

2.pielikums  
NMP dienesta  
2016.gada „\_\_\_” \_\_\_\_\_  
rīkojumam Nr. \_\_\_\_\_

## **Pirmās palīdzības praktisko manipulāciju apmācības algoritmi**

Dr.med. Ruta Jakušonoka (red.), Dr.med.Leons Blumfelds, Haralds Lučkovskis, Liesma Pudule,  
Irina Sircova, Dr.med.Igors Ivanovs, Edgars Sīmanis, Dr.Vitālijs Zaharovs, Dr.Raits Rožkalns,  
Linda Ostrovska

## Saturs

Ievads.....	3
1. Atdzīvināšanas pasākumi.....	4
2. Stabilā sānu poza.....	6
3. Dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšana, aizspiežot brūci.....	8
4. Spiedoša pārsēja uzlikšanas tehnika dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšanai.....	9
5. Dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšana no rokas ar spiedošu pārsēju.....	10
6. Dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšana no kājas ar spiedošu pārsēju.....	11
7. Asiņošanas apturēšana ar pārsēju no amputācijas brūces (ciešā brūces nosaitēšana)..	12
8. Pārsējs abām acīm ar trīsstūrveida lakatiņu.....	13
9. Cietušā pasargāšana no atdzišanas, izmantojot folijas segu.....	14
10. Rokas fiksācija ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem.....	16
11. Glābēja rīcība autoavārijas gadījumā.....	17
12. Motociklista aizsargķiveres noņemšana.....	18
13. Svešķermenis elpceļos.....	20
14. Higēnas prasības pirmās palīdzības sniegšanas apmācībai. Darbs ar atdzīvināšanas manekenu, motociklista aizsargķiveri un citiem materiāliem.....	21

## Ievads

Pirmās palīdzības praktisko manipulāciju apmācības algoritmi sniedz zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanas apmācības vadlīnijās ietverto praktisko manipulāciju izpildes secību, veicot pirmās palīdzības sniegšanas apmācību.

### Algoritmos lietoto terminu skaidrojums

1. Pirmās palīdzības praktisko manipulāciju apmācības veids:

1.1. pilnais treniņš – praktisko manipulāciju demonstrē pasniedzējs ar trīskāršās demonstrācijas palīdzību, un praktisko manipulāciju izpilda visa apmācāmo grupa;

1.2. demonstrācija un treniņš – praktisko manipulāciju demonstrē pasniedzējs ar trīskāršās demonstrācijas palīdzību, un praktisko manipulāciju izpilda vismaz trīs apmācāmie;

1.3. demonstrācija – praktisko manipulāciju demonstrē tikai pasniedzējs ar trīskāršās demonstrācijas palīdzību.

2. Sākuma situācija – praktiskās manipulācijas izpildē iesaistīto dalībnieku atrašanās vietas un negadījuma imitācijas apraksts.

3. Cietušais – cietušā lomas spēlētājs.

4. Glābējs – praktisko manipulāciju izpildītājs.

5. Papildus norādījumi/drošība – papildus norādījumi praktiskās manipulācijas izpildes drošībai un nodrošināšanai.

6. Izmantojamie materiāli un aprīkojums – nepieciešamie materiāli un aprīkojums praktiskās manipulācijas izpildes apmācībai.

# 1. Atdzīvināšanas pasākumi

Viena glābēja atdzīvināšanas tehnika  
(pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: atdzīvināšanas manekens guļ zemē uz muguras.

2. Glābēja rīcība:

2.1. glābējs mēģina nodibināt kontaktu ar cietušo (uzrunā, papurina) un skaļi paziņo: „Cietušais bezsamaņā!”;

2.2. glābējs sauc “Palīgā!” (skaļi sauc apkārtējos palīgā);

2.3. glābējs atbrīvo cietušā elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu:

2.3.1. vienas rokas plaukstu novieto uz pieres tā, lai plauksta mala atrastos uz cietušā matu augšanas sākuma līnijas;

2.3.2. ar vienu roku spiež uz cietušā pieres, atliecot galvu, ar otras rokas otro un trešo pirkstu paceļ zodu, to velkot uz augšu un nedaudz ar īkšķi paverot muti.

2.4. glābējs veic elpošanas kontroli ne ilgāk kā 10 sek. (redzot, dzirdot, jūtot)\*:

2.4.1. glābējs pieliecas pie cietušā sejas tā, lai justu un dzirdētu iespējamo elpošanu, acu skats vērsts uz cietušā krūškurvi;

2.4.2. glābējs skaļi paziņo: „Cietušais neelpo!”.

