

Elsősegély

Újonccserkész	Saját címed, adataid Mentők száma Kisebb sebek bekötése
Táborverő	Elsősegély alapok Baleset bejelentése Apró sérülések: Szálka, orrvérzés, víz hólyag Napszúrás, égés Fürdési szabályok Csípések, kullancscsípés Gyomorrontás, mérgezés Háromszögű kendő Hordágykészítés és betegszállítás Egyéni higiénia (mosakodás, mosogatás, mosás)
Portyázó	Balesetmegelőzés Mentődoboz tartalma Elsősegélynyújtás Zúzódás, ficamodás és rándulás Vérzésfajták és nyomáspontok Törést sínbe rakni Ájulások és sokk Oldalfektetés
Honfoglaló	Harapások (állat és kígyó) Mentés vízből, jégből, áram alól Mesterséges légzés Népi gyógyászat Egészséges étkezés Ivóvízkészítés Elsősegély tanfolyam
Egyéb	Egyéb hasznos, érdekes gyakorlati tudnivalók Súlyos sérülések Külső szívmasszázs Módszertani játékok

(Ez a fejezet főleg arra szolgál, hogy a cserkészek megismerkedjenek az elsősegély alapokkal és felkeltse érdeklődésüket. Nem tudja pótolni az elsősegélyképzést.)

Az első és legfontosabb, amit meg kell tanulnod:

“Hívj segítséget, ne egyedül!”

Mert a legjobb, amit baj esetén tehetsz, hogy segítséget hívsz, és nem egyedül próbálsz. Éppen ezért tudnod kell, hogyan és honnan hívhatsz segítséget. Legyen ez az iskolában a tanári szoba, az uszodában az elsősegély felügyelet vagy a mobiltelefonodban a segélyhívószám. Ne akkor kelljen gondolkozni, mi hol van, ha már megtörtént a baj.

A cserkészetben viszont sokszor kint vagyunk a vadonban, ahol talán a következő ház vagy autótút is messze van. Bármikor történhet kisebb-nagyobb baleset. Legyen ez egy szálka, egy darázscsípés vagy napszúrás. Ilyenkor saját magunk látjuk el a sebet és a beteget. Komolyabb esetekben (pl. egy kéztörésnél, egy égésnél, vagy ha valaki leesett egy magas fáról) sem szabad elveszteni a fejünket, hanem tudnunk kell, hogy mi a teendő, és hogyan tudunk segíteni addig, amíg megérkezik az orvos, vagy oda nem szállítottuk a sérültet.

Saját címed és adataid

Ide írd be saját adataidat:

Vezetéknév és keresztnév:	
Lakcím (Utca, házsám):	
Irányítószám és város:	
Ország:	
Telefonszám otthon:	

Mentők száma

Ebbe a táblázatba (és ha van, akkor a mobiltelefonodba is) írd be a helyi /országos számokat. (Észak-Amerika: 911, Európa: 112)

Rendőrség	
Tűzoltók	
Mentők	

Háziorvosod		
Fogorvosod		
Szakorvosod (ha van)		

Kisebb sérülések kezelése

Személyes felszerelésedben mindig legyen egy pár ragtapasz. Ez és a cserkésznyakkendő a személyes elsősegély felszerelést képezik.



Kis sérüléseknek nevezünk kis vágásokat, horzsolásokat, melyek véreznek.

1. **Ültessük le a sebesültet.**
2. **Nyugtassuk meg (mi is legyünk nyugodtak).**
3. **Mossuk meg a kezünket.**
4. Tiszta vízzel vagy fertőtlenítőszerrel mossuk meg a sebet és a környéket. Ha nincs kéznél víz, akkor egy kicsit hagyjuk kivérezni.
5. Töröljük szárazra a bőrt a seb körül.
6. Most leragaszthatjuk a sebet a ragtapasszal.

Horzsolásnál nem elég a ragtapasz, mert nagyobb a bőrfelület. Itt egy nagyobb steril lapot helyezünk a sebre, és egy kötéssel vagy ragasztóval rögzítjük, hogy ne mozduljon el.

Elsősegély alapok (CSIMIHI-MESE 1-7)**Ha baleset történt**

Sokszor, ha valami baleset történik, a helyszínt emberek hada veszi körül, és nem is lehet tudni, mi is történt. Ha többen vagytok, meg kell szervezni, ki mit csinál, de ha egyedül vagy, akkor is ebben a sorrendben intézkedj. Azért hívjuk ezt **CSIMIHI-MESE**-nek, hogy emlékezzünk, hogyan kell nyugodtan és meggondoltan elsősegélyt nyújtani. **Soha ne feledd: feladatod nem a kezelés, hanem a segélynyújtás. Nem vagy orvos. Célod nem a baj meggyógyítása, hanem hogy a sebesült minél gyorsabban orvosi ellátást kapjon.**

CSIMIHI-MESE**1. CSIGAVÉR**

Maradj nyugodt és gondold meg, hogy mit kell tenni.

2. MI TÖRTÉNT?

- Mi történt? (pl. elesett a biciklivel)
- Hány sebesült van? (pl. csak egy)
- Milyen sebek vannak? (pl. vérzik a térdé és jajgat)
- Még van veszély? (pl. autóúton vagytok és jönnek az autók)

3. HÍVJ SEGÍTSÉGET

“Hívj segítséget, ne egyedül!”

Keress a táborotokban egy vezetőt, táborigorvost, szülőket, iskolában egy tanárt vagy ints le egy autóst, akitől segítséget kérhetsz. Neked itt be is fejeződik a feladatod, mert a továbbiakban már a segítőid intézkednek.

Ha viszont egyedül maradsz, akkor az alábbiak szerint kell tovább cselekedni.

4. MENTENI

Veszély elhárítása, de ne veszélyeztesd magad

(pl. autóútról elvinni a sérültet vagy figyelmeztetni az autósokat, hogy baleset történt)

5. ELSŐSEGÉLY

Elsősegélyt nyújtani (Vérzés kezelése, sínezés, stabil oldalfektetés)

(pl. lefektetni és bekötni a térdét)

6. SZÁLLÍTANI

Szállítást megszervezni.

(pl. mentőt hívni vagy hordágyat építeni)

7. ELLENŐRIZNI

Ellenőrizni a sérült állapotát, amíg jön a mentő.

(pl. a pulzusát megmérni, kötéseit átkötni, ha átvérzett)

Figyelem: Súlyos sérüléseknél (hát- és fejsérülésnél) nem szabad a sérültet szállítani, de még mozgatni sem, mert nagyobb bajt is okozhatsz.

Balesetjelentés

Ha hívod a mentőt, akkor gondold meg, mit kell mondani és adj pontos jelentést. Ne te fejezd be a beszélgetést, hanem várd meg, amíg ők teszik le a kagylót.

1. Ki vagy? (név, korod, telefonszámod, ill. honnan telefonálsz)
2. **Hol vagy?** (**utca név, házszám, pontos útleírás, ha erdőben vagy**)
3. Mi történt? (csak a lényeg: pl. autóbaleset, tűz, vízbefulladás)
4. Hány sebesült van? (1, 2, 3, sok)
5. Milyen sérülések? (égés, vérzés, nem reagál, mindenféle)
6. Mit csinálj? (kérdézd meg, figyelj, hogy mit tanácsolnak)
7. Mentőket várni (álljatok ki, hogy a mentő könnyen megtalálja titeket)

Apró sérülések

Szálka

Szálka- vagy tüskeszúrás könnyen előfordulhat, és nagyon kellemetlen lehet. Igazán veszélyes csak akkor lesz, ha a szálka fertőzést, vagy akár vérmérgezést okoz. A vérmérgezés jele egy sötétvörös csík, ami a végtagoktól a szív felé halad és fáj. Ilyenkor rögtön kórházba kell menni, ezért igyekezz a szálkát minél hamarabb eltávolítani. Ehhez nem kell más csak egy csipesz vagy tű, amit tűzzel vagy alkohollal fertőtleníthetsz. Ha kivetted a szálkát, próbáld egy kis vért kipréselni, így mosva ki a piszkot. Utána lehetőleg fertőtlenítsd a helyét.

Orrvérzés

- Fejet előre hajtani.
- Az orrtövet két ujjal összeszorítani.
- Tarkóra és homlokra hideg vizes borogatást rakni.
- Ha 30 perc után nem áll el, orvoshoz kell menni.
- Az orrjáratokat tamponálni/ betömni a szállításhoz.

Vízhólyag

A vízhólyag elég gyakori sérülés: hosszú portyák után a lábon, vagy ásás után a tenyéren fordul elő. Régebben a vízhólyagot túvel kiszúrták és kinyomták belőle a vizet, aztán hagyták megszáradni. Ezt ma már nem ajánlják, hanem inkább fertőtleníteni kell, majd steril gézzel bekötni, főleg ha már felszakadt.

Ügyelj arra, hogy a cipőd jól be legyen járva és ne csúszkáljon benne a lábad.

A zoknid legyen sima, zavaró varrás nélkül. Van, aki két vékony zoknit vesz fel egymásra. A hólyag kialakulását meg is lehet előzni, ha már a kipirosodott bőrt leragasztod hólyagtapasszal. Vízhólyag ellen jó az útifű is. Rakd bele a zoknidba és nem lesz a bőrödön hólyag. A zoknit utána persze ki kell mosni.

Napszúrás

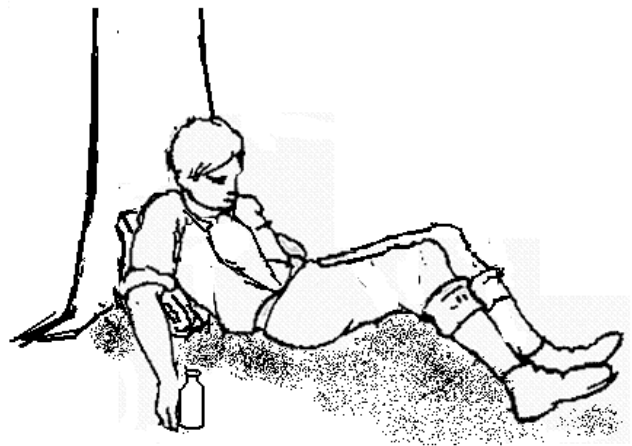
A napszúrást jobb megelőzni, ezért a tűző napon hordj sapkát, igyál sok vizet, és ne fáraszd magad sporttal vagy munkával. Ha lehet, akkor tarts délidőben pihenőt. A napszúrás jele fejfájás, szédülés, hányinger, piros fej és szapora pulzus, súlyos esetekben láz. Ha valakin ezek a tünetek jelentkeznek, akkor a következőt kell tenni:

- CSIMIHI-MESE

Ezek a részletes "MESE" lépések:

- árnyékba ültetni
- megitatni
- hűteni és borogatni a fejét
- ruháját kigombolni

Ha a láz nem csökken, akkor lehet, hogy kiszáradt a szervezete, és intravénásan kell ellátni. Ehhez kórházba kell vinni.



