

SRG PŘÍRODNÍ ŠKOLA, O. P. S.

# První pomoc

---

Jak organizovat zdravotnický kurz

**Tomáš Mucha**  
**RNDr. Marek Matura**  
**8.11.2010**

## Obsah

Stupně závažnosti postižení .....	6
1. Stav bezprostředně ohrožující život.....	6
2. Stav bezprostředně neohrožující život .....	6
3. Méně závažná postižení zdraví .....	6
Posouzení tělesného stavu nemocného .....	6
Co pociťuje nemocný:.....	6
Co je na první pohled patrné:.....	6
Vyšetření hmatem: .....	7
Tělesné vyšetření (co je možné vyšetřit na postiženém, ...)	7
Neodkladná resuscitace (oživování) .....	7
Postup vyšetření a oživování: .....	8
Stabilizovaná poloha:.....	8
Umělé dýchání: .....	8
Provedení KPR:.....	10
Krvácení .....	10
Prudké krvácení - zástava prudkého krvácení patří mezi život zachraňující úkony. Jsou dva základní typy krvácení, ale při zranění se mohou kombinovat: .....	10
Šok .....	11
Anafylaktický šok .....	11
Popáleniny.....	12
Poranění páteře.....	13
Nepronikající poranění hrudníku: .....	13
Pronikající poranění hrudníku.....	14
Otevřené zlomeniny .....	14
Zavřené zlomeniny.....	15
Poranění břicha .....	15
Pronikající poranění břicha .....	15
Úraz el. proudem.....	16
Napětí do 1000V .....	16
Vysoké napětí nad 1000V .....	16
Otravy.....	17
Otrava léky:.....	17

Otrava alkoholem .....	17
Otrava oxidem uhelnatým CO .....	18
Mdloby, kolaps.....	18
První pomoc .....	19
Dopravní nehoda: .....	19
Průběh telefonátu: .....	19
Praktický návod k uspořádání kurzu první pomoci .....	21
I. Stanoviště úraz elektrickým proudem .....	21
II. Stanoviště pneumotorax .....	22
III. Stanoviště autonehoda.....	22
IV. Stanoviště otrava.....	23
V. Stanoviště tepenné krvácení .....	25
Závěr .....	26
Poděkování.....	26
Použitá literatura .....	26
Příloha č.1 Stabilizovaná poloha.....	27
Příloha č.2 Resuscitace .....	29

Motto

*„Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti  
nebo jeví známky vážné poruchy zdraví,  
neposkytne potřebnou pomoc,  
i když tak může učinit bez nebezpečí pro sebe anebo jiného,  
bude potrestán odnětím svobody až na 6 měsíců. “  
(Trestní zákon České republiky)*

## Úvod

Jakýkoli občan starý či mladý se může stát účastníkem nebo svědkem události, při které je bezprostředně ohrožen život. Poskytnout pomoc člověku v ohrožení života je povinností nejen morální ale i právní. Umět správně poskytnout první pomoc „(nebo jak se v této době říká přednemocniční péči)“ umí málokdo. Návodu nebo příruček je velké množství, ale je známo že mladí se raději dovídají informace a lépe si je zapamatovávají od svých vrstevníků. My jako naše škola (Soukromé reálné gymnázium přírodní škola Praha) každý rok pořádáme zdravotnický kurz a závod. Školení se skládá ze dvou bloků praktického a teoretického. V teoretickém se dělá výklad a v praktickém závod sám osobě.

Uvědomil jsem si, že by bylo výhodné vypracovat příručku, podle které by se mohl podobný kurz zorganizovat na ostatních školách a dalších institucích. Příručku jsem rozdělil na dvě části. V první popisují zkrácená pravidla první pomoci (přednemocniční péče), která by měl každý vyučující před kurzem a každý účastník po kurzu znát. V druhé části je návod jak kurz konkrétně zorganizovat (včetně pomůcek, rekvizit a počtu osob které jsou potřebné). Přeji vám radostné chvíle při organizování a průběhu kurzu, správné znalosti z první pomoci a také abyste je nikdy skutečně nepotřebovali.

