

---

**ΤΟΜΕΑΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ, ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΚΑΙ ΝΕΟΤΗΤΑΣ**  
Διεύθυνση Σώματος Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών  
Τμήμα Εκπαίδευσης

---

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΚΡΑΝΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΤΥΧΗΜΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έγκαιρη αφαίρεση του κράνους από κάποιον αναβάτη που έχει εμπλακεί σε ατύχημα μπορεί να του σώσει τη ζωή. Πρέπει όμως να γίνει άμεσα και σωστά.

Παλαιότερα πίστευαν ότι η αφαίρεση του κράνους μοτοσικλετιστή που έχει εμπλακεί σε ατύχημα έπρεπε να γίνεται αποκλειστικά από ιατρούς ή επαγγελματίες διασώστες και όχι από τους παρευρισκομένους στον τόπο του ατυχήματος.

Ο κύριος λόγος γι' αυτό είναι το ρίσκο να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης στην περιοχή του αυχένα από την επιτόλαιη προσπάθεια κάποιου να αφαιρέσει το κράνος ενός αναβάτη που πιθανόν δεν έχει τις αισθήσεις του.

Έρευνες της γερμανικής λέσχης αυτοκινήτου ADAC και επιστημόνων που ασχολούνται με τις συνθήκες και τις επιπτώσεις διαφόρων ατυχημάτων αναφέρουν ότι πρέπει να αφαιρείται άμεσα το κράνος από κάποιον μοτοσικλετιστή που έχει εμπλακεί σε ατύχημα αφού ο χρόνος που θα περάσει μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου μπορεί να αποβεί εις βάρος της κατάστασης του τραυματία.



Η άμεση αφαίρεση του κράνους στον τόπο του ατυχήματος είναι απαραίτητη γιατί...:

- Απελευθερώνουμε τον αεραγωγό του θύματος βοηθώντας με αυτό τον τρόπο την αναπνοή του.
- Ελέγχουμε την αναπνοή του θύματος.
- Σε περίπτωση καρδιοαναπνευστικής ανακοπής μπορούμε να εφαρμόσουμε άμεσα ΚΑ.Α.
- Ακινητοποιούμε το κεφάλι και τον αυχένα του θύματος.
- Εντοπίζουμε και στη συνέχεια αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά μια εξωτερική αιμορραγία στο κεφάλι.

*Δεν αφαιρούμε το κράνος εάν είναι παραμορφωμένο και σταματάμε τη διαδικασία αφαίρεσης εάν ο τραυματίας μας αναφέρει δυσκολία στην αναπνοή, έντονο πόνο, εάν ακούσουμε τριγμό στον αυχένα κατά τη διάρκεια των χειρισμών μας ή αν οι συνθήκες γίνουν επικίνδυνες για εμάς και κινδυνεύουμε από τρίτους παράγοντες!*

*Σε κάθε περίπτωση το κράνος θα πρέπει να αφαιρείται μόνο από εκπαιδευμένο και πιστοποιημένο προσωπικό.*



## ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΚΡΑΝΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΤΥΧΗΜΑ

Για την σωστή έκβαση της διαδικασίας αφαίρεσης κράνους χρειάζονται δυο εκπαιδευμένοι διασώστες που θα έχουν στη διάθεσή τους και ένα σκληρό ρυθμιζόμενο αυχενικό κολάρο.

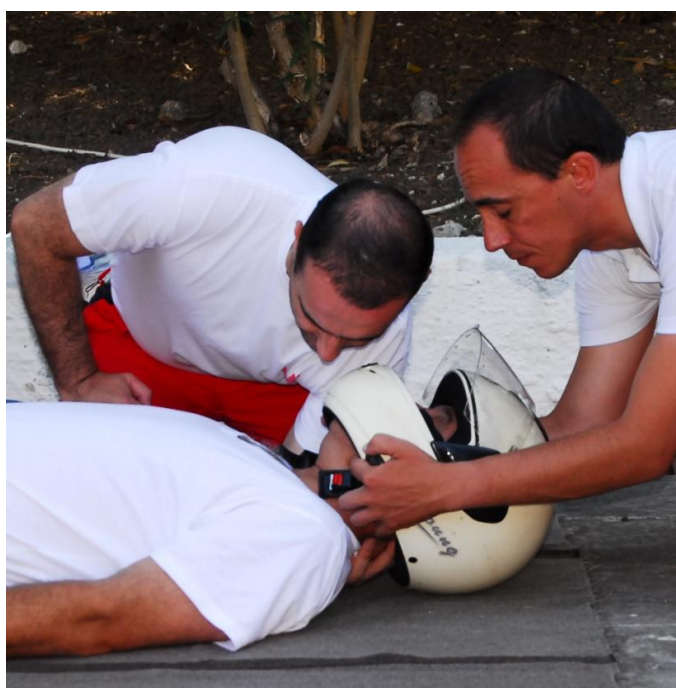
Σε περίπτωση που δεν έχουμε στη διάθεσή μας αυχενικό κολάρο θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για να διατηρήσουμε την ακινητοποίηση της κεφαλής αποκλειστικά με τα χέρια μας και ίσως για μεγάλο χρονικό διάστημα, μέχρι την άφιξη των συνεργείων διάσωσης και την τελική ακινητοποίηση του θύματος σε ειδικό φορείο!

