

SETONŮV ZÁVOD

náplň a pravidla kontrolního stanoviště

verze 2005 – upraveno duben 2024



P	PRVNÍ POMOC A ZDRAVOVĚDA	NMSR			
zadání úkolu	Provést ošetření a transport raněného.				
postup	Hlídká plní úkol společně. Nejprve se provádí první pomoc a obvazové techniky a poté kategorie N a M volá zdravotnickou záchrannou službu, kategorie S a R transportuje raněného k vyznačené metě. Důležité je zdůraznění telefonátu RZP.				
	obvazy + + první pomoc	N – šátkové obvazy – závěs ruky, obvaz dlaně, ruky, chodidla ošetření včelího (vosího) bodnutí, klíště M – totéž (N) + obvaz kolene, lokte (kravatový způsob), hlavy a obinadlový obvaz předloktí, dlaně, lokte a kolene ošetření – odřenina (koleno, dlaň), úžeh, pokousání zvířetem S – totéž (M) + obvaz oka a ucha ošetření – tepenné krvácení na předloktí, zlomenina dolní končetiny (bérec), (krátkodobá) zástava dechu, uštknutí hadem, mdloby R – totéž (S) + KPR (kardiopulmonální resuscitace)			
	volání záchranné služby	N, M – volání zdravotnické záchranné služby dle situace (zadání na obrázku) znalost důležitých telefonních čísel ISZ (150, 155, 158, 112)			
	transport	S, R – šetrný transport raněného na improvizovaných nosítkách na vzdálenost cca 15 metrů			
časové limity	první pomoc	N – 3:00 min	M – 3:00 min	S – 3:00 min	R – 3:00 min
	volání ZS	N – 3:00 min	M – 2:00 min	–	–
	transport	–	–	S – 3:00 min	R – 2:00 min
hodnocení	Podle kvality splnění úkolu se za obvazové techniky a ošetření zraněného uděluje 0 až 8 bodů. U kategorie N a M se za zavolání záchranné služby dle kvality udělují 0 až 3 body, za znalosti důležitých telefonních čísel pak 1 bod. U kategorie S a R se za transport raněného udělují 0 až 3 body, za přivolání záchranné služby (tam kde je potřeba) pak 1 bod. Hlídká může získat maximálně 12 bodů.				
poznámky	Pro hlídky je přichystáno několik zadání a scénářů, každá si losuje svůj úkol. Pro kategorii R bude k dispozici „Anča“. Způsob transportu raněného se nelosuje. Pro transport je potřeba mít tyče správné délky a deku. Správné, uznávané postupy jsou popsány v samostatné brožurce níže.				

ZDRAVOBROŽURKA - Setonův závod

Kategorie N

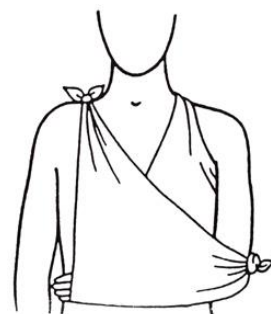
1.

Váš spolužák si při hodině tělocviku poranil ruku.
Bolí ho na předloktí, kde ji má naraženou. Ošetřete ho.
Pomocí šátku mu dejte ruku do závěsu.

Kategorie N

Hodnocení úkolu 1 – Šátkový závěs ruky

- loket v pravém úhlu
- dlaň směřuje dolů nebo k tělu
- vnější cíp šátku vede na protilehlé rameno
- zavázáno ambulantním uzlem
- v závěsu celé předloktí včetně prstů
- cíp u lokte zajištěn uzlem
- kvalita
- vzhled



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie N

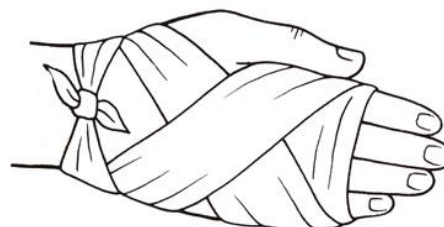
2.

Váš kamarád si při pádu z kola poranil dlaň.
Na dlani má povrchovou odřeninu.
Ošetřete mu odřeninu na dlani a pomocí šátku mu ji obvažte.

Kategorie N

Hodnocení úkolu 2 – Šátkový obvaz dlaně

- ošetření odřeniny – očištění (kamínky), omytí, dezinfekce (pozor na jód)
- dezinfikovaná rána je sterilně kryta mulovým čtvercem
- šátkový obvaz vázán z kravaty
- celá dlaň je krytá šátkem
- palec je volný, není vázán k dlani
- ukončení obvazu na zápěstí
- ukončení obvazu ambulantním uzlem
- kvalita, vzhled



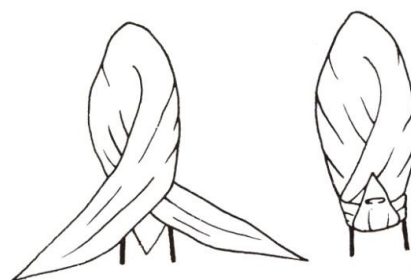
Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie N**3.**

Při přikládání do táborového ohně si vaše kamarádka popálila ruku.
Ošetřete ji pomocí šátku.
Udělejte obvaz ruky.

