

ASSOCIATION PEIO 7



«Pour éviter que le coeur ne dérailles»



Gomendio, abisu eta informazioz beteriko liburuxka hau, hainbat argitarapen, elkarte eta mediku ezagunen lanean oinarritu da.

Kirolari guziei zuzendua da, izan gazte edo heldu, noizbehinko edo praktika erregularentzat, profesionalak izan edo ez, hezitzaile, entrenatzaile eta gurasoentzat.

Informatzea du helburu, kirola osasuntsua eta ondo izanarentzat izan dezan ; seguritate handiz praktikatu behar da, ohartzen baikira bihotz istripu anitz eguneroko jardueretan gertatzen direla. Kirola, gorputzarentzat ona da, bizi iraupena luzatzen du baina ongi eta ez nola nahi praktikatuz.

Kirol munduko aktoreen informatzea da sentsibilizazioaren gakoa.

Liburuxka sakonki irakurri dezazue, erabilgarria izateko

Aurkituko dituzuen informazioak errespetatzeko edo ez aukera duzue.

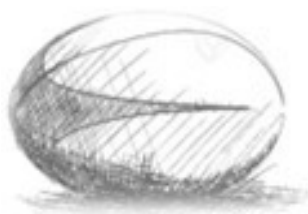
Bakoitzak abisuak kontuan hartzeko aukera du. Pertsona oro arriskuan emateko libre da, seinaleak eta ondorioak ezagutzen badira.



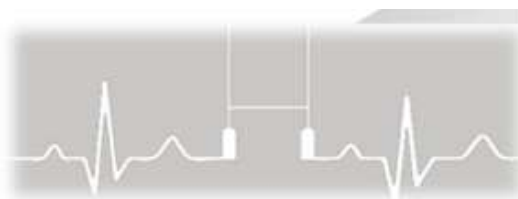
Peio OYHAMBURU-17 urte

RCUJ -ko errugbi jokalaria

Bihotz istripu baten ondotik zendua,
korrika eginez 2021ko Apirilaren
21an.



Alain FARISCOT



SOMMAIRE

1 GAURKO EGOERA.....4

2 PREBENTZIOA5

A- Kirolariarentzat

Urrezko hamar arauak 5

Argudio zientifikoa6

Beroketa-Berreskuratzea 8

Tabakoa eta kirola.....10

Arrisku abisuak 11

B-Osasun galdetegia..... 12

Helduentzat 12

Adingabekoentzat..... 13

Autoebaluazioa=autodiagnostika 15

C- Osasun analisiak16

CACI dokumentua 16

Elektrokardiograma 17

3 ESKU EMAN, URGATZI..... 18

Biktimen lekukoentzat 18

Herritarren salbatzailea 19

Desfibriladorea 20

4 AKTORE EZBERDINENTZAKO 5 KONTSEILUAK..21

Kirolariarentzat21

Hezitzailea, entrenatzailea, elkartearentzat..... 21

Laguntzaileentzat 22

Klubeko presidentea eta zuzendari teknikoentzat..... 22

Kirol ekitaldien antolatzailearentzat.....22

5 Gorputz eta kirol hezkuntza eskolan - helburua 23

1 GAURKO EGOERA

Urtero, 600 eta 1200 hil artean
kirol-jarduera ofizialetan.

Astero, Biktima 1 edo 2, - 35urteko
adinarekin

1800

Hil kopurua, heriotza-kausa guztiak zenbatuz.

Istripu kardio baskularrak kezka nagusi bat bilakatu dira osasun publikoarentzat.