Égések


Emlékezzünk: CSIMIHI-MESE


Az égésekre vonatkozó "MESE":


1. fokú égés	2. fokú égés	3. fokú égés
<ul style="list-style-type: none">- a bőr vörös és fáj (a napégés már első fokú égésnek számít)- vízzel, de nem jéggel hűteni- naptól kímélni- megfelelő kenőccsel bekenni.	<ul style="list-style-type: none">- a bőr vörös és hólyagos- hideg vízzel hűteni 10 percig.- a hólyagokat nem szabad kiszúrni- orvoshoz vinni, ha a vörös felület nagyobb, mint a tenyered.	<ul style="list-style-type: none">- a bőr fekete és megszenesedett- azonnal hűteni hideg vízzel legalább 15 percig- ruhát levenni, ha nem olvadt rá a bőrre- steril lappal lefedni- orvoshoz vinni <p>Nagyobb égett felületeknél sürgősen mentőt hívni, mert vérkeringési zavarok várhatóak.</p>


Fürdési szabályok


Fürdési szabályok


- 

Gyerkekeket ne hagy őrizetlenül a vízben!
-pillanatok alatt elmerülhet és már nem látod.
- 

Teli vagy egészen üres gyomorral ne ússz!
-várj legalább két órát egy kiados ebéd után.
-Egyélj egy falatot ha nagyon korog a gyomrod.
- 

Felhevűlten ne ugorj vízbe.
-Felhevült tested sokkot kap és megáll a szived.
-Ezért lassan vizezd be magad, hogy tested megszokja a hideget.
- 

Ismeretlen vízbe ne ugorj!
-Víz alatt lehet szikla, fák, vasak
-ugrás előtt nézd meg elég mély-e a víz
- 

Felfújt tárgyakkal mély vízbe ne menj!
-bármikor kilyukadhat.
- 

Hosszú távot ne ússz egyedül!
-még akkor is ha gyakorlott úszó vagy.
-inkább a part mentén uszáj 100-200m-re, minthogy a tó közepe felé.

Ha az őrssel vagy nagyobb csoporttal mentek fürdeni, kérdezzétek meg, ki tud jól úszni, és ki nem. Akik tudnak úszni, azok használják a páros rendszert. Tehát mindig ketten fürdenek együtt és vigyáznak egymásra. Aki nem tud úszni, vagy csak kicsit, az a vezető közvetlen felügyelete alatt fürödhet csak. Ez főleg tavakon és folyó vizeken fontos.

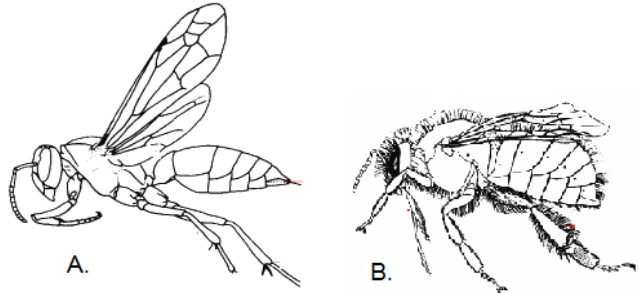
Csípések

CSIMIHI-MESE

Ez a csípés "MESE":

Darázs/ méhcsípések vagy egyéb rovarcsípések:

- Elég hideg vízzel borogatni.
- Allergiás tünetnél azonnal orvoshoz kell menni.
- Súlyosan allergiás gyermeknél legyen kéznél az önfecskendező epinephrine oltás. Előtte ismerd meg a használatát.
- Csípések szájban vagy szemben:
- A száját hideg vízzel kell hűteni.
- A sérültet rögtön orvoshoz kell vinni.



Egyébként úgy ismered fel a

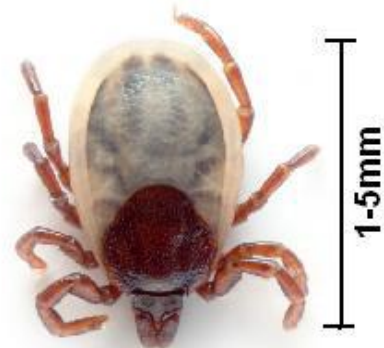
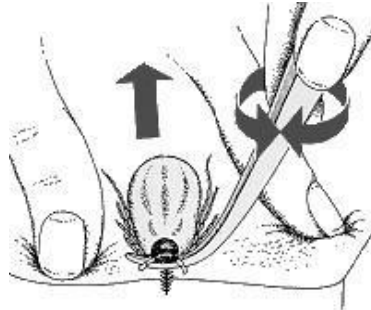
méhcsípést, hogy a fullánk a méregzacskóval együtt ott marad a bőrödben. Ez a méheknél (B) kiszakad, és ezért a rovar elpusztul. A darázs (A) viszont többször is tud csípni, ezért veszélyesebb is.

Kullancs

- A kullancsok főleg a mezőkön és az erdőszéleken élnek.
- Bozótban, magas fűben és az erdőben, a föld felett kb. 1 m-ig tanyáznak, ezért ajánlatosabb a hosszú nadrág viselése.
- Nem minden kullancs fertőzött, ez attól függ, hol vagytok.
- Ezért a táborban minden nap vizsgálj meg magad, nincs-e kullancs a testhajlatokban (hónod alatt, térdhajlatban, a lábaid között).
- A kullancsot úgy veszed észre, hogy a csípésnél viszket és egy kis dudort is lehet érezni.

Ha kullancsot találsz:

- A fejénél kell csipesszel megfogni és tekerve kihúzni (az óra járásával ellentétes irányba).
- Nem szabad a potrohánál megfogni, mert akkor beléd ereszti a gyomrában levő fertőző folyadékot.



- Ha sikerült eltávolítani, meg kell róla győződni, hogy a feje sem szakadt bele a bőrünkbe (ha beleszakadt, akkor orvoshoz kell menni). A csípés idejét fel kell írni és a kullancsot el kell tenni (egy papírra ragasztani).
- Ha egy-két hét múlva bevörösödik vagy fejfájás jelentkezik, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni.
- Európában és ahol kapható, ajánlatos cserkészeknek a kullancs által hordozott és terjesztett kórok elleni oltás.
- A kullancscsípés két betegséget tud okozni: az FSME ellen van védőoltás, a Borreliosis ellen viszont nincs. Mindkettő komoly betegséget, sőt halált is okozhat. Figyelem: A különböző földrészekben más és más rovarok veszélyesek (pók, skorpió, legyek, piócák, szúnyogok, stb.). Ezért fontos, hogy ismerd azokat a rovarokat, amelyek a te környezetedben élnek, és hogy hogyan lehet védekezni ellenük.

Gyomorrontás, mérgezés

Mindig CSIMIHI-MESE!
Ez a "MESE":

Gyomorrontás

A gyomorrontás egy enyhe mérgezés, általában hasfájással és hányással jár. Gyomorrontásnál fontos, hogy értesítsd a táborparancsnokot, mert lehet, hogy többen is rosszul lesznek. Ilyenkor elég a beteget lefektetni, teát itatni vele és egy napig koplaltatni.

Ide tartozik a székrekedés és a hasmenés is.

Székrekedés

Székrekedés sokszor fordul elő, mert a táborban nem mernek vécére menni a cserkészek. Hogy feloldjuk a szorulást, gyümölcsöt (pl. narancs, szilva, dinnye) vagy sok zöldséget kell enni. Ha már több napja valaki nem volt vécén, akkor a tábori orvoshoz kell fordulni gyógyszerért, vagy legrosszabb esetben kórházba kell menni.

Hasmenés

Hasmenésnél nagyon fontos, hogy sokat igyunk, mivel a testből sok folyadék távozik. Azon kívül együnk rizset, tésztát, kemény sajtot, fekete csokit. Ha nem múlik el, itt is a tábori orvoshoz, illetve a kórházhoz kell fordulni a folyadékveszteség miatt.

Mérgezés

Mérgezésnél sokkal erősebbek a tünetek. Erős gyomorgörcs, hányás, hányásinger, (amikor már nem jön semmi) jelentkezhetsz. Ezért azonnal kell cselekedni:

- Azonnal orvoshoz kell menni.
- Beteget melegen tartani.
- Beszélni vele.
- Általában gomba vagy bogyók okozzák a mérgezést, de akár tojás (szalmonella), romlott hús, hal vagy tej is. Ezekon kívül gyógyszer, alkohol vagy vegyszer is okozhat mérgezést. Ezért ha van még ételmaradék, üres üveg vagy tableta, akkor azt el kell vinni az orvoshoz.

Savak és lúgok

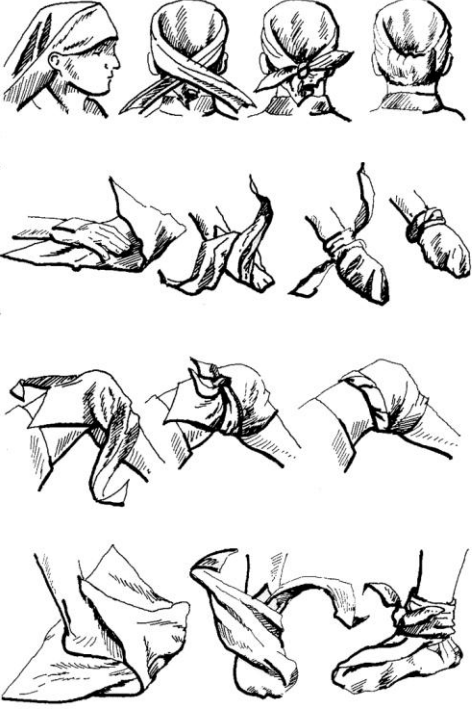
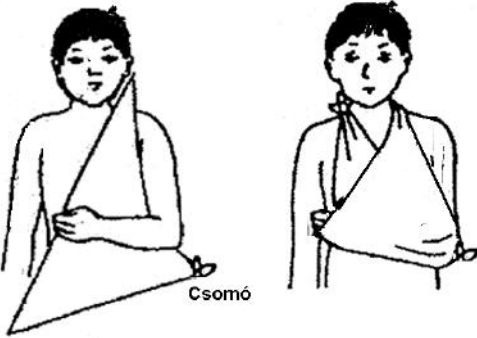
Amennyiben valaki hígítót, savat vagy lúgot ivott, akkor nem szabad hánytatni, mert kimarhatja a nyelőcsövet, sőt a tüdejébe is kerülhet. Azonnal kell cselekedni:

- Itt minden perc számít, ezért azonnal mentőt kell hívni, vagy kórházba kell vinni a sérültet.
- Próbáljuk meg kitalálni, mit ivott, és lehetőleg az üveget elvinni az orvoshoz.
- Ne itassunk vele semmit, mert ha rosszul mértük fel a helyzetet, akkor rosszat adunk neki inni.
- Inkább figyeljük a pulzusát és légzését.
- Beszéljünk vele és ne hagyjuk elaludni.

