

POMEN KOMPLETA PRVE POMOČI OB NESREČAH

SIGNIFICANCE OF THE FIRST AID KIT IN AN EMERGENCY

UDK 614.888(497.4)

Mateja Škofic

mateja.31.5@gmail.com

Eva Dolenc

mag., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, Ljubljana, evkc.dolenc@gmail.com

Damjan Slabe

mag., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, Ljubljana, damjan.slabe@zf.uni-lj.si

Povzetek

Komplet za prvo pomoč za avtomobiliste je v Sloveniji po zakonu obvezen in vsebuje material za dajanje prve pomoči poškodovancu ali nenadno obolelemu. Njegovo vsebino smo primerjali s kompleti 35 evropskih držav. Vsebina slovenskega kompleta je skoraj enaka vsebini kompletov prve pomoči Hrvaške in Srbije ter zelo podobna vsebini kompletov Madžarske in Nemčije. Najpogosteje se v kompletih pojavljata sterilna kompresa in povoj iz raztegljive tkanine. Nekateri predmeti se pojavijo samo enkrat: hladilno razpršilo v Italiji, otroški obliži in tablete Paracetamol na Nizozemskem, obliž za blazinice prstov in za prste v Nemčiji, žepna svetilka v Turčiji, kirurška maska na Madžarskem, elastična mrežica v Latviji ter beležka s svinčnikom v Bosni in Hercegovini. Po rezultatih sorodnih raziskav Slovenci slabo poznajo vsebino kompleta za prvo pomoč. Poznavanje kompleta bi moralo biti del predpisanega izpita iz prve pomoči.

Abstract

The first aid kit for motorists in Slovenia is legally mandatory and contains material for the provision of first aid to injured or suddenly ill people. Its contents were compared to first aid kits of thirty-five European countries. The content of the Slovenian first aid kit is almost identical to the contents of the Croatian and Serbian first aid kits, and very similar to the contents of the Hungarian and German first aid kits. The most common material in the kits is the sterile compress and the stretch fabric strapping bandage. Some items only appear once: a cooling spray in Italy, children's adhesive bandages and Paracetamol tablets in the Netherlands, fingertip and finger/toe adhesive bandages in Germany, a pocket torch in Turkey, a surgical mask in Hungary, an elastic mesh in Latvia, and a notebook and pencil in Bosnia and Herzegovina. According to the results of related research, Slovenians have a poor knowledge of the content of first aid kits. Such knowledge should be part of the prescribed first aid test.

Uvod

Varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami obsega vrsto prizadevanj za preprečitev oziroma zmanjšanje števila žrtev in drugih posledic nesreč (Uprava RS za zaščito in reševanje, 2014; Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami, 2006). Ta prizadevanja se udeležujejo tudi z dajanjem prve pomoči poškodovanim ali nenadno obolelim. Cilji prve pomoči so ohraniti življenje, preprečiti poslabšanje zdravstvenega stanja in zagotoviti strokovno pomoč (Pravilnik o organizaciji, materialu in opremi za prvo pomoč na delovnem mestu, 2006). Prvo pomoč je tako z etičnega kot tudi s pravnega stališča dolžan dati vsakdo (Balažic, 2007; Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, 2006). Opravimo jo s preprostimi pripomočki in improvizacijo (Derganc, 1994). Med te pripomočke spada tudi komplet za prvo pomoč, ki omogoča, da

je ukrepanje učinkovitejše in v korist poškodovanca (Ahčan in sod., 2007).

