

SPIS TREŚCI

Przedmowa 5

Wprowadzenie 7

I. Bądź bezpieczny w górach 9

1. Planowanie wycieczki 10
2. Jak się ubrać i co spakować do plecaka? 16

II. Wypadek lub zachorowanie – co robić? 23

3. Po pierwsze: twoje bezpieczeństwo 24
4. Zgłoszenie wypadku 27
5. Podstawowa ocena stanu osoby ratowanej 30
6. Szybkie badanie urazowe 38
7. Termoizolacja, ochrona przed wychłodzeniem 41
8. Współpraca z ratownikami 44

III. Stany nagłe i wybrane objawy chorobowe 47

9. Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) 48
10. Omdlenie i utrata przytomności 57
11. Drgawki 61
12. Zadławienie 64
13. Niedowład, zaburzenia mowy, opadający kącik ust 68
14. Opuchlizna twarzy i języka, pokrzywka 71
15. Ból w klatce piersiowej 76
16. Dusznność 79
17. Niedocukrzenie 82
18. Krwawienie z nosa 85
19. Nudności i wymioty 87
20. Biegunka 91

IV. Stany nagłe, zagrożenia i problemy związane z aktywnością górską 93

21. Upadek z wysokości 94
22. Obrażenia głowy 98
23. Obrażenia kręgosłupa 103
24. Obrażenia klatki piersiowej 107
25. Obrażenia brzucha i miednicy 112
26. Obrażenia kończyn 116
27. Krwotok i krwawienie po urazie 121
28. Wychłodzenie 126
29. Zasypanie przez lawinę śnieżną 132
30. Odmrożenia 141
31. Porażenie piorunem 146
32. Zabłądzenie 153
33. Wyczerpanie 158
34. Silny lęk i blokada psychomotoryczna 161
35. Tonicie oraz załamania się lodu 166
36. Zagrożenie ze strony dzikich zwierząt 171
37. Omdlenie spowodowane wiszeniem w uprzęży – *suspension syndrome* 176
38. Choroba wysokościowa (AMS – *Acute Mountain Sickness*) 179
39. Przegrzanie i oparzenia słoneczne 183
40. Oparzenia termiczne 188
41. Turysta pod wpływem alkoholu 193

V. Ocena osoby ratowanej w praktyce – skala AVPU, badanie ABCD, szybkie badanie urazowe 195

Terminy i skróty powtarzające się w tekście 200