Ilyen balesetek megelőzéséhez nagyon fontos, hogy mérgeket csak eredeti üvegekben tartsunk, mert ezeken sokszor biztonsági kupak is van, amit nehéz kinyitni. Ezeket is olyan helyen tartsuk, ahol a gyerekek nem férhetnek hozzá. Sajnos sok baleset azért történik, mert szódás vagy limonádés üvegekben tartanak mérget, és a kisgyerekek eléri és megissza.

Háromszögű kendő

A cserkésznyakkendő nem csak egy divatos kellék és nem véletlenül háromszögű. Minden jobb mentőláda tartalmaz háromszögű kendőt, még az autók mentőládája is. Próbáld ki, hogy a nyakkendő elég nagy-e. Célszerű legkésőbb, ha vezető leszel, egy elég nagy nyakkendőt beszerezni.

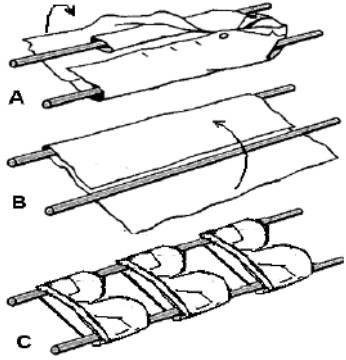
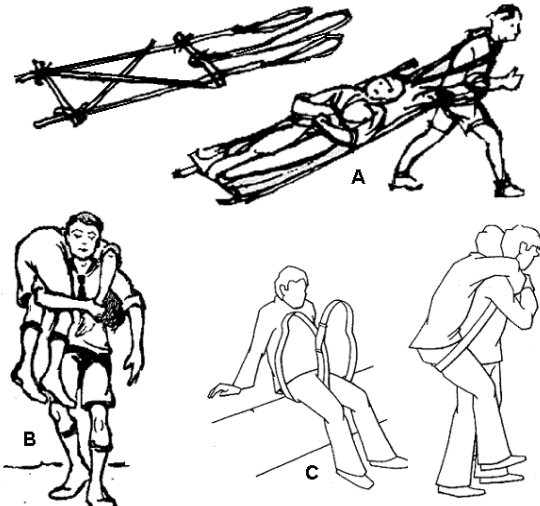
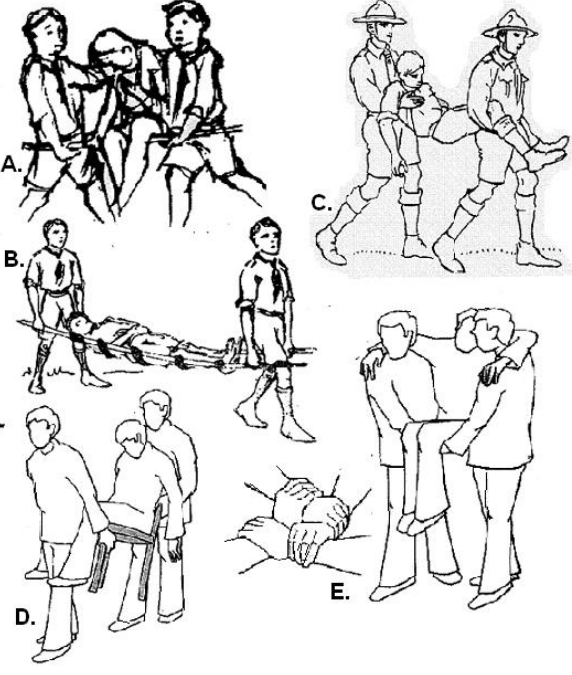
	<p>Fej bekötése</p> <ul style="list-style-type: none">- fejsérülésnél- napszúrás ellen, vízbe mártva nagyon jó- ha nem akarsz, hogy a hajad koszos legyen <p>Kéz bekötése</p> <ul style="list-style-type: none">- súlyos kézsérülésnél- ha vérzik, mert megvágta, akkor kötést kell használni- kesztyű helyett is lehet használni <p>Térd bekötése</p> <ul style="list-style-type: none">- fájó térdre borogatást, hűtést erősíteni- horzsolásnál, hogy ne menjen bele kosz <p>Láb bekötése</p> <ul style="list-style-type: none">- lábsérülésnél- zokni vagy cipő helyett
	<p>Kar felkötése</p> <ul style="list-style-type: none">- törött alsókarnál alkalmazzuk- a kendő rövid sarkába kötünk egy csomót- a két hosszú végét a nyakunk mögött megkötjük <p>Gyakorold egy kézzel saját magadon megkötni.</p>

Ezekon kívül a nyakkendődöt sok egyébre is használni tudod:

- tűz esetén a vizes nyakkendőt a szád elé kötöd
- megkötni valamit, ha nincs nálad elég köté, pl. hordágyat
- forró kondért megfogni
- sín berakásánál akár megkötéshez, vagy kibéleléshez
- ha kell valamit szállítani, aminek rossz a fogása, kösd rá a nyakkendődöt

Hordágykészítés és betegszállítás

A betegszállításnak több módja is van, attól függően, hányan vagytok, milyen a sérülés és milyen messzire kell szállítani.

	<p>Hordágy Hordágyat pokrócból, ponyvából, kabátból, nadrágból és persze nyakkendőből is lehet készíteni. A botok legyenek legalább 2 m hosszúak, hogy meg lehessen rendesen fogni. Vészhelyzetben természetesen friss ágakat is szabad vágni, ha nincs más. Lehet vinni ketten, de négyen vagy akár hatan is.</p>
	<p>Betegszállítás egyedül (portyázó) Ha egyedül vagy a sérült társaddal, akkor nagyon nehéz őt hosszabb távon cipelni. Főleg, ha a csomagot hátra kell hagynod. Ha nincs remény segítségre, akkor csak a húzóágy (A) marad. Csináld a lábaknál szélesebbre, akkor kisebb a veszélye, hogy kiborul. Válladon (B) vagy hátadon (C) a sebesülttel csak rövid távolságot tudsz megtenni, ha az állapota egyáltalán megenged egy ilyen bánásmódot.</p>
	<p>Betegszállítás ketten (portyázó) Ha ketten kell vinni valakit, akkor lehet akár egy botra is ültetni (A), amit egy kabáttal vagy pokróccal kell bélelni. Hosszabb távra szinte csak a hordágy alkalmas (B). Ha van hátizsákod, arra is rákötheted a hordágy rúdjaival. Így könnyebb vinni. Rövidtávra és főleg, ha gyorsan ki kell menteni valakit, aki eszméletlen, akkor a (C) fogás hasznos. Széken szállítani (D) azért jó, mert jó fogása van, viszont ügyelni kell arra, hogy ne essen róla a beteg. Aki még magánál van, és tud kapaszkodni, azt lehet vinni ülve is. A keresztfogás (E) helyett lehet nyakkendőből egy gyűrűt kötni, és arra ültetni.</p>

Egyéni higiénia (mosakodás, mosogatás, mosás)

A táborban és otthon is mindenkinek a maga felelőssége, hogy a higiéniai alapelveket betartsa. Ezek azért fontosak, mert a piszokkal sok fertőző bacillus és vírus kerülhet szervezetünkbe és előbb-utóbb megbetegszünk tőle. A táborban is legyen olyan mosdó, ahol nyugodtan le tudsz vetkőzni, vagy kérd meg az egyik barátodat, hogy álljon őrséget.

Mosakodás

- Evés előtt kezet mosunk, hogy ne vigyük be a koszt a szánkba. Főleg kilincsek, a busz kapaszkodói és a korlátok azok, amiket sok ember megfog, fokozva és előidézve a fertőzés lehetőségét.
- WC használata után is kezet mosunk.
- Hajmosás: Főleg bolha és tetű ellen kell rendszeresen hajat mosni és kifésülni.
- Fogmosás: Táborban naponta kétszer, reggeli és vacsora után.
Ha édeset ettél igyál rá sima vizet, azzal a szádat is kiöblíted.
- Testmosás: legalább két-háromnaponta kell megmosakodni, amikor a lábakat és hajlatokat mossuk meg. Ne várd meg, amíg viszketni kezd.

Tábori mosakodás lavórban

Egy lavór vízben meg tudsz mosakodni, de ügyelni kell a sorrendre. Így kb. naponta 5 liter vizet használsz el, ami otthon lehet akár 100 liter is.

1. Előbb mosd meg arcodat és a kezedet.
2. Utána moss fogat, de a vizet ne a lavórba köpd vissza, hanem a lefolyóba vagy egy kis gödörbe.
3. Ezután mosd meg a felsőttestedet és a combodat.
4. Utána jön a hajmosás samponnal.
5. Végül pedig az alsó végtagok és a feneked (ehhez guggolj le).
6. A végén mosod meg a lábadat és lábszáradat.
(Borotválkozni külön vízbe kell, mert a szűrőktől már nem tudod használni a vizet.)

Mosogatás

- A csajkádat és az evőeszközt étkezés után mosd el. Ha rajta maradnak az ételmaradékok, akkor azok megromolhatnak és a következő evésnél megeszed.
- A konyhai edényeket is mosd el, hogy ne tudjanak a betegségek és fertőzések elterjedni.
- A nedves törlőrongyot ne tömd a csajkádba, hanem akaszd ki száradni.
- A négyfázisú mosogatás:
 1. Kikaparni a maradékot és a pöcegödörbe kidobni. Még jobb, ha mindent megeszel, és egy kenyérral töröld tisztára a csajkádat.
 2. Forró, mosószeres vízből meríteni és kefével kimosni a csajkát és az evőeszközt. A koszos vizet öntsd ki a lefolyóba vagy külön vödörbe.
 3. Leöblíteni lehetőleg meleg vízben.
 4. Fertőtleníteni (50ppm klór vagy hasonló fertőtlenítő szer) vagy legalább 77 C fokos vízbe 1 percig beáztatni.

