

Informazioni di base sul Primo Soccorso nel ciclo turismo e ciclo escursionismo

Questa presentazione non sostituisce una formazione certificata di primo soccorso

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Il Primo Soccorso

Il Primo Soccorso è l'aiuto che chiunque può prestare ad una o più persone vittime di un incidente o di un malore, nell'attesa che intervenga un soccorso sanitario qualificato.
Differisce quindi dal Pronto Soccorso che è effettuato da personale specializzato con l'ausilio di attrezzature e terapie farmacologiche adeguate.

Primo Soccorso = Preparazione + Esperienza

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Il primo soccorritore deve rappresentare un ponte tra l'avvenuto infortunio o malore e il soccorso qualificato:

- evitare azioni inconsulte o dannose
- evitare l'aggravamento delle condizioni
- proteggere l'infortunato da ulteriori rischi
- favorire la sopravvivenza
- saper distinguere i casi urgenti dai casi gravi ma non urgenti
- saper effettuare una corretta chiamata di soccorso

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Cosa cambia nell’outdoor

In città un'ambulanza può, in molti casi, raggiungere rapidamente il paziente. In montagna, su un sentiero, in un bosco o durante un'attività sportiva outdoor possono invece esserci:

- **difficoltà di accesso;**
- **assenza di copertura telefonica;**
- **difficoltà nel comunicare la posizione;**
- **freddo, caldo, vento o pioggia;**
- **terreno instabile;**
- **caduta di pietre;**
- **neve o ghiaccio;**
- **rischio di ulteriori incidenti;**
- **tempi di intervento più lunghi;**
- **necessità di gestire contemporaneamente l'infortunato e il resto del gruppo.**

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Distinguere tra urgenza e gravità

Urgenza.

La vita dell'infortunato è in pericolo, le sue funzioni vitali (respiro, battito cardiaco e circolazione sanguigna) sono compromesse. Bisogna intervenire immediatamente.

Gravità.

Una gravità non comporta necessariamente urgenza. Esistono situazioni molto gravi (es. sospetta frattura colonna vertebrale) per le quali un soccorso precipitoso e non coordinato potrebbero aggravarle irrimediabilmente. Attendere con calma il soccorso qualificato.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Distinguere tra urgenza e gravità (...segue)

Estrema Urgenza ★★★★

Arresto respiratorio
Arresto cardio-respiratorio
Emorragie arteriose
imponenti

Urgenza Primaria ★★★

Emorragie gravi
Gravi traumi toracici e
addominali
Grave stato di shock
Gravi e diffuse ustioni
....

Urgenze Secondarie ★★

Traumi cranici e vertebrali
Sospette fratture al bacino
Fratture esposte degli arti
....

Urgenze Terziarie ★

**Ricordare che chi urla di più non è sempre il più grave:
c'è gente che si dissangua in silenzio...**

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Aspetti legali del soccorso

Omissione di soccorso.

Di fronte ad un malore o ad un incidente è obbligo del cittadino intervenire, se è esperto, direttamente, o, se inesperto, indirettamente, avvertendo le autorità predisposte.

Lesioni colpose.

Se il soccorso viene prestato direttamente, il soccorritore lo fa a suo rischio e pericolo, deve proteggere la sua incolumità e deve anche assumersi la responsabilità delle azioni. Per questo è bene non intervenire direttamente in mancanza di esperienza e preparazione.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Aspetti legali del soccorso (...segue)

Abuso della professione medica.

Bisogna ricordarsi che solo un operatore qualificato (medico o infermiere) può somministrare farmaci o praticare una iniezione. Se da un intervento derivano delle conseguenze (anche semplicemente un'infezione o una reazione allergica) chi le provoca è responsabile.

Lo stato di necessità.

I rischi sopracitati sono mitigati se si opera in stato di necessità. Ad esempio, se l'infortunato è in grave pericolo e non è possibile agire altrimenti, anche un soccorso maldestro è da preferire al lasciare l'infortunato a se stesso.
L'intervento deve essere proporzionale al pericolo!

