku:

1. Napravite mirno okruženje:

- Pronađite miran i udoban prostor da biste osigurali privatnost i smanjili ometanja.

2. Pristup sa empatijom:

- Pristupite osobi sa ljubaznošću i empatijom, pokazujući da ste tu da je saslušate i podržite.

3. Slušajte aktivno:

- Ohrabrite ih da pričaju o svojim osećanjima i iskustvima. Slušajte bez osude i posvetite im punu pažnju.

4. Potvrdite njihova osećanja:

- Priznajte njihove emocije i dajte im do znanja da su njihova osećanja validna.

5. Ne osuđujte:

- Izbegavajte da pravite pretpostavke ili da prosuđujete na osnovu njihovih iskustava.

6. Govorite mirno:

- Koristite smiren i umirujući ton glasa kako biste im pomogli da se opuste.

7. Ponudite utehu:

- Ponudite reči umirenja i dajte im do znanja da ste tu da im pomognete i podržite.

8. Postavljajte otvorena pitanja:

- Koristite otvorena pitanja da biste ih podstakli da podele svoje misli i osećanja.

9. Ne zahtevajte detalje:

- Poštujte njihove granice. Ako im nije prijatno da dele određene detalje, nemojte ih pritiskati.

10. Skrenite im pažnju na druge stvari:

- Ako je prikladno, skrenite im pažnju kao što je umirujuća aktivnost ili promena pejzaža.

11. Podstaknite brigu o sebi:

- Ako imaju strategije suočavanja ili tehnike brige o sebi, ohrabrite ih da koriste ove metode.

12. Poštujte njihove želje:

- Ako odbiju pomoć ili komunikaciju, poštujte njihovu odluku i jasno dajte do znanja da ste dostupni, ako se predomisli.

13. Povežite se sa pouzdanim osobama:

- Ako im je prijatno, pitajte da li postoji neko kome veruju i koga bi želeli da uključe u situaciju.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

14. Navedite informacije o resursima:

- Ponudite informacije o resursima za mentalno zdravlje i uslugama podrške kojima mogu pristupiti.

15. Izbegavajte da ih preplavite osećanjima:

- Obezbedite informacije u kontrolisanim količinama kako biste izbegli da ih preopteretite.

16. Ostanite sa njima:

- Ako je osoba u nevolji, ostanite sa njom dok se ne oseća stabilnije ili dok ne stigne stručna pomoć.

17. Potražite stručnu pomoć:

- Ako je situacija teška ili izražavaju samoubilačke misli ili nameru, pozovite hitnu pomoć ili odmah potražite stručnu pomoć.

18. Budite u toku :

- Ako je prikladno, javite se kasnije da vidite kako su i ponudite stalnu podršku.

Prva pomoć osobama sa mentalnim zdravstvenim problemima uključuje pružanje bezbednog i podržavajućeg prostora, gde mogu da izraze svoja osećanja i brige korišćenjem empatije, aktivnog slušanja i pružanjem informacija o resursima, možete im pomoći da se osećaju shvaćenim i podržanim tokom izazovnih vremena. Zapamtite da se od vas ne očekuje da budete stručnjak za mentalno zdravlje, ali vaše saosećanje i spremnost da budete tu za njih mogu pozitivno uticati na njihovo blagostanje.

Prva pomoć za osobe sa intelektualnim invaliditetom: prilagođena podrška i empatija

Pružanje prve pomoći osobama sa intelektualnim teškoćama zahteva strpljenje, prilagođenu komunikaciju i saosećajan pristup. Od suštinske je važnosti da svoju pomoć prilagodite njihovim potrebama i da istovremeno osigurate njihovu bezbednost i dobrobit. Evo kako možete ponuditi efikasnu prvu pomoć osobama sa intelektualnim invaliditetom:

1. Pristupite smireno:

- Priđite osobi smireno i nežno da biste stvorili ugodnu atmosferu.

2. Koristite jednostavne i precizne reči:

- Koristite jednostavan, jasan rečnik i kratke rečenice da biste preneli informacije i uputstva.

3. Vizuelna pomagala:

- Ako su dostupni, koristite vizuelna pomagala, slike ili pokrete da biste objasnili situaciju i korake prve pomoći.

4. Pokažite, nemojte samo reći:

- Demonstrirajte radnje kad god je to moguće, jer vizuelni znakovi mogu biti lakši za razumevanje, nego sama verbalna uputstva.

5. Ponudite im mogućnosti:

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Ponudite mogućnost da biraju kada je to prikladno, kako biste im dali osećaj kontrole. Na primer, pitajte da li bi želeli pomoć da sede ili leže.