Kategorie N**Hodnocení úkolu 3 – Šátkový obvaz ruky**

- správný postup ošetření před obvazem (chlazení, puchýře...)
- jaké jsou stupně popálení a jak vypadají
- výchozí tvar šátku je trojúhelník
- překřížení cípů na hřbetu ruky
- krytá celá dlaň i s palcem
- ukončení obvazu na zápěstí
- ukončení obvazu ambulantním uzlem
- kvalita, vzhled



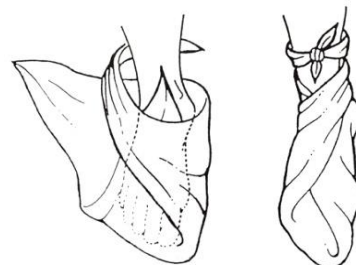
Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie N**4.**

Při hře v potoce šlápl váš kamarád na sklo a poranil si chodidlo.
Na chodidle má povrchovou řeznou ránu, která lehce krvácí.
Ošetřete mu ránu a pomocí šátku proved'te obvaz chodidla.

Kategorie N**Hodnocení úkolu 4 – Šátkový obvaz chodidla**

- ošetření řezné rány – očištění, omytí, dezinfekce (pozor na jód)
- dezinfikovaná rána je sterilně kryta mulovým čtvercem
- výchozí tvar šátku je trojúhelník
- kryto celé chodidlo, nárt i pata a všechny prsty
- překřížení cípů na nártu
- ukončení obvazu u kotníku
- ukončení obvazu ambulantním uzlem
- kvalita, vzhled



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie N Volání záchranné služby (dle zadání)

Na úvod si každý z týmu vylosuje jeden pojem (Policie, Hasiči, Záchraná služba) a přiřadí k němu (řekne) správné telefonní číslo. Jako doplňkové lze říct i 112. Děti by ale měly vědět, proč je lepší volat na čísla přímá a znát je. Druhou částí úkolu je přímé volání na záchrannou službu (pro situaci z vyobrazení). Děti musí zavolat na správné číslo (155) a správně popsat danou situaci. Představí se, popíše místo, kde se nachází, popíše raněného (muž/žena, sedí/leží, bezvědomí/vnímá, krvácí – kde) a co se nejspíš stalo. Operátorem jim bude položena jedna doplňující otázka, na niž odpoví.

Kategorie N Hodnocení volání záchranné služby

- Správně přiřazená telefonní čísla k záchranným složkám = 1 bod; 0,5 bodu lze udělit, pokud bude v odpovědích jedna chyba; dvě a více chyb značí automaticky 0 bodů.
- Správné přivolání záchranné služby – správné číslo, představení se, určení místa, kde se nachází (např.: sloupy, domy, přejezdy, mosty, rozcestníky, GPS, aplikace Záchranka), popis situace = 2 body (maximum).
- Správná reakce na otázku od dispečera (děti by měly vědět, že v ideálním případě volá dospělý) = 1 bod.
- Do hodnocení se udávají pouze celé body (zaokrouhleno dolů).

Celkem 4 body, časový limit 3 min.

Obecná pravidla shodná pro všechny kategorie

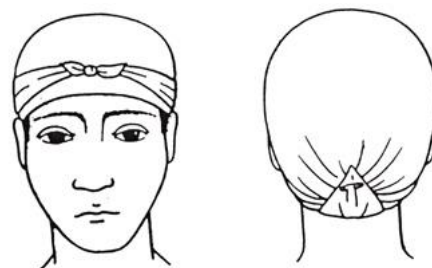
- Hlídka plní úkol společně. Nejprve provádí první pomoc a obvazové techniky, a poté kategorie N a M volá záchrannou zdravotnickou službu a kategorie S a R transportuje raněného k vyznačené metě. Důležité je zdůraznění telefonátu zdravotnické záchranné službě.
- Nedodržení daného časového limitu = 0 bodů (platí pro ošetření i transport).
- Transport pro kategorii S a R je daný, nelosuje se.
- Hodnocení:
Podle kvality splnění úkolu za obvazové techniky a ošetření zraněného je uděleno 0 až 8 bodů.
U kategorie N a M se za zavolání záchranné zdravotnické služby dle kvality udělují 0 až 3 body, za znalosti důležitých telefonních čísel pak 1 bod.
U kategorie S a R se za transport raněného udělují 0 až 3 body, za přivolání záchranné zdravotnické služby 1 bod.
Body v těchto pokynech se sčítají. Hlídka může získat maximálně 12 bodů.
- Každá kategorie má svá zadání.