Cílem mé práce je návod k uspořádání kurzu první pomoci zábavnou formou.

Co by měl každý vědět o první pomoci

Abychom mohli správně pomoci postiženému musíme nejprve zjistit jak závažné je jeho onemocnění nebo stav.

## **Stupně závažnosti postižení**

### **1. Stav bezprostředně ohrožující život**

Zástava nebo selhávání krevního oběhu nebo dýchání, šok, bezvědomí, popáleniny, nadýchání kouře a prudké krvácení.

### **2. Stav bezprostředně neohrožující život**

Stav, který bezprostředně život neohrožuje, ale při časovém prodloužení, nebo zanedbání první pomoci, v něj může vést. Patří sem např. pneumotorax.

### **3. Méně závažná postižení zdraví**

Při tomto postižení jsou zachovány životní funkce. Mezi ně patří odřeniny, lehké popáleniny, běžné zlomeniny apod.

## **Posouzení tělesného stavu nemocného**

### **Co pociťuje nemocný:**

Bolest, úzkost, závrať, žízeň, strach, ochablost a ztráta paměti.

### **Co je na první pohled patrné:**

Kašel (běžný, bolestivý, vykašlávání krve. .)

Poloha postiženého (zkroucení končetin, zalomení končetin, podivné postavení hlavy...)

Komunikace (odpoví na dotaz správně x nesprávně, zmateně, neodpovídá, reaguje/nereaguje na bolest...)

Dýchání (pravidelné, nepravidelné, zrychlené,

nejjistitelné)  
Stav vědomí ( komunikuje, nekomunikuje, reaguje  
x nereaguje)  
Rány, krvácení (krev vytéká, vystřikuje, pouze  
prosakuje, krev tmavá, světle červená. . )  
Poruchy hybnosti (může, nemůže pohnout  
končetinami)

### **Vyšetření hmatem:**

Dýchání (pravidelné, nepravidelné, sípavé,  
nejjistitelné...)  
Tep (dá se nahmatat, nedá se nahmatat, pravidelný,  
Zrychlený)  
Citlivost na dotek (štípnutí do ucha – reaguje  
nereaguje)

### **Tělesné vyšetření (co je možné vyšetřit na postiženém)**

Hlava- poranění hlavy a známky krvácení.  
Oči- jestli jsou otevřené nebo jen na bolestivý  
podnět(štípnutí do ucha).  
Ústa- cizí tělesa, stav (vyražené zuby zubní  
protéza), zápach, zvratky, zbytky potravy  
Uši- vytékání krve nebo mozkomíšního moku.  
Hrudník -Tvar, rány, nepravidelnost dechu,  
slyšitelné vedlejší fenomény, pískání, bubláni,  
sípání)  
Břicho -Stav břišní stěny, rány a jejich obsah  
pomočení  
Končetiny – jestli nejsou viditelné nějaké  
zlomeniny.

### **Neodkladná resuscitace (oživování)**

Resuscitace je poskytována postiženému na místě vzniku náhlé, život ohrožující příhody, kdy jsou vážně ohroženy životně důležité funkce. Poskytnout ji jsou povinni všichni občané a to i bez jakéhokoliv vybavení a pomůcek. Ihned na místě je nutné vyhodnotit situaci, uvědomit si, zda nehrozí nějaké nebezpečí nám zachraňujícím, základně vyšetřit postiženého.

### **Postup vyšetření a ožívání:**

Zatřese se s postiženým za ramena a nahlas se zeptáme zda nás slyší.

Pokud neodpovídá, zjistíme zda dýchá.

Nedýchá nebo chrčí? - uvolníme dýchací cesty

Dýchá?- uložíme do stabilizované polohy.

Stále nedýchá? – vyčistíme dýchací cesty.

Začal dýchat ? – uložíme do stabilizované polohy

Stále nedýchá? - zahájíme umělé dýchání z úst do úst.