Glede na Pravilnik o kompletu za prvo pomoč, ki spada v obvezno opremo motornih vozil (2004), Pravilnik o organizaciji, materialu in opremi za prvo pomoč na delovnem mestu (2006) in Pravilnik o delih in opremi vozil (2013) je komplet prve pomoči zakonsko predpisan in vsebuje osnovni material za dajanje prve pomoči poškodovancu ali nenadno obolelemu. Pravilnik o organizaciji, materialu in opremi za prvo pomoč na delovnem mestu (2006) obvezuje delodajalce, da na vsakih 50, pri večjem tveganju pa že na vsakih 20 zaposlenih delavcev in v vsaki delovni enoti, zagotovijo vsaj eno omarico za prvo pomoč. Na podlagi Pravilnika o delih in opremi vozil (2013) je »del obvezne opreme v cestnem prometu v Sloveniji tudi komplet za prvo pomoč, kar pomeni, da ga morajo imeti vsa vozila v cestnem prometu«, njegova



Slika 1:
Vsebina slovenskega kompleta prve pomoči za avtomobiliste (foto: M. Škofic)

Figure 1:
Content of the Slovenian first aid kit for motorists (Photo: M. Škofic)

vsebina in način shranjevanja pa sta natančno opredeljena. Gre za komplet prve pomoči, ki je v Sloveniji najbolj znan in razširjen (Malovrh, 2007), saj je bilo v Sloveniji konec leta 2014 registriranih 1.092.670 osebnih avtomobilov (Kmetič, 2015). Na pomen kompleta za prvo pomoč je opozorila tudi Mednarodna zveza društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ki je v enem izmed najpomembnejših poudarkov svetovnega dneva prve pomoči leta 2013 izpostavila, da morajo biti vsa registrirana vozila opremljena z ustreznim kompletom za prvo pomoč (IFRC, 2013). V naši raziskavi smo se osredotočili na komplet prve pomoči za avtomobiliste, katerega značilnosti in vsebina so predstavljene v nadaljevanju.

Embalaza kompleta za prvo pomoč za avtomobiliste mora imeti obliko škatle s predpisanimi zunanjimi merami tlorisa (Pravilnik o kompletu za prvo pomoč, ki spada v obvezno opremo motornih vozil, 2004). Komplet mora biti higiensko vzdrževan, zahtevani sterilni materiali pa v nepoškodovani zaprti embalaži in z veljavnim rokom uporabe ter drugimi podatki. Poleg materiala za prvo pomoč mora komplet vsebovati tudi seznam vsebine, na katerem je navedeno, da je treba vsak manjkajoči oziroma porabljeni del takoj nadomestiti z novim. Rok uporabe je pet let, razen če na izdelku ni drugače navedeno (Pravilnik o kompletu za prvo pomoč, ki spada v obvezno opremo motornih vozil, 2004), kar pomeni, da ga mora vsako leto zamenjati 218.534 lastnikov avtomobilov (Kmetič, 2015).

Komplet vsebuje osnovne pripomočke za dajanje prve pomoči in oskrbo poškodovancev v prometnih nesrečah (Tosama, 2014). Sestavni deli predpisanega kompleta (slika 1) so material in različni pripomočki za obvezovanje in imobilizacijo: komprese za oskrbo ran, sterilni

prvi povoji, povoji iz raztegljive tkanine, aluplast za opekline in trikotne rute. Predpisani komplet vsebuje tudi zaščitno folijo za umetno dihanje, rokavice, škarje, obliže, dvostransko metalizirano folijo za zaščito ponesrečenca pred vremenskimi vplivi, zloženko z navodili za dajanje prve pomoči in seznam vsebine (Malovrh, 2007; Slabe in Dolenc, 2014). Pri dajanju prve pomoči se priporoča uporaba zaščitnih sredstev (zaščitna folija za umetno dihanje in rokavice) iz kompleta prve pomoči za voznike (Gradišek, 2013).

Namen prispevka je predstaviti pomen kompleta prve pomoči za avtomobiliste in primerjati vsebino kompleta v Sloveniji s kompleti nekaterih drugih evropskih držav. Ugotoviti smo želeli, ali je komplet prve pomoči za avtomobiliste poleg druge predpisane opreme obvezen v vseh evropskih državah in ali je vsebina kompletov prve pomoči za avtomobiliste med posameznimi evropskimi državami različna. V prispevku smo pregledali zadnja uradna stališča glede obnavljanja in menjave kompletov prve pomoči ter ocenili poznavanje kompleta v Sloveniji na podlagi zadnjih objavljenih raziskav. Pregledali smo, kako je z vsebinsko zahtevo poznavanja kompletov prve pomoči na zakonsko predpisanih izpitih za voznike motornih vozil.

