

# Pracovní sešit

ke školení první pomoci



# Úvod do první pomoci



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Každý řetěz je tak silný, jako je jeho nejslabší článek, a proto jsou všechny články záchranného řetězu závislé na síle prvního článku, kterým je pomoc na místě nehody v nejdůležitějších prvních 15 minutách. Ani při nejlepší organizaci jakýchkoliv záchranných systémů nedosáhneme stavu, kdy budou profesionální záchranáři vždy a všude na místě do 15 minut. První pomoc na místě nehody a náhlého onemocnění je i v nejvyspělejších zemích v rukou laiků. Na úrovni jejich znalostí závisí kvalita první pomoci a dokonce i nejdokonalejší vybavení vozidel. Ambulance a nejlepší odborníci v nemocnicích nezabrání následkům toho, když se neposkytne včas první pomoc prvním svědkem nehody nebo nemocí.

## Poznámky:

# Postup "R-Z-P"

---

rozhlídni se

R

- Jsi v **bezpečí**?
  - Jaký je **mechanismus** úrazu/stavu?
  - Jaké je **množství** postižených?
- 

zareaguj

Z

- Je přítomné **krvácení**?
  - Je osoba při **vědomí**?
  - Je přítomné **dýchání**?
- 

přemýšlej

P

- **Sleduj** stav a okolnosti.
- **Ptej se** a vyšetřuj.
- **Hledej** další poranění a příznaky.

# Volání na tísňovou linku

**KDE?**



**CO?**



**KOMU?**



Poznámky:

# Kardiopulmonální resuscitace dospělého

## Příčiny:

## Příznaky:









## Poznámky:

lokalizace kompresí:  
rychlost:  
hloubka:  
způsob:



## Mýty a chyby:

## První pomoc:

1. Zkontrolujeme okolí (rozhlédneme se). 
2. Hlasitě oslovíme: "Haló, slyšíte mě?" 
3. Zatřeseme za ramena. 
4. Zakloníme hlavu směrem dozadu "tah brada - čelo". 
5. Kontrolujeme dýchání "vidím - cítím - slyším". 
6. Pokud není přítomné dýchání, voláme na tísňovou linku 155. 
7. Začneme vykonávat komprese hrudníku. 
8. Po každých 30 kompresích, podáme 2 záchranné vdechy. 
9. Resuscitujeme do příchodu záchranné služby v poměru 30:2.

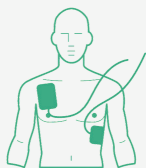
# KPR s použitím AED u dospělého

## Kdy použít AED?



## Jaké pokyny dává AED?

## Kam nalepit elektrody na hrudník?











## Mapa AED



[www.zachrankaapp.cz/aed](http://www.zachrankaapp.cz/aed)

## První pomoc:

1. Zkontrolujeme okolí (rozhlédneme se). 
2. Hlasitě oslovíme: "Haló, slyšíte mě?" 
3. Zatřeseme za ramena. 
4. Zakloníme hlavu směrem dozadu "tah brada - čelo". 
5. Kontrolujeme dýchání "vidím - cítím - slyším". 
6. Pokud není přítomné dýchání, voláme na tísňovou linku 155. Operátor nás může vyzvat k použití AED. 
7. Přineseme AED, zapneme ho a nalepíme elektrody na obnaženou horní část hrudníku. 
8. Řídíme se pokyny AED.
9. Vykonáváme resuscitaci podle pokynů AED do příchodu záchranářů. 



# Bezvědomí

## Příčiny:

Neúrazové:

Úrazové:

## Příznaky:

## Poznámky:

Do stabilizované polohy  
nemůžeme uložit osobu  
pokud:

3V



## První pomoc:

1. Zkontrolujeme okolí  
(rozhlédneme se).



2. Hlasitě oslovíme:  
"Haló, slyšíte mě?"



3. Zatřeseme za ramena.



4. Zakloníme hlavu směrem dozadu  
"tah brada - čelo".



5. Kontrolujeme dýchání  
"vidím - cítím - slyším".



6. Pokud je přítomné dýchání,  
zkontrolujeme varovné znamení.



7. Uložíme osobu do boční  
stabilizované polohy.



8. Voláme na tísňovou linku 155.



9. Do příchodu záchranné služby  
pravidelně kontrolujeme přítomnost  
dýchání.



# Velké vnější krvácení

## Příčiny:

## Příznaky:

## Poznámky:

### První pomoc:

#### POSTUP 5Z:

Zajistíme bezpečí  
(rukavice, sáček, tašku...)



Zjistíme, odkud krvácí  
(končetiny? hlava? trup?  
skryté krvácení?)



Zastavíme krvácení

A) Zatlačíme na ránu  
(prsty, rukou, látkou...)