Bat bateko heriotzaren jatorria gazteentzat :

- Patologia kronikoak batez ere baina baita miokarditisak ere..
- Bat-bateko heriotza, bihotzeko gaixotasun ezezagun batekin etortzen da
- gehienetan.
 - Bentrrikularren erritmo aldakor larri baten ondorioz gertatzen da :

«Bihotzak bizkortu egiten da, taupada azkarregiak eraginez. Hain azkar non bihotz-ponpak ez du denborarik odolez betetzeko, beraz kanporatu ezinik, ez dago gehiago isuririk, ez dago garunera iristen den odol oxigenaturik, eta pertsona hiltzen da. »

Xavier JOUVEN irakaslea Georges POMPIDOU ospitaleko kardiologoa

Informazioa ezinbestekoa da :

- Kirolarientzako informazioa
- Gurasoentzako informazioa
- Hezitzaileendako informazioa
- Entrenatzaileentzako informazioa
- Kudeatzaileentzako informazioa

Kirola segurtasunez praktikatu

“Bat bateko heriotza saihetsi”

Prebentzio baliabideak eta abisu larriak ikasi !

“Jakingabea beti galtzaile”

2 PREBENTZIOA

A- Kirolariarentzat

Cœur et activité sportive :

 **Les 10 règles d'or**
« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*
- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
- 3** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*
- 4** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5** Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
- 7** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

Crédit: FREDERICK BLOM - Côté photographique: Michel Magné

ARGUDIO ZIENTIFIKOA

Oinarrizko arau hauek, datu zientifikoetan eta kirol-kardiologoek esperientzietan oinarritu dira.

Kontseilu hauek errespetatzeak istripu kopuru esanguratsu bat saihestuko luke, edozein adineko kirolarientzat :

Araua 1 - 2 - 3 : Gertatu diren istripu kardio baskularren 50%an, gaizki izatearen sintomoak agertu dira praktika denboran.

4. araua: edozein sistema mekanikotarako, tenperaturaren igoera ezinbestekoa da funtzionamendu optimizatu bat ukateko. Ariketa egin aurretik berotze eta berreskuratze denborak ezinbestekoak dira.

5. araua : deshidratazioak kirol errendimendua eta miokarditisa murrizten ditu bereziki eta istripu kardiobaskularrak izateko arriskua areagotzen du (erritmo-nahasteak, arteria koronarioaren tronbosia)

6. araua: hotza eta beroa ariketari zailtasunak gehitzen dituzten elementu aldakorrak dira.

7. araua : Praktika denboran, aurretik edo ondoren erretzea arriskutsua da

8. araua: Automedikazioak, bereziki kirol-jarduera bizietan, gaixotasun tronbobaskularren arriskuak, erritmo asaldurak, digestio-hemorragia eta giltzurrun-gutxiegitasuna dakar. Ondo frogatuta daude dopin-produktuek esfera kardiobaskularrean dituzten eragin kaltegarri akueto eta kronikoak.

9. araua : miokarditisa kirol praktikarekin lotutako bat-bateko heriotzaren kausa nagusia da. Infekzio birikoarekin batera doan hanturak miokardioari eragin diezaioke eta beste muskuluei ere bai. Ariketa bitartean bentrakulu-erritmoaren asalduren agerpenaren errudun da.

10. araua : istripu kardiobaskularra bizitzeko arrisku handiago bat aurkitzen da sedentarioen artean. Aktibitate erregular batean sartu baino lehen, osasun ebaluazio oso bat egitea gomendagarria da: arrisku-faktoreen kuantifikazioa eta planifikazioa, atsedeneko elektrokardiograma, ariketa-probak, kirol-praktika egokiei buruzko aholkuak hartu, etab.



Kontuz bainu eta dutxa oso beroetan : Gorputzarentzat kaltegarria izan dezake. Ariketa egin ondoren hozteko, bihotzak odol-zirkulazioa azkartzen du.

Ur beroaren kontaktuan, azalak gorputza berotzen jarraitzen du eta izerdia ezin da lurrundu.

Orduan, bihotzak taupadaren maiztasuna areagotzen du, batzuetan bihotz-ponparen lana inpaktatzeko arrisku larriarekin.

Hobe da 27 °C-ko dutxa hartzea gutxienez 20 minutu ariketa gelditu ondotik, izerdia gelditzeko denbora uzteko.