Metode

Uporabljena je bila komparativna oziroma primerjalna metoda, s katero smo ugotavljali podobnosti in razlike vsebine slovenskega kompleta prve pomoči za voznike motornih vozil z nekaterimi drugimi evropskimi državami. Na spletnih straneh organizacij, kot sta Avto-moto zveza Slovenije (AMZS) in Evropska pisarna Rdečega križa (Red Cross EU), so bili pridobljeni elektronski naslovi posame-

znih držav, na katere je bilo poslano povpraševanje za pridobitev podatkov (vsebina kompleta prve pomoči in morebitna zakonodaja, ki določa obveznost kompleta v avtomobilih). Povpraševanje smo poslali v 23 evropskih držav (Madžarska, Slovaška, Bosna in Hercegovina,

Romunija, Turčija, Bolgarija, Črna gora, Estonija, Litva, Latvija, Poljska, Belgija, Švica, Finska, Francija, Španija, Portugalska, Švedska, Norveška, Danska, Velika Britanija, Avstrija in Nizozemska), od tega se jih je 9 odzvalo. Uporabili smo podatke za 7 držav, 2 državi (Švica in Finska) pa kompleta prve pomoči v avtomobilih nimata obveznega. Za 5 držav (Italija, Nemčija, Hrvaška, Srbija in Češka), ki smo jih zajeli v raziskavi, smo podatke pridobili sami. Komplete smo med seboj primerjali po dveh merilih, in sicer po vsebini ter številu posameznih kosov.

Zap. št.	Država	Komplet prve pomoči	Varnostni trikotnik	Odsevni jopič	Gasilni aparat
1	Avstrija	✓	✓	✓	✓
2	Belgija	✓	✓	✓	✓
3	Belorusija	✓	✓	X	✓
4	Bolgarija	✓	✓	✓	✓
5	Bosna in Hercegovina	✓	✓	✓	✓
6	Češka	✓	✓	✓	✓
7	Črna gora	✓	✓	✓	✓
8	Danska	X	✓	X	X
9	Estonija	✓	✓	✓	✓
10	Finska	X	✓	✓	X
11	Francija	X	✓	✓	X
12	Grčija	✓	✓	X	✓
13	Hrvaška	✓	✓	✓	✓
14	Irska	✓	✓	X	✓
15	Italija	X	✓	✓	X
16	Latvija	✓	✓	✓	✓
17	Litva	✓	✓	✓	✓
18	Luksemburg	X	✓	✓	X
19	Madžarska	✓	✓	✓	✓
20	Makedonija	✓	✓	✓	✓
21	Nemčija	✓	✓	✓	✓
22	Nizozemska	X	✓	X	X
23	Norveška	X	✓	✓	X
24	Poljska	X	✓	✓	✓
25	Portugalska	X	✓	✓	X
26	Romunija	✓	✓	✓	✓
27	Slovaška	✓	✓	✓	✓
28	Slovenija	✓	✓	✓	X
29	Srbija	✓	✓	✓	X
30	Španija	X	✓	✓	X
31	Švedska	X	✓	X	X
32	Švica	X	✓	X	X
33	Turčija	✓	✓*	X	✓
34	Ukrajina	✓	✓	✓	✓
35	Velika Britanija	X	✓	X	X

* V Turčiji sta obvezna dva varnostna trikotnika – zato, da se v primeru nesreče eden postavi pred avto, drugi pa za njim.

Legenda: ✓ obvezen, X neobvezen

Preglednica 1: Primerjava obvezne opreme v vozilih med evropskimi državami ter številka za klic v sili (CampRest, 2014; Bosanskohercegovački auto-moto klub (BIHAMK), 2014)

Table 1: Comparison of mandatory equipment for vehicles between the European countries and the emergency call number (CampRest, 2014; Bosnia and Herzegovina Automobile Club (BIHAMK), 2014)

Rezultati

Preglednica 1 prikazuje, v katerih evropskih državah je posamezni del obvezne opreme (komplet prve pomoči, varnostni trikotnik, odsevni jopič in gasilni aparat) obvezen oziroma ni obvezen.

