

KAR 5 LET JE 2.500 ZNANSTVENIKOV Z VSEGA SVETA – TUDI IZ SLOVENIJE – DELALO POROČILO MEDVLADNEGA POSVETOVANJA ZA PODNEBJE (IPCC), IN ZA SVOJE DELO SO BILI NAGRAJENI Z NOBELOVO NAGRADO ZA MIR.

REŠEVANJE

PODNEBJA

ZA MIR

Četrto poročilo IPCC-ja je izšlo v štirih delih v letu 2007 in v njem so predstavljena številna nova, šokantna spoznanja o podnebnih spremembah in njihovih posledicah. Znanstveniki neizpodbitno ugotavljajo, da se podnebni sistem segreva, kar bo vodilo k zelo resnim posledicam za človeštvo.

Zakaj nobelova nagrada za mir prav za reševanje podnebjaja? Obsežne klimatske spremembe lahko poslabšajo in ogrozijo življenske pogoje velikega dela človeštva in tako povzročijo množične migracije ter vse večje tekmovanje za zemeljske vire (voda, nafta, hrana ...). To pa posledično lahko pripelje do nasilnih konfliktov in vojn.

ZNANSTVENIKI O PODNEBNIH SPREMEMBAH

Poročilo potrjuje, da je za segrevanje v zadnjih 50 letih najodgovornejši človek, ki je s svojim delovanjem – predvsem neodgovornim ravnanjem s fosilnimi viri energije – povzročil izpust prekomerne količine toplogrednih plinov. Poročilo prinaša pomembna in zelo jasna svarila. Ključna med njimi so:

- ★ Zelo verjetno se bo v naslednjih dveh desetletjih povprečna globalna temperatura dvignila za 0.2 °C na desetletje. Povprečno globalno povišanje temperature se bo gibalo med 1.8 °C in 4.0 °C (ni pa izključen tudi dvig do 6.4 °C).
- ★ Ekstremni vremenski dogodki in naravne nesreče, ki smo jim bili priča v 20. stoletju, bodo v 21. stoletju postali pogostejši in intenzivnejši. Uničujoča neurja, toča in katastrofalne poplave na eni ter vročinski valovi in suše na drugi strani postajajo realnost.
- ★ Segrevanje bo večje v notranjosti kontinentov in v visokih severnih širinah, manjše pa nad oceani na jugu in nad deli severnega Atlantika. Sneg in permafrost se bosta topila, prav tako se bo krčil led v morju na Arktiki in Antarktiki.
- ★ Države v razvoju, ki so najmanj prispevale k nastanku podnebnega problema, bodo najbolj prizadete. Območja Južne Azije, ki so gosto poseljena, se bodo soočala s poplavami zaradi dviga morske gladine.

- ★ Dezertifikacija bo prizadela večino držav Severne in Podсахarske Afrike. Širjenje puščav in suša ne bosta prizanesla državam v subtropskem pasu. Brez pravočasnega prilagajanja bo prizadetih na stotine milijonov ljudi. Pomanjkanje pitne vode, lakota in širjenje bolezni bo neizbežno.
- ★ Območja ob Sredozemskem morju bodo vse bolj sušna. Danes še ugodno klimo bodo zamenjali vročinski valovi in suše poleti ter močna neurja pozimi.
- ★ V centralni Evropi se bo povečalo tveganje uničujočih poplav in ujm. Za bivanje ugodni vplivi zmernega pasu se bodo selili severneje.

REŠITVE SO NA VOLJO

Kljub slabim prinaša poročilo tudi dobre novice: rešitve za zmanjšanje emisij SO na voljo. Učinkovita raba energije, raba obnovljivih virov energije, trajnostna mobilnost, ekološko kmetovanje, preprečevanje nastajanja odpadkov ter informiranje in ozaveščanje ljudi, podjetij in odločevalcev so ključne poti za pravočasno reševanje podnebnega problema.

ČASA JE VSE MANJ

Vodja IPCC-ja, dr. Rajendra Pachauri, je ob izidu poročila dejal: 'Če mislimo, da so stroški ukrepanja visoki, se v luči ugotovitev, ki jih prinaša poročilo, lahko zamislimo nad tem, kako visoki bodo stroški neukrepanja.' Poročilo poudarja, da se čas za ukrepanje izteka in dlje kot odlašamo, manj bo možnosti, da preprečimo podnebno katastrofo.