6. Koristite pozitivan stav:

- Koristite pozitivan stav i ohrabrenje da izgradite poverenje i učinite da se osoba oseća opušteno.

7. Izbegavajte jake stimuluse:

- Ako je okruženje neprijatno (na primer, glasna buka, jaka svetla), pokušajte da smanjite senzorne stimuluse što je više moguće.

8. Budite strpljivi :

- Dajte im dodatno vreme da obrade informacije i odgovore na vaša uputstva.

9. Procenite nivo udobnosti:

- Izmerite njihov nivo senzibilnosti ka fizičkim kontaktima, pre nego što ponudite pomoć.

10. Pokažite empatiju:

- Pokažite empatiju i razumevanje, prihvatajući njihova osećanja i brige.

11. Održavajte kontakt očima:

- Održavajte kontakt očima da biste privukli njihovu pažnju i efikasno komunicirali.

12. Dobijte saglasnost:

- Uverite se da razumeju pomoć koju nudite i da dobijete njihov pristanak.

13. Smanjite anksioznost:

- Koristite umirujuće reči i radnje da biste smanjili anksioznost i održali ih smirenim.

14. Ponudite povređenoj osobi poznatu osobu:

- Ako je prisutan negovatelj ili član porodice, uključite ih u proces, jer su pojedincu možda poznati.

15. Potražite stručnu pomoć:

- Ako je povreda ozbiljna ili zahteva medicinsku pomoć, pozovite hitnu pomoć ili odmah potražite stručnu pomoć.

16. Ostanite u toku :

- Ako je moguće, nastavite komunikaciju sa osobom ili njihovim pratiocima, kako biste bili sigurni da se dobro oporavlja.

17. Komunicirajte sa starateljima:

- Ako osoba ima staratelja ili sistem podrške, komunicirajte s njim, kako biste bolje razumeli potrebe pojedinca.

18. Očuvajte dostojanstvo:

- Poštujte njihovo dostojanstvo i tretirajte ih sa istim poštovanjem koje biste pružili bilo kome drugom.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Prva pomoć za osobe sa intelektualnim invaliditetom podrazumeva prilagođavanje vašeg pristupa njihovim jedinstvenim potrebama, korišćenje jasne komunikacije i pružanje pomoći sa strpljenjem i empatijom. Prilagođavajući svoju pomoć i stvarajući ugodno okruženje, možete efikasno da pružite podršku istovremeno osiguravajući njihovu bezbednost i dobrobit. Vaš saosećajan i prilagodljiv pristup može da napravi značajnu razliku u njihovom iskustvu tokom vanredne situacije.

Prva pomoć za osobe sa fizičkim invaliditetom: prilagođena pomoć i razumevanje

Pružanje prve pomoći osobama sa fizičkim invaliditetom uključuje prilagođavanje vašeg pristupa njihovim specifičnim potrebama uz davanje prioriteta njihovoj bezbednosti i udobnosti. Prilagođavanje metoda vaše pomoći i komunikacije će vam pomoći da obezbedite efikasnu podršku tokom vanrednih situacija. Evo kako možete da pružite prvu pomoć osobama sa fizičkim invaliditetom:

1. Pristupite s poštovanjem:

- Pristupite osobi s poštovanjem i predstavite se, osiguravajući da joj je prijatno u vašem prisustvu.

2. Pitajte koje su njihove želje:

- Pitajte da li imaju neke specifične preferencije ili potrebe kada je u pitanju primanje pomoći.

3. Ponudite fizičku podršku:

- Ako je potrebno i prihvatljivo, ponudite fizičku podršku za kretanje, pozicioniranje ili bilo koje neophodne procedure prve pomoći.

4. Jasno komunicirajte:

- Koristite jasan, jednostavan jezik da objasnite situaciju i korake prve pomoći koje ćete preduzeti.

5. Koristite vizuelne i taktilne znakove:

- Koristite vizuelne znakove, gestove i taktilne znakove da biste im pomogli da razumeju vaša uputstva.

6. Tražite saglasnost:

- Uverite se da razumeju pomoć koju nudite i pribavite njihovu saglasnost, pre nego što nastavite.

7. Dozvolite dodatno vreme:

- Dajte im dodatno vreme da odgovore ili saopšte svoje potrebe.

8. Tehnike prilagođavanja:

- Prilagodite svoje tehnike prve pomoći na osnovu njihovih fizičkih ograničenja i bilo koje druge specifičnosti.

9. Poštujte opremu:

- Ako koriste pomoćne uređaje (npr. invalidska kolica, štake), pazite da ne ometate ili ne oštetite njihovu opremu.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

10. Ponudite izbor :

- Ako je moguće, ponudite izbore koji će im omogućiti određeni nivo kontrole nad pomoći koju dobijaju.

11. Obezbedite emocionalnu podršku:

- Ponudite sigurnost, utehu i empatiju, kako biste olakšali bilo kakvu anksioznost ili nevolju.

12. Uključite staratelje:

- Ako su prisutni staratelji ili pomoćno osoblje, uključite ih u proces kako biste osigurali zajednički pristup.

13. Komunicirajte sa starateljima :

- Ako osoba ima staratelja ili sistem podrške, komunicirajte s njim kako biste bolje razumeli potrebe pojedinca.

14. Potražite stručnu pomoć:

- Ako je povreda ozbiljna ili zahteva medicinsku pomoć, pozovite hitnu pomoć ili odmah potražite stručnu pomoć.

15. Očuvajte dostojanstvo:

- Poštujte njihovo dostojanstvo i komunicirajte sa njima kao sa bilo kim drugim.

16. Ostanite u toku :

- Ako je potrebno, nastavite komunikaciju sa njima ili njihovim starateljima, kako biste bili sigurni da se dobro oporavljaju.

17. Prilagodite se situaciji:

- Procenite situaciju i prilagodite svoj pristup na osnovu okruženja i raspoloživih resursa.

18. Obaveštavajte ih:

- Neprekidno komunicirajte sa njima o koracima koje preduzimate i šta mogu da očekuju.

Pružanje prve pomoći osobama sa fizičkim invaliditetom uključuje prilagođavanje vaših metoda, efikasnu komunikaciju i poštovanje njihove autonomije. Nudeći prilagođenu pomoć, empatiju i održavajući njihovu udobnost i bezbednost kao prioritete, možete ih efikasno podržati u vanrednim situacijama. Zapamtite da su potrebe svake osobe jedinstvene, tako da je prilagodljivost i pažnja prema njihovim željama ključna za pružanje efikasne prve pomoći.

Prva pomoć za osobe sa zadobijenom povredom mozga: pazljiva pomoć i nega

Pružanje prve pomoći osobama sa stečenom povredom mozga zahteva pažljiv i saosećajan pristup. Povreda mozga može da utiče na kognitivne, fizičke i emocionalne funkcije, tako da je važno da budete strpljivi i prilagodljivi u svojoj pomoći. Evo kako možete pružiti efikasnu prvu pomoć osobama sa stečenom povredom mozga:

1. Procenite situaciju:

- Brzo procenite situaciju da biste razumeli prirodu povrede i sve neposredne opasnosti.

2. Pristupite smireno:

- Priđite osobi mirno i nežno da ne biste izazvali dodatni stres ili uznemirenost.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

3. Jasno komunicirajte:

- Koristite jednostavan, jasan jezik da objasnite situaciju i korake prve pomoći koje ćete preduzeti.

4. Dobijte saglasnost:

- Uverite se da razumeju pomoć koju nudite i da dobijete njihov pristanak.

5. Obezbedite fizičku podršku:

- Ponudite fizičku podršku ako im je potrebna pomoć u kretanju ili pozicioniranju.

6. Ponudite vizuelne naznake:

- Koristite vizuelne naznake i gestove da biste lakše preneli svoja uputstva.

7. Dajte jednostavna uputstva:

- Podelite uputstva na jednostavne korake kojima se može upravljati, kako biste izbegli da ih preopterećujete.

8. Obratite pažnju na neverbalne znakove:

- Obratite pažnju na njihove neverbalne znakove, kao što su izrazi lica i gestovi, da biste razumeli njihove potrebe.

9. Ponudite uveravanje:

- Dajte reči uveravanja kako biste ih održali smirenim i utešenim.

10. Ostavite vreme za obradu:

- Dajte im dodatno vreme da obrade informacije i odgovore na vaša uputstva.

11. Smanjite buku i ometanja:

- Ako je moguće, minimizirajte buku i ometanja u okruženju kako biste im pomogli da se fokusiraju.

12. Izbegavajte preteranu stimulaciju:

- Izbegavajte preterano stimulisanje njihovih čula i obezbedite miran i tih prostor.

13. Prilagodite se njihovim sposobnostima:

- Prilagodite svoju pomoć na osnovu njihovih trenutnih sposobnosti i ograničenja.

14. Ponudite emocionalnu podršku:

- Shvatite da mogu biti uznemireni ili zbunjeni. Ponudite empatiju i razumevanje.

15. Komunicirajte sa negovateljima:

- Ako su prisutni negovatelji ili članovi porodice, uključite ih u proces i tražite njihov uvid.