V preglednici 2 je prikazana vsebina slovenskega kompleta prve pomoči za avtomobiliste in primerjana z vsebino kompletov drugih evropskih držav.

Razprava

Obvezna oprema v vozilih

Kot obvezno opremo smo v raziskavi določili komplet prve pomoči, varnostni trikotnik, odsevni jopič in gasilni aparat (preglednica 1). V Sloveniji od naštetega v obvezno opremo vozila spada vse, razen gasilnega aparata (Pravilnik o delih in opremi vozil [2013]). Vsa naštetá obvezna oprema je v celoti obvezna v 16 državah, in sicer v Avstriji, Belgiji, Bolgariji, na Hrvaškem, Slovaškem, Češkem, Madžarskem, v Črni gori, Estoniji, Litvi, Latviji, Makedoniji, Nemčiji, Romuniji, Ukrajini ter Bosni in Hercegovini.

Od 35 držav v raziskavi jih 13 nima obveznega kompleta prve pomoči v motornih vozilih. V vseh 35 državah je varnostni trikotnik obvezen, v Turčiji pa sta obvezna celo dva. V 26 državah je obvezen tudi odsevni jopič. V skoraj polovici držav, tako kot v Sloveniji, gasilni aparat ni obvezen. V Italiji komplet v osebnih vozilih zakonsko ni obvezen, obvezno je imeti varnostni trikotnik in odsevni jopič, priporočljivo pa je imeti tudi gasilni aparat in rezalnik varnostnega pasu (PuntoSicurezza, 2014). Tudi na Nizozemskem zakonsko nimajo predpisanega obveznega kompleta prve pomoči v osebnih avtomobilih, vendar ga priporočajo (Utermöhlen, 2014). V Turčiji je komplet za prvo pomoč v motornih vozilih obvezen, obvezna sta dva varnostna trikotnika in gasilni aparat, odsevni jopič pa ni obvezen. V Srbiji je komplet prve pomoči v motornih vozilih obvezen, prav tako sta obvezna varnostni trikotnik in odsevni jopič, gasilni aparat pa ni obvezen (CampRest, 2014). Najmanj opreme, v kateri je obvezen le varnostni trikotnik, je treba imeti v petih državah, to so Danska, Nizozemska, Švica, Švedska in Velika Britanija.

Zap. št.	Predmet	Slovenija	Belgija	BIH	Bolgarija	Češka	Hrvaška	Italija	Latvija	Madžarska	Nemčija	Nizozemska	Srbija	Turčija
1	Prvi povoj	✓		✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
2	Aluplast za opekline	✓					✓			✓	✓		✓	
3	Kompresa, sterilna	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Povoj iz raztegljive tkanine	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Trikotna ruta	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Rokavica	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Zaščitna folija za umetno dihanje	✓					✓		✓				✓	
8	Dvostranska metalizirana folija	✓		✓		✓	✓				✓	✓	✓	✓
9	Škarje (z zaobljeno konico)	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Obliž z blazinico	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓
11	Obliž (v roli) – lepilni trak	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Navodila za dajanje prve pomoči	✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
13	Seznam vsebine	✓					✓		✓	✓	✓	✓	✓	
14	Dermalna raztopina povidon joda							✓		✓				✓
15	Fiziološka raztopina				✓			✓						
16	Pinceta							✓				✓		
17	Paket vate				✓			✓						
18	Obliži različnih velikosti		✓	✓				✓	✓		✓	✓		
19	Podveza oz. pas za zaustavitev krvavitve				✓	✓		✓						✓
20	Hladilno razpršilo							✓						
21	Polivinilasta vrečka (za zbiranje odpadnega sanitetnega materiala)						✓	✓					✓	
22	Otroški obliži											✓		
23	Alkoholni robčki									✓		✓		
24	Čistilni oz. vlažilni robčki										✓	✓		
25	Paracetamol – tablete											✓		
26	Varnostna sponka		✓	✓	✓		✓		✓	✓			✓	✓
27	Maska za umetno dihanje			✓	✓	✓			✓	✓				
28	Obliž za blazinice prstov										✓			
29	Obliž za prste										✓			
30	Žepna svetilka													✓
31	Elastična sanitetna mrežica								✓					
32	Kirurška maska									✓				
33	Beležka s svinčnikom			✓										