*Ο 1<sup>ος</sup> Διασώστης ακινητοποιεί το κράνος εφαρμόζοντας τα χέρια του με τέτοιο τρόπο ώστε να πετύχει περιστροφή του κεφαλιού σε ευθεία και ουδέτερη θέση.*

*Όλες οι κινήσεις πρέπει να γίνονται αργά και σταθερά.*



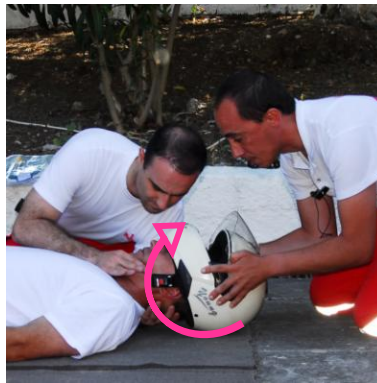
*Ο 2<sup>ος</sup> Διασώστης ευθυγραμμίζει το σώμα του θύματος, σηκώνει το κρύσταλλο, αφαιρεί γυαλιά ή άλλα ελεύθερα αντικείμενα, ελέγχει την κατάσταση του θύματος και λύνει προσεκτικά το λουράκι του κράνους.*



Στη συνέχεια ο 2<sup>ος</sup> Διασώστης ακινητοποιεί με το ένα χέρι τον αυχένα του θύματος και με το άλλο χέρι χρησιμοποιώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα ακινητοποιεί το σαγόνι ελέγχοντας έτσι το βάρος της κεφαλής.



α



β



γ

Όταν ο 2ος Διασώστης δηλώσει έτοιμος, τότε ο 1ος Διασώστης αφαιρεί το κράνος ακολουθώντας δυο ημικυκλικές κινήσεις σύμφωνα με την καμπύλη του κράνους.

Στην πρώτη κίνηση ο Διασώστης ακολουθεί την καμπύλη του κράνους προς τα κάτω (φωτογραφία α.) μέχρι να αποκαλυφθεί η μύτη του θύματος.

Στη δεύτερη κίνηση ο Διασώστης ακολουθεί την καμπύλη του κράνους προς τα πάνω (φωτογραφία β.) μέχρι να αποκαλυφθεί το μέτωπο του θύματος και τελικά το κράνος αφαιρείται με μια τελευταία κίνηση προς το μέρος του Διασώστη (φωτογραφία γ.)

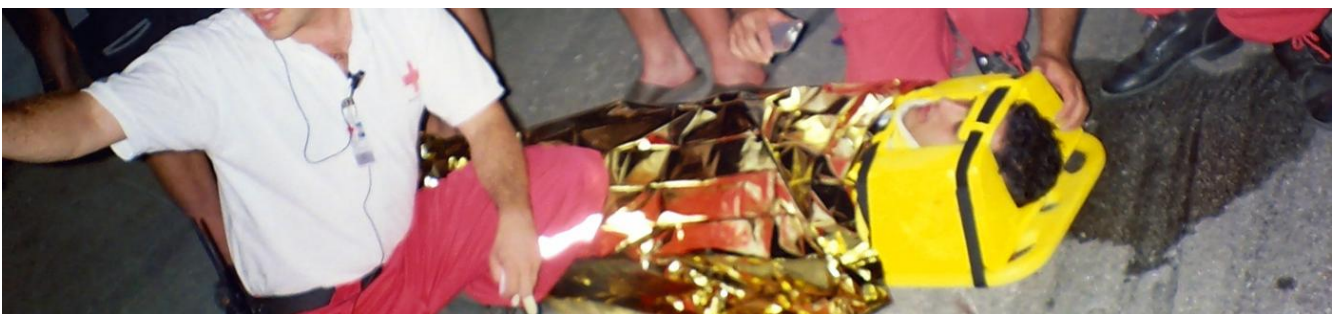


Μετά την αφαίρεση του κράνους, όλο το βάρος και την ευθύνη της ακινητοποίησης της κεφαλής έχει ο 2ος Διασώστης.