Tudi Slovenija se mora pridružiti globalnemu boju. Oblikovati moramo svojo podnebno strategijo, ki mora temeljiti na varčevanju, učinkoviti rabi in obnovljivih virih energije, spodbujanju nemotorizirane mobilnosti in celoviti prenovi javnega potniškega prometa, trajnostnem kmetovanju, zmanjševanju količine odpadkov in recikliranju ter primernem ozaveščanju in spodbudah za spreminjanje navad.



IN KAJ LAHKO NAREDIŠ TI?

- ★ Varčuj z energijo: manj kot je porabiš, več denarja ti ostane.
- ★ Uporabljal zeleno energijo iz obnovljivih virov.
- ★ Dobro izoliraj svoje stanovanje ali hišo.
- ★ Bodi faca in pusti, da te peljejo – pelji se s prijatelji, sodelavci ali z javnim prevozom.
- ★ Hodi peš ali uporabljal kolo.
- ★ Od lokalnih oblasti zahtevaj, naj posodobljal javni prevoz.
- ★ Kadar moraš voziti, vozi ekonomično.

Skratka, izberi si svoje načine za boj proti katastrofalnim podnebnim spremembam in se loti dela! Več idej je na voljo na www.focus.si.

INTERVJU:

Hannele Välipekka, Finska

HANNELE VÄLIPAKKA, 23-LETNO DEKLE IZ FINSKE, ŠTUDIRA ZUNANJO TRGOVINO NA UNIVERZI V JYVÄSKYLI.

To pomlad bo diplomirala, vendar želi študij nadaljevati, zato ima ravno v tem času veliko dela s pisanjem prijave za nadaljnji študij. V prostem času igra klavir, začena pa tudi z učenjem violine. Ukvarja se tudi s športom, še posebej s sabljanjem. Slovenijo je obiskala že večkrat, tukaj je tudi več mesecev opravljala študijsko prakso.

Zakaj si se odločila priti v Slovenijo? Kakšna so bila tvoja pričakovanja?

»Svojo obvezno študijsko prakso sem želela opraviti v tujini. Poleg tega sem imela fanta Slovenca, kar je bil glavni razlog, da sem izbrala Slovenijo.«

Kakšna je bila reakcija tvojih staršev in prijateljev, ko si jim povedala, da odhajáš v Slovenijo?

»Veselili so se z menoj in me podprli pri moji odločitvi. Vedeli so, da si že precej časa prizadevam dobiti prakso prav v Sloveniji in so bili zadovoljni, da sem končno dobila, kar sem si želela. Tudi prijatelji so bili veseli. Nekateri so začeli razmišljati, da bi me prišli obiskat. Sestra in njen mož sta prišla. Prav tako moja prijateljica. Vsem je bila Slovenija zelo všeč.«

Kako dolgo si ostala v Sloveniji? Kolikokrat si še bila v Sloveniji?

»Ko sem opravljala prakso, sem bila v Sloveniji približno 4 mesece. To je bil moj tretji obisk.«

Katere kraje si obiskala v Sloveniji? Kaj ti je bilo najbolj všeč?

»Obiskala sem veliko krajev, npr. Bled in Maribor. Bled mi je bil resnično všeč, zelo lep kraj. Rada imam vina, zato sem bila zelo vesela, da sem lahko obiskala nekaj vinskih kleti.«

Si kupila kak slovenski spominek?

»Kupila sem vino in nekaj ročno izdelanih čokolad za svojo družino. Priljubila se mi je tudi vaša kava, zato sem kupila tudi nekaj zavitkov kave.«

Kaj te je najbolj pozitivno presenetilo v Sloveniji? Kaj se ti zdaj, je naša največja prednost?