Preglednica 1: Primerjava obvezne opreme v vozilih med evropskimi državami in številka za klic v sili (CampRest, 2014; Bosanskohercegovački auto-moto klub (BIHAMK), 2014)

Table 1: Comparison of mandatory equipment for vehicles between the European countries and the emergency call number (CampRest, 2014; Bosnia and Herzegovina Automobile Club (BIHAMK), 2014)

Primerjava vsebine slovenskega kompleta prve pomoči z drugimi evropskimi državami

V vseh kompletih prve pomoči skupaj je 33 različnih predmetov (preglednica 2). Največ predmetov vsebujejo kompleti treh držav, in sicer Nizozemske, Nemčije in Madžarske. Vsi trije kompleti vsebujejo po 16 predmetov. Najmanj, le šest predmetov (sterilna kompresa, povoj iz raztegljive tkanine, trikotna ruta, navodila za dajanje prve pomoči, obliži različnih velikosti in varnostna sponka), vsebuje belgijski komplet. V primerjavi s slovenskim kompletom sta vsebini hrvaškega in

srbškega kompleta enaki. Madžarski in nemški komplet imata skoraj podobni vsebini kot naš, le da madžarski vsebuje dva predmeta manj (zaščitna folija za umetno dihanje in dvostranska metalizirana folija), namesto tega pa vsebuje dermalno raztopino povidon joda, alkoholne robčke, varnostno sponko in masko za umetno dihanje; nemški komplet pa en predmet manj (zaščitna folija za umetno dihanje), vendar so namesto tega v kompletu obliži različnih velikosti, čistilni oziroma vlažilni robčki in obliž za blazinice prstov.

V vseh državah razen Češke se v kompletih prve pomoči pojavljata sterilna kompresa in povoj iz raztegljive

tkanine za oskrbo ran. Nekateri predmeti se pojavijo le enkrat, in sicer hladilno razpršilo v Italiji, otroški obliži in tablete Paracetamol na Nizozemskem, obliž za blazinice prstov in obliž za prste v Nemčiji, žepna svetilka v Turčiji, kirurška maska na Madžarskem, elastična mrežica v Latviji ter beležka s svinčnikom v Bosni in Hercegovini. Ugotovili smo podobnost kompletov prve pomoči Slovenije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine ter Srbije. Med državami nekdanje Jugoslavije imajo Slovenija, Hrvaška in Srbija v kompletih prve pomoči enake predmete, od tega imata Hrvaška in Srbija dva dodatna predmeta, in sicer plastično vrečko za zbiranje odpadnega sanitetnega materiala in varnostno sponko. Od teh držav se najbolj razlikuje komplet prve pomoči Bosne in Hercegovine.

Poznavanje vsebine kompleta prve pomoči med vozniki motornih vozil

Pravilnik o kompletu za prvo pomoč, ki spada v obvezno opremo motornih vozil (2004), voznikom določa način ravnanja s kompletom za prvo pomoč. Komplet za prvo pomoč mora biti higiensko vzdrževan, zahtevani sterilni materiali pa v nepoškodovani zaprti embalaži in z veljavnim rokom uporabe ter nazivom in drugimi podatki v slovenščini. Popolnost vsebine kompleta, oprijemljivost obližev in rok uporabe je treba redno preverjati, pri čemer so voznikom lahko v veliko pomoč strokovni delavci v lekarnah [Keggenhoff, 2006]. Čeprav Pravilnik o delih in opremi vozil (2013) v prilogi I določa, da mora biti v seznamu vsebine na prvem mestu napisan napotek, da je treba vsak porabljeni ali manjkajoči del takoj nadomestiti, se občasno pojavijo razlage, da je treba ob vsakem porabljenem kosu vsebine iz kompleta zamenjati cel komplet. Kmetič (2015) pojasnjuje, da se menjava celotnega kompleta prve pomoči pogosto bolj splača kot pa menjava le posameznih kosov obvezilnih materialov s petletnim rokom sterilnosti. 82 % anketiranih (n = 128) v sorodni raziskavi porabljeni material iz kompleta čim prej nadomesti z novim, bistveno manj, 38 %, jih vsaj enkrat na leto preveri material v kompletu in rok uporabe, 26 % pa jih še nikoli ni poskrbelo, da bi komplet za prvo pomoč očistili oziroma poskrbeli za higiensko vzdrževanje [Šterbenc in Slabe, 2009].