B) Zatáhneme turniketem nad ránou



Zabráníme šoku

(posadíme osobu nebo  
položíme na záda,  
přikryjeme fólií nebo dekou)



Zavoláme 155

(pokud je osoba v  
šoku nebo je  
krvácení vážné,  
voláme 155)



Při amputaci nejdříve zastavíme  
krvácení, až pak se staráme o  
amputát.





# Popáleniny

## Příčiny:





## Příznaky:

## Poznámky:

Jak na chlazení nebo  
výplach očí?



## První pomoc:

1. Zkontrolujeme okolí (rozhlédneme se). 
2. Okamžitě začneme chladit postižené místo vodou. 
3. Chladíme po dobu 20 minut nebo dokud chlazení nepřináší úlevu.
4. Náramky a prsteny odkládáme pod vodu, přilepené oblečení nikdy nestrháváme. Puchýře nepropichujeme! 
5. Při velkých nebo hlubokých popáleninách voláme na tísňovou linku 155. 
6. Pokud má osoba příznaky šoku (chlad, pocení, bledost ...), položíme osobu na zem na záda a přikryjeme ji.




# Zlomeniny

## Příčiny:

## Příznaky:

## Poznámky:

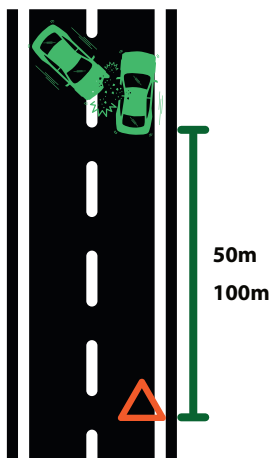
### První pomoc:

1. Zkontrolujeme okolí (rozhlédneme se). 
2. S postiženou končetinou nehýbeme. 
3. Horní končetinu fixujeme pomoci třírohého šátku v závěsu. 
4. Pokud je zlomenina otevřená a krvácí, nejdříve zastavíme krvácení v okolí rány tlakem, obinadly nebo nad ranou škrtidlem.
5. Po fixaci vyhledáme lékařskou pomoc nebo přivoláme záchrannou službu.



Při podezření na poranění hlavy, páteře nebo pánve (pády, srážky, dopravní nehody ...) nedovolíme osobě se hýbat a fixujeme hlavu oběma rukama.

# Dopravní nehody



## Poznámky:

### První pomoc:

1. Zastavíme na bezpečném místě.

2. Zapneme výstražná světla v autě.

3. Oblékne si reflexní vestu, z kufru vytáhne lékárničku a reflexní trojúhelník.

4. Umístíme trojúhelník 50 m anebo 100 m za auto (podle místa nehody).

5. Obhlédneme celou situaci. Nehoří? Nejiskří auto?

6. Spočítáme zraněné osoby a účastníky nehody, voláme 112.

7. Hledáme osoby, které masivně krvácejí a potřebují první pomoc!

8. Osoby z auta vytahujeme pouze v nevyhnutelném případě, pokud hrozí nebezpečí nebo je nutná KPR.

9. Poskytujeme pomoc a podporu až do příjezdu záchranné služby.



# Lékárnička

- alespoň 3 páry jednorázových rukavic
- resuscitační maska / resuscitační rouška
- turniket (doporučeno)
- 3x elastický obvaz (15 cm široký)
- 5x hydrofilní obvaz (různé velikosti)
- 5x balení sterilních čtverců (různé velikosti)
- 2x třírohý šátek
- 2x izotermická fólie
- náplast na cívce
- náplasti s polštářkem
- dezinfekční prostředek na rány
- dezinfekce na ruce
- nůžky
- zavírací špendlíky
- hydrogelový přípravek na popáleniny (doporučeno)
- popisovač a malý zápisník
- hroznový cukr
- aktivní uhlí
- výplach očí / oční sprcha (doporučeno)
- automatický externí defibrilátor (AED) (doporučeno)



## Poznámky:

# Poznámky



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for handwritten notes.

# Poznámky



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for handwritten notes.



Pracovní sešit  
ke školení první pomoci

Materiál je součástí školení první pomoci k projektu Erasmus plus "Safety training for practical life".

Autorský kolektiv:

Mgr. Peter Martinek, MBA

Ing. Anna Cidlinová, PhD.

Ing. Kateřina Jurčová

Ing. Jana Ranglová

Mgr. Jiřina Ulmanová, DiS.

Mgr. Kateřina Bátorlová

Marián Michal Dominik Gašper

Jakub Klínovský

Samuel Hoskovec

Christián Búran

Slovenský Červený kříž, Územný spolok Žilina, Slovenská republika

Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i. ,Praha, Česká republika

Financováno Evropskou unií.

Vyjádřené názory a postoje jsou názory a prohlášeními autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Slovenské akademické asociace pro mezinárodní spolupráci.

Evropská unie ani organizace udělující grant za ně nepřebírají žádnou odpovědnost.