»Pozitivno presenečena sem bila nad vašo hrano in vinom. V Sloveniji sem zelo dobro jedla! Mislim, da imate veliko odličnih vin. Prav tako je narava čudovita: prednost je to, da imate gore in morje povsem blizu. Druga prednost je ta, da je zelo enostavno potovati, ker so vse stvari tako blizu druga druge. Med svojim bivanjem v Sloveniji sem med vikendi obiskala tudi Italijo, Madžarsko in Hrvaško. Kaj takega na Finskem ni mogoče.«



Si doživela kaj negativnega v Sloveniji? Kaj, kar bi takoli spremenila?

» Način vožnje v Sloveniji je grozen in to me je velikokrat razjezilo. Neko jutro, ko sem se s kolesom peljala v službo, me je na prehodu celo zbil avto. Na srečo ni bilo nič hujšega.«

Si med svojim obiskom spoznala kaj Slovencev?

» Sem. Prijazni ljudje.«

Kakšen se ti zdi tipičen Slovenec?

» Prijazen in pripravljen pomagati.«

Kakšen se ti zdi tipičen Fincec?

» Finci držijo svojo besedo, ko nekaj obljubijo – lahko se zanesesh nanje. So prijazni, skromni in točni. Stereotip o Fincih pravi, da smo tihi in plašni, vendar se s tem ne strinjam popolnoma, čeprav smo včasih zadržani in nam tišina dobro dene.«



Katere so največje kulturne razlike med Slovenijo in Finsko, ki si jih opazila?

» Mislim, da smo na Finskem vzgojeni bolj v individualnem duhu, morda celo preveč. V Sloveniji pa je družina zelo pomembna in ima večji vpliv na ljudi in na to, kaj bodo počeli v življenju.«

Katere so največje razlike pri mladih? Kdaj se mladi običajno odselijo od doma?

» Mislim, da je največja razlika pri tem, da se mladi na Finskem od doma odselijo že zelo zgodaj in zato tudi prej postanejo samostojnejši. Na splošno starši spodbujajo svoje otroke, da se odselijo od doma in si ustvarijo svoje življenje. Običajno se odselimo po končani srednji šoli, med 19. in 21. letom, nekateri celo prej. Na Finskem velja oseba, stara 25 let, ki še vedno živi pri starših, za čudaka.«

Ali imajo mladi na Finskem kakše posebne ugodnosti?

» Izobraževanje je brezplačno in med študijem je za nas zelo dobro poskrbljeno. Vlada finančno podpira študente. Višina finančne podpore je odvisna od tega, kako in kje živiš (npr. pri starših ali sam). Za finančno podporo moraš pridobiti/imeti/opraviti zadostno število kreditnih točk na fakulteti. Najvišji znesek, ki ga študent lahko dobi, je približno 430 EUR na mesec. Če hkrati dobivaš finančno podporo in delaš, moraš paziti, da na koncu leta ne presežeš določenega zneska. Ta končni znesek pa je odvisen od tega, koliko mesecev na leto prejemaš pomoč. Če znesek presežeš, moraš vrniti ustrezen delež pomoči.

Običajno med študijem živimo sami, s prijatelji ali s partnerjem. To ne pomeni, da imamo veliko denarja, ampak da moramo med študijem delati. Kljub vsemu imamo svojo neodvisnost. Mislim, da resnično uživamo študentsko življenje. Imamo veliko zabav in drugih aktivnosti za študente. S študentsko izkaznico lahko dobimo popuste. Npr. za vozovnico za avtobus ali vlak tako plačamo le 50 % cene. V šolah imamo menze, kjer lahko ceneje jemo. Na žalost pa nimamo bonov tako kot študenti v Sloveniji. Univerza v Jyväskylä ponuja tudi veliko možnosti za udejstvovanje v športu po ugodnih cenah.

Med poletnimi počitnicami pa študenti ne dobivamo finančne podpore, zato moramo delati. Za nas so poletne počitnice zato pogosto sinonim za delo.«



POVSEM

POLETJE

NEDOLGOČASNO

**14-DNEVNO DRUŽENJE
S PROSTOVOLJCI
Z VSEH KONCEV
SVETA, SKUPNO DELO
IN SPOZNAVANJE
LOKALNE SKUPNOSTI,
IZMENJAVA ZNANJA
IN IZKUŠENJ TER
NEFORMALNO UČENJE,
SPOZNAVANJE DRUGIH
KULTUR.**