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

La catena del soccorso

- Valutare la scena e capire la situazione
- Valutare le condizioni del paziente
- Allertamento dei soccorsi
- Attendere i soccorsi
- Arrivo dei soccorsi e trasporto

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Valutare le condizioni del paziente

Lo stato di coscienza
Cosciente Incosciente

L’attività respiratoria
Respira Non respira

L’attività cardio-circolatoria
Il cuore batte Il cuore non batte

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Allertamento dei soccorsi

Chiamare il Numero Unico di Emergenza 112

- è sempre l’operatore a dettare le regole
- far individuare il luogo (sentiero, ristoro, ecc.)
- condizioni meteo, quota slm, ecc.
- tipologia: incidente o malore
- condizione del paziente e trattamento in atto
- riagganciare solo dopo l’ok della Centrale Operativa

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Attendere i soccorsi

Posizione laterale di sicurezza

La posizione laterale di sicurezza viene fatta assumere ad un infortunato incosciente, sempre che non si sospettino lesioni alla colonna vertebrale. In questa posizione l'infortunato è disteso su un fianco, a testa bassa, collo iperteso e un ginocchio piegato per aumentare la stabilità

Inginocchiarsi vicino all'infortunato.



Piegare il braccio più vicino ad angolo retto e metterlo vicino alla testa con la mano rivolta verso l'alto.



Mettere l'altro braccio sul torace ed appoggiare il dorso della mano alla guancia.



Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Attendere i soccorsi

Posizione laterale di sicurezza (...segue)

Piegare la gamba piú lontana.
Girare verso di sé l'infortunato prendendo il suo ginocchio flesso. La sua mano resta appoggiata alla sua guancia.



Piegare ad angolo retto la gamba sovrastante.



Estendere delicatamente la testa per mantenere libere le vie respiratorie.
La mano dell'infortunato mantiene la testa in posizione estesa.



Controllare ripetutamente il respiro fino all'arrivo dei soccorsi.



Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Qualche osservazione ...

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Le emorragie esterne

Emorragie arteriose.
Il sangue, di un colore rosso vivo, schizza a zampilli violenti e intermittenti

Emorragie venose.
Il sangue, di un colore rosso scuro, defluisce con flusso lento e continuo

Le emorragie interne

Perdita di sangue sotto la pelle.
Si chiama **ecchimosi** la presenza diffusa di sangue sotto la pelle.
Si chiama **ematoma** una raccolta di sangue nei tessuti molli

Perdita di sangue in cavità.
Situazione gravissima. Non si vede uscire sangue che rimane all'interno del corpo.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Lo shock

Lo shock è un insieme di gravi sintomi che compare quando l'organismo subisce un insulto grave. In tempi più o meno brevi si ha una caduta della pressione arteriosa, ne consegue una scarsa irrorazione dei tessuti che entrano in stato di sofferenza. L'organo che più ne risente è il cervello che può andare incontro a danni irreparabili.

Sintomi (non tutti contemporaneamente...).

Pallore intenso, cianosi alle estremità e alle labbra, pelle fredda e umida, sudore freddo, brividi, polso debole e frequente, respiro superficiale ed affannoso.

Aspetto dell'infortunato.

L'infortunato cosciente può essere sovraeccitato oppure abbattuto, apatico, torpido.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Lo shock (...segue)

Shock per perdita di liquidi.
Emorragie imponenti, ustioni gravi ed estese, severe disidratazioni (vomiti, diarree, sudorazioni profuse).

Shock per vasodilatazione.
Dolore fisico intenso e prolungato, alcuni tipi di farmaci, punture di insetti, gravi malattie infettive.

Shock cardiogeno.
Disturbi della contrazione, del ritmo e della frequenza cardiaca.

Ricordare che ogni infortunato è potenzialmente uno shockato...

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Sospetta frattura della colonna vertebrale

Una frattura vertebrale non significa necessariamente lesione del midollo spinale. Se però ci fosse una frattura, effettuando uno spostamento maldestro, si rischierebbe di far penetrare una scheggia nel midollo.

Sintomi.

- può denunciare un dolore vivissimo in un punto della colonna vertebrale
- può avere formicolio agli arti
- può avere insensibilità agli arti
- può avere immobilità agli arti
- può perdere urina e feci.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Morso di vipera

Sintomi.

- sensazione di puntura acuta che sparisce rapidamente
- torpore ed edema locale
- poi l'edema si estende con dolori intensi
- dopo trenta minuti malessere generale, sudorazione, angoscia

Primo soccorso.