Στη συνέχεια ο 1ος Διασώστης αναλαμβάνει πλήρως την ακινητοποίηση της κεφαλής του θύματος και εφαρμόζεται το αυχενικό κολάρο από τον 2<sup>ο</sup> Διασώστη.



Ο 1<sup>ος</sup> Διασώστης παραμένει επί της κεφαλής μέχρι την τελική ακινητοποίηση του θύματος σε ειδικό φορείο.





1



2



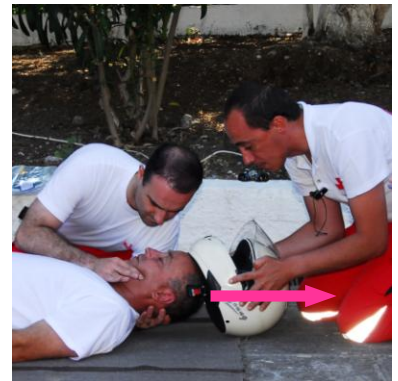
3



4



5



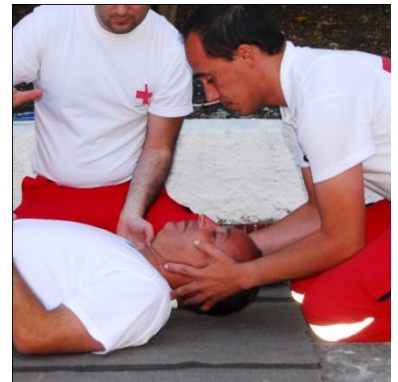
6



7



8



9



10



11



12



*Οι μοτοσικλετιστές ανήκουν σε δύο κατηγορίες:  
"Σε αυτούς που έπεσαν και σε αυτούς που θα πέσουν"  
Αν την έχεις γλιτώσει προστάτευσε ότι πολυτιμότερο κουβαλάς.*

---

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΚΡΑΝΟΥΣ

Πηγή: <http://www.best-motorcycle-gear.com/>

Το βασικότερο κριτήριο για την αγορά κάποιου κράνους είναι να πληρεί της προδιαγραφές ασφαλείας.

Πάντα να ρωτάτε αν το κράνος έχει προδιαγραφές ασφαλείας (ECE 22.05) και ειδικά στα φθηνά κράνη τα οποία πιθανόν δεν καλύπτουν όλες τις προδιαγραφές αλλά απλά είναι εγκεκριμένα από την χώρα παραγωγής τους (E1 Γερμανία E2 Γαλλία E3 Ιταλία κοκ)

Προσέξτε / ρωτήστε από τι υλικό είναι φτιαγμένο το κέλυφος.

Το κέλυφος του κράνους συνήθως είναι φτιαγμένο από μίξη πολυκαρμπονάτου, από fiberglass, ή από μίξη διάφορων άλλων υλικών όπως carbon (ανθρακονήματα) και Kevlar.

Τα κράνη από fiberglass συνήθως έχουν πολύ μεγάλη αντοχή σε δυνατή πρόσκρουση και το υλικό παραμένει αναλλοίωτο για πολλά χρόνια, όπως επίσης και τα carbon.

Το πολυκαρμπονάτο είναι καλό υλικό αλλά όχι για πολλά χρόνια και το βάρος του είναι κάπου στην μέση και προς τα πάνω των συνηθισμένων γραμμαρίων που έχουν τα κράνη.

Τα fiber carbon είναι σαφέστατα πιο ελαφριά και ίσως από τα πιο ελαφριά κράνη.

Το δεύτερο βασικότατο κριτήριο είναι η σωστή εφαρμογή στο κεφάλι μας.

Κατά την επιλογή ενός κράνους πρέπει να ξέρετε ότι πέρα από τον συντελεστή ασφάλειας που πρέπει να παρέχει το κράνος, ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας είναι η άνεση που προσφέρει αυτό.

Δεν πρέπει να μας πιέζει (απλά να εφαρμόζει χωρίς κενά) στην περιφέρεια του κεφαλιού μας, αυτήν που περνάει από το ύψος του μετώπου.

Όταν λοιπόν δοκιμάζετε ένα κράνος σε κάποιο κατάστημα, φροντίστε να το αφήσετε στο κεφάλι σας για τουλάχιστον 5 λεπτά, πριν το βγάλετε και εστιάστε την προσοχή σας στο αν σας ενοχλεί έστω και λίγο σε κάποιο σημείο του κεφαλιού σας.