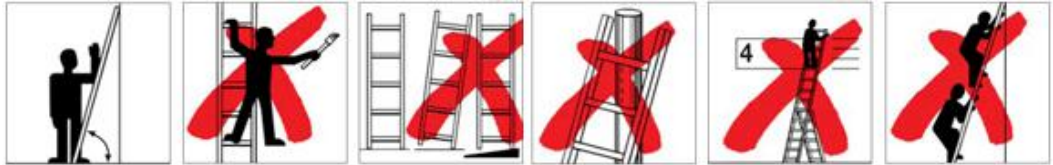
Mosás (honfoglaló próba)

- Táborban is lehet ruhát mosni, így nem kell annyi váltóruhát vinni. Ehhez elég egy lavórba meleg (nem forró) vizet engedni, és a ruhát szappannal jól megdörzsölni. Vannak külön tubusos mosószeresek is. A vizes ruhát egy kötélre akaszd ki száradni. Mosni csak száraz időben érdemes, hogy a ruha meg is száradjon.

Balesetmegelőzés

Sok baleset azért történik, mert figyelmetlenek, és könnyelműek vagyunk. Ezeket meg lehet előzni egy kis körültekintéssel és előrelátással.

Mindig apróságokon és az eszközeink rendeltetészerű használatán múlik a baleset elkerülése.

Főzés	<ul style="list-style-type: none"> - Forró víznél a fazék nyelét fordítsd a fal felé. - Ne tolongj a tűzhely körül. - A késekkel vigyázz és használat után rakd el. - A konzerves doboz széleivel vigyázz, mert élesek.
Házban	<ul style="list-style-type: none"> - Háztartási tisztítószeret eredeti üvegekben kell tárolni, ahol gyerek nem férhet hozzá. - Konnektorok és kábelek legyenek jó állapotban.
Szerszámok	<ul style="list-style-type: none"> - Arra használd a szerszámot, amire szánták és ne másra. - Használat után rakd a helyére, és ne hagyd szanaszét. - A tompa vagy túlzottan éles szerszámok veszélyesek.
Létrák	<p>Létrát úgy állíts fel, hogy ne billegjen, illetve fogja valaki.</p>  <p>Forgó székre ne állj rá, mert ledob.</p>
Erdőben	<ul style="list-style-type: none"> - Ágakra és tönkökre ne lépj, mert ha vizesek csúsznak, mint a jég. - Hosszú nadrágot és hosszú ujjú inget viselj a rovarok és tüskék ellen. - Ha megy valaki előtted, vigyázz a visszacsapódó ágakra. - Kiszáradt fákra ne mássz fel. - Kötélhíd, kötélpálya alól takarítsd el a tuskókat és más veszélyes ágakat, vagy építsd meg máshol. - Ismerd meg a helyi állatvilágot és azt, hogy hogyan kell viselkedni, ha találkozol velük. (medvék, kígyók, stb.)
Utcán	<ul style="list-style-type: none"> - Ha nincs járda, akkor az út baloldalán menj, a forgalommal szembe. (Ez persze Angliában és Ausztráliában nem érvényes, ott jobboldalt kell menni.) - Ne használj fülhallgatót, mert nem hallod, ha hátulról jön valami. - Mielőtt kilépsz az utcára, nézz körül, hogy nem jön-e valami. - Éjjel és esőben világító vagy fehér ruhát viselj, vagy használj zseblámpát.
Nehéz tárgyak	<ul style="list-style-type: none"> - Nehéz tárgyakat ne emelj egyedül. Mindig ketten. - Ha a földről emelsz, akkor ne hajolj le, hanem hajlítsd be a térdedet. - Ha nehéz rönköket emeltek, vigyázzatok arra, hogy ne essen rátok.
Játékok	<ul style="list-style-type: none"> - Játékhoz sportcipőt használjatok. Mezítláb vagy szandálban könnyen megsérülhet a köröm a lábujjaidon. - Kinti játékoknál ügyeljetek arra, hogy ne legyen közelben sziklás rész, szakadék vagy forgalmas utca.

Az elsősegélydoboz tartalma

Egyéni elsősegély felszerelés

Mindig legyen nálad néhány darab ragtapasz. A cserkésznyakkendőddel együtt ez az egyéni elsősegély felszerelésed.

Táborokban ajánlatos minden cserkésznek adni egy kis kártyát, ami ezeket az adatokat tartalmazza:

- Táborhely címe
- Tábori telefon
- Táborparancsnok neve és telefonszáma
- Tábori orvos neve és telefonszáma
- Mentők hívószáma

Őrsi mentődoboz

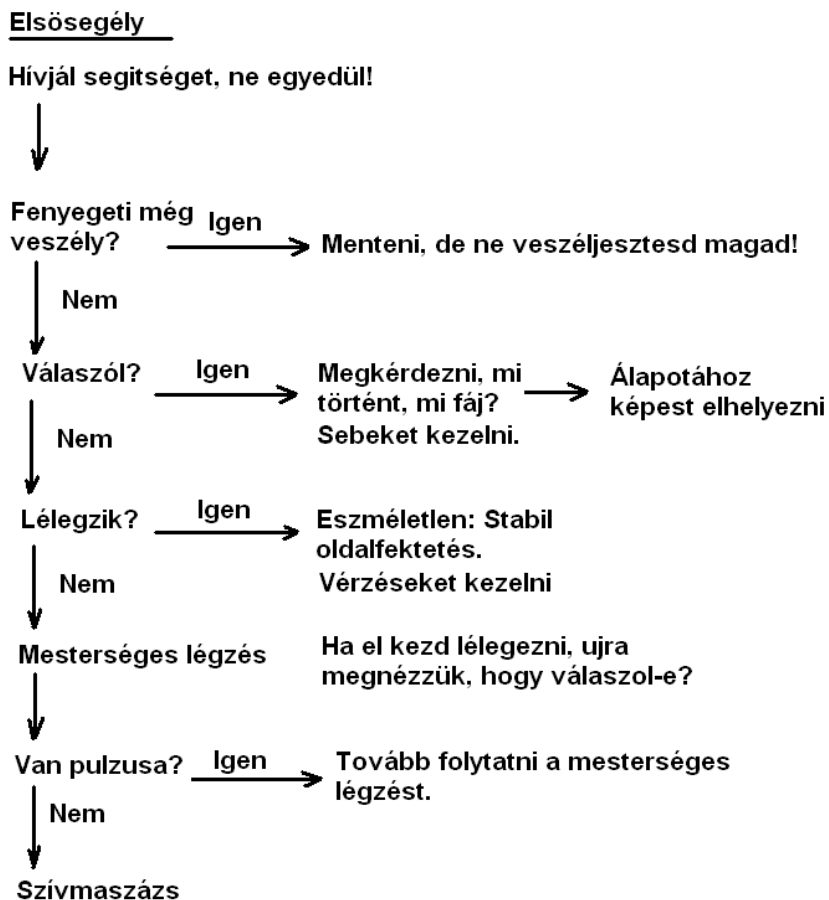
A balesetmegelőzéshez hozzátartozik az is, hogy kéznél van a szükséges felszerelés. Így már sok komplikációt el lehet kerülni.

Készítsetek össze egy őrsi mentődobozt vagy táskát, ami vízhatlan, és amit portyákra magatokkal vihetek. A doboz tartalma:

- Ragtapaszok különböző méretben és formában
- Tompa hegyű olló
- Hegyes csipesz (esetleg külön kullancs-csipesz)
- Fertőtlenítőszer, Jód-krém
- Steril géz tekercsben és lapokban
- Elasztikus kötszer kampókkal
- Ragasztószalag
- Biztonsági tűk
- Gumikesztyűk
- Elsősegélykönyv
- Lap a helyi segélyhívószámokkal
- Golyóstoll és papír

Elsősegélynyújtás

Az elsősegélynyújtás számunkra, akik nem vagyunk orvosok, elsősorban azt jelenti, hogy segítséget hívunk, és csak utána jön az, hogy a sebesült állapotát biztosítjuk. Emlékezz a CSIMIHI-MESE-re.



Az elsősegélynyújtás sorrendje nagyon fontos. Hiába kezeled valakinek a törött és vérző lábát, ha közben már nem lélegzik. Ezért különféle segédmódszerek vannak, hogy könnyebben meg lehessen jegyezni a helyes sorrendet. Nemzetközileg legelterjedtebb az ABC- szabály.

ABC- szabály:

Miután meggyőződted arról, hogy nem reagál, a következőképpen kell eljárnod:

A: Airways / átjárható légutak	A szájában lehet vér, kosz, amit ki kell venni. A nyelvét előre kell húzni, hogy ne zárja el a légutakat. Ezek után lehet, hogy elkezd magától lélegezni.
B: Breathing / befújásos lélegeztetés	Amennyiben még nem lélegzik magától, el kell kezdeni a mesterséges lélegeztetést.
C: Circulation/ keringés beindítása	Az első lélegeztetés után meg kell nézni a pulzust, és amennyiben nem lüktet, el kell kezdeni a szívmasszázszt befújásos lélegeztetéssel.

Figyelem:

Mesterséges lélegzést és szívmasszázszt egy elsősegély-tanfolyamon kell megtanulnod. Ha vezető szeretnél lenni, akkor el kell végezned egy elsősegély-tanfolyamot.

Zúzódás, rándulás, ficam

Mindig CSIMIHI-MESE!

Itt a "MESE":

Zúzódás

A szövetek károsodása létrejöhet a bőr épen maradása mellett is. Vérömleny (kék folt), duzzanat, fájdalom, működési zavar alakulhat ki.

Teendő: nyugalomba helyezés, borogatás.

Rándulás

Rándulás esetén az ízületben a csont kiugrik a helyéről, de oda vissza is tér. Ettől még előfordulhat szalagsérülés, az ízület bevészhet, folyadék kiáramlás lehet, emiatt duzzadtta válik és fájdalom jelentkezik. Tünetei: duzzanat, lilás elszíneződés.

Fájdalommal jár.

Teendő: Pihentetés, hideg vizes borogatás, kímélés szükséges. Ajánlatos a rugalmas (elasztikus) kötszer (fásli) használata. A további gyógyuláshoz orvosi kezelés kell.

Ficam

A lényege, hogy a csont kimozdul a helyéről, és nem tér oda vissza. Főleg a váll, boka és csukló esetében gyakori. A ficam jelei: rugalmas rögzítettség, kóros helyzet.

Fájdalommal és duzzanattal jár.