3. Glābēja rīcība, ja cietušais neelpo vai neelpo normāli:

3.1. lūdz apkārtējiem izsaukt Ātro palīdzību (vismaz diviem apkārtējiem, norādot, ka cietušais ir bezsamaņā, un neelpo, un liek tiem atgriezties, lai informētu par Ātrās palīdzības izsaukšanu un iespēju palīdzēt);

3.2. atbrīvo no apģērba cietušā krūškurvi (atpogā, atvelk apģērbus);

3.3. novieto rokas krūškurvja vidū (spēcīgākās rokas plauksta pamatni novieto krūškurvja vidū, vājāko roku novieto uz spēcīgākās rokas, ieslidinot pirkstus starp spēcīgākās rokas pirkstiem);

3.4. izpilda 30 sirds masāžas:

3.4.1. sirds masāžu izpilda ar taisnām rokām un taisnu muguru, skaļi skaitot līdzī, glābēja pleci atrodas virs masāžas vietas;

3.4.2. sirds masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē, dziļums 5 – 6 cm;

3.4.3. sirds masāžu veic, pietiekoši atslogojot krūškurvi, bet neatraujot rokas no tā;

3.5. izpilda divas elpināšanas:

3.5.1. ar vienu roku spiež uz cietušā pieres, atliecot galvu, ar šīs rokas pirmo un otro pirkstu aizspiež cietušā degunu;

3.5.2. ar otras rokas otro un trešo pirkstu paceļ zodu, to velkot uz augšu un nedaudz ar īkšķi paver muti;

3.5.3. elpinot, ar savām lūpām aptver cietušā muti un izpilda divas elpināšanas, vērojot pasīvās izelpas;

3.5.4. katras elpināšanas tilpums 500 – 600 ml, ilgums – 1 sek.

4. Papildus norādījumi/drošība:

4.1. atdzīvināšanas manekenam jāatrodas uz paklāja;

4.2. atdzīvināšanas manekens pirms un pēc katra treniņa jādezinficē;

4.3. katrā atdzīvināšanas treniņā jāizpilda vismaz trīs atdzīvināšanas cikli;

4.4. uz vesela cilvēka šo manipulāciju izpildīt aizliegts.

*\*Treniņos elpošanas pārbaude jāveic aptuveni 10 sek.*

5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

- 5.1. pieauguša cilvēka izmēra atdzīvināšanas manekens;
- 5.2. paklājs treniņiem;
- 5.3. dezinfekcijas līdzekļi;
- 5.4. vienreiz lietojamās sejas maskas;
- 5.5. elpināšanas aizsargkompreses;
- 5.6. maināmie manekena elpcelņi.

## 2. Stabilā sānu poza

Viena glābēja tehnika stabilās sānu pozas izpildei  
(pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais guļ zemē, uz vēdera, ir informēts, ka uz uzrunu un purināšanu nav jāatbild un jāreaģē, elpošanas novērtēšanas laikā viņam ir normāli jāelpo (kā parasti).

2. Glābēja rīcība:

2.1. glābējs mēģina nodibināt kontaktu ar cietušo (uzrunā, papurina) un skaļi paziņo: "Cietušais bezsamaņā";

2.2. glābējs sauc: "Palīgā" (skaļi sauc apkārtējos palīgā);

2.3. glābējs novieto cietušo guļus uz muguras;

2.3.1. sev tuvāko cietušā roku taisni nostieptu, pavērstu ar delnu uz augšu, novieto zem sev tuvākā cietušā gurna, saņemot cietušo pie tālākā pleca un satverot tā gurnu, veļ cietušo savā virzienā, līdz tas pilnībā guļ uz muguras;

2.4. glābējs atbrīvo cietušā elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu:

2.4.1. vienas rokas plaukstu novieto uz pieres tā, lai plauksta mala atrastos uz cietušā matu augšanas sākuma līnijas;

2.4.2. ar vienu roku spiež uz cietušā pieres, atliecot galvu, ar otras rokas otro un trešo pirkstu paceļ zodu, to velkot uz augšu un nedaudz ar īkšķi paverot muti;

2.5. glābējs veic elpošanas kontroli vismaz 10 sek. (redzot, dzirdot, jūtot):

2.5.1. glābējs pieliecies pie cietušā sejas tā, lai justu un dzirdētu iespējamo elpošanu, acu skats vērsts uz cietušā krūškurvi;

2.5.2. dzirdot, redzot un jūtot cietušā normālu elpošanu, glābējs skaļi paziņo apkārtējiem: "Elpo normāli".