16. Potražite stručnu pomoć:

- Ako je povreda ozbiljna ili zahteva medicinsku pomoć, pozovite hitnu pomoć ili odmah potražite stručnu pomoć.

17. Praćenje:

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Ako je potrebno, nastavite sa njima ili njihovim negovateljima, kako biste bili sigurni da se dobro oporavljaju.

18. Očuvajte dostojanstvo:

- Poštujte njihovo dostojanstvo i tretirajte ih sa istim poštovanjem koje biste pružili bilo kome drugom.

Prva pomoć osobama sa stečenom povredom mozga podrazumeva nežan i strpljiv pristup. Jasnom komunikacijom, nuđenjem prilagođene pomoći i održavanjem mirnog okruženja, možete efikasno pružiti podršku, istovremeno osiguravajući njihovu sigurnost i dobrobit. Zapamtite da se iskustvo svake osobe sa oštećenjem mozga može razlikovati, tako da je pažnja i saosećajnost ključna za pružanje efikasne prve pomoći.

Prva pomoć za osobe sa poremećajem autističnog spektra: pristup pacijentu i prilagođena komunikacija

Pružanje prve pomoći osobama sa poremećajem autističnog spektra zahteva razumevanje njihovih jedinstvenih karakteristika i potreba. Autizam može uticati na komunikaciju, senzornu percepciju i ponašanje, tako da je strpljiv i prilagodljiv pristup ključan. Evo kako možete pružiti efikasnu prvu pomoć osobama sa poremećajem autističnog spektra:

1. Procenite situaciju:

- Brzo procenite situaciju da biste razumeli prirodu povrede i sve neposredne opasnosti.

2. Pristupite smireno:

- Priđite osobi mirno i nežno da ne biste izazvali anksioznost ili uznemirenost.

3. Dajte jasna uputstva:

- Koristite jednostavan, jasan jezik da objasnite situaciju i korake prve pomoći koje ćete preduzeti.

4. Budite strpljivi:

- Budite strpljivi ako im treba dodatno vreme za obradu informacija ili odgovor.

5. Izbegavajte iznenadne pokrete:

- Izbegavajte iznenadne pokrete ili glasne zvukove koji ih mogu uplašiti ili preplaviti.

6. Koristite vizuelna pomagala:

- Koristite vizuelne znakove, pokrete i slike da biste lakše preneli svoja uputstva.

7. Dozvolite lični prostor:

- Poštujte njihov lični prostor i zonu udobnosti. Izbegavajte da ih dodirujete bez njihove dozvole.

8. Komunicirajte sa poštovanjem:

- Obraćajte im se, s poštovanjem, njihovim željenim imenom ili zamenicama.

9. Prepoznajte senzornu osetljivost:

- Budite svesni njihove senzorne osetljivosti i prilagodite okruženje po potrebi ukoliko je to moguće u datim uslovima.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

10. Održavajte rutinu:

- Ako je moguće, pokušajte da zadržite osećaj rutine i poznatosti u procesu prve pomoći.

11. Mogućnosti ponude:

- Omogućite izbore, kada je to prikladno, da biste im dali određeni nivo kontrole.

12. Obratite pažnju na neverbalne znakove:

- Obratite pažnju na njihove neverbalne znakove, kao što su govor tela i izrazi, da biste razumeli njihove potrebe.

13. Izbegavajte preteranu stimulaciju:

- Smanjite senzorno preopterećenje smanjenjem buke, jakog svetla ili drugih nadmoćnih stimulansa.

14. Ponudite emocionalnu podršku:

- Shvatite da mogu doživeti pojačane emocije. Ponudite sigurnost i empatiju.

15. Komunicirajte sa starateljima ili pratiocima:

- Ako su prisutni staratelji ili članovi porodice, uključite ih u proces i tražite njihov uvid.

16. Potražite stručnu pomoć:

- Ako je povreda ozbiljna ili zahteva medicinsku pomoć, pozovite hitnu pomoć ili odmah potražite stručnu pomoć.

17. Praćenje:

- Ako je potrebno, nastavite sa njima ili njihovim negovateljima, kako biste bili sigurni da se dobro oporavljaju.

18. Očuvajte dostojanstvo:

- Poštujte njihovo dostojanstvo i komunicirajte sa njima kao sa bilo kim drugim.

Prva pomoć osobama sa poremećajem autističnog spektra uključuje strpljiv pristup i pristup sa razumevanjem. Prilagođavajući svoj stil komunikacije, poštujući njihovu senzornu osetljivost i stvarajući mirno okruženje, možete da pružite efikasnu podršku, dok istovremeno obezbeđujete njihovu bezbednost i dobrobit. Zapamtite da je svaka osoba sa dijagnozom autizma jedinstvena, tako da je pažnja i poštovanje njihovih preferencija ključno za pružanje efikasne prve pomoći.