Erref. : kirol kardiologoek kluba



BEROKETA PRAKTIKA BAINO LEHEN



Beroa sortu - Beroa kontserbatu - Ariketa egiteko prestatu

- 1- Erritmo leun baina zabalean eta goruntz igoz beheko gorputzaren artikulazioa prestatu
- 2- Muskulu-kateak prestatu erritmo oso moteletik, ertainera.
- 3- Prestaketa kardiobaskularraren intentsitatea pixkanaka handitu:

Zergatik berotu?

- Bihotz-taupadak pixkanaka handitzeko maila aerobikora iritsi arte.
- Bihotza eta muskuluak ariketa egiteko prestatzeko.
- **Taupadak irregularrak** izateko arriskua murrizteko
- Lesioak saihesten laguntzeko

“Aktibitate on batek prestaketa ona behar du, pastel on bat prestatzeko bezala”.

ESFORTZUA ONDOREN BERRESKURATZEA

Hoztea - Lasaitasunera itzuli

- 1- Hidratazio moderatua: trago txikia baina erregularrak hartu
- 2- Gorputzaren estiraketa, behetik gora.

Zergatik errekupeazioa ?

- Organismoa lasaitzeko, batez ere bihotz-taupadak eta odol-presioa jaisteko
- Sintomak eta bihotz-erritmoaren irregulartasunak izateko aukera murrizten laguntzeko
- Lesioak eta minak saihesten laguntzeko.

Exemple d'exercices d'échauffement

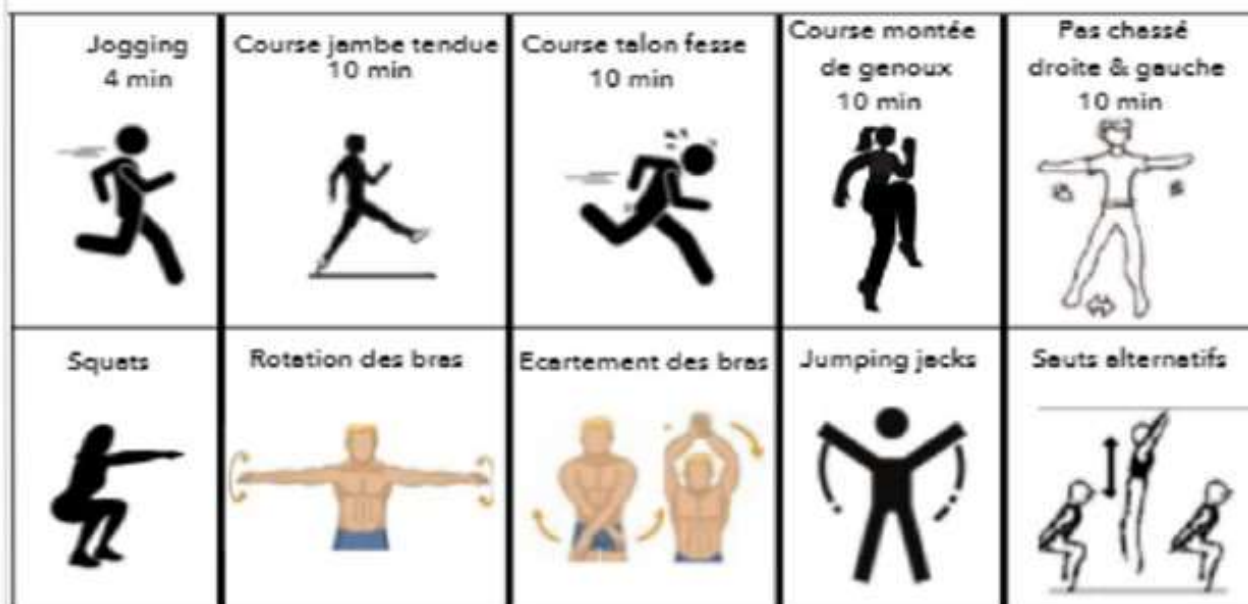
Mobilisation articulaire



Etirement musculaire



Echauffement cardio-vasculaire



TABAKOA ETA KIROLA

Kirolarientzat, denentzat bezala, zigarretak etsaiak dira!