Αφού περάσει αυτός ο χρόνος, βγάλτε το κράνος και κοιταχτείτε σε ένα καθρέφτη για τυχόν κόκκινα σημάδια στο πρόσωπο σας. Αν υπάρχουν καλό είναι να το προσέξετε.

Η πίεση στα μάγουλα ΠΡΕΠΕΙ να υπάρχει και είναι το μόνο σημείο που μετά από μικρή χρήση θα πάρει το σχήμα του σωστά.

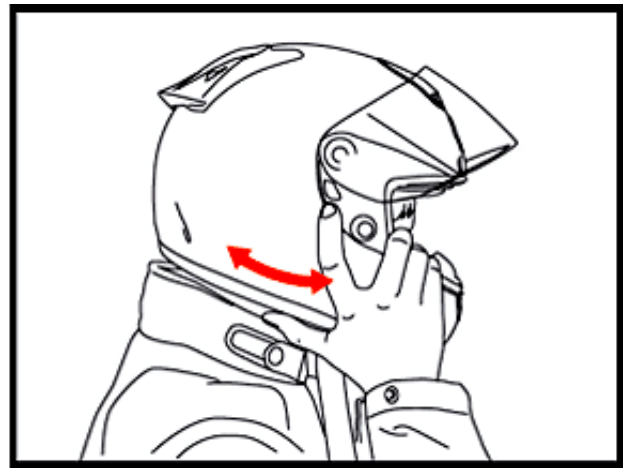
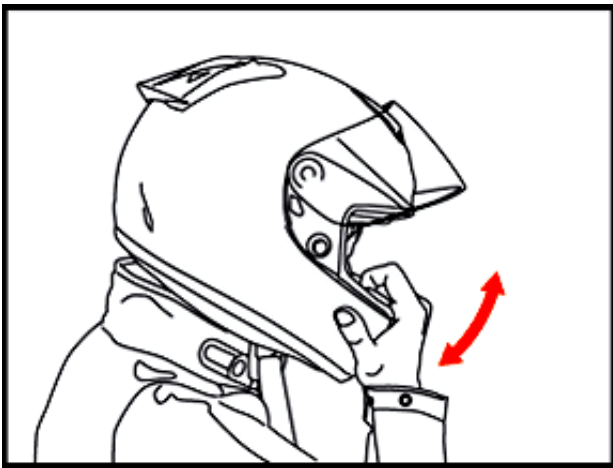
Επίσης το εσωτερικό πρέπει να είναι από ύφασμα καλής ποιότητας και υποαλλεργικό.





## ΕΝΑΣ ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Μετρήστε την περιφέρεια του κεφαλιού σας με μια μεζούρα. Αντιστοιχήστε το αποτέλεσμα της μέτρησης με το συγκεκριμένο μέγεθος κράνους και φορέστε το (small-medium-large). Το κράνος πρέπει να είναι σφιχτό στο κεφάλι σας αλλά ταυτοχρόνως και άνετο. Προσπαθήστε να βάλετε ένα δάχτυλο ανάμεσα στο μέτωπο σας και στο κράνος. Το σωστό είναι να μην μπορείτε να το κάνετε. Δοκιμάστε να περιστρέψετε το κεφάλι μέσα στο κράνος, κρατώντας το καλά με τα χέρια σας ή κουνήστε το κεφάλι σας δεξιά αριστερά. Το κράνος δεν πρέπει να κουνιέται ανεξέλεγκτα. Δοκιμάστε να βγάλετε το κράνος από το κεφάλι σας έχοντας το δεμένο, τραβώντας το από το πίσω μέρος.



(ενημερωτικό video στο παρακάτω link)

[http://www.youtube.com/watch?v=KytJa4i96v4&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=KytJa4i96v4&feature=player_embedded)

Δοκιμάστε να φορέσετε γυαλιά (αν δεν χρησιμοποιείτε οράσεως, σίγουρα θα χρησιμοποιήσετε ηλίου), πρέπει να υπάρχει ο αντίστοιχος χώρος ώστε τα μπράτσα των γυαλιών να μην σας ενοχλούν. Προσέξτε καλά την εφαρμογή της ζελατίνας κατά το κλείσιμο. Η αεροστεγής εφαρμογή της δεν θα επιτρέπει θορύβους από τον στροβιλισμό του αέρα και την είσοδο νερού κατά την οδήγηση σε βροχή. Καλό θα είναι το υλικό στο οποίο πατάει η ζελατίνα κατά το κλείσιμο να μην είναι από πλαστικό αλλά λαστιχένιο καθ όλη την περιφέρεια του. Η ζελατίνα επίσης πρέπει να είναι αντιχαρακτική (όσο γίνεται αυτό) και ειδικά αντιθαμβωτική. Η εύκολη αφαίρεση της χωρίς εργαλεία είναι προσόν.