Má hmatný puls ? nemá li zahájíme masáž srdce 30:2

### **Stabilizovaná poloha:**

Při této poloze leží postižený na boku. Hlavu má v záklonu. Na vrchní straně má v lokti pokrčenou horní končetinu, která se opírá o předloktí, dolní končetina je pokrčená v koleni a opírá se o bércec. Spodní dolní končetina leží rovně nebo je mírně pokrčená. (viz obrázky v příloze 1)

### **Umělé dýchání:**

- Prvním krokem je kontrola průchodnosti dýchacích cest, vyčištění ústní dutiny např. kapesníkem. Poté se zakloní hlava a provedou se dva rychlé vdechy z úst do úst. Palcem a



ukazovákem ruky umístěné na čele stiskneme nos a cestou z úst do úst dechy provedeme. To, že dýchání z úst do úst děláme dobře poznáme takže se zachraňovanému zvedá při vdechu hrudník.

U novorozenců a malých dětí dýcháme současně do úst i do nosu, následuje posouzení krevního oběhu.

- U novorozenců a kojenců a dětí do 8let 20dechů za minutu. Pozor vzhledem k malé kapacitě plic u dětí je nutno provádět umělé dýchání velmi citlivě.
- Po dvou umělých deších okamžitě pátráme, zda nenastala také náhlá zástava krevního oběhu (znamená to že se nedostává krev nikam jak do mozku tak i do končetin a nehmatáme tedy tep).

Jasně příznaky zástavy krevního oběhu:

- Náhlé vzniklé bezvědomí (dotyčný vás vůbec nevnímá) (do 15s po zástavě srdce)
- Nehmatný puls na velkých tepnách (třeba na krční tepně nebo na tepně na ruce)

Další méně spolehlivé příznaky zástavy krevního oběhu:

- zástava dýchání
- popelavá barva kůže
- rozšířené zornice
- vymizelé reakce na bolestivé podněty (štípnutí do ucha).

## **Provedení KPR:**

Správné místo na stlačování hrudní kosti je u dospělého dva prsty nad dolním okrajem hrudní kosti. Masáž se provádí hranou zápěstí o které se opře druhé zápěstí. Prsty se nedotýkají hrudníku paže jsou napjaté. Postižený leží na pevné podložce.

Stlačování hrudníku by se nemělo pokud možno vůbec přerušovat, když ano tak maximálně na 5sekund.

U novorozenců a malých kojenců je správné místo na hrudní kosti 1. 5cm pod spojnicí bradavek stlačujeme dvěma prsty. Doporučený poměr 15:2 (Je ale problém, že se lékařské předpisy pro masáž srdce často mění, ale nejdůležitější je vždy život buněk – tedy jejich okysličení, přívod živin a odvod zplodin a ten se zachová pouze prouděním krve. Jaký bude přesně poměr mezi stlačením a vdechem není úplně důležité). Děti do 8let masáž se provádí prsty případně jednou rukou dle velikosti dítěte 100stlačení za minutu 15stačení a 2 vdechy. Resuscitace by se neměla ukončit před příjezdem záchranné služby – měl by ji ukončit pouze lékař.

## **Krvácení**

Prudké krvácení - zástava prudkého krvácení patří mezi život zachraňující úkony. Jsou dva základní typy krvácení, ale při zranění se mohou kombinovat:

Tepenné krvácení- stlačení krvácející tepny přímo v ráně.

Vyčkáme příjezdu RZP(rychlá záchranná pomoc )

Žilní krvácení - tlakový obvaz, škrtidlo.

## Šok

Šok je druh selhání krevního oběhu. Projevuje se jako neschopnost organismu zabezpečit dostatek krve pro životně důležité orgány (mozek, srdce). Reakce postiženého organismu je omezení průtoku krve ostatními orgány.

Nejčastější příčina šoku je ztráta tekutin:  
KRVE - zevní a vnitřní prudké krvácení  
VODY A SOLI - průjmy , zvracení

**Příznaky:** zrychlený a slábnoucí puls, pocit chladu a žízně, bledá až popelavá studeně opocená kůže, závrať a ztráta vědomí.