3. Glābēja rīcība:

3.1. glābējs lūdz apkārtējiem cilvēkiem izsaukt Ātro palīdzību (vismaz diviem cilvēkiem, norādot, ka cietušais ir bezsamaņā un elpo, un liek tiem atgriezties, lai informētu par Ātrās palīdzības izsaukšanu un iespēju palīdzēt);

3.2. glābējs iztaiso abas cietušā kājas, ja tas nepieciešams;

3.3. glābējs novieto sev tuvāko cietušā rokas augšdelmu taisnā leņķī pret cietušā ķermeni, šī roka elkonī saliekta taisnā leņķī un plauksta vērsta uz augšu;

3.4. glābējs pārceļ cietušā tālāko roku un novieto tās plauksta virspusi piespiestu tuvākajam cietušā vaigam;

3.5. ar otru roku glābējs satver cietušā tālāko kāju pie ceļgala no augšas un velk to tā, lai kāja saliektos ceļgalā taisnā leņķī;

3.6. turot cietušā plaukstu piespiestu vaigam (delnu pret delnu), glābējs spiež cietušā tālāko ceļgalu sev klāt un apveļ cietušo uz sāna;

3.7. glābējs atliec cietušā galvu atpakaļ, atbrīvojot elpceļus;

3.8. glābējs sakārto cietušā saliekto kāju tā, lai augšstilbi savā starpā un tuvākās kājas ceļgals būtu taisnā leņķī;

3.9. glābējs regulāri (apmēram vienu reizi 2 minūtēs) pārbauda cietušā elpošanu - redzot un dzirdot.

4. Papildus norādījumi/drošība:

4.1.cietušais atrodas uz paklāja;

4.2.cietušais samaņas kontroles laikā neatbild uz jautājumiem;

4.3.cietušais elpošanas kontroles laikā pārlicinoši elpo.

5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

5.1.paklājs treniņiem.

### **3. Dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšana, aizspiežot brūci** (pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais stāv kājās un tur asiņojošo vietu.
2. Glābēja rīcība:
  - 2.1. saka: „Es protu sniegt pirmo palīdzību un tev palīdzēšu”;
  - 2.2. uzvelk rokās plastikāta maisiņu vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus;
  - 2.3. imitē brūces atbrīvošanu no apģērba un saka: „Brūce ir atbrīvota no apģērba”;
  - 2.4. aizspiež brūci ar plaukstu, izmantojot marles salveti;
  - 2.5. uzmanīgi nogulda cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
  - 2.6. demonstrē skatīšanos apmērām 10 sekundes un saka: „Vairs neasiņo”;
  - 2.7. aizspiesto brūci nepārtraukti tur;
  - 2.8. izsauc Ātro palīdzību, izmantojot mobilo telefonu.
3. Treniņa laikā cietušo aprūpē un mierina (sk. Pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programmas vadlīniju sadaļu „Cietušā aprūpe”).
4. Papildus norādījumi/drošība:
  - 4.1. noguldot cietušo, jā rūpējas, lai cietušais nenokristu.
5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:
  - 5.1. marles salvetes;
  - 5.2. plastikāta maisiņi;
  - 5.3. paklājs treniņiem;
  - 5.4. mobilais telefons.



## **4. Spiedoša pārsēja uzlikšanas tehnika dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšanai (pilnais treniņš)**

1. Sākuma situācija: cietušais sēž un tur apakšdelmu, imitējot asiņojošu brūci apakšdelmā, glābējam rokās cimdi.
2. Glābēja rīcība:
  - 2.1. uzliek uz brūces marles kompresi;
  - 2.2. marles salveti piesien ar saiti 2–3 reizes;
  - 2.3. uzliek spiedošo priekšmetu tieši uz asiņojošās vietas;
  - 2.4. cieši piesaitē spiedošo priekšmetu ar marles saiti, nosaitējot visu priekšmetu;
  - 2.5. demonstrē skatīšanos apmēram 10 sekundes un saka: „Vairs neasiņo”;
  - 2.6. pārsēju nofiksē, saites galu pabāžot zem saites vijumiem.
3. Ja asiņošana turpinās (tikai demonstrācija), tad papildina spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu, liekot to tieši uz pirmā priekšmeta.
4. Papildus norādījumi/drošība:
  - 4.1. spiedoša pārsēja uzlikšanas tehnikas treniņi notiek, cietušajam sēžot;
  - 4.2. uzmanība jāpievērš, lai treniņu laikā spiedošu pārsēju neuzliktu pārāk stipri;
  - 4.3. treniņu laikā vairāki cilvēki var trenēties vienlaicīgi, sadaloties pa pāriem.
5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:
  - 5.1. marles saites;
  - 5.2. marles salvetes;
  - 5.3. vienreiz lietojamie medicīniskie cimdi (liela izmēra, ieteicams vinila);
  - 5.5. šķēres.