- tranquillizzare il paziente, distenderlo in posizione di riposo (non farlo camminare o trasportarlo a braccia)
- meglio non incidere fra i due punti di morsicatura
- se si può usare acqua fredda (scioglie il veleno)
- non usare mai alcool sulla morsicatura (fisserebbe il veleno)
- il caffè forte è un buon antidoto.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Configurazione essenziale per una uscita breve

- Due paia di guanti monouso.
- Quattro garze sterili e due medicazioni non aderenti.
- Due fiale di soluzione fisiologica.
- Sei cerotti assortiti e un rotolo di nastro medico.
- Una compressa assorbente grande.
- Una benda elastica coesiva e una benda triangolare.
- Forbici da medicazione.
- Una coperta isotermica e un fischietto.
- Un sacchetto a chiusura ermetica per i rifiuti.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

Conservazione e manutenzione

- Conservare il kit in una custodia impermeabile, riconoscibile e rapidamente accessibile, non sul fondo dello zaino.
- Dividere il contenuto in sacchetti trasparenti per categorie: protezione, ferite, emorragie e immobilizzazione.
- Controllare il kit prima delle uscite importanti, dopo ogni utilizzo e almeno ogni tre-sei mesi.
- Sostituire prodotti scaduti, confezioni sterili aperte o danneggiate, guanti deteriorati e materiali consumati.
- Tenere il materiale lontano da calore, umidità, luce diretta, utensili appuntiti e ricambi sporchi di lubrificante.

Farmaci e responsabilità

Non includere farmaci soggetti a prescrizione nel kit collettivo. Eventuali medicinali personali, compresi quelli salvavita prescritti, devono essere trasportati e gestiti dal diretto interessato secondo le indicazioni del medico.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Primo Soccorso - Nozioni di Base

1. Protezione e igiene

MATERIALE	QTÀ	FUNZIONE	PRIORITÀ
Guanti monouso	2 paia	Barriera da sangue e fluidi	Indispensabile
Gel idroalcolico	30–50 ml	Igiene mani senza acqua	Consigliato
Salviette detergenti	2–4	Pulizia mani e cute circostante	Consigliato
Mascherina RCP	1	Barriera per ventilazioni	Facoltativo

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

2. Abrasioni, graffi e tagli

MATERIALE	QTÀ	FUNZIONE	PRIORITÀ
Soluzione fisiologica	2–4 fiale	Irriga e rimuove detriti superficiali	Indispensabile
Garze sterili	4–6	Puliscono, coprono e proteggono	Indispensabile
Compresse non aderenti	2	Coprono abrasioni senza aderire	Indispensabile
Cerotti assortiti	6–10	Piccoli tagli e vesciche	Indispensabile
Cerotti per sutura	1 conf.	Solo tagli piccoli, puliti e superficiali	Consigliato
Nastro medico	1 rotolo	Fissa garze e medicazioni	Indispensabile
Pinzetta	1	Detriti superficiali accessibili	Consigliato

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

3. Emorragie

MATERIALE	QTÀ	FUNZIONE	PRIORITÀ
Compressa assorbente grande	1–2	Pressione diretta sulla ferita	Indispensabile
Benda elastica	1–2	Mantiene la compressa in posizione	Indispensabile
Medicazione compressiva	1	Pressione su emorragie significative	Percorsi remoti
Garza emostatica	1	Supporto a emorragie gravi	Avanzato
Laccio emostatico	1	Emorragia catastrofica a un arto	Avanzato

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

4. Distorsioni e sospette fratture

MATERIALE	QTÀ	FUNZIONE	PRIORITÀ
Benda elastica coesiva	1	Sostiene e fissa medicazioni	Indispensabile
Benda triangolare	1	Imbragatura o stabilizzazione arto	Indispensabile
Stecca modellabile	1	Immobilizzazione provvisoria	Percorsi remoti
Ghiaccio istantaneo	1	Sollievo temporaneo con barriera tessile	Facoltativo

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

5. Strumenti

MATERIALE	QTÀ	FUNZIONE	PRIORITÀ
Forbici da medicazione	1	Tagliano garze, bende e indumenti	Indispensabile
Spille da balia	2	Fissano bende e medicazioni	Consigliato
Sacchetto per rifiuti	1–2	Isola materiale contaminato	Consigliato
Pennarello indelebile	1	Annota orari e informazioni	Consigliato
Scheda di primo soccorso	1	Promemoria operativo sotto stress	Consigliato

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved

6. Emergenza, esposizione e segnalazione

MATERIALE	QTÀ	FUNZIONE	PRIORITÀ
Coperta isotermica	1-2	Limita la dispersione di calore	Indispensabile
Fischietto	1	Segnala con poco dispendio di energia	Indispensabile
Lampada frontale	1	Opera al buio a mani libere	Uscite lunghe
Power bank e cavo	1	Mantiene operativo il telefono	Consigliato
Repellente per insetti	1 piccolo	Riduce il rischio di punture	Stagionale
Protezione solare	1 piccolo	Riduce il rischio di scottature	Stagionale

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved