

## **K 6 – ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI**

Podklady pro stanoviště viz příloha č. 5.

### **Úkol – ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI – plní přípravka, mladší hlídka MH, starší hlídka MH, žáci I. stupně ZŠ, žáci II. stupně ZŠ (ZŠ1, ZŠ2)**










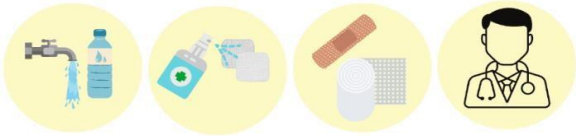
Každý člen hlídky si vylosuje jeden obrázek situace a přiřadí správný postup při podávání první pomoci. Závodníci přistupují k plnění úkolu jednotlivě.

#### **HODNOCENÍ**






Za každou špatně přiloženou odpověď, obdrží hlídka za každý případ 3 trestné body (max. 15 trestných bodů).

Pomoc jiným členem hlídky se hodnotí jako nesprávná odpověď.

Obr. 10 Základy první pomoci – Situace pro kategorie přípravka, mladší hlídky MH a ZŠ1

Situace	Obrázek	První pomoc
Řezná rána – mírné krvácení		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opláchnout tekoucí vodou</li> <li>2. Můžeme dezinfikovat okolí rány</li> <li>3. Překrýt sterilním krytím (náplast, obvaz)</li> </ol> 
Odřenina		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opláchnout tekoucí vodou</li> <li>2. Můžeme dezinfikovat okolí rány</li> <li>3. Překrýt sterilním krytím (náplast, obvaz)</li> </ol> 
Krvácení z nosu		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posadit a předklonit hlavu</li> <li>2. Stisknout kořen nosu</li> <li>3. Studený obklad na zátylek (za krk)</li> </ol> 
Uštknutí hadem		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uklidňovat pacienta, omezit celkový pohyb</li> <li>2. Možno chladit studeným obkladem</li> <li>3. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155)</li> </ol> 
Pokousání		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opláchnout tekoucí vodou</li> <li>2. Můžeme dezinfikovat okolí rány</li> <li>3. Překrýt sterilním krytím (náplast, obvaz)</li> <li>4. Vyhledat lékaře – nebezpečí vztekliny</li> </ol> 

Obr. 11 Základy první pomoci – Situace pro kategorie starší hlídky MH a ZŠ2

Situace	Obrázek	První pomoc
Úžeh		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přesunout do stínu</li> <li>2. Ochladit (ventilátor, průvan, sprcha, obklady)</li> <li>3. Podat tekutiny</li> </ol>
Bodnutí hmyzem		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstranit žihadlo</li> <li>2. Zjistit, jestli je dotýčný alergický, pokud ano: dle stavu volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) nebo podat lék</li> <li>3. Pokud ne: chladit</li> </ol>
Popáleniny		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sundat spálený oděv a šperky, je-li to možné (nestrhávat, nervat, ...)</li> <li>2. Chladit studenou vodou</li> <li>3. Navštívit lékaře nebo volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) – podle rozsahu</li> </ol>
Omrzliny		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přesunout do tepla</li> <li>2. Zahřát omrzliny ve vlažné vodě</li> <li>3. Netřít a nesusit třením</li> <li>4. Překrýt sterilním krytím nebo obvazem</li> <li>5. Navštívit lékaře</li> </ol>
Zlomenina končetiny		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nezatěžovat poraněnou končetinu</li> <li>2. Postižený zaujme polohu, která mu nejvíce vyhovuje (úlevová poloha), s končetinou nehýbat.</li> <li>3. Chladit</li> <li>4. Uklidňovat</li> <li>5. Podle závažnosti volat Zdravotnickou záchrannou službu (155)</li> </ol>

## **Úkol – STAVY OHROŽUJÍCÍ NA ŽIVOTĚ – plní dorost, žáci učilišť, SŠ a gymnázií (SŠ)**

Každý člen hlídky si vylosuje jeden obrázek situace a přiřadí správné příznaky a postup při první pomoci. Závodníci přistupují k plnění úkolu jednotlivě.

### **HODNOCENÍ**

#### **Příznaky**

Za špatně přiřazené příznaky obdrží hlídka 1 trestný bod.




#### **První pomoc**



Za špatně přiřazenou první pomoc obdrží hlídka 2 trestné body.