## **5.Dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšana no rokas ar spiedošu pārsēju** (pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais stāv kājās un tur apakšdelmu, imitējot asiņojošo brūci.
2. Glābēja rīcība:
  - 2.1.glābējs saka: „Es protu sniegt pirmo palīdzību un tev palīdzēšu”;
  - 2.2.glābējs uzvelk rokās plastikāta maisiņu vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus;
  - 2.3. glābējs imitē brūces atbrīvošanu no apgērba un saka: „Brūce ir atbrīvota no apgērba”;
  - 2.4.aizspiež brūci ar plaukstu, izmantojot marles salveti;
  - 2.5.glābējs palīdz cietušajam nogulties, ar asiņojošo vietu uz augšu, uzmanīgi pieturot cietušo;
  - 2.6.glābējs sauc „Palīgā!”;
  - 2.7.glābējs saka: „Izsauciet Ātro palīdzību, cietušajam ir stipra asiņošana un atnesiet pirmās palīdzības aptieciņu”;
  - 2.8. glābējs palūdz, lai palīgs uzvelk vienreiz lietojamus cimdus;
  - 2.9. glābējs palūdz, lai palīgs pietur asiņojošo roku un aizspiež brūci;
  - 2.10.glābējs uzvelk vienreiz lietojamus gumijas cimdus;
  - 2.11.uzliek spiedošo pārsēju (sk. praktisko manipulāciju „4.Spiedoša pārsēja uzlikšanas tehnika dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšanai”);
  - 2.12.neļauj atdzist cietušajam – cietušo ietin folijas segā (sk. praktisko manipulāciju „9. Cietušā pasargāšana no atdzišanas, izmantojot folijas segu”), atstājot asiņojošo vietu neaizsegtu.
- 3.Treniņa laikā cietušo aprūpē un mierina (sk. Pirmās palīdzības sniegšanas pamatzināšanu apmācības programmas vadlīniju sadaļu „Cietušā aprūpe”).
4. Papildus norādījumi/drošība:
  - 4.1. uzmanība jāpievērš, lai treniņu laikā spiedošu pārsēju neuzliktu pārāk stipri;
  - 4.2.noguldot cietušo jāpievērš uzmanību, lai cietušais nenokristu.
5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:
  - 5.1.marles sāites;
  - 5.2. marles salvetes;
  - 5.3. vienreizlietojamie medicīniskie cimdi (liela izmēra, ieteicams vinila);
  - 5.4. plastikāta maisiņi;
  - 5.5.folijas sega;
  - 5.6.paklājs treniņiem.

## **6. Dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšana no kājas ar spiedošu pārsēju** (demonstrācija un treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais stāv kājās, imitējot asiņojošo brūci apakšstilbā.
2. Glābēja rīcība:
  - 2.1. glābējs saka: „Es protu sniegt pirmo palīdzību un Tev palīdzēšu”;
  - 2.2. glābējs uzvelk rokās plastikāta maisiņu vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus;
  - 2.3. glābējs imitē brūces atbrīvošanu no apģērba un saka: „Brūce ir atbrīvota no apģērba”;
  - 2.4. aizspiež brūci ar plaukstu, izmantojot marles salveti;
  - 2.5. glābējs palīdz cietušajam nogulties, ar asiņojošo vietu uz augšu, uzmanīgi pieturot cietušo;
  - 2.6. glābējs sauc „Palīgā!”;
  - 2.7. glābējs saka: „Izsauciet Ātro palīdzību, cietušajam ir stipra asiņošana un atnesiet aptieciņu”;
  - 2.8. glābējs palūdz, lai palīgs uzvelk vienreiz lietojamus cimdus;
  - 2.9. glābējs palūdz, lai palīgs pietur asiņojošo kāju un aizspiež brūci;
  - 2.10. glābējs uzvelk vienreiz lietojamus cimdus;
  - 2.11. uzliek spiedošu pārsēju (sk. praktisko manipulāciju „4. Spiedoša pārsēja uzlikšanas tehnika dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšanai”);
  - 2.12. neļauj atdzist cietušajam – cietušo ietin folijas segā (sk. praktisko manipulāciju „9. Cietušā pasargāšana no atdzišanas, izmantojot folijas segu”), atstājot asiņojošo vietu neaizsegtu.
3. Treniņa laikā cietušo aprūpē un mierina (sk. Pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programmas vadlīniju sadaļu „Cietušā aprūpe”).
4. Papildus norādījumi/drošība:
  - 4.1. uzmanība jāpievērš, lai treniņu laikā spiedošu pārsēju neuzliktu pārāk stipri;
  - 4.2. noguldot cietušo jā rūpējas, lai cietušais nenokristu.
5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:
  - 5.1. marles saites;
  - 5.2. marles salvetes;
  - 5.3. vienreiz lietojamie medicīniskie cimdi (liela izmēra, ieteicams vinila);
  - 5.4. plastikāta maisiņi;
  - 5.5. folijas sega;
  - 5.6. paklājs treniņiem.