1.1- Erretzeak arnas- eta bihotz-gaitasuna murrizten du ariketan zehar:

arnasten den karbono monoxidoak, oxigenoaren lekua hartzen du odolean, hemoglobinari lotuz. Beraz, gorputzeko oxigeno kopurua murrizten du. Berreskuratzeko gaitasunak gutxitzen dira. Muskuluak, bihotzeko muskulua barne, asfixiatu egiten dira. Haien eraginkortasuna galtzen dute. Oxigeno faltak bihotzaren erritmo handitzea eskatzen du fontzionamendu berdina atxikitzeko. Odol-presioa modu inadaptatuan handitzen da esfortzu denboran.

2. Epe laburreko efektua

Ariketa egin aurretik edo ariketa ondoren erretzeak arterien eta arteria koronarioen espasmoa agertzea sustatzen du. Espasmo honek arterien kalibrearen murrizketa, bihotz-taupaden azelerazioa eta odol-presioa handitzea eragiten du. Mekanismo hauek istripu kardiobaskularren basakeria azaltzen dute: bat-bateko heriotza ondorioztatzen duen miokardioko infartua.

Ref. : 1- Frantses kardiologiaren federazioa

www.fedecardio.org (Nire bihotzarentzat tabakoa uzten dut)

2-Quand les efforts partent en fumée (santé_le figaro)

Arriskua existitzen da ohiko erretzaileak direnentzat, baita noiz behinkoenentzat ere.

Ariketa egiteak ez ditu batere erretzearen ondorio kaltegarriak kentzen.



ARRISKU ABISUAK

Bat-bateko heriotzen % 40an, kirolariek 3 aste goizago sintomak izan zituzten. Sintoma hauek ez dira errespetatzen, eta askotan baztertu egiten dira.

Abisuak zein dira ?

- palpitazioak
- bularreko mina
- ondoeza edo sinkopea
- arnasa gutxitzea edo neke anormala
- hankak moztutako sentrazioa
- ezohiko beste sentrazioak

Seinale hauek ariketa egin aurretik, bitartean edo ondoren medikua kontsultatzera eraman behar zaituzte.

KIROLA EGITEAK EZ DIO GAINDEZIKUNTZARIK EKARTZEN

Sintoma anormalak behatu ariketa egin baino lehen edo ondoren.

Entzun zure gorputza.

B- Osasun auto ebaluazioa

Auto ebaluazioak, arrisku-faktore posibleak detektatzea du helburu, kirol-lizentzia berritzeko mediku-ziurtagiria beharrezkoa den jakiteko (kontraindikazio ezaren ziurtagiria).

- galdera bati BAI erantzuten badiozu, mediku-ziurtagiri berri bat eman behar duzu, nahiz eta aurretik lizentzia-eskaeran mediku-ziurtagiria aurkeztu duzun.
- galdera guztiei EZ erantzuten badiezu, auto ebaluazioren atal bakoitzari ezezko erantzuna probatzen duen atestazio bat idatzi beharko duzu.

Federazio bakoitzak bere osasun galdetegia ezartzen du inisterioen ebaluazioan oinarrituta.



renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

ADINGABEKOENTZAKO OSASUN GALDETEGIA

Kirola praktikatzeko **CACI** dokumentua (certificat d'absence de contre-indication) adingabeko osasun galdetegi batekin ordezkaturia izan da.

Osasunarentzat eta ongi izatearentzat erabakigarria den kirol praktika ,haurrentzat bereziki, sedentarismoaren efektu suntsitzaileen aurka egiteko ezinbestekoa da.

2021ko Maiatzaren 7 ko dekretua

Aurreikusia da gaur egun, adingabeentzat, mediku ziurtagiri bat kirol federazio batean lizentzia lortzeko, berritzeko edo federazio batek antolatzen duen kirol lehiaketa batean izena emateko ez dela beharrezkoa.

Ziurtagiri hori galdetzea beharrezkoa da hala ere, erantzun positibo bat ematen bada adingabeen galdetegiko atal batean. Ziurtagiria galdaturia da, halaber, diziiplina berezietan lehiatzeko.

