

Primul Ajutor în Rugby

Manevra 1 - Deschiderea căilor respiratorii prin tehnica de sublucție a mandibulei

1. Îngenuncheați la capul celui accidentat sprijinindu-i capul prin MILS (vezi informațiile ulterioare).
2. Așezați ambele degete mari pe pomeții persoanei accidentate.
3. Puneți arătătorul și degetele mijlocii sub unghiul osului mandibulei.
4. Ridicați ușor mandibula spre înainte – asigurându-vă că mișcați extrem de puțin gâtul și capul.
5. Evaluați din nou persoana accidentată, ascultând sunetul căilor respiratorii.
6. Dacă nu mențineți poziția, căile respiratorii se vor închide.



Tehnica de sublucție a mandibulei pentru deschiderea căilor respiratorii

Manevra 2 - Deschiderea căilor respiratorii. Manevra de extensie a capului/ridicare a bărbiei (dacă nu se suspectează un traumatism cranian sau la nivelul gâtului)

1. Îngenuncheați lateral față de capul și gâtul persoanei accidentate.
2. Puneți o mână pe fruntea victimei.
3. Puneți două degete de la cealaltă mână sub bărbie.
4. Ridicați bărbia în timp ce stabiliți fruntea – și înclinând capul spre în spate.
5. Uitați-vă în gura victimei și ascultați zgomotele produse de căile respiratorii.

A pune degetele în gură și a apuca limba care alunecă nu ajută la deschiderea căilor respiratorii, dimpotrivă, înrăutățesc situația. **Nu procedați așa!**



Manevra de hiperextensie a capului/ridicare a bărbiei pentru deschiderea căilor respiratorii (a nu se utiliza în cazul în care există un traumatism cranian sau la nivelul gâtului)

Manevra 3 - Manevra HAINES de rostogolire de urgență

1. Puneți mâna jucătorului, cea mai apropiată de dvs., pe pieptul său.
2. Ridicați mâna opusă a jucătorului de-a lungul capului.
3. Puneți o mână de-a dumneavoastră sub capul jucătorului accidentat.
4. Puneți-vă a doua mână pe umărul/antebrațul jucătorului, care se află cel mai aproape de dvs.
5. În timp ce îi sprijiniți capul, rostogoliți victima dinspre dumneavoastră și înclinați-i capul spre spate.
6. Permiteți lichidului să se scurgă, în virtutea gravitației.
7. Reveniți la poziția inițială.
8. Evaluați din nou căile respiratorii.



Rostogolirea de urgență prin manevra HAINES pentru eliminarea vomei care obstrucționează căile respiratorii

Manevra 4 - Stabilizarea manuală în ax (MILS)

1. Îngenuncheați sau întindeți-vă în spatele capului celui accidentat.
2. Puneți mâinile de-o parte și de alta a capului.
3. Nu acoperiți complet urechile.
4. Continuați evaluarea DR ABC.
5. Comunicați jucătorului să nu își miște capul.



Stabilizarea manuală în ax (MILS)

Manevra 5 - Manevra HAINES de rostogolire de urgență (cu fața în jos)

1. Opriți MILS.
2. Îngenuncheați lângă victimă la nivelul părții superioare a spatelui.
3. Ridicați-i mâna care se află cel mai aproape de dumneavoastră, în așa fel încât să fie de-a lungul capului.
4. Cu o mână sprijiniți-i capul.
5. Puneți cealaltă mână în partea opusă sau pe partea superioară a șoldului ori a umărului.
6. Sprijiniți-i capul în timp ce trageți șoldul spre dumneavoastră, întorcând victima pe o parte, iar apoi pe spate.
7. Repetați DR ABC, luați în calcul utilizarea metodei MILS și deschiderea căilor respiratorii, de ex. MILS.
8. Strigați după ajutor, dacă este cazul.



Primul Ajutor în Rugby

Manevra 6 - Manevra HAINES de rostogolire de urgență (cu fața în sus și căile respiratorii blocate – vomă)

1. Opriți MILS.
2. Îngenuncheați lângă victimă la nivelul părții superioare a spatelui.
3. Ridicați-i brațul opus în așa fel încât să fie de-a lungul capului.
4. Aduceți celălalt braț al victimei aproape de piept.
5. Cu o mână sprijiniți-i capul.
6. Puneți cealaltă mână pe șoldul ori umărul de pe partea dumneavoastră.
7. În timp ce îi sprijiniți capul, rostogoliți victima pe o parte, dinspre dumneavoastră. Sprijiniți-i corpul cu genunchii dvs. și deschideți căile respiratorii.
8. Repetați DR ABC, luați în calcul utilizarea metodei MILS și deschiderea căilor respiratorii, de ex. MILS.
9. Strigați după ajutor, dacă este cazul.