## **7. Pārsēja uzlikšanas tehnika uz amputācijas brūces (ciešā brūces nosaitēšana)**

(pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais sēž, saspiežot roku dūrē, imitējot amputēto locekli, glābējam rokās cimdi.

2. Glābēja rīcība:

- 2.1. glābējs imitē brūces atbrīvošanu no apgērba un saka: „Brūce ir atbrīvota no apgērba”;
- 2.2. aizspiež brūci ar vairākās kārtās salocītu trīsstūrveida lakatiņu;
- 2.3. ar marles saiti cieši aptin traumēto roku virs plaukstu locītavas 3-4 reizes;
- 2.4. cieši pārsien brūci, saitējot pārmaiņus gan pāri brūcei, gan apkārt rokai;
- 2.5. glābējs demonstrē skatīšanos apmēram 10 sek. un saka: „Vairs neasiņo”.

3. Pārsēju nofiksē, saites galu pabāžot zem saites vijumiem.

4. Papildus norādījumi/drošība:

- 4.1. uzmanība jāpievērš, lai treniņu laikā spiedošu pārsēju neuzliktu pārāk stipri;
- 4.2. treniņa laikā vairāki cilvēki var trenēties vienlaicīgi, sadaloties pa pāriem.

5. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

- 5.1. marles saites;
- 5.2. trīsstūrveida lakatiņš;
- 5.3. vienreiz lietojamie medicīniskie cimdi (liela izmēra, ieteicams vinila);
- 5.4. šķēres.

## 8. Pārsējs abām acīm ar trīsstūrveida lakatiņu

(pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais sēž uz krēsla. Mutiski paskaidro, kas noticis ar aci.
2. Glābēja rīcība:
  - 2.1. glābējs saka: „Es Tev palīdzēšu! Uzlikšu pārsēju uz abām acīm”;
  - 2.2. glābējs saloka trīsstūrveida lakatiņu „šallītē” šādi:
    - 2.2.1. pārloka lakatiņu uz pusēm tā, lai tā virsotne atrastos apmēram 5–7 cm attālumā no lakatiņa garākās malas, tad garāko malu pārlic pāri lakatiņa virsotnei;
    - 2.2.2. salocīto lakatiņu vēl divas reizes pārloka uz pusēm tā, lai salocītā lakatiņa platums būtu apmēram 5–7 cm;
  - 2.3. „šallītes” vidusdaļu uzliek uz cietušā pakauša;
  - 2.4. „šallītes” galus sakrusto uz sejas, nosedzot abas acis;
  - 2.5. pārsēju pabeidz, sasienot mezglu zem pakauša;
  - 2.6. pārsējs nedrīkst nosegt degunu un ausis.
3. Papildus norādījumi/drošība:
  - 3.1. cietušā lomas spēlētājam jābūt bez brillēm;
  - 3.2. treniņu laikā vairāki cilvēki var trenēties vienlaicīgi, sadaloties pa pāriem.
4. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:
  - 4.1. trīsstūrveida lakatiņi.

## 9. Cietušā pasargāšana no atdzišanas, izmantojot folijas segu

1 glābēja tehnika cietušā ietīšanai folijas segā

1.variants

(demonstrācija un treniņš)

1.Sākuma situācija: cietušais guļ uz zemes, guļus uz muguras.

2.Glābēja rīcība:

2.1.glābējs nometas uz ceļiem blakus cietušajam un saka: „Es ietīšu Tevi folijas segā”;

2.2.glābējs atloka folijas segu visā tās lielumā;

2.3.no gareniskās malas saņem valnītī 2/3 segas;

2.4.novieto segas valnīti blakus cietušajam, ar oranžo pusi pret zemi tā, lai galvgalī segas garums pārsniegtu cietušā augumu;

2.5.glābējs saka cietušajam: „Es pagriezīšu tevi uz sāniem” un pagriež;

2.6.glābējs pabīda segu iespējami tālāk zem cietušā muguras, ar valnīti pie cietušā sāna, kas balstās pret zemi, saka: „Tagad pagriezīšu Tevi uz muguras” un pagriež;

2.7.paliekot plaukstas zem cietušā sāna, glābējs satver segas valnīti un izvelk brīvo segas daļu;

2.8.uzliek cietušajam cepuri (runa, pantomīma);

2.9.galvgalī esošo folijas segas galu glābējs apliek ap cietušā galvu un izveido pieguļošu „kapuci”, cietušā seju atstājot brīvu;

2.10.pilnībā ietin cietušo;

2.11.nostiprina segas malas (runa, pantomīma, pieminot leikoplastu).