Teendő:

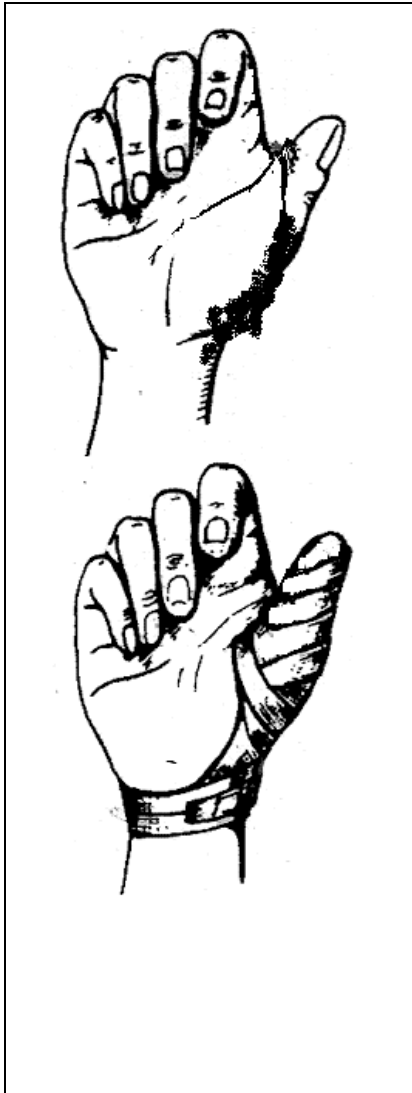
- Bokánál: a cipőt óvatosan kell lehúzni.
- Háromszögű kendővel (cserkésznyakkendővel) kell rögzíteni.
- Lehet, hogy a csont is eltört, ezért ennek megfelelően kell ellátni, sínbe tenni.
- A helyzetét ne kíséreljétek meg!
- Mindenféleképpen orvoshoz kell vinni a sérültet.

Vérzéstípusok és nyomáspontok

Három különböző vérzést ismerünk: hajszál-, ütő- és gyűjtőerest.

Mindig követjük, hogy CSIMIHI-MESE.
És itt a "MESE":

Hajszáleres vérzés



Hajszáleres vérzés

A hajszálerek látják el a vér finom elosztását testünkben. Ezért sok van belőlük, és nem olyan nagyok, mint az ütő- és gyűjtőerek. Ez viszont nem jelenti azt, hogy a hajszáleres vérzést nem kell komolyan venni, mert ezek is lehetnek nagy sebek.

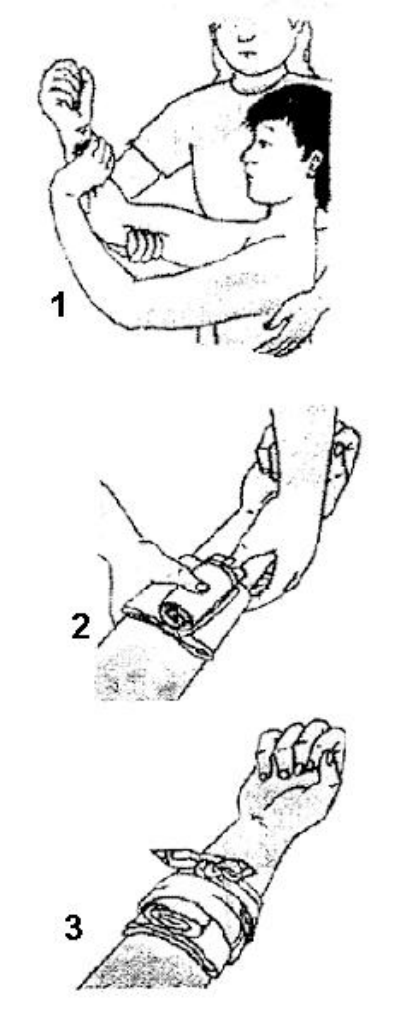
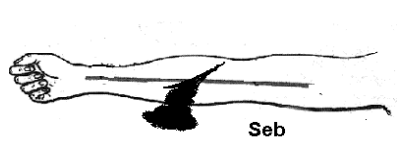
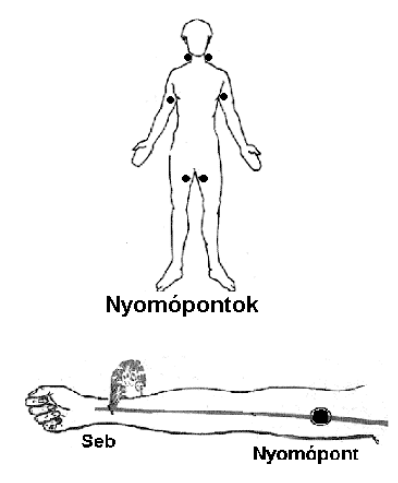
Ezzel a vérzéssel találkozunk leginkább, ezért tanul meg, hogyan kell kezelni és bekötni a test különböző részein (kézen, lábon, fejen, háton stb.)

1. **Ültessük le a sebesültet.**
2. **Mossuk meg a kezünket!**
3. Tiszta vízzel vagy fertőtlenítőszerrel mossuk meg a sebet és környékét. Ha nincs kéznél víz, akkor hagyjuk egy kicsit kivérezni.
4. Töröljük szárazra a seb körüli bőrt egy tiszta gézzel, nem vattával.
5. Nagyon óvatosan távolítsunk el minden piszkot, üvegszilánkot, ami a sebben van.
6. Tegyük ragtapaszt a sebre. Ha a seb túl nagy, akkor takarjuk le egy steril gézzel, és azt rögzítsük kötéssel vagy ragasztószalaggal.
7. Mély és hosszú vágásokat orvossal kell összevarratni. A fertőzés veszélye miatt a nagyobb sebeket is meg kell mutatni az orvosnak.

Figyelem: A sokk hatására sokszor nem is vérzik a seb és talán nem is fáj a sebesültnek. Ennek ellenére el kell látni, bekötni és orvoshoz vinni.

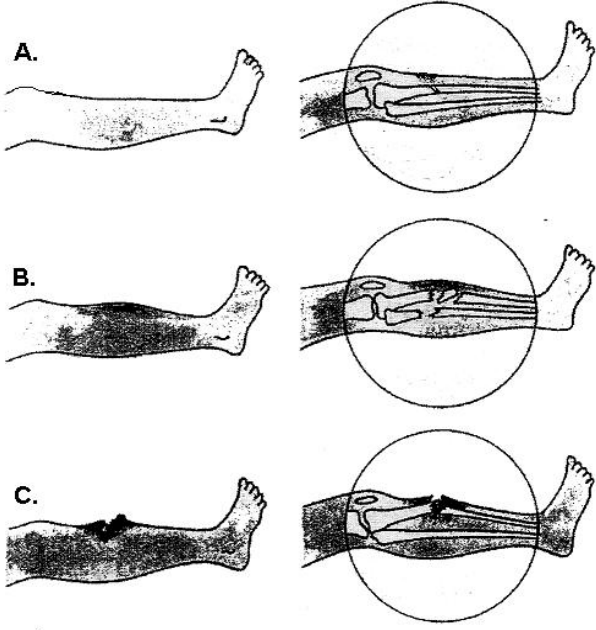
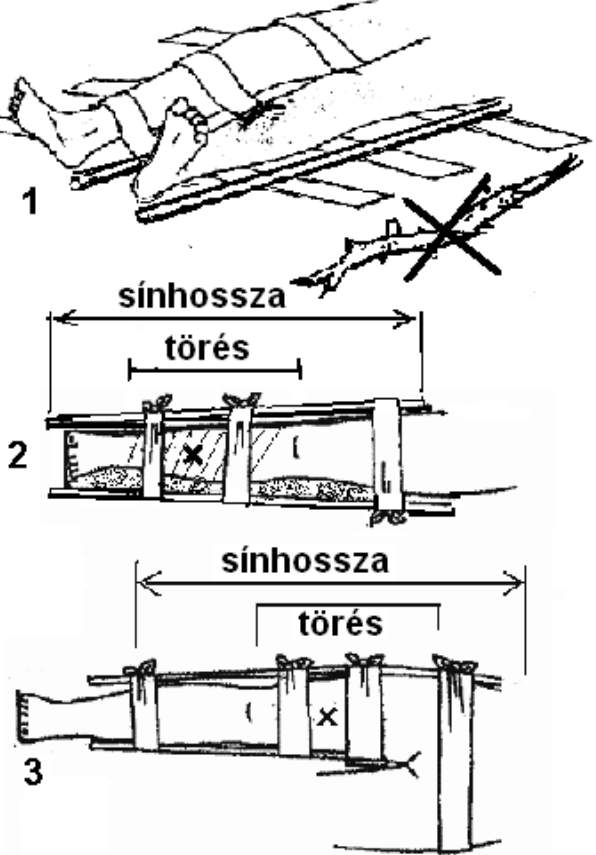
Ütőeres és gyűjtőeres vérzés

Ezek a vérzések mindenféleképpen súlyos vérvesztést okoznak, ezért a sérültet azonnal orvoshoz kell vinni.

 <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p><u>Ütőeres vérzés</u></p> <ul style="list-style-type: none">- a vér világos- nagy ívben spriccel, mert a szívtől jön- ilyenkor szorítókötést kell alkalmazni <ol style="list-style-type: none">1. Fektessük le a sebesültet, mert a vérvesztés miatt fennáll a sokk veszélye.2. Mossuk meg a kezünket vagy vegyünk gumikesztyűt.3. Szorítsuk el a sebet lehetőleg egy steril gézt használva. Ha benne van egy tárgy, akkor a tárgy két oldalán nyomjuk.4. A végtagot emeljük fel, hogy magasabban legyen, mint a szív.5. Nyomjuk el ujjunkkal a szív felé eső nyomáspontot.6. A sebre szorítókötést kell tenni :<ul style="list-style-type: none">- egy steril gézt nyomjunk a sebre- arra egy lapos, kemény, lehetőleg tiszta tárgyat helyezzünk- ezt egy kötéssel rákötjük a sebre úgy, hogy a csomó a seb fölött legyen7. Ha átvérzik, akkor kell még egy kötés, vagy át kell kötnözni.8. Folyamatosan kell figyelni a sokk veszélye miatt.
 <p>Seb</p>	<p><u>Gyűjtőeres vérzés</u></p> <ul style="list-style-type: none">- a vér sötét és sűrűn folyik a sebből- nem spriccel, mert visszamegy a szívhez- ezt is szorítókötéssel kössük be
 <p>Nyomópontok</p> <p>Seb</p> <p>Nyomópont</p>	<p><u>Nyomópontok</u></p> <p>A nyomópontnál az ütőeret tudjuk kitapintani az ujjunkkal. Ehhez az izom közé kell benyúlni. Ha erősen rányomunk, akkor elzsibbad a kéz vagy a láb, és érezzük a szív lüktetését.</p> <p>Az ütőeres vérzésnél keressük meg azt a nyomópontot, ami a szív és a seb között található, és azt erősen megnyomjuk. Így lelassítjuk a vér áramlását és ezzel a vérvesztést is csökkenthetjük.</p> <p>A végtagot elkötöni nem szabad, mert elhalhat. És ha egyszer el lett kötve, akkor a kötetést nem szabad újra kioldani, mert az elkötésnél alakult vérrögök felszabadulhatnak, és a szívbe juthatnak.</p>

Törések

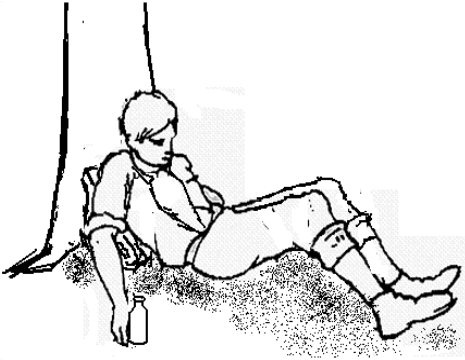
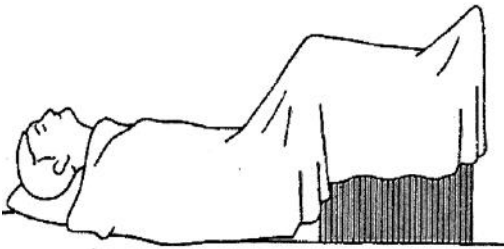
Mindig CSIMIHI-MESE!