Dekretua kontsultatu :

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486809>

Muga bereziak dituzten diziplinetan

Alpinismoa, urpekaritza, espeleologia, lehiaketan praktikatzen diren kirol-diziplinak, borroka K-Orekin buka daitekeen praktikak, suzko edo aire konprimituko armen erabilera barne hartzen duten kirol-diziplinak, motordun lurreko ibilgailuen erabilera barne hartzen dutenak, automobil erradiogidatuaren modeloa izan ezik, lehiaketan egiten diren kirol-diziiplina aeronautikoak, aeromodelismoa, paraxutismoa, errugbi XVa, errugbi XIIIa eta errugbi VIIa izan ezik.

« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐ Ton âge : ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ?	☐	☐

Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

Autoebaluazioa = autodiagnostikoa

- 1- Kirolariak bere praktika menperatzen du.
- 2- Federazioari edo kirol-ekitaldi baten antolatzaileari ziurtatzen dio galdetegiko atal bakoitzak ezezko erantzuna ematen duela.
- 3- Ebaluazio honek, arreta handienarekin beteta, kirolari bakoitzaren osasun egoeraren ispilu da. Erantzunen arabera, mediku bat ikusi beharko da.
- 4- Gurasoek, adin gabeko kirolari batentzat galdera guztiei ezetz erantzunez, praktikaren baimena ematen dute.

Ziurtagiri honen formalizazioa federazioek zehazten dute (paperezko edo formatu digitalean).

EGINDAKO GALDEREI : DUDAN, HOBE DA **BAI** ERANTZUTEA (MEDIKUA IKUSTERA JOATEKO) **EZ** ERANTZUTEA BAINO.

ZALANTZEAN EDO DUDAN, PRAKTIKARIK EZ.

C- Osasun analisiak

CACI dokumentua – (Le Certificat d'absence de contre-indication)

Medikuak bat-bateko heriotza arriskua kontuan hartzen duen analisia eta azterketa fisiko baten ondoren ematen du bere ziurtagiria.

“CACI ez da prozesu administratibo bat, mediku kontsultarako benetako analisia baizik. Serioski eta baldintza honetan egin behar da.”

Kirola egiteko CACI dokumentua beharrezkoa da:

a) Helduentzat :

Lizentzia lortzeko derrigorrezkoa da eta 3 urterako balio du (3 urte hauen artean helduak autoebaluazioa beteko du)

Urtero berriztagarria da muga finkatuak dituzten kirolak praktikatzeko.

b) Adingabekoentzat :

Medikuak emandako CACI-a ez da derrigorrezkoa muga finkorik dituzten kirolak egiteko lizentzia lortzeko izan ezik. Gurasoek ziurtagiria ematen dute autoebaluazioaren erantzunak ezezekoak badira.

Baina nerabezaroak **zaintza berezia pizten du** gorputzaren aldaketa azkarrak direla eta. **HCPS** (Osasun Publikoko Goi Kontseiluak) prebentziozko azterketak, mediku bisiten maiztasuna handitzea gomendatzen du, gutxienez bi urtean behin (**12 eta 18 urte dutenen artean**).

Elektrokardiograma

2009tik aurrera, atsedeneko elektrokardiograma (EKG) pasatzea gomendatzen dute Europako eta Frantziako kardiologia elkarteek. Lehiakideentzat bereziki.

EKG bat lizentzia hartzen duzunean, **behin 3 urtero pasa behar da 12 eta 20 urte arteko gazteentzat, eta behin 5 urtero 20 eta 35 urte artean.**

“Galdetegia, azterketa fisikoa (CACI) eta EKG konbinazioak patologia kardiobaskularren %70 eta %80en artean detektatzen du, galdetegia eta azterketa fisikoa konbinatzeak %10etik %15era baino ez du detektatzen. Beraz, CACI a emateko elektrokardiograma bat pasatzea inplizitoa bilakatzen da” dio François CARRE irakasleak, Rennes CHRUko kardiologo eta kirol medikuak

ELEKTROKARDIOGRAMA PREBENTZIO ETA SENTSIBILIZAZIOAREN PARTE DA.