Kategorie M**1.**

Při honičce v lese váš mladší spolužák narazil hlavou do stromu. Způsobil si povrchovou odřeninu ve vlasové části hlavy. Ošetřete mu ji a poté proved'te šátkový obvaz hlavy.

Kategorie M**Hodnocení úkolu 1 – Šátkový obvaz hlavy**

- ošetření rány očištěním a dezinfekcí (pozor na jód)
- dezinfikovaná rána sterilně kryta mulovým čtvercem
- šátkový obvaz – obočí není kryto šátkem
- uši nejsou z větší části pod šátkem
- ukončení šátkového obvazu na čele nebo na zátylku
- ukončení obvazu ambulantním uzlem, cíp šátku zastrčen
- kvalita, vzhled
- komunikace s pacientem a případně přivolání záchranné služby



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie M**2.**

Na fotbalovém zápase si váš kamarád poranil koleno. Bolí ho, má ho obražené. Použijte šátek a obvažte mu koleno.

Kategorie M**Hodnocení úkolu 2 – Šátkový obvaz kolene**

- šátek složen do kravaty
- kryté celé koleno
- jeden cíp šátku vede nad a druhý cíp pod kolenem
- ukončení obvazu ambulantním uzlem
- ambulantní uzel není pod kolenem
- správný postup a šetrná manipulace s končetinou
- vzhled, kvalita – drží při pohybu
- odvoz do nemocnice po vlastní ose či přivoláním ZZS



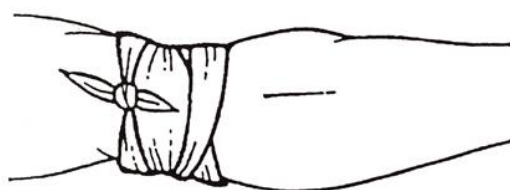
Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie M**3.**

Při pádu na kolečkových bruslích si vaše spolužačka poranila loket. Způsobila si povrchovou odřeninu. Ránu jí ošetřete a obvažte jí loket pomocí šátku.

Kategorie M**Hodnocení úkolu 3 – Šátkový obvaz lokte**

- ošetření rány – očištění (kamínky), dezinfekce (pozor na jód)
- dezinfikovaná rána sterilně kryta mulovým čtvercem
- šátek složen do kravaty
- krytý celý loket
- jeden cíp šátku vede nad a druhý pod loktem
- ukončení obvazu ambulantním uzlem
- ambulantní uzel není v loketní jamce
- vzhled, kvalita – drží při pohybu



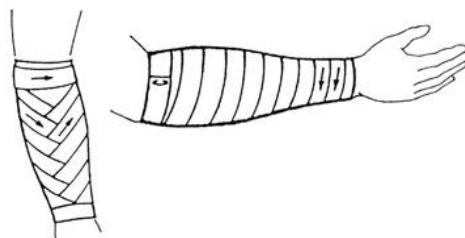
Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie M**4.**

Když váš kamarád lezl přes plot, způsobil si o drát tržnou ránu na předloktí. Bolí ho to a rána lehce krvácí. Ošetřete mu ránu a poté obvažte předloktí obvazem.

Kategorie M**Hodnocení úkolu 4 – Obvazový obvaz předloktí**

- ošetření rány – očištění (kamínky), dezinfekce (pozor na jód)
- dezinfikovaná rána sterilně kryta mulovým čtvercem
- začátek obvazu je nad nebo pod ranou
- vytvoření základní smyčky obvazu včetně zámečku
- správná technika – obvaz pokrývá celé předloktí
- správné držení obvazu
- jakékoli pevné ukončení obvazu (přilepení, založení, uvázání, sponky...)
- kvalita, vzhled – plynule na sebe navazující viz obr. (klasový nebo hoblinový způsob)



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

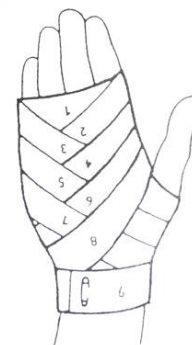
Kategorie M**5.**

Při chystání dřeva na táborový oheň si váš kamarád poranil dlaň.
Na dlani má povrchovou odřeninu.

Ošetřete mu odřeninu na dlani a poté dlaň obvažte obvazem.