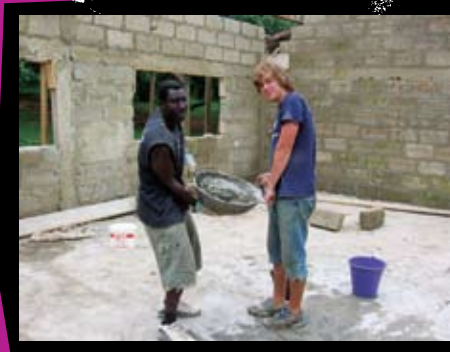
Vse to in še kaj so mednarodni prostovoljni delovni tabori. Vsako leto se v okviru zavoda Voluntariat (www.zavod-voluntariat.si) zvrsti več kot 1000 taborov po celem svetu. Vsebinsko so si zelo različni in tako lahko na svoj račun pridejo tako tisti, ki jih zanima delo z živalmi, zaščita okolja, arheološka dela, kultura in umetnost, kot tudi tisti, ki jih bolj mikajo socialne tematike – delo s starejšimi, z otroki, begunci, etničnimi manjšinami ...

VOLČJE ZAVETIŠČE, ČEŠKI DVOREC IN MIGRANTI

»Tabor z volkovi na jugozahodu Kolorada na višini 2860 metrov, v šotoru, stran od mestnega vrveža, mi je dal več, kot lahko opišejo besede,« je zapisala prostovoljka, ki je v Združenih državah Amerike opravljala prostovoljno delo. In kaj vse je počela poleg hranjenja volkov in vodenja obiskovalcev? »Vrtala sem v nerjaveče jeklo in železo, sekala konjske noge – za meso, kuhala mineštro, vozila terenca, videla dvojno mavrico, prekladala bale sena, poklepetała z amiši in obiskala posest Indijancev Choctaw in Cherokee. Savna pri Indijancih ob udarcih na boben, čudovitem petju ob razbeljenih kamnih, vonjih zelišč in nasvetih ob težavah je bila še eno nepričakovano darilo.«

Morje multikulturnosti je prav tako preplavilo enega izmed zgodovinskih dvorcev na Češkem. »Naša glavna naloga je bila obnovitev grajskega vrta – odstranitev plevela in grmičevja ter ureditev stezic – skratka ga napraviti spet kot del grajskega poslopja,« nam pove prostovoljec. »Delo seveda ni bilo naporno. Trajalo je pet ur z odmori za malico.

Poleg tega je bilo zabavno, kajti med delom smo se dodobra spoznali in veliko izvedeli drug od drugega.«



»Delo z migranti me je vedno zanimalo,« pravi prostovoljka, ki se je poleti odpravila na tabor na Nizozemsko. »Delo je potekalo v azilnem domu. Naša naloga je bila organizirati aktivnosti za prosilce za azil tako za najmlajše kot tudi za tiste malo starejše. Pripravili smo vrsto dejavnosti, od športnih iger do kulturnih dogodkov. Enkratno je bilo, ko smo se prostovoljci in prosilci za azil učili drug od drugega. Tako sem domov prišla bogatejša z znanjem orientalskih plesov, pesmi in še marsičesa drugega.«

KAJ SO MEDNARODNI DELOVNI TABORI?

Delovni tabori so oblika druženja vseh ljudi, ki želijo s svojim prostovoljnim delom in znanjem pomagati lokalni skupnosti pri projektih, ki prispevajo k njihovem trajnostnemu razvoju ter ohranjanju okolja. Ker tabori temeljijo na druženju prostovoljcev iz različnih držav, je pomembno poslanstvo taborov spoznavanje drugih kultur, rušenje nestrpnosti in stereotipov o drugih in prek tega širjenje miru po svetu. Področja prostovoljnega dela so zelo pestra, tako da lahko vsak najde tisto, kar ga zanima. Največ taborov je s področja varstva okolja in obnove kulturne dediščine, svoje znanje in pomoč pa lahko deliš z ostalimi prostovoljci še na področju kulturnega ustvarjanja, pomoči mladim in deprivilegiranim skupinam, boja proti nestrpnosti, ekološkega kmetijstva ...

KAKO POTEKAJO TABORI?