Atsedeneko elektrokardiograma (EKG) dekretu bidez gomendatu zen 2016an. Gomendio horren kontra, lobby-a azkarra egin zen eta CACIri buruzko egungo dekretuak ez du azterketa hori inon aipatzen.



ADI !



CACIren azterketa medikoa ez du gizarte asegurantzak itzultzen. Goian aipatutako baldintzetan hartutako atsedeen-elektrokardiograma ez du gizarte asegurantzak estaltzen, baina:

« BIZIAK EZ DU PREZIORIK »

3 ESKU EMAN, URGATZI

Biktimaren lekukoentzat

Bihotz geldialdi baten ezagutzeko:

Biktimak konortea galtzen du, erortzen da, ez du erantzunik ematen hitz egiten diogunean, bere arnasketa ez da existitzen (bularra ez da altxatzen) edo erritmo oso irregularrean.

BIKTIMA BATEN ONDOAN BAZIRA : zer egin estutasunaren
aurrean?

Lehenengo 5 minutuak garrantzitsuenak dira:
DEITU – MASAJEA EMAN – DESFIBRILATU

Derrigorrezko etapak:

- 1- Deitu zenbaki honen batera: 15, 18, 112
- 2- Pertsonak ez du arnasa hartzen, hasi bihotz-masaje bat egiten (2 konpresio segundoro)
- 3- Desfibrilatu desfibriladorea erabiliz

Desfibriladorerik ez dagoen denbora tartean, jarraitu bihotz-masajeari laguntza iritsi arte.

AIZTU! Okerrena ezer ez egitea da !

Azkarki hasiz eta jestuak menperatuz bizitzak salbatzen dira!

Herritarren salbatzailea

Berehala hasiz eta jestuak menperatuz bizitzak salbatzen dira!

- **Salbatzen duten keinuak menperatzen ditu**

Larrialdi zenbakietara deitzea: 112;15;18;17

Bihotz-arnas geldialdia ezagutzea

Kanpoko bihotz-masaje eraginkorraren teknika (ECM) + desfibriladorearen erabilera.

- **2020ko uztailaren 3ko herritar sorosle-egoeraren legea**

Esku-hartzea gertatuz gero, zure ekintzek eraginkortasunik ez badute edo biktimari kalte egiten badiozu (jokabide larria edo nahita izan ezik), egoera honek edozein erantzukizun zibiletik libratzen zaitu,

- **Non trebatu bizitzak salbatzeko ekintzetan?**

Jarri harremanetan suhiltzaileekin, gurutze gorriarekin, CDOS

(Departamenduko Olinpiar eta Kirol Batzordearekin), babes zibilarekin.

- **Sauv life aplikazioa**

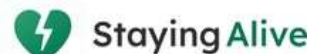


Zure telefono mugikorrera deskargatzeko aplikazioa.

Izena eman ondoren, eskua emateko boluntario gisa erregistratuta zaude SAMUn edo suhiltzaileetan. Biktima bat gertu duzunean (bihotz geldialdia edo hemorragia), SAMU-ak jakinarazpen bat bidaltzen dizu lokalizazioa emanez. Aplikazioak gidatzen zaitu hastapeneko puntutik, iritsi arte.

Eszenan, bizitzak salbatzeko ekintzak burutzen dituzu SAMUren aholkuak segituz, laguntzaren zain zauden bitartean.

- **Staying Alive aplikazioa**



Telefono mugikorrean deskargatzeko aplikazioa, sauv-life-ren printzipio beran. Horrez gain, desfibriladore hurbilenaren kokapena ematen dizu.

Desfibriladorea



2022ko urtarrilaren 1etik goiti, 5. kategoriko eta publikoari idekia den edozein establezimenduarentzat, derrigorrezkoa bilakatu da desfribillatzaile bat eukitzea :



Ikusgai diren ohar kartelek, bihotz-geldialdi baten lekuko den edozeinentzat AEDa azkar aurkitzeko ahalbidetu behar dute.