### **První pomoc:**

Ošetřit příčinu krvácení a popálenin

Zklidnit postiženého

Uložit postiženého na záda, zvedneme a podložíme dolní končetiny (tzv. autotransfusní poloha)

Nejíst, nepít, nekouřit

Transport do nemocnice – zavolat RZP.

### **Anafylaktický šok**

Zvláště těžká nebezpečná forma alergické reakce. Selhání oběhu je způsobeno náhlým velkým rozšířením cév a tvorbou otoků. To, co způsobilo alergii se do těla může dostat injekčně, bodnutím hmyzem nebo požitím.

**Příznaky:** svědivá kožní vyrážka, otoky zejména v obličeji včetně jazyka a dutiny ústní s možností dušení, nitkovitý puls, sípavé namáhavé dýchání, nevolnost, zvracení, selhání až zástava základních životních funkcí.

### ***První pomoc:***

Chladit místa vpichu

Cucat led, chladit hrdlo a otoky v obličeji

Poloha vleže se zvednutými dolními končetinami, při dušení poloha v sedě!

Být připraven na KPR, protože může dojít k prudkému zhoršení i šoku.

Dle situace volat RZP (rychlou záchranou pomoc) – vždy a hned, když dojde k bodnutí hmyzem do jazyka nebo krku.

## **Popáleniny**

Závažné popáleniny jsou ty které postihují všechny vrstvy kůže, nebo zasahují velkou část povrchu.

Účelem první pomoci je ochladit rychle zasaženou část těla.

**Příznaky:** kůže je zarudlá, hnědá až zuhelnatělá a bolest. Každá popáleniny větší než dlaň potřebuje nemocniční ošetření.

### **První pomoc (při popáleninách):**

Zabránit dalšímu působení tepla, chlazení co nejdříve po úraze alespoň 10min pod tekoucí studenou vodou, led

nedávat přímo na kůži

Nestrhávat puchýře

Sterilní krytí rány, nezasypávat,

Pozor na rozvoj šoku !

## **Poranění páteře**

**Příznaky:** silná bolest v šíji, zádech či bederní krajině, pocit palčivosti či mravenčení v některé končetině, ztráta citlivosti nebo ochrnutí některé končetiny

### **První pomoc**

Postiženého nechat v poloze ve které jsme ho našli.  
V bezvědomí zajišťovat průchodnost dýchacích cest trojitým manévrem, hluboký záklon hlavy je nepřipustný.  
Ošetřovat v leže na zádech na rovné pevné podložce.  
Přenášet je nutno s více pomocníky aby nedocházelo k ohnutí či rotaci páteře.

## **Nepronikající poranění hrudníku:**

Pádem ze schodů, žebříku lešení může dojít zlomenině žeber a pohmoždění hrudní stěny.

**Příznaky:** bolest na postižené straně, která se stupňuje při kašli či hlubokém dýchání povrchní a zrychlené dýchání, dušení při mnohonásobné zlomenině žeber, šok při vnitřním krvácení.

### **První pomoc**

Co nejméně hýbat s nemocným

Uložit ho do pohodlné polohy v polosedě s opřenými zády,

V bezvědomí stabilizovaná poloha na boku na poraněné straně

Při nedostatečném dýchání zahájit umělé dýchání

## **Pronikající poranění hrudníku**

Krvavé poranění které proniká do dutiny hrudní umožňuje proniknutí vzduchu do dutiny hrudní (pneumotorax). Na postižené straně dojde ke smrštění plic a jejímu vyřazení z dýchání. V postižené dutině hrudní může vzniknout i přetlak, který naruší funkci druhé plic a srdce.

**Příznaky:** krvácející rány hrudníku ve které může být zpěněná krev nebo slyšet nasávání vzduchu, pocit úzkosti, bolest, ztížené dýchání, rozvoj šoku.

### **První pomoc:**

Okamžitě uzavření rány, i holou rukou

Poloha v polosedě

Ošetření poloprodyšným obvazem na ránu sterilní mul, přes něj igelitová plena nebo potravinářská folie, kterou pruhy náplasti přilepíme na 3 stranách.

Cizí těleso z rány nikdy neodstraňovat.