V raziskavi o poznavanju vsebine kompleta za prvo pomoč med vozniki motornih vozil [Šterbenc in Slabe 2009] med 128 anketiranimi vozniki večina ni vedela, kateri izmed naštetih pripomočkov spada na seznam vsebine. Le 38 % anketiranih je pravilno odgovorilo, da je v kompletu dovolj obvezil za kompresijsko obvezo na

udu. Več kot dve tretjini anketirancev dobro poznata prvi povoj. Slaba tretjina anketirancev (27 %) ne razlikuje med dvostransko metalizirano folijo in aluplastom za oskrbo opeklin. Poudariti velja, da so podatki pridobljeni na manjšem vzorcu in da gre za raziskavo, od katere je minilo že sedem let. V programu prve pomoči za bodoče voznike motornih vozil tema poznavanje vsebine kompleta prve pomoči ni določena, je pa vsebina kompleta predstavljena v priročniku prve pomoči [Ahčan in drugi 2007]. Tečajniki, ki se udeležijo praktičnega dela tečaja, se seznanijo z materialom iz kompleta in z njim tudi delajo. Vsebinsko kompleta uporabljajo, ko opravljajo praktični del izpita. Pravilnik o opravljanju tečajev in izpitov iz prve pomoči (2013) sicer ne določa, da mora tečajnik usvojiti znanje o vsebini kompleta za prvo pomoč in njeni uporabi. Če izvzamemo nekatere dele vsebine (dvostransko metalizirano folijo in prvi povoj), tej tematiki ne daje posebne pozornosti niti teoretični del izpita.

Sklepne misli

V Sloveniji morajo imeti vozniki motornih vozil opravljen izpit iz prve pomoči, svoja vozila pa opremljena s kompletom prve pomoči. Dajalec prve pomoči lahko, medtem ko čaka na prihod reševalcev, na samem kraju z vsebino oskrbi več poškodovancev. Čeprav so si kompleti prve pomoči evropskih držav precej podobni, se postavlja vprašanje, ali bi bilo smiselno predpisati enoten komplet prve pomoči na evropski ravni, še zlasti glede na to, da v nekaterih državah komplet sploh ni predpisan. Predpisana vsebina slovenskega kompleta bistveno ne odstopa od vsebine kompletov nekaterih drugih evropskih držav. Po več kot desetih letih bi bilo smiselno ponovno strokovno ovrednotiti vsebino, kompletu pa po zgledu nekaterih drugih držav dodati še žepno svetilko ter vrečko za zbiranje odpadnega sanitetnega materiala. Za pravilno rabo pripomočkov iz kompleta je potrebno znanje prve pomoči, ki »temelji na praktičnem delu, ki pa ga je treba v različnih starostnih obdobjih kontinuirano obnavljati« [Ambrožič, 2007]. Smiselna bi bila dopolnitev Pravilnika o kompletu za prvo pomoč, ki spada v obvezno opremo motornih vozil iz leta 2007, s členom, ki bi določal, da se je vsak voznik motornega vozila dolžan seznaniti z namenom in načinom uporabe posameznih pripomočkov, ki so na seznamu predpisane vsebine kompleta za prvo pomoč. Dobro bi bilo tudi dopolniti Pravilnik o opravljanju tečajev in izpitov iz prve pomoči (2013) s Programom prve pomoči za bodoče voznike motornih vozil, ki bi določal tudi usvojitve znanja o kompletu prve pomoči ter da je vsak voznik dolžan svoje znanje prve pomoči tudi obnavljati.