(Dohromady max. 15 trestných bodů)

Pomoc jiným členem hlídky se hodnotí jako nesprávná odpověď.

Obr. 12 Základy první pomoci – Situace pro kategorie dorost, SŠ

Situace	Obrázek	Příznaky	První pomoc
Cévní mozková příhoda – mrtvice		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokles koutku.</li> <li>2. Ochrnutí končetin.</li> <li>3. Porucha řeči.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155).</li> <li>2. Kontrolovat vědomí a dýchání.</li> <li>3. V případě bezvědomí uložit postiženého na záda a provést záklon hlavy, zkontrolovat dech.</li> <li>4. Pokud postižený nedýchá – resuscitace.</li> <li>5. Pokud je v bezvědomí a dýchá – zotavovací poloha a kontrolovat dýchání.</li> </ol>
Infarkt		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Silná, tlaková nebo pálivá bolest na prsou, trvá několik minut, pocit špatného dechu.</li> <li>2. Bolest někdy také na zádech či krku. Bolest</li> <li>3. vystřeluje do jedné (zpravidla levé) či do obou horních končetin, pod levou lopatku nebo do dolní čelisti.</li> <li>4. Rychlé, krátké dýchání, pocení, nevolnost.</li> <li>5. Šednutí, modrání kůže.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155).</li> <li>2. Polosed.</li> <li>3. Uvolnit oděv kolem krku a pasu.</li> <li>4. Zabránit v pohybu.</li> <li>5. Pokud má pacient léky na první pomoc, podat mu je.</li> </ol>
Otřes mozku		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Úder do hlavy.</li> <li>2. Zmatenost.</li> <li>3. Ztráta paměti na okolnosti úrazu.</li> <li>4. Nevolnost.</li> <li>5. Spavost.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mluvit na pacienta.</li> <li>2. Polosed.</li> <li>3. Nepodávat žádné jídlo ani pití.</li> <li>4. Zabránit vdechnutí zvratků.</li> <li>5. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155).</li> </ol>

<p>Epilepsie</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Křeče.</li> <li>2. Krátkodobá ztráta vědomí.</li> <li>3. „Pěna u úst“.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstranit předměty, o které by se mohl postižený poranit.</li> <li>2. Během křečového záchvatu nebránit v pohybu.</li> <li>3. Nerozevírat ústa, nevkládat nic do úst.</li> <li>4. Změřit čas záchvatu.</li> <li>5. Po záchvatu zjistit stav vědomí, popř. otočit na záda, provést záklon hlavy a kontrolovat dýchání.</li> <li>6. Pokud jde o epileptika se známou diagnózou, postižený se po záchvatu probral, je neporaněný a komunikuje, není třeba volat Zdravotnickou záchrannou službu ani vyhledávat pomoc lékaře.</li> </ol>
<p>Bezvědomí</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Postižený nereaguje na oslovení ani zatřesení.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otočit na záda, kontrola průchodnosti dýchacích cest, záklon hlavy.</li> <li>2. Kontrola dechu.</li> <li>3. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155).</li> <li>4. Pokud postižený nedýchá – resuscitace.</li> <li>5. Pokud dýchá – zotavovací poloha (pokud nezvrací, lze nechat na zádech a držet záklon hlavy = pokud předcházel úraz, je žádoucí omezit nadbytečnou manipulaci). Stálá kontrola dýchání.</li> </ol>

## Pomocná karta pro hodnocení ZHVB

K6 - Základy první pomoci					
Úkol - základy první pomoci	Každý závodník losuje 1 obrázek a přiřadí správný postup při podávání první pomoci	→ přípravka, mladší, ZŠ1 - viz. Obr. č. 10	Za špatně přiřazený postup při podávání první pomoci = 3 TB	15	Závodníci přistupují k plnění úkolu jednotlivě
		→ starší, ZŠ2 - viz. Obr. č. 11			
Úkol - stavy ohrožující na životě	Každý závodník losuje 1 obrázek a přiřadí správné příznaky a postup první pomoci	→ dorost, SŠ - viz. Obr. č. 12	Za špatně přiřazené příznaky = 1 TB Za špatně přiřazený postup při první pomoci = 2 TB	15	Závodníci přistupují k plnění úkolu jednotlivě