Prostovoljni delovni tabori trajajo v povprečju dva do tri tedne, pri čemer jih večina

poteka v poletnih mesecih. Življenjski utrip tabora je razdeljen na čas dela, ki traja v povprečju 6 ur, temu pa se pridružijo tudi kakšne študijske teme ali pa različne oblike spoznavanja lokalne skupnosti, kjer poteka tabor, kot tudi medsebojno spoznavanje kultur, iz katerih izhajajo prostovoljci. Nedvomno najboljša oblika takšnega spoznavanja poteka prav v kuhinji, kjer postovoljci kuhajo »tipične« jedi za celotno skupino. Prostovoljci so za svoje marljivo delo nagrajeni tudi s prostimi dnevi, ki so velikokrat posvečeni spoznavanju območja, kjer se odvija tabor.

NA JAPONSKO, V AVSTRALIJO, AFRIKO ...

Za udeležbo na taboru obstaja samo en pogoj, in sicer starost. Minimalna starost je 18 let za taboro, ki se odvijajo v Evropi, ZDA, Japonski, Avstraliji, državah Magreba in Turčiji, ter 21 let (in ščepec izkušenj s prostovoljnim delom) za taboro, ki potekajo v državah Podсахarske Afrike, Latinske Amerike in Azije. Postopek prijave na tabor je zelo preprost. Najprej si izbereš želeni tabor, ki ga lahko poiščeš v bazi taborov na www.zavod-voluntariat.si. Nato izpolniš prijavnico ter prideš z njo v pisarno zavoda Voluntariat, kjer plačaš prijavnino. Temu sledi čakanje na novico, da si sprejet na tabor ter seveda odhod na tabor. Pred odhodom te čaka še seminar, kjer se boš skupaj z ostalimi prostovoljci opremil s koristnimi informacijami glede druženja na izbranih prostovoljnih projektih. To poletje lahko doživiš svet v malem!

RUGMARK ZNAK: ZNAK, DA PREPROGA NI BILA IZDELANA Z IZKORIŠČANJEM OTROK.

Ga ni boljšega, kot priti domov po napornem delovnem dnevu, lično pospraviti čevlje in se bosih nog sprehoditi po mehki preprogi v svojem domovanju. Ja, pravi užitek za bosopete. Če ima preproga znak, da ni produkt otroških rok, seveda. Drugače bi vse ponosne lastnike orientalskih preprog moralo žgati v podplate.

OTROCI = DELOVNA SILA

Veliko otrok je namreč izkoriščanih, zasužnjenih. Na primer v Indiji, deželi budizma, templjev, svetih krav, kast in revščine (in podgan, ampak to je že druga zgodba). V Biharju, najrevnejši državi Indije, kar polovica prebivalcev živi pod pragom revščine. Zaradi tega in pa zato, ker so okoliščine enkratne za razplod korupcije, to območje predstavlja odličen vir za preprodajo otrok, ki končajo v rudnikih, raznih industrijah in tkalnicah preprog. Kjerkoli pač, kjer so potrebne male ročice ali velika delovna sila. Delajo po 12 ur dnevno, delovne razmere seveda niso ravno po standardih, plačilo je okrog 4 evre na preprogo ali pa samo 2 obroka hrane, odvisno od mehkosti delodajalca, ki si ga ti otroci ne izberejo sami. Velikokrat jih namreč za majhen denar proda kar lastna družina. Zanimivo pa je, da izdelujejo preproge, katerih cene se na svetovnem trgu gibljejo okrog 6.000 evrov. Takšnih otrok je okrog 150.000.

PREPROGE Z ZNAKOM

Da bi jih bilo znatno manj, tekom časa pa nobenega več, je Kailash Satyarthi ustanovil RugMark, neprofitno organizacijo, ki se osredotoča na preprečevanje izkoriščanja otrok, rešuje jih iz rok tkske industrije in jim

CHANGEMAKERS:

ima tudi tvoja preproga OTROŠKI OBRAZ

nudi možnost izobrazbe in vrnitve k družinam. Znak spodbuja potrošnike k nakupu izdelkov, ki niso plod otroških ročic, in s tem prisili proizvajalce, da tak način izdelave opuščajo. Seveda se ta tudi ustrezno preverja. Poleg tega znak zagotavlja tudi, da gre delež cene izdelka za rehabilitacijo in izobraževanje rešenih tkalcev. Po podatkih s strani www.rugmark.org so v letu 2004 v Severni Ameriki prodali več kot 10.000 takšnih preprog, to pa v primerjavi z letom poprej pomeni 20 % porast prodaje.