Manevra HAINES de rostogolire de urgență (rostogolit dinspre persoana care acordă primul ajutor, în cazul căilor respiratorii blocate)

Manevra 7 - Poziția de siguranță HAINES (cu fața în sus)

1. Opreți MILS.
2. Îngenuncheați lângă victimă la nivelul părții superioare a spatelui.
3. Ridicați-i mâna care se află cel mai aproape de dumneavoastră, în așa fel încât să fie de-a lungul capului.
4. Flexați genunchiul opus în sus pentru a acționa ca o pârgă.
5. Cu o mână sprijiniți-i capul.
6. Puneți cealaltă mână pe genunchiul flexat opus.
7. Sprijiniți-i capul în timp ce trageți genunchiul spre dumneavoastră, întorcând victima pe o parte.
8. Folosiți-vă de genunchiul flexat și de antebraț pentru a fixa victima pe o parte.
9. Repetați DR ABC, luați în calcul utilizarea metodei MILS și deschiderea căilor respiratorii, de ex. MILS.
10. Strigați după ajutor, dacă este cazul.



**Pasul 1: Îngenuncheați lângă victimă.
Ridicați-i brațul de pe partea dumneavoastră lângă cap.**

Manevra 7 - Poziția de siguranță HAINES (cu fața în sus)



Pasul 2: Sprijiniți-i capul și rostogoliți-l pe o parte, trăgând genunchiul opus spre dumneavoastră.



Pasul 3: Sprijiniți greutatea victimei cu genunchiul flexat și puneți mâna sub obraz. Asigurați-vă că victima are capul înclinat spre spate și că respiră normal.

Primul Ajutor în Rugby

Manevra 8 - Rostogolire controlată în timp ce victima este menținută nemișcată, ca un buștean

1. Persoana care răspunde de acordarea primului ajutor se află la capul victimei menținând MILS (dacă este cu fața în jos, încrucișați mâinile).
2. Persoana cea mai solidă dintre cei care acordă primul ajutor se află la nivelul părții superioare a spatelui.
3. Cel de talie mijlocie se află la nivelul feselor.
4. Cel de talie mică se află la nivelul coapselor.
5. Tehnica „3 mâini deasupra, 3 mâini dedesubt”.
6. Persoana care răspunde de acordarea primului ajutor trebuie să dea comenzi clare – „Pregătiți-vă să rostogoliți și rostogoliți”.
7. La comandă, rostogoliți victima pe spate, spre persoana care acordă primul ajutor.
8. Repetați evaluarea DR ABC și mențineți MILS. Luați în calcul utilizarea tehnicii de subluxație a mandibulei dacă victima pare a fi în stare de inconștiență.



Rostogolire controlată în timp ce victima este menținută nemișcată, ca un buștean

Manevra 9 - Efectuarea compresiilor toracice

1. Îngenuncheați lângă persoana accidentată.
2. Puneți podul unei palme în mijlocul pieptului/jumătatea inferioară a sternului.
3. Puneți podul celeilalte palme deasupra primei palme.
4. Întrepătrundeți degetele. Asigurați-vă că apăsați numai pe stern, nu pe coaste sau pe partea superioară a stomacului.
5. Dintr-o poziție verticală, deasupra pieptului și cu brațele drepte, apăsați 5-6 cm.
6. După fiecare compresie, relaxați presiunea, dar mențineți contactul cu pielea. Repetați 30 de compresii la o rată de 100 - 120 de bătăi pe minut (circa 2 pe secundă).
7. Durata compresiei și cea a eliberării trebuie să fie identice.



APĂSAȚI TARE, APĂSAȚI REPEDE, NU VĂ OPRIȚI



Puneți mâinile în mijlocul pieptului pentru a efectua compresii cardiace

Manevra 10 - Efectuarea de respirații gură la gură

1. După 30 de compresii, deschideți căile respiratorii utilizând metoda de hiperextensie a capului/ridicarea a bărbiei.
2. Prindeți partea moale a nasului victimei – cu ajutorul arătătorului și al degetului mare pe fruntea victimei.
3. Mențineți bărbia ridicată, dar deschideți gura.
4. Inspirați normal și puneți buzele în jurul buzelor victimei pentru a etanșa.
5. Suflați constant în gură circa 1 secundă până se ridică pieptul.
6. Mențineți hiperextensia capului/ridicarea bărbiei, ridicați-vă gura și priviți coborârea pieptului.
7. Repetați o a doua respirație gură la gură. Cele două respirații trebuie finalizate în mai puțin de 5 secunde.
8. Fără să întârziați, puneți din nou mâinile pe pieptul victimei și efectuați alte 30 de compresii. Apoi repetați respirațiile artificiale.



Respirația gură la gură

Manevra 11 - Utilizarea măștii de buzunar

1. Deschideți dispozitivul și defaceți partea centrală.
2. Atașați filtrul la orificiul îngust al măștii.
3. Puneți deasupra gurii și a nasului, partea îngustă acoperind nasul.
4. Țineți cu degetele mari masca pe pomeți și duceți toate degetele sub linia mandibulei.
5. Trageți mandibula înainte – spre mască, pentru a ajuta la deschiderea căilor respiratorii.
6. Efectuați respirația artificială conform descrierii.



Respirația artificială cu ajutorul măștii de buzunar