Kardiopulmonalna reanimacija sa automatskim eksternim defibrilatorom: Kombinacija koja spašava život

Kardiopulmonalna reanimacija u kombinaciji sa automatizovanim spoljnim defibrilatorom je moćna tehnika koja spašava živote koja se koristi za oživljavanje osoba koje dožive iznenadni srčani zastoj. Ova kombinacija procedura ima za cilj da vrati normalan srčani ritam i cirkulaciju kiseonika u telu, povećavajući šanse za preživljavanje. Evo pregleda reanimacije koja se izvodi automatizovanim eksternim defibrilatorom:

1. Kardiopulmonalna reanimacija (CPR): CPR je hitna tehnika koja se izvodi na osobi čije je srce prestalo da kuca ili kuca nepravilno. Uključuje seriju kompresija grudnog koša i udisaja za spasavanje, kako bi se krv bogata kiseonikom ručno cirkulisala kroz telo.

Koraci za CPR:

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

- Uverite se da je mesto događaja bezbedno za vas i žrtvu.
- Proverite da li je osoba svesna. Ako osoba ne reaguje, viknite u pomoć.
- Pozovite hitnu pomoć ili uputite nekog drugog da pozove.
- Počnite sa kompresijom grudnog koša: Postavite dlan jedne ruke na centar grudnog koša osobe (donja polovina grudne kosti). Stavite drugu ruku na prvu ruku i spojite prste.
- Gurnite snažno i brzo: Pritisnite grudni koš najmanje 2cm duboko i brzinom od 100-120 kompresija u minuti. Dozvolite grudima da se potpuno povuku između kompresija.
- Pružite pomoć usta na usta: Nakon 30 kompresija, dajte 2 udaha za spasavanje tako što ćete povredjenoj osobi lagano nagnuti glavu unazad i podići bradu. Zatvorite nos osobe i pokrijte njena usta svojima, kako biste stvorili hermetički zatvoren prostor. Dajte dah koji čini da se grudi vidljivo podižu.
- Nastavite cikluse od 30 kompresija i 2 udisaja za spasavanje dok ne stigne pomoć ili osoba ne pokaže znake života.

2. Automatizovani eksterni defibrilator (AED): AED je prenosivi uređaj koji isporučuje električni udar u srce da bi se vratio normalan ritam u slučajevima iznenadnog zastoja srca. AED uređaji su dizajnirani da budu laki za korišćenje i daju glasovne savete za vođenje spasilaca kroz proces.

Koraci za korišćenje AED-a:

- Uključite AED: Većina AED uređaja će se automatski uključiti kada se otvore.
- Pričvrstite jastučiće za elektrode na grudi osobe kao što je naznačeno vizuelnim uputstvima AED-a.
- Dozvolite AED-u da analizira srčani ritam osobe. Budite jasni tokom ovog procesa.
- Ako se preporučuje šok, uverite se da niko ne dodiruje osobu i pritisnite dugme za šok prema uputstvima.
- Odmah nastavite sa CPR nakon šoka, počevši od kompresije grudnog koša.

Kombinovanje CPR sa AED:

- Započnite CPR dok AED ne bude spreman za upotrebu.
- Čim AED bude dostupan, pričvrstite elektrode i pratite glasovna uputstva AED-a.
- Ako se preporučuje šok, uverite se da niko ne dodiruje osobu i izvršite šok prema uputstvima.
- Odmah nastavite sa CPR nakon šoka, nakon ciklusa 30:2.

Reanimacija sa automatizovanim eksternim defibrilatorom je ključna tehnika spasavanja života koja povećava šanse za preživljavanje za osobe koje dožive iznenadni srčani zastoj. Efikasnim kombinovanjem kompresija grudnog koša, udisaja za spasavanje i upotrebe AED-a, posmatrači mogu da preduzmu hitne mere kako bi povratili normalan srčani ritam i cirkulisali krv bogatu kiseonikom. Pravovremena intervencija kroz ovu kombinaciju može značajno poboljšati ishode i spasiti živote u vanrednim situacijama.

DEO C. PRIMERI DOBRE PRAKSE INKLUZIVNOG BOĆANJA

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Boćanje u kateogoriji BC3 je više od sporta. To je način da se ljudi zbliže. Nije bitno da li neko ima invaliditet ili ne; svi su dobrodošli da igraju. To je ono što boćanje čini posebnom.