Το σύστημα εξαερισμού (κοινώς αεραγωγοί) θα πρέπει να είναι σωστά τοποθετημένοι και στο σωστό μέγεθος. Αυτό που θα πρέπει να κοιτάξετε, είναι όταν τους κλείνετε, να κλείνουν καλά γιατί σε διαφορετική περίπτωση και ειδικά σε μια δυνατή βροχή θα το μετανιώσετε οικτρά που δεν το προσέξατε. Αποφύγετε τα κράνη με μεγάλους μετωπικούς αεραγωγούς. Οι αεραγωγοί της ζελατίνας (αυτοί μπροστά από την μύτη μας) παίζουν ίσως τον σημαντικότερο ρόλο, κι αυτό γιατί είναι αυτοί που δεν θα αφήνουν την ζελατίνα να θολώσει τις βροχερές μέρες, αλλά είναι και αυτοί που δημιουργούν τον μεγαλύτερο θόρυβο. Ο αεραγωγός κορυφής είναι αυτός που θα μας κρατάει το κεφάλι μας δροσερό τους ζεστούς μήνες (και μόνο εκτός πόλης) όπως επίσης δεν θορυβεί ιδιαίτερα. Αν είναι δυνατόν, αγοράστε ένα κράνος με αφαιρούμενο εσωτερικό.

Προσέξτε πολύ το τελείωμα του εσωτερικού στο κάτω μέρος του κράνους το οποίο πρέπει να είναι επενδυμένο με πλαστικό κι όχι να είναι συνέχεια του υφάσματος του εσωτερικού, γιατί τις βροχερές μέρες, το νερό που θα "γλύφει" και θα κυλάει προς τα κάτω.

Καλό θα είναι το κράνος να έχει στάνταρ ή προαιρετικά προστασία μύτης αναβάτη και υποσιάγωνο. Το κλείσιμο στο λουράκι είναι σημαντικό. Προσέξτε το εσωτερικό των λουριών να είναι από μαλακό υλικό κι όχι από πλαστικό το οποίο θα προκαλέσει ερεθισμούς στο σημείο επαφής του με το ευαίσθητο δέρμα του λαιμού μας. Η επιλογή δική σας. Όταν φοράτε το κράνος σας φροντίστε να έχετε πάντα δεμένο το λουράκι. Τέλος, και πριν από την αγορά, προσέξτε καλά την ποιότητα βαφής και την ημερομηνία λήξης του κράνους.





ΠΑΤΡΑ, Φεβρουάριος 2010

## ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ του ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ

### ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Γ. ΓΕΡΑΣΙΜΑΤΟΣ

Διασώστης - Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών του Ε.Ε.Σ.  
Προϊστάμενος Τμήματος Εκπαίδευσης

### ΚΥΡΙΑΚΟΣ Χ. ΚΑΝΕΛΛΟΣ

Διασώστης - Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών του Ε.Ε.Σ.

### ΖΕΚΗ Γ. ΜΕΜΕΤ ΑΛΗ

Διασώστης - Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών του Ε.Ε.Σ.

### ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ. ΚΑΛΦΟΥΝΤΖΟΣ

Διασώστης - Εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών και Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης του Ε.Ε.Σ.

### ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Ν. ΡΑΠΤΑΚΗΣ

Ιατρός, Διασώστης - Εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών και Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης του Ε.Ε.Σ.  
Επιστημονικός Υπεύθυνος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Πρώτων Βοηθειών της Περιφέρειας Κρήτης

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, η δημόσια προβολή, από οποιονδήποτε τρίτο, έντυπα, οπτικοακουστικά ή ψηφιακά, υποχρεωτικά με την έγγραφη άδεια του Τμήματος Εκπαίδευσης και των Συγγραφέων του, αποκλειστικά και μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς και με την αυστηρή προϋπόθεση ότι χρησιμοποιείται εντελώς δωρεάν.

Την επιμέλεια της έκδοσης, παραγωγής και διάθεσης του εκπαιδευτικού εγχειριδίου "ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΚΡΑΝΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΤΥΧΗΜΑ", έχει ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός / Διεύθυνση Σώματος Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών / Τμήμα Εκπαίδευσης