3. Papildus norādījumi/drošība:

3.1. pasniedzējs izvēlas vidēja auguma cietušā lomas tēlotāju;

3.2. treniņš notiek uz paklāja.

4. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

4.1.folijas segu;

4.2. paklājs treniņiem.

2.variants

(demonstrācija)

1.Sākuma situācija: cietušais guļ uz zemes, guļus uz muguras.

2. Glābēja rīcība:

2.1.glābējs nometas uz ceļiem blakus cietušajam un saka: „Es sasegšu Tevi ar folijas segu”;

2.2.glābējs atloka folijas segu visā tās lielumā;

2.3.glābējs apklāj cietušo ar folijas segu, liekot uz augšu segas oranžo pusi, cietušā seju atstāj neapsegtu;

2.4.segas malas (cietušā sānos un kājgalī) glābējs pabīda segu iespējami tālāk zem cietušā muguras, cenšoties to pēc iespējas mazāk kustināt;

2.5.uzliek cietušajam cepuri (runa, pantomīma).

3. Papildus norādījumi/drošība:

- 3.1.pasniedzējs izvēlas vidēja auguma cietušā lomas tēlotāju;
- 3.2.treniņš notiek uz paklāja.

4. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

- 4.1.folijas sega;
- 4.2. paklājs treniņiem.

## 10.Rokas fiksācija ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem (pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais sēž uz krēsla un ar veselo roku pietur traumēto roku, piespiestu pie krūškurvja un saliektu elkoņa locītavā taisnā leņķī.

2.Glābēja rīcība:

- 2.1.glābējs informē cietušo: „Es protu sniegt pirmo palīdzību un Tev palīdzēšu!”;
- 2.2.pirmo lakatiņu pārloka uz pusēm, tā salocīto malu pieliek pie traumētās rokas līdz pirkstu galiem un brīvo virsotni sasien mezglā aiz elkoņa;
- 2.3.lakatiņa vienu pusi izvelk uz augšu starp abām rokām un krūškurvi;
- 2.4.velk krūškurvim tuvāko lakatiņa galu, kamēr mezglis pieguļ elkonim;
- 2.5.novieto lakatiņa galu uz traumētai rokai tuvākā pleca;
- 2.6.satver lakatiņa otru galu, pārsedz abas rokas ar lakatiņa otru pusi no priekšpusē un tā galu novieto uz tālākā pleca;
- 2.7.turot abus lakatiņa galus, izlīdzina lakatiņa priekšējo malu tā, lai traumētā plauksta ir nosepta ar lakatiņu, bet pirksti ir redzami;
- 2.8.glābējs saka cietušajam: „Izvelc veselo roku no lakatiņa!”
- 2.9.cietušais izvelk veselo roku no lakatiņa;
- 2.10. glābējs sasien lakatiņa brīvos galus mezglā vienā kakla pusē, fiksējot roku saliektu elkoņa locītavā taisnā leņķī;
- 2.11.saloka gareniski otru lakatiņu, izveidojot no tā „šallīti” (sk. praktiskās manipulācijas 8.„Pārsējs abām acīm ar trīsstūrveida lakatiņu” aprakstu);
- 2.12.salocīto otru lakatiņu apsien ap krūškurvi caur padusēm virs traumētā apakšdelma, pēc iespējas zemāk, nefiksējot augšdelmu;
- 2.13.otrā lakatiņa brīvos galus sasien mezglā cietušajam uz veselā sāna vai priekšpusē.

3.Papildus norādījumi/drošība:

- 3.1. treniņa laikā vairāki cilvēki var trenēties vienlaicīgi, sadaloties pa pāriem.

4.Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

- 4.1. divi trīsstūrveida lakatiņi.



## 11. Glābēja rīcība autoavārijas gadījumā (pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais sēž uz krēsla (vai automašīnā), nereaģē un neatbild uz apkārtējo darbībām.

2. Glābēja rīcība:

2.1. sākuma darbības:

- 2.1.1. aptur savu mašīnu drošā attālumā (runa);
- 2.1.2. ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signālus (runa);
- 2.1.3. paņem automašīnas pirmās palīdzības aptieciņu, avārijas zīmi (runa);
- 2.1.4. novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas (runa);
- 2.1.5. atver mašīnas durvis (runa, pantomīma);
- 2.1.6. pietur (pasargā no izkrišanas) cietušo (runa, pantomīma);
- 2.1.7. mēģina nodibināt kontaktu ar cietušo, pārbauda samaņu (uzrunā, papurina);
- 2.1.8. konstatē, ka cietušais ir bez samaņas, un no mašīnas jāizvelk (runa).

2.2. sagatavo cietušo izvilkšanai:

- 2.2.1. pārlicinās, ka cietušā kājas nav iespiestas (runa);
- 2.2.2. atbrīvo cietušo, pārgriežot drošības jostu (runa, pantomīma).

2.3. pagriež cietušo ar muguru pret sevi:

- 2.3.1. glābējs pietupjas;
- 2.3.2. satver cietušo aiz tālākā gurna un tuvākā ceļa;
- 2.3.3. pagriež cietušo ar muguru pret sevi (nepagriezt par daudz!).

2.4. cietušā izvilkšana:

- 2.4.1. glābējs atrodas cietušajam aiz muguras;
- 2.4.2. glābējs izbāž savas rokas caur cietušā padusēm un satver vienu cietušā apakšdelmu no augšas, glābēja īkšķiem jābūt blakus pārējiem pirkstiem;
- 2.4.3. glābēja stāja – priekšējā kāja saliekta, aizmugurējā kāja iztaisnota;
- 2.4.4. ar enerģisku kustību glābējs uzvelk (uzsēdina) cietušo uz sava augšstilba;
- 2.4.5. glābējs paskatās atpakaļ, vai ceļš ir brīvs;
- 2.4.6. saglabājot pozu un satvērienu, glābējs kopā ar cietušo virzās atpakaļgaitā prom no bīstamās vietas.

2.5. cietušā noguldīšana (šī treniņa daļa nav obligāta, bet ieteicama veseliem un spēcīgiem treniņa dalībniekiem):

- 2.5.1. cenšoties saglabāt taisnu muguru, glābējs nometas uz viena/abiem ceļiem;
- 2.5.2. atbalstot cietušā ķermeņa augšdaļu ar savu augumu, glābējs virzās atpakaļ, saudzīgi noguldot cietušo zemē.

3. Papildus norādījumi/drošība:

- 3.1. izvērtēt, kuros gadījumos 2.3. – 2.5. punktos minēto darbību izpilde nebūtu vēlama (cietušā lomas spēlētāja svara vai glābēja fizisko spēju dēļ). Šādos gadījumos 2.3. – 2.5. punktos minēto darbību izpildi imitē tikai runājot, bez reālas darbības;
- 3.2. pasniedzējam jābūt gatavam treniņa dalībniekus drošināt pret kritienu.

4. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

- 4.1. automašīnas imitācija (piemērots krēsls) vai automašīna.

## 12. Motociklista aizsargķiveres noņemšana

Viena glābēja tehnika motociklista ķiveres noņemšanai  
(demonstrācija un treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais guļ zemē uz muguras, galvā aizsargķivere (stikls nedaudz pavērts), galva pagriezta uz vieniem sāniem, nereaģē un neatbild uz apkārtējo darbībām.

2. Glābēja rīcība:

2.1. sākuma darbības:

2.1.1. glābējs tuvojās cietušajam tā, lai tas varētu glābēju redzēt;

2.1.2. mēģina nodibināt kontaktu ar cietušo (tikai uzrunā, bez papurināšanas);

2.1.3. nometas uz ceļiem aiz cietušā galvas, ar abām rokām satver cietušā apakšžokli un aizsargķiveri aiz apakšējām malām sānos;

2.1.4. nedaudz iestiep cietušā kaklu (kopā ar aizsargķiveri) un saudzīgi novieto galvu taisni;

2.1.5. fiksē ķiveri starp saviem ceļiem, nesamazinot kakla iestiepšanu;

2.1.6. ar vienu roku atver ķiveres stiklu (turpinot fiksēt ķiveri ar abiem ceļiem un otru roku);

2.1.7. uzmanīgi pārbauda samaņu (uzrunā, saudzīgi papurina aiz pleca);

2.1.8. saka: „Bezsamaņa, tātad ķivere jānovelk”;

2.2. aizsargķiveres noņemšana:

2.2.1. glābējs attaisa ķiveres siksnīņu;

2.2.2. ar abām rokām satver ķiveres sānu malas, cik iespējams papleš ķiveri;

2.2.3. nedaudz atvirzās atpakaļ, atbrīvojot vietu ķiveres noņemšanai;

2.2.4. sāk ķiveres noņemšanu – uzmanīgi virza ķiveres priekšējo daļu uz savu pusi, atbrīvojot seju līdz degunam;

2.2.5. secīgi pārvieto rokas – vispirms vienu roku pārvieto uz ķiveres priekšējo daļu un pēc tam otru roku pārvieto ar plaukstas malu pret ķiveres mugurējo daļu;

2.2.6. saudzīgi noņem ķiveri – ar plaukstas malu nobīda ķiveres mugurējo daļu no cietušā galvas, vienlaicīgi uztverot cietušā galvu savā plaukstā, ķiveres priekšējā daļa šajā laikā pārvietojas iespējami maz;

2.2.7. pēc ķiveres noņemšanas glābējs, uzmanīgi pieturot cietušā galvu (ar abām rokām), novieto to zemē;

2.2.8. pārvieto cietušajam blakus;

2.2.9. saudzīgi atbrīvo elpceļus (atliec galvu un paceļ zodu);

2.2.10. kontrolē elpošanu 10 sek. (redzot, dzirdot, jūtot);

2.2.11. saudzīgi pagriež cietušo stabilā sānu pozā.

3. Papildus norādījumi/drošība:

3.1. treniņiem jāizvēlas liela izmēra ķiveres;

3.2. cietušā lomas spēlētājiem nedrīkst būt auskari;

3.3. cietušo lomai neizvēlas dalībniekus ar iespējamām mugurkaula kakla daļas problēmām;

3.4. pasniedzējam jābūt gatavam drošināt cietušā lomas spēlētāju pret nepareizām glābēja rīcībām;

3.5. cietušā lomas spēlētājam jāpiedāvā iespēja izmantot vienreiz lietojamās cepurītes (zem ķiveres).

4. Izmantojamie materiāli un aprīkojums:

- 4.1. motociklista aizsargķivere (liela izmēra);
- 4.2. vienreiz lietojamās cepurītes;
- 4.3. paklājs treniņiem.

### 13. Svešķermenis elpceļos (pilnais treniņš)

1. Sākuma situācija: cietušais imitē aizrīšanos, klepojot cenšas atbrīvoties no svešķermeņa.
2. Glābēja rīcība:
  - 2.1. ļauj cietušajam pašam atklepot iesprūdušo svešķermeni, sakot: „Turpini klepot!”
  - 2.2. glābējs konstatē, ka klepus pavājinās;
  - 2.3. glābējs noliec cietušā ķermeņa augšdaļu uz priekšu apmēram 90 grādu leņķī, ar vienu roku pieturot/balstot cietušā krūškurvja vidu no priekšpuses;
  - 2.4. ar otras rokas plaukstu pamatni glābējs imitē 5 slīdošus sitienus cietušajam pa muguru starp lāpstiņām (kustības virziens uz leju un tad uz priekšu);
  - 2.5. reālās kustības spēku, virzienu un amplitūdu pasniedzējs demonstrē uz cietas virsmas, piem., galds, krēsls;
  - 2.6. glābējs konstatē, ka cietušā stāvoklis neuzlabojas;
  - 2.7. glābējs ātri novērtē cietušā stāvokli;
  - 2.8. glābējs cietušo atliec gandrīz vertikāli, nostājas cietušajam aiz muguras;
  - 2.9. glābējs aptver cietušo zem rokām, savas stiprākās rokas dūres mazāko virsmu (īkšķa – rādītāja daļa) novieto vidū starp cietušā nabu un krūšu kaula galu un ar otru roku aptver savu dūri;
  - 2.10. glābējs imitē 5 spēcīgus, asus rāvienus, virzienā uz sevi un uz augšu;
  - 2.11. reālās kustības spēku, virzienu un ritmu pasniedzējs demonstrē gaisā;
  - 2.12. glābējs konstatē, ka cietušā stāvoklis neuzlabojas;
  - 2.13. glābējs ātri novērtē cietušā stāvokli;
  - 2.14. glābējs atkārtoti darbības, sākot no 2.8. punkta.
3. Papildus norādījumi/drošība:
  - 3.1. demonstrējot šīs manipulācijas, tiek veikta darbību imitācija;
  - 3.2. cietušā pozas tiek demonstrētas atsevišķi;
  - 3.3. sitienus un grūdienus veic gaisā vai uz cietas virsmas;
  - 3.4. sitienus un grūdienus uz vesela cilvēka veikt aizliegts.