Kategorie M**Hodnocení úkolu 5 – Obvazový obvaz dlaně**

- ošetření rány – očištění, dezinfekce (pozor na jód)
- dezinfikovaná rána sterilně kryta mulovým čtvercem
- začátek a ukončení obvazu je na zápěstí
- vytvoření základní smyčky obvazu včetně zámečku
- správné držení obvazu
- správná technika – kryta je celá dlaň, celý palec a konce prstů jsou volné
- jakékoli pevné ukončení obvazu (přilepení, založení, uvázání, sponky...)
- kvalita, vzhled – plynule na sebe navazující viz obr.



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

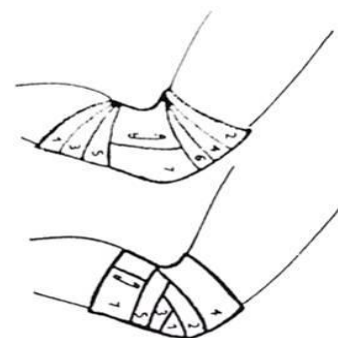
Kategorie M**6.**

Při skoku do písku si vaše spolužačka poranila loket.
Loket jí bolí, má ho obražený.

Použijte obinadlo a loket jí obvažte.

Kategorie M**Hodnocení úkolu 6 – Obinadlový obvaz lokte**

- vytvoření základní smyčky obinadla včetně zámečku
- správné držení obinadla
- začátek obvazu je na loktu nebo nad loktem a další otočka vede pod loktem viz obr.
- správný postup – sbíhavý nebo rozbíhavý způsob
- obvaz na sebe plynule navazuje
- jakékoli pevné ukončení obvazu (přilepení, založení, uvázání, sponky...)
- vzhled – nikde nic netrčí
- kvalita – drží při pohybu a pohybu mírně zabraňuje



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

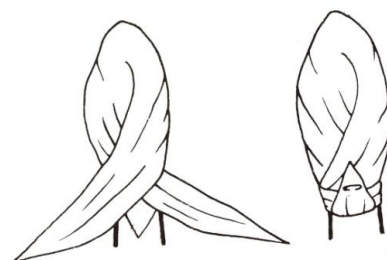
Kategorie M**7.**

Při přikládání do táborového ohně si vaše kamarádka popálila ruku. Má ji zarudnutou a hodně ji pálí.

Ošetřete jí popáleninu a poté pomocí šátku provedte obvaz ruky.

Kategorie M Hodnocení úkolu 7 – Šátkový obvaz ruky

- ošetření popáleniny chlazením v čisté vodě (alespoň 20 minut)
- přiložení sterilního čtverce na ránu (případně mastný tyl)
- ovázání rány šátkovým obvazem, výchozí tvar šátku je trojúhelník
- překřížení cípů šátku na hřbetu ruky
- krytí celé dlaně i s palcem
- ukončení obvazu na zápěstí
- ukončení obvazu ambulantním uzlem
- kvalita, vzhled



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie M Volání záchranné služby (dle zadání)

Na úvod si každý z týmu vylosuje jeden pojem (Policie, Hasiči, Záchraná služba) a přiřadí k němu (řekne) správné telefonní číslo. Jako doplňkové lze říct i 112. Děti by ale měly vědět, proč je lepší volat na čísla přímá a znát je. Druhou částí úkolu je přímé volání na záchrannou službu (pro situaci z vyobrazení). Děti musí zavolat na správné číslo (155) a správně popsat danou situaci. Představí se, popíše místo, kde se nachází, popíše raněného (muž/žena, sedí/leží, bezvědomí/vnímá, krvácí – kde) a co se nejspíš stalo. Operátorem jim bude položena jedna doplňující otázka, na niž odpoví.

Kategorie M Hodnocení volání záchranné služby

- Správně přiřazená telefonní čísla k záchranným složkám = 1 bod; 0,5 bodu lze udělit, pokud bude v odpovědích jedna chyba; dvě a více chyb značí automaticky 0 bodů.
- Správné přivolání záchranné služby – správné číslo, představení se, určení místa, kde se nachází (např.: sloupy, domy, přejezdy, mosty, rozcestníky, GPS, aplikace Záchranka), popis situace = 2 body (maximum).
- Správná reakce na otázku od dispečera (v ideálním případě volá dospělý) = 1 bod.
- Do hodnocení se udávají pouze celé body (zaokrouhleno dolů).

Celkem 4 body, časový limit 3 min.

Kategorie S

1.

Při sekání dřeva si váš vedoucí poranil oko.
Odštěpek třísky mu poranil víčko. Odřenina lehce krvácí.
Ošetřete poranění a poté za použití obvazu mu oko obvažte.