Za naš projekat, Ramps4Champs, doveli smo boćanje u različite zemlje. Videli smo kako igra može da promeni mišljenje ljudi o tome šta je moguće. Neki ljudi mogu pomisliti da ako imate invaliditet, ne možete da se bavite sportom. Ali boćanje pokazuje da to nije istina. Svi mogu da igraju i takmiče se na istom nivou.Kada govorimo o „dobrim praksama“, mislimo na najbolje načine koje smo pronašli da upoznamo ljude sa boćanjem. Svaki partner u našem projektu je organizovao događaje u svojoj zemlji u kojima je glavni fokus bio na sportu boćanje. Ovi događaji uče ljude o igri i njenoj važnosti. Oni pokazuju kako boćanje može pomoći da se uključe svi, bez obzira na njihove sposobnosti.

U ovom poglavlju ćemo podeliti priče sa ovih događaja. Govorićemo o tome gde je realizovano, kako i šta smo naučili iz svega toga. Nadamo se da će deljenjem ovih „dobrih praksi“ više ljudi videti vrednost inkluzivnih sportova kao što je boćanje. Verujemo da sport može pomoći u izgradnji razumevanja i poštovanja između različitih grupa ljudi. A boćanje je odličan primer za to.

Bugarska

Mesto: Nacionalna sportska akademija"Vasil Levski" Sofija, Bugraska

Obuci su prisustvovali treneri i sportski stručnjaci sa master programa „Adaptivna fizička aktivnost i sport“, koji su imali priliku da se upoznaju sa praktičnim i teorijskim alatima za socijalizaciju i socijalnu integraciju kroz sport boćanje za osobe sa invaliditetom, da razgovaraju o moći sporta u podršci integracijskim procesima u društvu i kako se može koristiti kao katalizator za efikasniju i održiviju društvenu promenu.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Mesto: Nacionalna sportska akademija"Vasil Levski" Sofija, Bugraska

Obuci su prisustvovali treneri i sportski stručnjaci sa master programa „Adaptivna fizička aktivnost i sport“, koji su imali priliku da se upoznaju sa praktičnim i teorijskim alatima za socijalizaciju i socijalnu integraciju kroz sport boćanje za osobe sa invaliditetom, da razgovaraju o moći sporta u podršci integracijskim procesima u društvu i kako se može koristiti kao katalizator za efikasniju i održiviju društvenu promenu.

Mesto: Kremikovski manastir „Sveti Georgije Pobedonosac“, Bugarska

Događaju su prisustvovala deca i mladi sa intelektualnim teškoćama, većina grupe je bila iz Udruženja Paralelni svet, Sofija. Imali su priliku da se upoznaju sa praktičnim i teorijskim alatima za socijalizaciju i društvenu integraciju kroz sportsko boćanje za osobe sa invaliditetom, da razgovaraju o snazi sporta u podršci integracionim procesima u društvu i kako se on može iskoristiti kao katalizator za više efektivne i održive društvene promene.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Mesto: Carnogorski manastir „Sv. Kosme i Damjana Asiškog“, Bugarska

Događaju su prisustvovala deca, mladi i prosvetni radnici koji su imali priliku da se upoznaju sa praktičnim i teorijskim alatima za socijalizaciju i društvenu integraciju kroz sportsko boćanje za osobe sa invaliditetom, da razgovaraju o moći sporta u podršci integracionim procesima u društvu i kako se može koristiti kao katalizator za efikasniju i održiviju društvenu promenu.

Mesto: VC "Ahil", Sofija, Bugarska

Događaju su prisustvovali treneri, nastavnici fizičkog vaspitanja i sportski stručnjaci iz VC „Ahilej“ Sofija, kao i deca i mladi koji treniraju u klubu, koji su imali priliku da se upoznaju sa praktičnim i teorijskim alatima za socijalizaciju i društvenu integraciju kroz sportsko boćanje za osobe sa invaliditetom, kako bi razgovarali o moći sporta u podršci integracijskim procesima u društvu i kako se može koristiti kao katalizator za efikasniju i održiviju društvenu promenu.

Grčka

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Mesto: Osnovna škola Arsakeio

Osnovna škola Arsakeio se nalazi u predgrađu Soluna i pod upravom je „En Athens PhilekpaideftiiEtairea“, obrazovnog društva osnovanog 1836. godine. Ona je neprofitna obrazovna institucija i ima priznanje da je najstarija takva organizacija u Grčkoj. .Učesnici aktivnosti su bili nastavnici škole i učenici grupe aktivnosti koje se bave sportom.