KAILASH SATYARTHI - CHANGEMAKER

Je indijski gospod, ki je pri 26 letih opustil kariero električnega inženirja, ker je dobil precej drzno idejo. Odločil se je, da bo delal racije. Take v zastraženih tovarnah, ki imajo zasužnjene otroke, včasih cele družine. Potem ko je skozi leta pomagal na tisoče otrokom (pomaga namreč že od leta 1981), je ustanovil globalno gibanje proti izkoriščanju otrok, ki vključuje veliko socialnih organizacij in je razširjeno v 140 državah.

Kako torej rešuje razmere? Po racijah, del katerih je gibanje za rešitev otroštva (BachPan Bachao Andolan), otrokom nudi zatočišče za rehabilitacijo in izobrazbo v centrih Ashram in jim s tem omogoči kolikor se le da spodobno prihodnost. Tam otroke opismenijo, jim vrnejo samospoštovanje in samozavest ter jih usposobijo za različne poklice. Tudi po vrnitvi domov spremljajo njihovo življenjsko pot.

Ker pa rehabilitacijski centri lahko oskrbijo omejeno število otrok, se je Kailash lotil posameznih vasi in jih vključil v program Bal

Mitra Gram. Vas je vključena v program, če opusti zasužnjevanje otrok. V državi takih dimenzij, kot je Indija, pa je seveda vasi ogromno in vključevanje večine v program bi bil zelo dolgotrajen projekt. Poleg tega otroke, rešene iz tovarn, hitro nadomestijo drugi. Zato je Kailash Satyarthi ustanovil RugMark, ki je zaščitni znak zgolj za preproge, podobno pa namerava narediti še za druge proizvode, ki jih izdelujejo otroci, na primer nogometne žoge, pirotehniko, opeke ...

NAGRADE ZA ŽIVLJENJE

Satyarthi je dobitnik večih priznanj in nagrad. Nekatere od teh so The Aachener International Peace Award (1994, Nemčija), The Trumpeter Award (1995, ZDA), Robert F. Kennedy Human Rights Award (1995, ZDA), De Gouden Wimpel Award (1998, Nizozemska), La Hospitalet Award (1999, Španija) in Raoul Wallenberg Human Rights Award (2002, ZDA). Največja nagrada zanj pa je gotovo, ko prebere izjavo otroka, ki je bil rešen po njegovi zaslugi in gre približno takole: "Zaradi RugMarka imam zdaj v rokah namesto orodja pero, imam pa tudi novo zaupanje v življenje." (Naravan Tiwari) Kailash Satyarthi je bil leta 1993 izvoljen v organizacijo Ashoka in je še eden od njih, je changemaker.

- ★ www.kailashsatyarthi.net
- ★ www.ashoka.org/node/2841
- ★ www.pbs.org/oph/newheroes/meet/satyarthi.html
- ★ www.globalgiving.com/cb/newheroes/pr/1100/proj1058a.html
- ★ www.rugmark.org



SI ŠE KDAJ KOMU REŠIL

ŽIVLJENJE?

REŠEVANJE ŽIVLJENJ PONAVADI PRIPISUJEMO ZDRAVNIKOM, REŠEVALCEM, GASILCEM ALI POLICISTOM, KEKE VRSTE HEROJEM, KI POMAGAJO LJUDEM, KO SO OGROŽENA ŽIVLJENJA – VENDAR TUDI TI LAHKO REŠIŠ KOMU ŽIVLJENJE.