Kategorie S

Hodnocení úkolu 1 – Obvaz oka

- očištění a dezinfekce ranky na víčku dezinfekcí do očí (např. Ophthalmo septonex)
- dezinfikování ranky a krytí sterilním mulovým čtvercem
- vytvoření základní smyčky obvazem na čele včetně zámečku
- správné držení obvazu
- začátek a ukončení na čele, poraněné oko je celé kryté
- druhé oko není kryto obvazem, obě uši jsou volné
- jakékoli pevné ukončení obvazu (přilepení, založení, uvázání, sponky...), vzhled a kvalita (drží při ohybu hlavou)
- odvoz do nemocnice po vlastní ose či přivoláním ZZS



Poznámka: Pokud by zranění bylo většího rozsahu (nejen víčko), měly by se zavázat obě oči, neboť jsou párovým orgánem, a když člověk hýbe s jedním, tak automaticky se pohybuje i to druhé.

Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie S

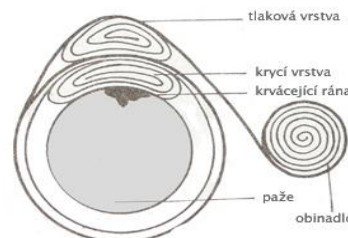
2.

Při práci s nožem se váš kamarád poranil na předloktí tak,
že u něj došlo ke vzniku masivního (tepenného) krvácení.
Rychle jej ošetřete za použití obinadel.

Kategorie S

Hodnocení úkolu 2 – Masivní krvácení na předloktí

- nasazení chirurgických rukavic (vlastní bezpečnost – riziko přenosu nemocí)
- stisknutí rány savým materiálem (triko, šátek...) – prsty jsou tlačeny dovnitř rány
- volání ZZS (znát telefonní číslo)
- správné vytvoření tlakového obvazu – zásady:
 - nemění se, max. tři vrstvy (poté již neplní funkci), tlaková vrstva má velikost rány a je pevná
 - postup: sterilní vrstva; tlaková vrstva (pevný kus obvazu); obinadlo (lepší zatlačování než obvaz, končetinu neškrtí)
- zvednutí krvácející končetiny nad úroveň srdce, pokud na to je čas (až po zatlačování)!
- přiložení škrtidla (po protečení třetí vrstvy tlakového obvazu) – zásady:
 - přikládá se po třetí vrstvě tlakového obvazu nebo při amputacích
 - vždy nad ranou směrem k srdci, min. 5cm široké, po přiložení zapsat čas, nikdy nepovolovat!



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

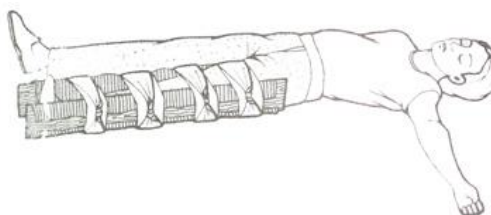
Kategorie S**3.**

Na výletě při lesní hře si člen vaší družinky způsobil zlomeninu bérce.

Ošetřete jej.

Kategorie S**Hodnocení úkolu 3 – Zlomenina bérce**

- vytvoření dlahy, velikost a tvar se zkouší se na zdravé noze (dlaha vytvořena pomocí karimatky, hliníkové dlahy nebo druhé končetiny – nikdy ne klacky)
- dlaha přesahuje přes kolenní kloub a kotník
- dlaha upevněna složenými šátkami do kravaty, šátky uvázány ambulantním uzlem
- okolí kloubů (kotník a koleno) vypodložit měkkým materiálem (šátek, triko...)
- připevnění dlahy i za kolenem a kotníkem
- noha je lehce podložena
- šetrná manipulace s končetinou (minimálně dva lidé), celkový vzhled
- volání ZZS



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie S**4.**

Při táborové hře v lese jste svědky pádu vašeho kamaráda.

Nachází se v bezvědomí a jeví známky bezdeší.

Poskytněte mu první pomoc.

Kategorie S**Hodnocení úkolu 4 – Resuscitace**

- provedení záklonu hlavy a zvednutí brady vzhůru (dvojitý manévr)
- provádění kontroly dechu (po dobu 10 s), pozor na lapavé dechy; znát známky bezdeší (nezvedá se hrudník, není cítit výdech, promodráání)
- volání ZZS (co nejdříve)
- pokud postižený nedýchá – zahájení nepřímé srdeční masáže (KPR)
- popsání techniky KPR (v hodnocení za 2 body)
 - dlaně položeny na střed hrudníku (spojnice prsních bradavek), propnuté paže a propletené prsty, stlačování 1/3 hrudníku rychlostí 100/min
- znát použití AED (automatický externí defibrilátor) – umístění AED sdělí dispečer ZZS, AED záchránce navádí – je dobré jej použít
- pokud postižený dýchá – nechat ho ležet na zádech se záklonem hlavy, neustálá kontrola dechu

Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

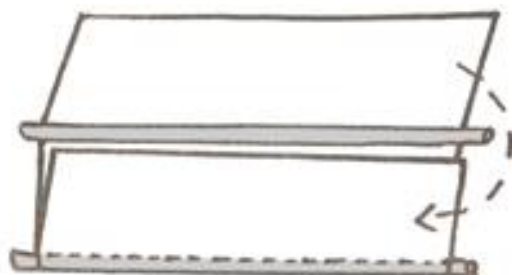
Kategorie S

Transport

Transportujte raněného na improvizovaných nosítkách.
Úsek transportu je dlouhý 20 metrů.
Použijte hole a deku nebo oblečení.

Kategorie S

Hodnocení transportu



- 2 body = správně vytvořená nosítka z deky nebo oblečení
- 1 bod = poraněný je nesen nohama dopředu (pozor na změnu sklonu terénu, do kopce je raněný nesen hlavou dopředu)
- 1 bod = volání první pomoci (kde je potřeba)

Celkem 4 body, časový limit 3 min.

Obecná pravidla shodná pro všechny kategorie

- Hlídka plní úkol společně. Nejprve provádí první pomoc a obvazové techniky, a poté kategorie N a M volá záchrannou zdravotnickou službu a kategorie S a R transportuje raněného k vyznačené metě. Důležité je zdůraznění telefonátu zdravotnické záchranné službě.
- Nedodržení daného časového limitu = 0 bodů (platí pro ošetření i transport).
- Transport pro kategorii S a R je daný, nelosuje se.
- Hodnocení:
- Podle kvality splnění úkolu za obvazové techniky a ošetření zraněného je uděleno 0 až 8 bodů.
- U kategorie N a M se za zavolání záchranné zdravotnické služby dle kvality uděluje 0 až 3 body, za znalosti důležitých telefonních čísel pak 1 bod.
- U kategorie S a R se za transport raněného uděluje 0 až 3 body, za přivolání záchranné zdravotnické služby 1 bod.
- Body v těchto pokynech se sčítají. Hlídka může získat maximálně 12 bodů.
- Každá kategorie má svá zadání.

Kategorie R

1.

Při sekání dřeva si váš vedoucí poranil oko.
Odštěpek třísky mu poranil víčko. Odřenina, lehce krvácí.
Ošetřete poranění a poté za použití obinadla mu oko obvažte.

Kategorie R

Hodnocení úkolu 1 – Obvaz oka

- očištění a dezinfekce ranky na víčku dezinfekcí do očí (např. Ophthalmo septonex)
- dezinfikování ranky a krytí sterilním mulovým čtvercem
- vytvoření základní smyčky obvazem na čele včetně zámečku
- správné držení obvazu
- začátek a ukončení na čele, poraněné oko je celé kryté
- druhé oko není kryto obvazem, obě uši jsou volné
- jakékoli pevné ukončení obvazu (přilepení, založení, uvázání, sponky...), vzhled a kvalita (drží při ohybu hlavou)
- odvoz do nemocnice po vlastní ose či přivoláním ZZS



Poznámka: Pokud by zranění bylo většího rozsahu (nejen víčko), měly by se zavázat obě oči, neboť jsou párovým orgánem, a když člověk hýbe s jedním, tak automaticky se pohybuje i to druhé.

Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie R

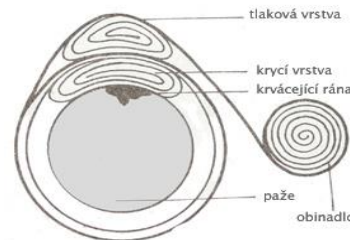
2.

Při práci s nožem se váš kamarád poranil na předloktí tak,
že u něj došlo ke vzniku masivního (tepenného) krvácení.
Rychle jej ošetřete za použití obinadel.

Kategorie R

Hodnocení úkolu 2 – Masivní krvácení na předloktí

- nasazení chirurgických rukavic (vlastní bezpečnost – riziko přenosu nemocí)
- stisknutí rány savým materiálem (triko, šátek...) – prsty jsou tlačeny dovnitř rány
- volání ZZS (znát telefonní číslo)
- správné vytvoření tlakového obvazu – zásady:
 - nemění se, max. tři vrstvy (poté již neplní funkci), tlaková vrstva má velikost rány a je pevná
 - postup: sterilní vrstva; tlaková vrstva (pevný kus obvazu); obinadlo (lepší zatlačování než obvaz, končetinu neškrtí)
- zvednutí krvácející končetiny nad úroveň srdce, pokud na to je čas (až po zatlačování)!
- přiložení škrtidla (po protečení třetí vrstvy tlakového obvazu) – zásady:
 - přikládá se po třetí vrstvě tlakového obvazu nebo při amputacích
 - vždy nad ranou směrem k srdci, min. 5cm široké, po přiložení zapsat čas, nikdy nepovolovat!