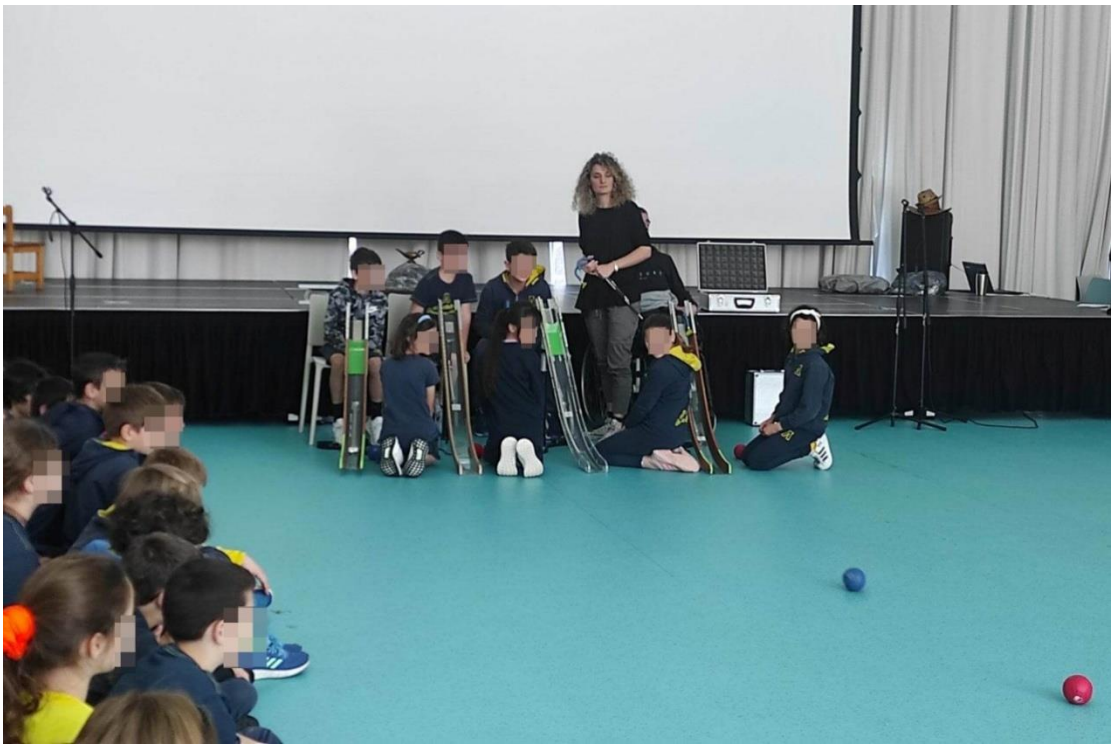
Mesto: Helensko društvo za zaštitu i rehabilitaciju osoba sa invaliditetom (ELEPAP)

Misija ELEPAP-a je da pruži doživotnu podršku svoj deci sa smetnjama u razvoju i njihovim porodicama. ELEPAP je prva dobrotvorna neprofitna organizacija u Grčkoj, koja pruža sveobuhvatnu podršku deci sa motoričkim smetnjama i neurorazvojnim deficitima. Učesnici su bili učenici škole, nastavnici fizičkog vaspitanja ELEPAP-a, razni drugi edukatori i stručnjaci iz škole i nekoliko roditelja.

Mesto: Anadolija koledž

Osnovan 1923. godine u Solunu, Grčka, Anadolija koledž stoji kao neprofitna, međunarodna obrazovna institucija koja otelotvoruje vrhunac grčke i američke obrazovne filozofije. To je među odabranim institucijama koje nude sveobuhvatno obrazovanje do postdiplomskog nivoa. Anadolija oprema svoje raznoliko globalno studentsko telo za buduće profesionalne poduhvate i više, u svojim višestrukim akademskim sektorima.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.



Mesto: Hobby Festival u Solunu

Hobby festival je dogadjaj koji promoviše hobije koji mogu doprineti unapređenju ličnih veština, otkrivanje i kultivisanje sklonosti i talenata, i upoznavanje ljudi sa zajedničkim interesovanjima i sposobnostima. Učesnici hobi festivala bili su pojedinci svih starosnih grupa i različitih profesionalnih profila, koji su imali priliku da probaju boćanje.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Republic of North Macedonia

Mesto: dvorište škole "Sando Masev" - Strumica, Severna Makedonija

U Strumici je promovisana igra za osobe sa invaliditetom u invalidskim kolicima – boćanje, sportska disciplina koja je veoma popularna, ne samo na Svetskim paraolimpijskim igrama, već ovde postaje svakodnevna i zanimljiva među osobama svih uzrasta sa invaliditetom.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

U dvorištu škole „Sando Mašev“ u ovoj sportskoj disciplini takmičile su se osobe sa invaliditetom iz Strumice, Gevgelije i Skoplja – Kisela voda, a promovisali su je predstavnici Nacionalne mreže Sportski lideri i Boćarski savez Makedonije, koji su uzeli aktivno učešće u projektu Ramps4champs.