 <p>A. Repedés vagy sima törés B. Komplikált törés C. Nyílt törés</p>	<p>Törés fajták</p> <p>A. Repedés vagy sima törés Nehéz megállapítani. A biztonság kedvéért rakjuk sínbe.</p> <p>B. Komplikált törés A csont többször is el van törve. A testrészt furcsán áll, nem úgy, ahogy szokott. Rögzítsük sínbe.</p> <p>C. Nyílt törés Legfontosabb a fertőzést megakadályozni. A seb környékét megtisztítani, steril gézzel lefedni és utána sínbe rakni.</p> <p>Töréssel mindig orvoshoz kell menni!</p>
 <p>1. sínhossza törés</p> <p>2. sínhossza törés</p> <p>3. sínhossza törés</p>	<p>Törést sínbe rakni</p> <p>Töréseket nem tudunk gyógyítani, csak rögzíteni, hogy védve legyen a végtag, illetve könnyebben lehessen szállítani a sebesültet. Rövid időre elég, ha csak egyszerűen védjük egy kendővel. Ha viszont szállítani kell, sínbe kell tenni a végtagot.</p> <ul style="list-style-type: none">- CSIMIHI-MESE- Ha vérzik, el kell látni a sebet.- Utána tekerjük be puha ruhával.- Keressünk két hosszú, kemény, egyenes tárgyat (botot, deszkát, vasat, síbotot), amit két oldalról hozzákötünk a végtaghoz. Olyan hosszú legyen, hogy a testrészen túllógjon, de a szállításban ne akadályozzon.- Béleljük ki ruhával, ha nyomná a végtagot.- Kössük át szalaggal, szíjjal vagy nyakkendővel.- Fontos, hogy ne a törésnél kössük meg, hanem az ízület túlsó végén.

Figyelem: A sínezésnél arra ügyelj, hogy a törött testrészt ne mozdítsd el, és ne próbáld helyre rakni a csontokat.

Ájulások

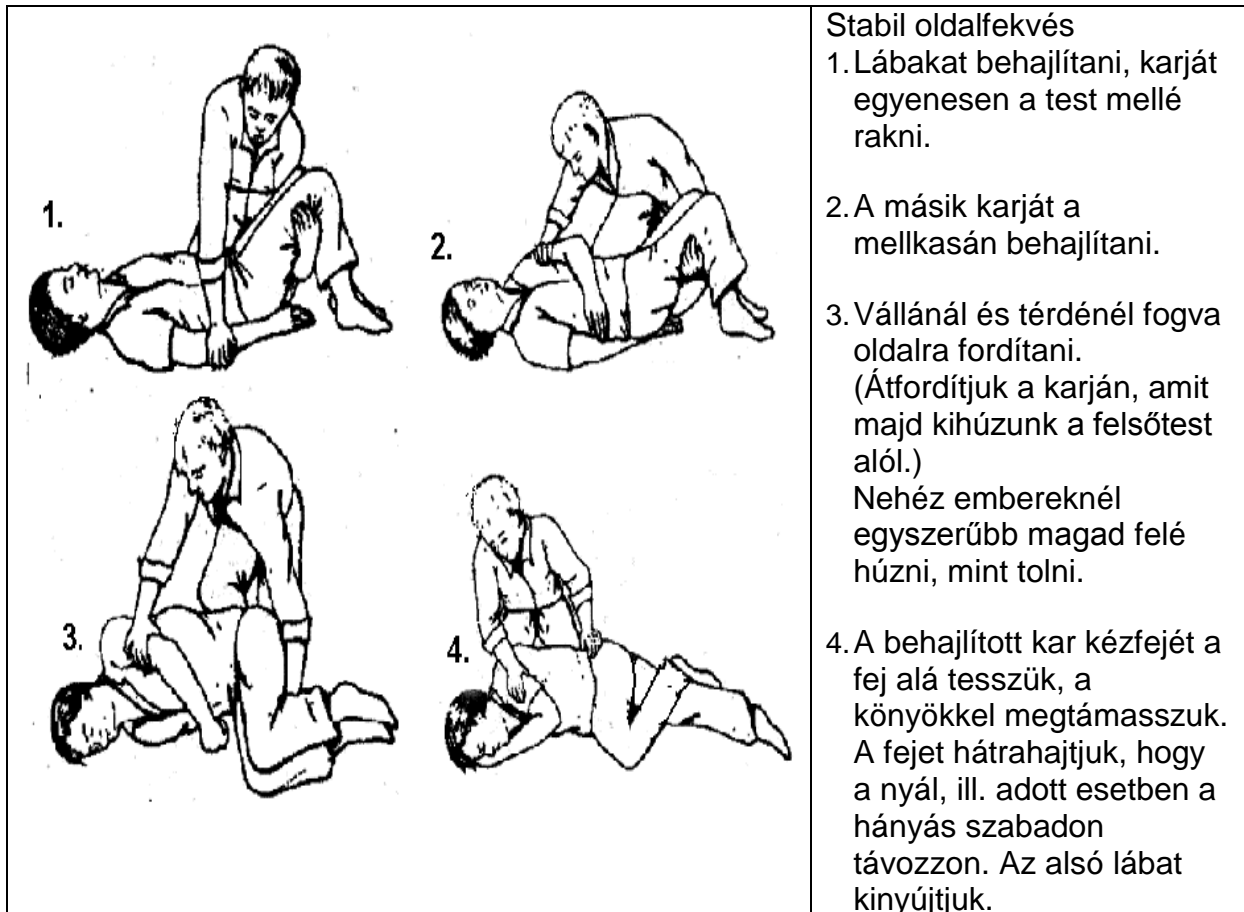
Három fajta ájulást ismerünk.
CSIMIHI-MESE

	<p>Vörösarcú ájulás (napszúrás)</p> <ul style="list-style-type: none">- árnyékba ültetni- itatni- hűteni, borogatni a fejét- ruháját kigombolni- a felsőtest feljebb helyezkedjen el, mint a lábak- figyeljük a légzését és a pulzusát
	<p>Fehéarcú ájulás</p> <p>Gyenge a vérkeringés, de nem eszméletlen.</p> <ul style="list-style-type: none">- hátára fektetni, hogy vér kerüljön a fejébe- melegen tartani, betakarni- meleget itatni vele, ha magánál van <p>Sokk</p> <p>Vérhiányból adódik nagy sérülés esetén. (Külső vagy belső vérzés)</p> <p>Gyenge a vérkeringés, nem eszméletlen, de bármikor elvesztheti eszméletét.</p> <ul style="list-style-type: none">-- fektetés, mint a fehéarcú ájulásnál- nem szabad itatni- a vérzést meg kell állítani- orvost hívni- a sokk halálos is lehet

Stabil oldalfekvés

Ha megállapítottad, hogy a sebesült lélegzik, de nincs eszméleténél, akkor oldalra kell fektetni, hogy ne fulladjon meg.

Ha nem lélegzik, akkor az elsőként mesterséges légzést kell alkalmazni egészen addig, amíg a sérült magától elkezd lélegezni. Stabil oldalfekvést csak ezek után, azaz önállóan lélegező sérültnél lehet alkalmazni. Tehát addig nem szabad alkalmazni az oldalfekvést, amíg nem lélegzik.



Figyelem: A képen a segítő a sebesült mögött guggol, hogy jobban lehessen látni, mit csinál. Valójában viszont jobb, ha a sebesült előtt guggolva, őt magad felé húzva alkalmazod az oldalfekvést.

Állatharapás (portyázó)

A kutyaharapás gyakori dolog. Megtörténhet kóbor kutyák által, de akár a saját vagy a szomszéd kutyája által is. Táborban inkább erdei vagy mezei állatok haraphatnak meg pl. róka, görény, mosómedve, de lehet macska vagy patkány is.

Általában nem a seb a fő veszély, bár egy nagy kutya csúnya sebet tud okozni, hanem a fertőzés. Ezért az állatharapást mindig komolyan kell venni, még ha kicsi is.

Szelíd rókától, mely közel jön az emberhez, óvakodj, általában veszettek.

Teendők harapás esetén:

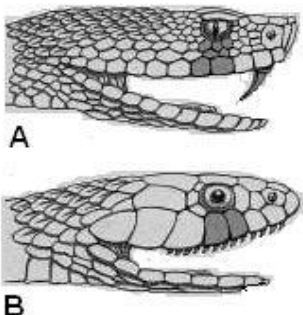
- CSIMIHI-MESE
- A harapás helyét bő vízzel kimosni, fertőtleníteni.
- Rögtön orvoshoz menni, mert ha veszett az állat, a veszetség halálos lehet.
- Emberharapás esetében is így kell eljárnod.

Kígyómarás (honfoglaló)

Magyarországon leginkább a hegyvidékeken találkozunk kígyókkal. A kígyó szereti a meleg, száraz helyeket, ezért vigyázz, ha kövek vagy bokrok közt turkálsz. Hegyi túrákhoz már csak ezért is jobb hosszú nadrágot húzni, és egy botot is magaddal vinni. Ha netán találkozol kígyóval, maradj állva, és próbáld dobantással elriasztani.

Ha mégis megharap egy mérges kígyó, akkor a marás helyén két pont látszik, fáj és bedagad. Következményei: rosszullet, hányás, szédülés, bénulási tünetek és légzési zavarok.