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie R

3.

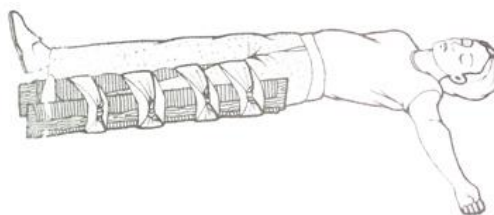
Na výletě při lesní hře si člen vaší družinky způsobil zlomeninu bérce.

Ošetřete jej.

Kategorie R

Hodnocení úkolu 3 – Zlomenina bérce

- vytvoření dlahy, velikost a tvar se zkouší se na zdravé noze (dlaha vytvořena pomocí karimatky, hliníkové dlahy nebo druhé končetiny – nikdy ne klacky)
- dlaha přesahuje přes kolenní kloub a kotník
- dlaha upevněna složenými šátkami do kravat, šátky uvázány ambulantním uzlem
- okolí kloubů (kotník a koleno) vypodložit měkkým materiálem (šátek, triko...)
- připevnění dlahy i za kolenem a kotníkem
- noha je lehce podložena
- šetrná manipulace s končetinou (minimálně dva lidé), celkový vzhled
- volání ZZS



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie R

4.

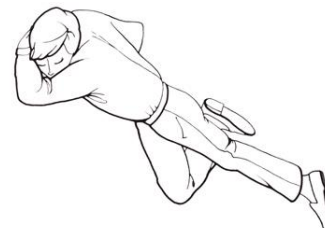
Při hře na louce jste svědky pádu vašeho kamaráda na zem. Nachází se v bezvědomí.

Zjistěte, zda dýchá a poskytněte mu první pomoc.

Kategorie R

Hodnocení úkolu 4 – Bezvědomí

- provedení záklonu hlavy, zvednutí brady vzhůru (dvojitý manévr)
- provádění kontroly dechu (po dobu 10 s), pozor na lapavé dechy, znát známky bezdeší (nezvedá se hrudník, není cítit výdech, promodrání)
- volání ZZS (co nejdříve)
- pokud postižený dýchá, nechat ho ležet na zádech se záklonem hlavy, neustálá kontrola dechu
- pokud postižený začne zvracet nebo krvácet z úst, naklonit ho šetrně na jednu stranu (3 lidé), vyčistit ústa
- pokud je záchránce sám a musí od pacienta odejít, lze jej POUZE V TOMTO JEDINÉM PŘÍPADĚ uložit do stabilizované polohy na boku se zakloněnou hlavou
- pokud pacient přestane dýchat, zahajuje se KRP
- kontrola dechu probíhá neustále až do příjezdu ZZS



Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

Kategorie R

5.

Při hře venku jste našli mladého muže, který je v bezvědomí a nedýchá.

Příčinu, dobu bezvědomí a nedýchání neznáte.

Poskytněte mu první pomoc.

Kategorie R Hodnocení úkolu 5 – KPR

- zajištění vlastní bezpečnosti; ujištění, že zachránci nic nehrozí; oslovení postiženého z dálky, nereaguje-li zopakovat hlasité oslovení z blízka, zatřesení s postiženým (přístupovat k hlavě), lze zkusit bolestivý podnět (přejet klouby po klíční kosti)
- provedení záklonu hlavy, zvednutí brady vzhůru (dvojitý manévr)
- provádění kontroly dechu (po dobu 10 s), pozor na lapavé dechy; znát známky bezdeší (nezvedá se hrudník, není cítit výdech, promodrání)
- volání ZZS (co nejdříve) a zahájení KRP
- znát správnou techniku KRP (za 2 body):
dlaně položit na střed hrudníku postiženého (spojnice prsních bradavek), mít propnuté paže a propletené prsty, stlačovat 1/3 hrudníku rychlostí 100/min.
- umělé dýchání lze provádět pouze pokud je zachránce proškolen a postižený je jeho známý (ostatním lidem se umělé dýchání neprovádí); u dětí je vhodné provádět umělé dýchání vždy, jelikož se jako příčina předpokládá dušení, kdežto u dospělého je primární zástava oběhu kardiální – srdeční
- znát použití AED (automatický externí defibrilátor) – umístění AED sdělí dispečer ZZS (nacházejí se v nákupních centrech, na vysokých školách, ve firmách...), AED zachránce navádí – je dobré jej použít

Celkem 8 bodů, časový limit 3 min.

PŘIVOLEJTE POMOC

1



Po vzniku srdeční zástavy člověk zkolabuje, nereaguje, ale může se občas lapavě nadechnout

STLAČUJTE HRUDNÍK

2



Pokud se postižený nebrání, nepřerušujte srdeční masáž do příjezdu záchranné služby

WWW.RESUSCITACE.CZ

... NIC
NEZKAZÍTE



Česká resuscitační rada
Czech Resuscitation Council



HASIČI

☎ 150



**LÉKAŘSKÁ
ZÁCHRANNÁ SLUŽBA**

☎ 155



POLICIE

☎ 158

SOS TÍSŇOVÁ LINKA

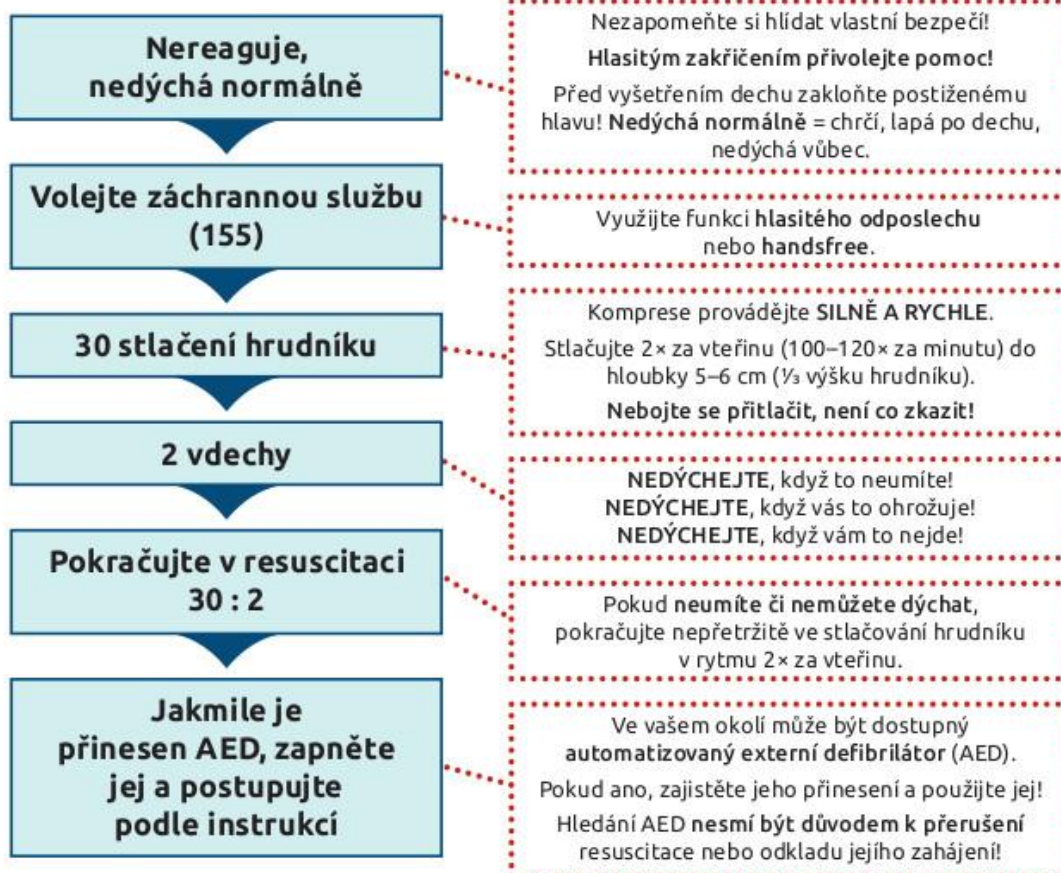
☎ 112

Doporučené postupy pro resuscitaci

vydané Evropskou resuscitační radou v roce 2015

Laická resuscitace **DOSPĚLÉHO**

Překlad: © PrPom – zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci



Neočekávejte, že jen na základě tohoto schématu dokážete nejlépe pomoci svým blízkým když to nejvíce potřebují. První pomoc je třeba trénovat a zkoušet, přestože to — teoreticky — není nic složitějšího. Nezapomínejte na to, že umět první pomoc patří k základnímu všeobecnému vzdělání každého z nás.

PAMATUJ SI!

Tísňové telefonní linky:

158 – Policie České republiky

156 – Městská policie

155 – Záchranná služba

150 – Hasiči

112 – Integrovaný záchranný systém



**I Ty můžeš přivolat pomoc sobě
nebo jinému, kdo je ohrožen.
Nesmíš ale policistům lhát.**

Jak správně volat na tísňovou telefonní linku:



1. Představíš se.
2. Řekneš odkud voláš.
3. Stručně popíšeš, co se stalo.
4. Udáš adresu nebo místo, kde k události došlo.
5. Odpovíš na otázky dispečera tísňové linky.