Viri in literatura

1. Ahčan, U. G., Slabe, D., Šutanovac, R., Kosec, L., Rajapakse, R., 2007. Prva pomoč: priročnik za voznike motornih vozil. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije, 25–42, 45–47, 55.
2. Ambrožič, M., 2007. Kaj nas zanima. V: Ahčan Uroš (ur.) Prva pomoč: priročnik za učence in dijake. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1–4.
3. Balažič, J., 2007. Pravni in etični vidiki prve pomoči. V: ur. Ahčan UG, Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1–5.

4. Bosanskohercegovački auto-moto klub (BIHAMK), 2014. Obavezna oprema za vozila u BiH i Evropi. http://bihamk.ba/index.php?option=com_content&id=361:obavezna-oprema-za-vozila-u-bih-i-evropi&catid=1:servisne-informacije&Itemid=119 (16. 9. 2014).
5. CampRest, 2014. Traffic Regulations. <http://www.camprest.com/en/traffic-regulations> (16. 9. 2014).
6. Derganc, M., 1994. Osnove prve pomoči za vsakogar: Priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 15–17.
7. Gradišek, P., 2013. Najnujnejši ukrepi prve pomoči (za voznike motornih vozil). Navodila za laike. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije (zloženko), 2–6.
8. Keggenhoff, F., 2006. Prva pomoč. Pomagam prvi. Ljubljana: Prešernova družba.
9. Kmetič, F., 2015. Kje končajo pripomočki za prvo pomoč s pretečenim rokom trajanja? Motorevija, september 2015, 38–39.
10. Malovrh, T., 2007. Obveze in imobilizacija. V: Ahčan, U. G., ur. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije, 560–76.
11. Pravilnik o delih in opremi vozil, 2013. Uradni list RS, št. 44/13, 36/14 in 69/15: 5117.
12. Pravilnik o opravljanju tečajev in izpitov iz prve pomoči. 2013. Ljubljana: Glavni odbor Rdečega križa Slovenije (19. december 2013).
13. Pravilnik o organizaciji, materialu in opremi za prvo pomoč na delovnem mestu. Uradni list RS, št. 136/06, 61/10 – ZRud-1 in 43/11 – ZVZD-1.
14. PuntoSicurezza, 2014. Il contenuto di una cassetta di pronto soccorso. <http://www.puntosicurezzaar.com/contenuto-pronto-soccorso> (20. 5. 2014).
15. Slabe, D., Dolenc, E., 2013. So res za vse krivi avtomobili? Naša lekarna 8 (75), 10–1.
16. Slabe, D., Dolenc, E., 2014. Pomagaj v prometni nesreči – odloča prvih 10 minut. Ljubljana, Avto – moto zveza Slovenije, Rdeči križ Slovenije – Zveza združenj, Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Katedra za področje javnega zdravstva (zloženko), 2.
17. Šterbenc, I., Slabe, D., 2009. Poznavanje vsebine kompleta za prvo pomoč med vozniki motornih vozil. Obzor Zdr N, 43 (1), 45–52.
18. Tosama, 2014. Nekaj iz ponudbe za prvo pomoč. http://www.tosama-trgovina.si/spletna-trgovina/109_Prva-pomoc (14. 7. 2014)
19. Uprava RS za zaščito in reševanje, 2014. Sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. <http://www.sos112.si/slo/page.php?src=sv1.htm> (8. 3. 2016).
20. Utermöhlen, 2014. Heltiq Verbanddoos Onderweg. http://www.utermaehlen.nl/heltiq/assortiment/ehbo_verbanddozen_tassen/heltiq_verbanddoos_onderweg_52delig/nld/26/68 (11. 9. 2014).
21. Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami. Uradni list RS, št. 51/06.
22. Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju. Uradni list RS, št. 72/06 - UPB, 114/06 - ZUTPG, 91/07, 76/08, 62/10 - ZUPJS, 87/11, 40/12 - ZUJF, 21/13 - ZUTD-A, 91/13, 99/13 - ZUPJS-C, 99/13 - ZSVarPre-C in 111/13 - ZMEPIZ-1: 7637.