- CSIMIHI-MESE
- A marásra hideg borogatást tenni és a sérültet leültetni.
- A végtagot a szívtől lejjebb tartani és nem mozgatni.
- Igyekeznni a vért kifolyatni. Ezt lehet gyorsítani, ha egy szíjat, kötelet röviden, de erősen rátekersz a végtagra, és így a vért kipurcolni.
- A végtag elkötését a szív felé ma már nem ajánlják.
- Nem szabad szájjal kiszívni, mert ha a szádba megy a mérge, akkor téged is megmérgez. Vannak külön szívókészülékek.
- Orvoshoz menni minél gyorsabban. A sérült lehetőleg ne mozogjon.
- Jó, ha felismertük a kígyófajtát is, mert az általánosanál hatásosabb a külön arra a fajra készített ellenmérge.



 <p>A</p> <p>B</p>	<p>A. Mérges kígyó, ill. vipera Fejük szögletes, pupillája egy függőleges csík és két méregfoga van. Védett állat.</p> <p>B. Nem mérges kígyó Hasonló nagyságú, de gömbölyű fejű, kerek pupillája és sok apró foga van. Ilyenek az európai vízi kígyók (siklók).</p>
---	--

Figyelem: Ez egy alap megkülönböztetés, ami nem mindenütt érvényes. Máshol vannak más mérges kígyók is. Ismerd ki magad a te hazádban élő mérges kígyók és egyéb mérges állatok között.

Mentés vízből, tűzből, jégből, áram alól

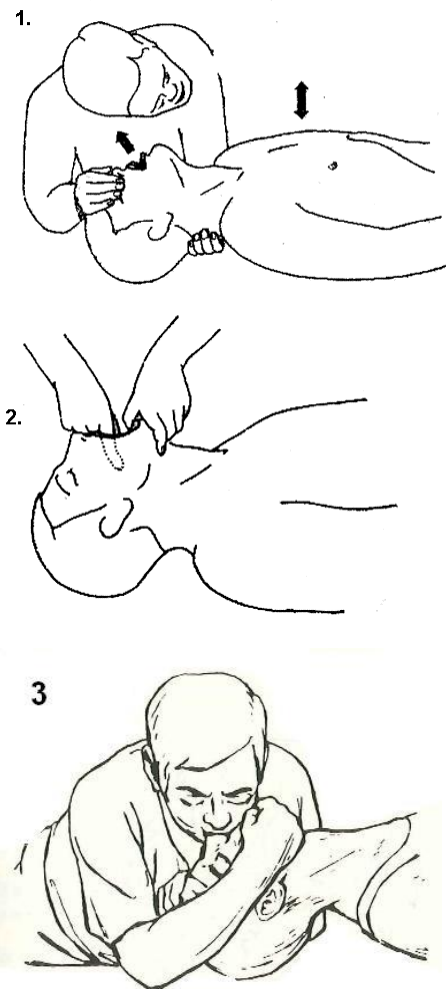
Mások mentése mindig nagyon veszélyes. Ha valakit életveszélyes helyzetben láatsz, akkor az első dolog, hogy hangosan segítséget hívsz, vagy hívod a mentőt mobilon.

“ Hívj segítséget, ne egyedül!”

	<p>Mentés vízből Ha van nálad úszó tárgy, vagy úszógumi, akkor azt dobd be. Az eszméletlen embert csak ki kell húzni, bár ez is erőt igényel. Viszont sokkal veszélyesebb, ha valaki pánikban kapálózik, és netán beléd kapaszkodik. Ha nem tudsz szabadulási fogást, a legbiztosabb ilyenkor lemerülni. El fog engedni, mert ösztöne a víz fölé hajtja. Próbáld meg hátulról megközelíteni, és fejénél fogva kihúzni. A legnagyobb veszély a lehülés és a levegőhiány, ezért melegen kell tartani, és szükség esetén mesterséges légzést alkalmazni.</p>
	<p>Mentés jégből Legnagyobb veszély, hogy alattad is betörnek a jég. Ezért nyújts feléje egy hosszú rudat, abba kapaszkodva ki tud jönni, vagy pedig létrán, asztalon, laposan feküdve közelítsd meg. Rögtön melegbe kell helyezni és melegen tartani. Fagyást szenvedni kinn a levegőn is lehet. Az elfagyott végtagokat csak lassan szabad felmelegíteni (pl. hónod alatt). Történhet langyos vízben vagy puha ruhában. Az erős dörzsölés megsértheti a bőrt.</p>
	<p>Mentés tűzből Ha ég a ruhája, oltsd el a lángot vízzel vagy pokróccal. A ruhát ne rántsd le, mert a műszálas ruha ráolvad a bőrre, és a ruhával együtt a bőrt is lerántod. Ha tűzön kell átmenned, mert be vagy zárva, akkor tégy vizes kendőt a szád és orrod elé. A föld fölött tisztább a levegő, mint magasabban, mert a füst felfelé száll. Ha ajtót vagy ablakot nyitasz, számíts arra, hogy a láng kilobban.</p>
	<p>Mentés áram alól Ha a sérült még áram alatt van, nem szabad megfogni. Az áramforrást le kell kapcsolni. Ha nem megy másképp, egy vastag könyvre állva egy fabottal kell kiütni/ kipiszkálni kezéből a készüléket. Mesterséges légzést vagy oldalfekvést alkalmazni. Orvoshoz vinni, mert az áramütés belső sérülést is okozhat.</p>

Mesterséges légzés (ABC- szerint)

Abban az esetben, ha valaki eszméletlen és nem lélegzik, de a szíve ver, a mesterséges légzést használjuk. Hogyan ellenőrizheted a szerencsétlenül járt légzését? Legjobb, ha egyetlen mozdulattal egyidejűleg három érzékszerved használod: Térdelj a beteg feje mellé, szemekkel kövesd mellkasának emelkedését és süllyedését, hajolj fölé, mert így a bőrödön is érezheted, de ugyanakkor hallhatod is szuszogását. (1. kép)

	<p><u>Átjárható légutak: (A: Airways)</u> Ha nem lélegzik, első lépésként tedd szabaddá a levegő útját a tüdő felé (2. kép) – A vízből mentett sebesültet derekánál fogva emeld meg, így a garatban levő víz is kifolyhat. Utána ismételd meg a légzésvizsgálatot, előfordulhat ugyanis, hogy a légút szabaddá tételével a beteg lélegezni kezd.</p> <p><u>Befújásos lélegeztetés: (B: Breathing)</u> A befújásos lélegeztetésnek két módja ismeretes: Szájból szájba – nem alkalmazható súlyos arcsérülésnél. Szájból orrba – előnye, hogy az orrnyílást jobban el lehet zárni a száj rátapasztásával.</p> <p>Tedd szabaddá a levegő útját a már leírtak szerint. Emeld meg az állkapcsát, hogy a nyelv ne csússzon hátra. Végy mély lélegzetet, eközben kezdeddel tartsd csukva a száját. Tapaszd ajkaidat a beteg orrára, és fújj be levegőt mindaddig, amíg a sérült mellkasa teljesen felemelkedik (3. kép). Miután felemelkedsz, lélegezz ki teljesen, végy ismét mély lélegzetet és ismételd meg a befújást. Két befújás után ellenőrizned kell a szív működését.</p> <p>Ha a pulzus tapintható, folytasd a befújásokat percenként 12-16-szor, amíg a természetes légzés helyreáll. Ha a szerencsétlenül járt már önállóan lélegzik, helyezd őt stabil oldalfekvésbe. Munkád azonban itt nem ér véget. Maradj a beteg mellett az orvos érkezéséig, mert megeshet, hogy légzése ismét leáll, és folytatnod kell a lélegeztetést.</p> <p><u>Szívmasszázs (C: Circulation)</u> Ha két befújás után nincs érverés, kezd el a külső szívmasszázszt!</p>
--	---

Figyelem: A **C: Circulation** pontot az egyebek közt találod meg.

Népi gyógyászat

Számtalan kisebb-nagyobb bajra van népi gyógymód. Ezek azért jók, mert azok az eszközök, amelyek ezekhez szükségesek, általában minden házban megtalálhatóak és nincs mellékhatásuk:

- Csípéseket ecetes vízzel lehet borogatni. Vigyázz, hogy az ecet fel legyen hígítva, és a borogatást ne tartsd rajta hosszú ideig, mert kimarhatja a bőrt.
- Hólyag ellen jó az útifű. (*lat. Plantago*)
- Gyulladásnál használj paradicsomot, attól csillapodik a gyulladás.
- Magas láznál a lábra langyos borogatást raknak, és a lázat meleg takaró alatt ki kell izzadni.
- Szorulásnál szilvalevet kell inni.
- Hasmenésnél fekete csokit, aszalt gyümölcsöt vagy sűrű szilvalekvárt kell enni.
- Gyomorrontás esetén egy napig koplalni kell és fekete teát inni.



Egészséges étkezés

Az egészséges étkezés alapja a változatos étkezés. Ha mindenből csak keveset eszel, akkor biztos nem hibázol (hús, zöldség, gyümölcs, gabonafélék).

- Általában túl sokat eszünk.
- Általában túl sósan vagy túl sok cukorral, túl sok húst és túl sok tésztaféléket eszünk.
- Az is fontos, hogy rendszeresen étkezz és nyugodtan egyél. Az össze-vissza állva befalt "gyorsételek" nem jók a gyomornak, de még a léleknek sem.
- Fontos hogy eleget igyál, főleg vizet, teát vagy gyümölcslevet.
- Kávét, alkoholt és energitalokat csak nagyon kis mennyiségben fogyassz, mert egyik sem egészséges.
- Igyekezz reggel is enni. Ha nem bírsz felkelni, akkor lehet, hogy korábban kell lefeküdnöd. Estére viszont már ne egyél sokat.

Ivóvízkészítés

A tiszta ivóvíz az egészség megőrzésének az egyik alapja. Még manapság is rengeteg ember él a világon, aki nem jut mindennap tiszta ivóvízhez.

Forrásokból csak akkor igyál, ha a víz hűvös és jóízű. A hegyekben is ügyelj arra, hogy ne egy leelő alatt legyen a forrás.

Ivóvizet készíteni főleg ott kell, ahol nincs tiszta víz. Ha a víz láthatóan tiszta, akkor elég felforralni (rendesen buborékoljon 5 percig) és megint lehűteni.

Ilyen tiszta vízbe lehet forralás helyett víztisztító cseppeket vagy tablettát is tenni. Általában fél óra után a víz ihatóvá válik.

Ha viszont zavaros a víz, akkor meg kell szűrni. Manapság vannak vízsűrő készülékek, melyek egyszerre megsűrítik és fertőtlenítik a vizet.

Elsősegély tanfolyam

A cserkészletben a kinti tábori élet, a szerszámok, a tűzrakás, növények, állatok és sok szokatlan körülmény számtalan kisebb-nagyobb veszélyt rejt magában. Ezért végezz el egy helyi elsősegély tanfolyamot. Még az elsősegélyben is sok minden eltér a különböző országokban, ezért nem tudunk mindent egy könyvbe összefoglalni. Így biztosítod magad, hogy tudásod megfelel a helyi elvárásoknak. Ez azért is fontos, hogy csapatainkban a legjobban felkészült vezetők és segítők legyenek, és biztosítani tudjuk cserkészeink testi épségét a foglalkozásokon és a táborokban.