Vsak od nas je lahko heroj, vsak od nas lahko reši življenje. Ampak samo, če vemo kako. Zato je zadnje čase vedno več tečajev prve pomoči, kjer se lahko tudi laiki naučimo, kako ukrepati, ko imamo pred seboj poškodovanca pa v bližini ni zdravnika. Ponavadi ne upamo pomagati, ker ne vemo kako, zato ni boljšega kot redno obnavljanje znanja prve pomoči – tudi zato, ker bomo v krizni situaciji le težko brskali po 5 let starih spominih.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

TPO so tisti, ki jih izvajamo takoj, ko pridemo do poškodovanca. Gre za zagotavljanje krvnega obtoka in dihanja, da bi čim bolj podaljšali čas od morebitnega srčnega zastoja do nastanka možganske smrti. Pri tem si je pomembno zapomniti, da moramo na kraju nesreče vedno najprej poskrbeti za lastno varnost in varnost poškodovanca. Zavedati pa se moramo tudi, da se razlikuje nudenje prve pomoči pri odraslih in otrocih. Spodnji napotki se nanašajo na odrasle, kar vključuje tudi pubertetnike.

Najprej ugotovimo stanje zavesti poškodovanca:

- ★ Če govori, se premika ali kako drugače odziva, preverimo, če je poškodovan, pri tem pa ves čas preverjamo tudi odzivnost. Po potrebi pokličemo pomoč.
- ★ Če se ne odziva, glasno pokličemo na pomoč in sprostimo dihalno pot ter preverimo dihanje. Pomembno je, da se vse to odvijata hitro: pogledamo, če se premika prsni koš, dihanje poslušamo ali izdihano sapo poskušamo občutiti.
- ★ Če dihanje občutimo, poškodob



pa ni, uporabimo položaj nezavestnega in pokličemo 112. Nato se vrnemo k opazovanju poškodovanca.

- ★ Če dihanja ni, takoj pokličemo na 112 in nato preverimo znake krvnega obtoka – če jih ni, takoj pričnemo z zunanjo masažo srca, če imamo možnost, pa pošljemo tudi po AED (avtomatski defibrilator).

ZUNANJA MASAŽA SRCA

V Sloveniji dnevno okoli 5 žrtev terja prav zastoj srca, ki je tudi najpogostejši vzrok smrti v sodobni družbi. V večini primerov so prisotni očividci, ki bi lahko pomagali,

pa se ukrepati bojijo ali niti ne vedo, kako pomagati. Zato je bistvenega pomena, da se naučimo masaže srca in da se zavedamo tudi možnosti uporabe avtomatskega defibrilatorja (AED).

Preden se lotimo zunanje masaže srca, je dobro zagotoviti, da je pod poškodovancem trda ravna podlaga. Nato dlan ene roke položimo na sredo poškodovančevega prsnega koša in nanjo položimo dlan druge roke. S stegnjenimi rokami nato navpično in enakomerno približno 100-krat na minuto prsnico vtisnemo do 5 cm in popustimo. Temu dodamo na vsakih 30 pritiskov še 2 vpiha, 10-krat počasneje, kot smo masirali, nato pa nadaljujemo z masažo – če nismo preveč izčrpani, vse dokler ne pride pomoč ali poškodovanec začne sam dihati.

KLIC NA 112

Pri klicu na 112 (Nujna medicinska pomoč – NMP) je bistvenega pomena, da zbrano in razločno posredujemo dispečerju čim več podatkov. Povemo, kdo smo, kaj se je zgodilo in nato poročamo o žrtvah: število, spol, starost in tudi svojo laično oceno poškodbe. Sposobni moramo biti jasno opisati kraj dogodka, po možnosti naslov ali telefonsko številko. Zbrano moramo poslušati nasvete glede nudenja prve pomoči. Zveze ne prekinemo – brez skrbi, klic na 112 je s stacionarnega in mobilnega telefona brezplačen.

BREZPLAČNI TEČAJI PRVE POMOČI

Prvo pomoč se večinoma na žalost učimo le, preden se lotimo izpita za avto, dejstvo pa je, da je to znanje potrebno v kriznih situacijah, ko ni časa brskati po starih spominih, zato bi morali znanje prve pomoči redno obnavljati. Tega mnenja so tudi študentje medicine, katerih društvo v ta namen organizira brezplačne tečaje za vse od 10 do 80 let, kamor se je možno prijaviti tudi v skupini. Več informacij: www.zazivljenje.org.