4 AKTORE EZBERDINENTZAKO 5 KONTSEILUAK

Kirolariarentzat

- **Ohiko edo noizbehinkako kirolari bakartiarentzat :**
 - Urrezko hamar arau eta abisu seinaleak errespetatu
 - Entzun zure gorputza
 - Ateraldi bakoitzeko destinazioa edo ibildea ezagutarazi
 - Telefonoa zurekin eraman eta piztuta utzi
 - Posible bada, lagun edo ezagutza batekin kirola egin.
 - Salbatzen dituzten mugimenduak eta posturak ikasi, zuretzat eta besteentzat.
- **Aktibitatea kolektiboan (klub edo elkarte) praktikatzen duen kirolariarentzat :**
 - Urrezko hamar arau eta abisu seinaleak errespetatu
 - Entzun zure gorputza
 - Entrenamenduak ordu finkoan hasi, beroketa besteekin batera egiteko
 - Salbatzen dituzten mugimenduak eta posturak ikasi, zuretzat eta besteentzat

Hezitzailea, entrenatzailea, elkartearentzat

- Kirolari bakoitzaren jarduera obserbatu
- Urrezko hamar arauak errespetarazi
- Zure entrenamendua, urrezko hamar arauak errespetatuz eraiki
- Ziurtatu kirolari guziek beroketa egiten dutela
- Hidratazio denborak planifikatu
- Berreskuratu ondoren aldageletara itzuli eta lasaitasunera itzuli
- Zigarreta eta zigarroak debekatu, praktika aintzin eta gero
- Salbatzen dituzten mugimenduak eta posturak ikasi, zuretzat eta besteentzat
- Desfibriladorearen kokapena eta iristeko bidea ezagutu eta besteei ezagutarazi
- Inoiz ez utzi jokalaria edo kirolari bat bakarrik gela itxi batean
- Izan beti telefono mugikorra zurekin

Hezitzaileak goian aipatutako gomendio eta eskakizun guztiak justifikatu eta azaltzeko gai izan behar da.

Laguntzaileentzat

- Bizitzak salbatzeko ekintzetan trebatu behar dira
- Hurbilen dagoen AEDren kokapena ezagutu behar du
- Izan beti telefono mugikorra zurekin

Klubeko presidentea edo zuzendari teknikoentzat

- urrezko hamar arauak erakusten ditu aldagelen sarreran
- Bizitzak salbatzeko ekintzak menperatzen dituzten hezitzaile eta laguntzaileak aukeratzen eta formatzen ditu.
- desfibriladorearen mantentze-lanak, irisgarritasuna, instalazioaren kalitatea eta kokapena jakiranazten du.

Kirol ekitaldien antolatzailearentzat

Izena emaitako dozierretan, urrezko hamar arauak erakutsi eta osasun auto ebaluazio edo galdetegi bat proposatu. Auto ebaluazio/galdetegia kirolari bakoitzaren ardura da: prebentzioa, mediku ziurtagarria baino eraginkorragoa da.

5 Gorputz eta kirol hezkuntza eskolan - helburua

Gorputz eta kirol hezkuntzak bizimodu osasuntsu eta aktiboaren garrantzia irakasten digu: bere helburua, eskoletan eginiko jarduera fisikoen bidez, herritar kultu, argi eta autonomia hezitzea da, fisikoki eta sozialki. Ohiko jarduera fisikoaren ondorio onuragarriak ulertzen laguntzen digu, bizitza osoan zehar praktika arrazoitu eta seguru bat ondorioztatuz.

Zertarako dira kirol kurtsoak?

Esfortzua prestatzeko, errekuaratzeko, muga fisikoak ezagutzeko ,arriskuak ezagutu eta kontrolatzeko, traumetatik babesteko ,gorputza entzuteko, etab.

Hori dena, jarduera fisikoak osasun on batekin errima dezan !

Eskoleko kirol kurtsoetan ikasten dena bizi osorako balio du.

Kirol kurtsoak, matematikak bezain garrantzitsuak dira !

“Informatua bainaiz, nire ohiturak
aldatzen ditut”