A vezetők számára kötelező az elsősegély tanfolyam elvégzése.

Súlyos sérülések**Sérv**

A sérv nagy erőlködés következménye lehet, főleg férfiaknál. A sérv úgy néz ki, mint egy dudor vagy pukli a bőr alatt. Sérvvel nem szabad tovább dolgozni, hanem orvoshoz kell menni.

Ezért igyekezzetek nehéz dolgokat többen emelni és nem hősködni.

Gerincsérülés

Eséseknél vagy autóbaleseteknél a gerinc is sérülhet.

Ha az illető tud beszélni és azt mondja, hogy bizsereg, vagy nem érzi a lábát, akkor nagy az esélye, hogy gerincsérülést szenvedett.

Amennyiben eszméletlen, nyilván nem tud nyilatkozni, és ha fennáll a gyanú, hogy gerincsérülése van, akkor nem szabad mozgatni. Ez alól kivétel, ha az élete veszélyben van, mert nem lélegzik, vagy égő autóban van, vagy vízben fekszik. Ilyenkor muszáj elmozdítani. Ruhával, párnával vagy saját karoddal kell a fejét kétoldalt rögzíteni, hogy ne mozduljon el. Azonnal orvost kell hívni, nem szabad szállítani!

Koponyasérülés

Ha a fejre erős ütés éri (pl. esés fáról, biciklibaleset), fennáll annak a veszélye, hogy a koponya megsérült. Még ha látszólag jól is van, a következő 5-6 órában figyelni kell a sebesültet. Ez alatt az idő alatt ne aludjon, és ha szédülés, erős fejfájás, hányinger, vagy fáradtság lépne fel, sürgősen orvoshoz kell menni.

Amputálás

Ha valaki levágta az ujját, akkor a végtagot be kell kötni, a levágott részt egy zacskóba tenni, minél gyorsabban kórházba kell vinni és visszavarratni. Szállításkor kell egy kísérő is, mert az autóvezető a sérült ájulása esetén vezetés közben nem tudja őt kezelni.

Fogkitörés

Ha egy gyereknek kitört a foga, akkor azt tejbe rakjuk, és úgy visszük el az orvoshoz.

Átszúrás

Ha egy tárgy beleállt a testbe (pl. kés, csákány, szerszámnyél), akkor azt nem szabad kihúzni, mert akár még több kárt is okozhatunk a sebben. A tárgy körül be kell kötni, és azonnal mentőt kell hívni. A nagy vérveszteség (belső vérzés) miatt fennállhat a sokk veszélye.

Ide tartozik az is, ha valaki szegbe lépik. Általában a seb nem látszik, esetleg csak egy kis pont, és nem is vérzik. Ennek ellenére ez egy mély seb, ami orvosi kezelést igényel. A szeg által bevitt kosz miatt (rozsdás, föld, ürülék), a Tetanusz elleni oltást minden esetben be kell adni abban az esetben, ha a megelőző egy évben nem kapott volna.

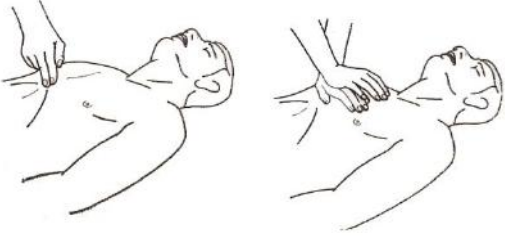

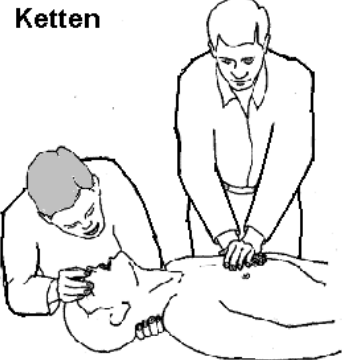
Fülvérzés

Nagyon veszélyes, mert általában valamilyen komolyabb fejsérülésből ered.

Nem szabad a sérültet mozgatni, ezért nem visszük orvoshoz, hanem a mentőszolgálatot kell kihívni.

A külső szívmasszázs (C: Circulation)

Szívműködés hiányában azonnal el kell kezdened a külső szívmasszázszt.

	<p><u>Szívmasszázs</u></p> <p>Fektesd a sérültet a hátára, lehetőleg egyenes, kemény felületre. Térdelj mellkasa mellé, kezdeddel pedig keresd meg a bordák ízesülésénél levő nagycsontot. Helyezd egyik tenyeredet a szegycsont alsó harmadára. Másik kezdet helyezd fölé, és kulcsold össze ujjaidat. Vállad legyen mellkasával egyvonalon, karjaidat pedig nyújtsd ki.</p> <p>Nyomd be 4-5 cm-rel a szegycsontot, majd hirtelen szüntesd meg a nyomást. Mozdulataid legyenek ütemesek és határozottak! Percenként 80 ilyen nyomás szükséges a „motor” újraindításához. (Jó, ha az ütemet hangosan számolod: egy, kettő, három, ... tizenöt).</p>
<p>Egyedül</p>  <p>2 befúvás, 15 nyomás...</p> <p>Ketten</p>  <p>1 befúvás, 5 nyomás...</p>	<p><u>Ha egyedül vagy:</u></p> <p>Kezd az újraélesztést két befújással, ezt 15 nyomás követi, majd újabb két befújás, 15 nyomás.</p> <p><u>Két segélynyújtó esetén:</u></p> <p>Osszátok be a munkát: míg az egyik lélegeztet, a másik végzi a külső szívmasszázszt. Ilyenkor az ütem így módosul: az első két befújás után 5 szívmasszázs, majd minden befújást követően 5 szívmasszázs.</p> <p>Rendszeresen ellenőrizd a beteg pulzusát. Amint a szív működés helyreáll, hagyj abba a külső szívmasszázszt. Ha a beteg lélegezni kezd, helyezd stabil oldalfekvésbe. Ügyeljetek arra, hogy amikor valaki átveszi segélynyújtási szereped, őrizd meg a ritmust.</p>

Figyelem: Sose próbálj egészséges emberen szívmasszázszt alkalmazni, helyette egy bábut használj.

Módszertani játékok

Műbaleset

Az elsősegélynél sokszor alkalmazunk egy kis színjátszást. Az egyik úgy tesz, mintha megvágta volna magát, a többinek pedig be kell kötniük a sebéit. Ezt izgalmassá is lehet tenni, ha paradicsomlevet használtok vérnek, vagy viaszból készítetek sebet. A pulzusszámot rá lehet írni a sérülte filctollal (pl. 130), vagy adtok kezébe egy kártyát, amin az áll, hogy mi történt vele. Ügyeljete arra, hogy ne durvuljon el a játék, mert ha nagyobb balesetet játszatok, akkor a körülötte lévők (sétálók) megijedhetnek, komolyan vehetik a helyzetet, és hívhatják a mentőt.

Szállítóverseny

Főleg a betegszállításban lehet versenyeket és váltóversenyeket rendezni. De nem csak gyorsasági versenyt lehet játszani, hanem ügyességit is, ahol a hordággal kell a fák között, zsinór alatt átmászni, és ha megszólalnak a zsinórra felfüggesztet csengők, akkor kapnak egy büntetőpontot. Ügyeljete a biztonságos szállításra.

Szuperbeteg

A páciensnek mindenféle baja van: mindenét be kell kötni, mindenhol vérzik, mindene eltörött. Elkészülve a kötözéssel, úgy néz ki, mint egy múmia. Ez vicces lehet, de ügyeljete arra, hogy a kötések ilyenkor is helyesek legyenek.

Reakciós játékok

Mivel az elsősegélyben a gyors és helyes reakció nagyon fontos, ezért lehet reakciós játékokat is játszani. A vezető elkiáltja magát, hogy például hogy tűzbe esett, és jajgatva rohan körbe-körbe. Ki tud elsőnek egy pokrócot, nagykabátot, törülközőt szerezni és rádobni az "égő" vezetőre. Persze ezt előtte a cserkészekkel meg kell beszélni, hogy a kiáltásokra mit kell tenni, hogy értsék a játékot. A vezető színészkedése nagyon fontos ahhoz, hogy a játék élethű legyen.

További ötletek:

Tűzbe estél! - Mindenki hempereg a földön.

Beszakadt a jég alattam! - Ki szerez elsőként egy alkalmas tárgyat? (Asztal, pad, rúd.)

Vízbe estem! - Ki szerez elsőként vízbe dobható tárgyat? (Vizes bödön, gumimatrac.)

Ráz az áram! - (Közben a kezében egy elektromos készüléket tart.) Ki húzza ki elsőként a konnektort a falból? Ki tudja egy bottal kipiszkálni a kezéből a gépet?

Balesetjelentés

Mesélj el egy balesetet részletesen. Most jelentést kell tenni annak, aki mentőszolgálatot játsza. A társai figyelik, hogy mit mondott helyesen, és mit felejtett el.

Látogatások

Érdekes lehet egy látogatás a helyi tűzoltóknál, főleg ha bemutatják, hogyan kell bánni a tűzoltó készülékkel, vagy hogyan kell valakit kimenteni egy égő házból. Úgyszintén egy kórházban vagy a mentőszolgálatnál.

Mi van a mentőládában?

Elsőre ajánlatos ezt, mint KIM játékot játszani, mert akkor megtanulják, hogy mit kell a mentőládának tartalmaznia. Ha ez már jól megy, akkor lehet azt is csinálni, hogy beleteszel olyan dolgokat, melyek nem valók bele, illetve kiveszel dolgokat a ládából. Célszerű ugyanakkor arról is beszélni, hogy mit mire kell használni.

Továbbképzés

Nem játékra gondolunk, amikor azt javasoljuk minden vezetőnek, hogy a saját és a cserkészek érdekében képezze tovább magát.

Javaslatok:

- Mentős tanfolyam
- Vízimentős tanfolyam
- Hegyimentős tanfolyam
- Tűzoltó tanfolyam
- Lavinatanfolyam

Ezt kinek-kinek érdeklődési területe szerint ajánlatos elvégezni. Vagyis aki szeret kenuzni és úszni, az végezzen el egy vízimentős tanfolyamot, aki pedig sokat van a hegyekben, az legalább egy lavinatanfolyamon vegyen részt. Akinek szakmájából adódóan is van dolga gyerekekkel, annak egy mentős vagy gyerekegészségügyi tanfolyamot javasolunk.