Mesto: Dnevni boravak za decu

Centar u Skoplju je namenska ustanova koja pruža podršku i obogaćujuću sredinu za decu sa smetnjama u razvoju. Misija centra je da osnaži decu svih sposobnosti da ostvare svoj puni potencijal kroz niz obrazovnih, terapeutskih i rekreativnih programa. Centar je osmišljen tako da bude inkluzivan, da prima decu sa različitim smetnjama u razvoju i potrebama i promoviše njihov sveukupni razvoj i dobrobit.

Mesto:Bravura Cooperativa - Delčevo

Socijalna ustanova „Bravura Cooperativa“- Učesnici *Boccia Fusion* događaja održanog u Bravura Cooperativi u Delčevu, predstavljali su raznoliku grupu pojedinaca iz različitih sredina, starosnih grupa i uloga. Jedinstveni fokus događaja na saradnji mladih ljudi i socijalnih radnika, spojio je mešavinu perspektiva, veština i iskustava.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Mesto: Osnovna škola Slavco Stojmenski - Vinica

Škola Slavco Stojmenski Vinica se nalazi u gradu Vinici, živopisnoj zajednici poznatoj po svom istorijskom značaju i kulturnom nasleđu. Vinica se nalazi u istočnom delu Severne Makedonije, okružena valovitim brežuljcima, bujnim pejzažima i prijatnom atmosferom. Događaj Upoznaj boćanje, održan u školi Slavco Stojmenski Vinica, bila je dinamična i zanimljiva inicijativa sa ciljem da se preko 35 školske dece upozna sa uzbudljivim svetom boćanja. Kroz interaktivne aktivnosti, prijateljske utakmice i zanimljive demonstracije, događaj je pružio praktično iskustvo učenicima da nauče o pravilima igre, istoriji i značaju u promovisanju inkluzivnosti i timskog rada.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Srbija

Mesto : Sportski centar „Olimp“, Beograd , Srbija

Učesnici na manifestaciji povodom Medjunarodnog dana žena , korisnici Sportskog saveza osoba sa invaliditetom Beograda različitih invalidnosti i godina, cerebralna paraliza, paraplegija, kvadriplegija, autizam. Tom prilikom su učesnici imali priliku da po prvi put probaju boćanje sa rampom.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

.

Mesto: Hotel „Sloboda “, Šabac, Srbija

Učesnici događaja su bili sportsti sa različitim vrstama invaliditeta, cerebralna paraliza, intelektualne teškoće, autizam, različitih godina, korisnici Sportskog saveza osoba sa invaliditetom Šabac.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Mesto: Sportski tereni za osobe sa invaliditetom na „Ada Ciganlija“**,** Beograd, Srbija

Učesnici na manifestaciji DrugAčiji korisnici SSOSIB, različitih vrsta invaliditeta i uzrasta.

Mesto: Beograd, Srbija

Centar Grada Beograda, Knez Mihajlova ulica, korisnici Sportskog saveza osoba sa invaliditetom Beograda različitih invalidnosti i godina, cerebralna paraliza, paraplegija, kvadriplegija, autizam. Na ovoj manifestaciji imali su priliku da učestvuju svi prolaznici, osobe bez invaliditeta, deca, mladi, odrasli, kao i da probaju boćanje zajedno sa osobama sa invaliditetom.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Odricanje odgovornosti i autori

Vodič "Rampe za šampione" za inkluzivno i bezbedno boćanje je jedan od rezultata projekta "Ramp4Champs", koji finansira Erazmus+ program Evropske unije.

Podrška Evropske komisije u izradi ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove autora, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

Za primedbu ili komentar na ovaj dokument, možete nas kontaktirati na www.ramps4champs.eu

U ovom dokumentu, objavljenom 2023.godine, korišćeni su materijali sa svih projektnih dogadjaja i javnih izvora i informacija.

Dalja reprodukcija ovog dokumenta je dozvoljena pod uslovom da se navede izvor.

Autori

Organizacije	**Zemlja**
Bulgarian Sports Development Association	Bugarska
Rescue Training International	Kipar
Aetoi Thessalonikis	Grčka
Association of national sport leaders' network Kavadarci	Severna Makedonija
Sportski savez osoba sa invaliditetom Beograda	Srbija

Partners logos to be added – available here: https://www.dropbox.com/sh/xhmy20mnj0mjjks/AADe8GnjOsjJXhgKIoQ0VjD3a?dl=0

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the funding body can be held responsible for them.