V případě poruchy základních životních funkcí neodkladná resuscitace.

## **Otevřené zlomeniny**

**Příznaky:** krvavá rána na zdeformované končetině, silná bolest.

### **První pomoc:**

sterilní krytí,

fixace dlahou,

.

## **Zavřené zlomeniny**

**Příznaky:** Otok, nemožnost pohybu, silná bolest.

### **První pomoc:**

Fixace končetiny,  
Šetrná doprava k lékaři

## **Poranění břicha**

Může vzniknout pádem, úderem, Závažnost tohoto poranění plyne z možného poranění sleziny, ledviny, jater, s následným vnitřním krvácením a rozvojem šoku.

**Příznaky:** bolest břicha, možné zvětšování objemu břicha, nevolnost možné příznaky šoku.

### **První pomoc:**

Úlevová poloha  
Nejíst, nepít, nekouřit  
Kontrola životních funkcí  
Protišoková opatření

## **Pronikající poranění břicha**

Bodné, řezné, střelné rány mohou pronikat do dutiny břišní

**Příznaky:** krvácející rána na břicho, bolest celého břicha, nevolnost, zvracení, příznaky šoku.

### **První pomoc:**

Úlevová poloha na zádech  
Zabránit chůzi  
Nejíst, nepít, nekouřit

Kontrola životních funkcí  
Sterilní krytí rány  
Vyhřezlé orgány nikdy nevlačovat dovnitř  
Cizí tělesa z rány nikdy neodstraňovat, naopak upevnit

## **Úraz elektrickým proudem**

### **Napětí do 1000V**

#### **První pomoc:**

Vypneme proud a přerušíme styk s vodičem  
Provádíme zajištění základních životních funkcí umělé  
dýchání při současné zástavě oběhu nepřímou srdeční  
masáž.  
Ošetříme popáleniny.  
Protišoková opatření.

### **Vysoké napětí nad 1000V**

#### **První pomoc:**

Zajistíme vypnutí odborníkem,  
k vyproštění voláme HZS(hasičská záchranná služba )  
Do této doby udržujeme bezpečnou vzdálenost od  
postiženého nejméně 18m!  
Poté zjistíme stav poraněného.  
Zajistíme základní životní funkce- umělé dýchání a  
nepřímou srdeční masáž.  
Další dle stavu poraněného



## Otravy

### Otrava léky:

**Příznaky**, přítomnost obalů, lahviček v blízkost postiženého, nevolnost, zvracení, průjem, zmatenost, bezvědomí.

### První pomoc:

Zvracení vyvolat pouze bezprostředně po požití

Nikdy nevyvolávat zvracení po požití žíravín, saponátů a při sebemenší poruše vědomí

Stabilizovaná poloha na bolu

Být připraven na KPR

Zabezpečit obaly od léků či chemikálií, vzorek zvratků

Při otravě roztoků chladících směsí FRIDEX dát vypít 2-3 panáky destilátu

U benzínu, nafty, fenolu, PARAFINOVÝ OLEJ

### Otrava alkoholem

**Příznaky:** z dechu páchne alkohol, může zvracet, bývá v bezvědomí, ze kterého se probírá a zase upadá. Pokud je při vědomí apatie až agresivita. V časných fázích zhluboka dýchá, tvář je vlhká a zarudlá tep dobře hmatný.

V pozdních fázích se tep zrychluje a je špatně hmatný, dýchání je mělké a může selhávat.

### První pomoc:

Při vědomí postiženého

vyvolat zvracení,

podáváme živočišné uhlí s vodou,

zjistíme množství požitého alkoholu.

V bezvědomí:

- Ukládáme do stabilizované polohy
- Opakovaně sledujeme životní funkce
- Provádíme protišoková opatření
- Voláme RZP

## **Otrava oxidem uhelnatým CO**

Vzniká při hoření s nízkým příívodem kyslíku v uzavřených prostorách (karma v koupelně, vytápění v obytných přívěsech, je přítomen ve výfukových plynech uzavřená garáž

**Příznaky:** bolest hlavy, hučení v uších, závratě, poruchy vidění , narůstající porucha vědomí a ž bezvědomí, cihlově červené zabarvení kůže, zrychlený puls a dýchání, selhání základních životních funkcí

### **První pomoc :**

- Ihned zajistit dostatečný příívod čerstvého vzduchu
- Poloha v polosedě
- Při selhávání základních životních funkcí NR

## **Mdloby, kolaps**

Krátkodobá porucha vědomí kolaps je způsobená nedokrvením mozku.

**Příznaky:** závrat', zatmění před očima, hučení v uších, bledá popelavá kůže, porucha vědomí, pád, slabě hmatný tep a pomalý tep

### **První pomoc:**

Při začínající mdlobě uložit na záda, nebo hluboký předklon s hlavou mezi kolena.

Při poloze na zádech zvednout dolní končetiny

Přísun čerstvého vzduchu

Při vědomí podat studený nápoj

### **První pomoc**

Ihned volat RZP

Trvale sledovat postiženého

Být připraven k resuscitaci

Ihned zakázat jakýkoli pohyb

Nejíst, nepít, nekouřit,

Uvolnit oděv, zabezpečit čerstvý vzduch

Není chybou podat salicyláty (např. Acylpyrin, Anopyrin, Aspirin)

### **Dopravní nehoda:**

Zastavíme a vystoupíme z auta, pokud možno si vezmeme oranžovou vestu. Uděláme opatření, aby nedošlo k dalším nehodám: umístíme trojúhelník do cca 50 m, pokud je zachraňujících více, měl by někdo řídit dopravu. Dle stavu účastníku nehody voláme RZP 155.

### **Průběh telefonátu:**

**Kdo** volá - představím se

**Co** se stalo.

**Kde** se to stalo.

**Kolik** lidí tam je zraněných.

**Jak** jsou zranění

Dále dle pokynů dispečerky RZP

**První pomoc:** dle svých možností a sil, telefonování nesmí způsobit ještě větší zhoršení stavu nemocného. Vždy nejdříve zkontrolovat zraněné a pak urychleně telefonovat.

## Praktický návod k uspořádání kurzu první pomoci

### **I. Stanoviště úraz elektrickým proudem**

Potřeby na stanoviště

Drát

Místnost se zásuvkou

Resuscitační panák (není nutno)

Situace

Na zemi leží člověk u těla je elektrický kabel.

1. Ochrana zachraňujícího: vypnout pojistky odstranit kabel dřevěným koštětem nebo klackem. Pozor! na mokrou podlahu.
2. Zjistěte životní funkce postiženého (dech, tep)
3. Volat ZZS
4. Správné volání ZZS:
  - **Průběh telefonátu:**
  - **Kdo** volá - představím se
  - **Co** se stalo.
  - **Kde** se to stalo.
  - **Kolik** lidí tam je zraněných.
  - **Jak** jsou zranění
  - Dále dle pokynů dispečerky RZP
5. Zahájit resuscitaci
6. vydržet do příjezdu ZZS

## **II. Stanoviště pneumotorax**

Potřeby na stanoviště

Nůž

Mikrotenový sáček nebo igelitka

Lepenka nebo leukoplast

Umělá krev

Jak by mělo stanoviště vypadat

Na toto stanoviště budou potřeba dva figuranti. Měly by se poprat. Jeden by měl mít nějaké oděrky, ale ten druhý by měl mít probodnutou plíci (jako hrudník ).

## **III. Stanoviště autonehoda**

Potřeby na stanoviště autonehoda

Auto

Obvazy 5

Trojčipý šátek 3

Dlahy

Umělá krev

Maskovací potřeby

Jak by mělo toto stanoviště vypadat

Na tom tomto stanovišti budou potřeba dva figuranti. Jeden bude zaklíněný o pedály a bude mít něco s páteří a ještě bude v bezvědomí takže nebude vůbec vnímat. Druhý figurant bude mít jenom zlomenou ruku a bude strašně křičet že ho to strašně

bolí a bude tam mlátit do přihrádky a měl by se hodně rozčilovat jakože se o něj nikdo nestará.

## IV. Stanoviště otrava

Potřeby na stanoviště otrava

Flašky od alkoholu  
Krabičky a plata od léků  
(Umělé zvratky-a další možné)

Jak by mělo stanoviště vypadat

Na tomto stanovišti bude potřeba jenom jeden figurant.  
Situace: figurant leží nebo zhroucený polosedí, vydává nesrozumitelné zvuky, kolem figuranta by měly být poházené flašky od alkoholu a ty plata od léků.

Navrhovaný postup zachraňujícího:

1. oslovení postiženého, pokus o navázání kontaktu.
2. zjištění životních funkcí.
3. volat ZZS
  - **Průběh telefonátu:**
  - **Kdo** volá - představím se
  - **Co** se stalo.
  - **Kde** se to stalo.
  - **Kolik** lidí tam je zraněných.
  - **Jak** jsou zranění
  - Dále dle pokynů dispečerky RZP

4. Pokud je jasné že nevyopil kyselinu nebo louh (nejčastěji hydroxid sodný NaOH používá se nejčastěji k čištění odpadů) a je při vědomí, vyvolat zvracení.
5. POZOR !!! nikdy se nesmí vyvolávat zvracení pokud je postižený v bezvědomí mohl by zvratky vdechnout a udusit se.
6. v případě bezvědomí pouze stabilizovaná poloha viz příručka
7. udržovat s postiženým kontakt, kontrolovat životní funkce (tep a dech). Kontakt udržovat až do příjezdu ZZS

**Pozor pokud voláme záchrannou službu, měli bychom jí vždy usnadnit nalezení místa, kde se nacházíme. Není nic horšího než když ZS bleskově přijede na místo a poté zachraňovaného třeba 30 minut hledá.**

### **Jak na sebe upozornit záchranáře:**

1. Mávat třeba červenou bundou abychom byli vidět
2. Vyběhnout před dům když přijíždí sanitka
3. Volat, křičet, pískat, když jsme někde v lese a nemůžeme vyběhnout ven.
4. Když je večer, tak třeba blikat baterkou když jste někde v horách barevné, nejlépe červené kusy oblečení.



## V. Stanoviště tepenné krvácení

Potřeby na stanoviště

Tlakový obvaz 2

Škrtidlo

Hromada umělé krve

Plátek nějakého masa

Básničky

Nůž

Situace:

Na tomto stanovišti bude potřeba jeden figurant. Figurant bude sedět na zemi bude z něho stříkat krev z tepny. Mělo by tam být poházené sklo okolo něho aby bylo vidět že se pořezal o sklo.

## Závěr

Doufám, že se mi podařilo popsat nejdůležitější kritické situace a jejich správné zvládnutí. To může pomoci nejen postiženému, ale hlavně tomu, kdo bude PP poskytovat k větší jistotě a rozhodnosti.

Nejvíce Vám ale přeji, abyste tyto dovednosti nikdy skutečně nepotřebovali.

## Poděkování

Za pomoc při zpracování, za odborné konzultace a za asistenci při fotografování děkuji:

Mgr. Františkovi Tichému  
RNDr. Markovi Maturovi  
MUDr. Janě Vojtiškové  
MUDr. Cyrilovi Muchovi  
Davidu Kupcovi  
Kubovi Lhořanovi  
Lukášovi Nehasilovi  
Vojtěchovi Muchovi

## Použitá literatura

MUDr. Jaroslava Ščamburová: Příručka První Pomoci  
*Dobrovolná sestra*. česká republika : JS Press společnosti JS  
Partner s.r.o., 2007. 326 s.  
Doc. *První pomoc*. česká republika : Grada, 2004. 75 s. MUDr.  
Jiří Pokorný: *První pomoc*  
*Lékařská první pomoc*. česká republika : Kompas, 2003. 474 s  
*První pomoc*. česká republika : Verlag Dashöfer, 2005. 105 s.

## Příloha č.1 Stabilizovaná poloha





**Situace 4**



**Situace 6**



**Situace 5**

## Příloha č.2 Resuscitace







