P R V N Í PO M O C

První pomoc „laiků“, tj. kolemjdoucích, příbuzných apod. je častokrát nedílnou součástí záchrany lidského života. První minuty po úrazu nebo kolapsu organismu jsou klíčové.

Základní kroky první pomoci :

1. **Zajistit svou bezpečnost – prověřit nebezpečí skrývající se v okolí (prostředí, zvířata, věci) a použít ochranné pomůcky (rukavice, roušku apod.)**
2. **Zjistit Co, kde a komu se stalo – budou se na to ptát na tísňové lince :**

    - **co a kde se stalo**
    - **charakter situace (nehoda, úraz, nemoc, otrava)**
    - **popis zranění, věk, pohlaví a stav zraněného či zraněných**
    - **jestli již někdo poskytuje první pomoc**
    - **vaše jméno a telefonní číslo**

3. **Hlasitě zavolat POMOC pro podporu z okolí.**
4. **Zavolat na tísňovou linku 155 nebo 112 :**

    - **nikdy nezavěšujte jako první;**
    - **telefon zapněte na hlasitý poslech, ať můžete pomáhat a operátor slyší, co se děje.**

5. **Poskytnout první pomoc (podle pokynů záchranáře na tísňové lince).**
6. **Pomoci dalším zraněným, kteří nejsou v ohrožení života.**
7. **Počkat na příjezd záchranářů (složek IZS).**

Poskytnutí první pomoci

Vždy závisí na konkrétním charakteru situace, ale základní pravidla jsou stejná.

Pokud je poškozený při vědomí, dýchá a výrazně nekrvácí – nesmí se s ním manipulovat. Komunikujte, volejte pomoc, zajistěte tepelný komfort a psychickou podporu, sledujte základní životní funkce a vyčkejte příjezdu záchranářů.

Pokud je poškození v bezvědomí :

Kontrola závažných krvácení a základních životních funkcí (dech a pulz).

Závažné krvácení = krev vystřikuje nebo vytéká ve velkém množství. Smrt může způsobit již ztráta cca 1,5 l krve (dospělý člověk má v těle cca 5 l).

Zástavu krvácení provádíme stlačením rány a použitím tlakového obvazu nebo jiné savé látky, kterou máme k dispozici. Ovineme ji kolem rány a dostatečně utáhneme. Tlakový obvaz není možné použít při přítomnosti cizích předmětů v ráně (ty neodstraňovat, fungují jako zátka) a otevřených zlomeninách. V těchto případech obvažte ránu kolem a pevně stlačte v okolí rány. V případě poranění končetin je zvedneme do výšky „nad srdce“.

Tělo postiženého umístíme do protistresové polohy, tj. na zádech s podloženýma nohama. Zaškrcení využíváme pouze v případě amputace, otevřené zlomeniny nebo pokud stále prosakuje i několik vrstev tlakového obvazu.

<u>Dýchání</u>

Zdali postižený dýchá, zjistíme poslechem, přiložením ruky k ústům nebo položením ruky na trojúhelník. Hodnotíme také rytmus dýchání; má být pravidelný.

Uvolnění dýchacích cest se provádí mírným zakloněním hlavy ležícího postiženého a zvednutím brady (u dospělého má směřovat vzhůru, u dětí do cca 1 roku má vzhůru směřovat nos).

Pokud má postižený v dýchacích cestách cizí předmět (sousto jídla, bonbon apod.), odstraníme ho úderem ruky do zad postiženého (vestoje, v předklonu i vleže na boku).

Vlastní umělé dýchání se provádí do otevřených úst (nejlépe přes roušku) při zacpaném nosu. Jeden vdech cca 1 s. Pro výdech postiženého nos uvolníme. Vdechy opakujeme do obnovení dýchání postiženého nebo příjezdu záchranářů.

<u>Resuscitace = oživování v případě zástavy oběhu (pulzu).</u>

Pulz nekontrolujeme (v dané stresové situaci ho nemusíme nahmatat nebo můžeme cítit i náš vlastní), resuscitaci provádíme vždy, pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá nebo dýchá nepravidelně (lapavé dýchání, neboli gasping). Je-li raněný v bezvědomí, prověříme slovně, případně „bolestivým“ podnětem – doporučujeme několikrát přejet klouby prstů po hrudní kosti.

<u>Postižený musí ležet na zádech s mírně zakloněnou hlavou.</u>

Nepřímá masáž srdce se provádí stlačováním hrudníku v cca polovině hrudníku (u mužů mezi prsními bradavkami) frekvencí cca 100–110 stlačení za minutu (tempo písničky Rolničky, rolničky) do hloubky cca 5 cm (u dětí cca 1/3 hloubky hrudníku). Hrana dlaně (u zápěstí) by měla ležet na hrudní kosti. Důležité je po každém stlačení hrudní kost úplně povolit, tj. neudržovat ji stále částečně stlačenou, aby mohlo srdce správně pracovat.

V kombinaci s umělým dýcháním se nepřímá masáž srdce provádí v poměru 30 stlačení / 2 vdechy.

Při zástavě oběhu i dýchání je důležitější znovuobnovení oběhu krve, proto se věnujte hlavně resuscitaci.

U dětí je důležité jako první krok resuscitace provést tzv. „vypuzovací manévr“, tzv. herda do zad a umělé dýchání (5 vdechů). Následně důsledně střídat nepřímou masáž srdce s umělým dýcháním v poměru 30 / 2. U dětí do cca 1 roku dýcháme do úst i nosu najednou (vzhledem k velikosti dítěte).
Resuscitace se u dospělých provádí oběma rukama (natažené paže, propnuté lokty, propletené prsty), u dětí jednou nebo dvěma rukama a u novorozenců dvěma prsty.

Resuscitace je nutné provádět VČAS a NEPŘETRŽITĚ až do obnovení základních životních funkcí nebo příjezdu záchranářů. Ojedinělé lapavé nádechy neznamenají obnovu oběhu, nepřestávejte resuscitovat.

Pokud postižený začne dýchat, je nezbytné ho stále kontrolovat a v případě potřeby opět zahájit resuscitaci.

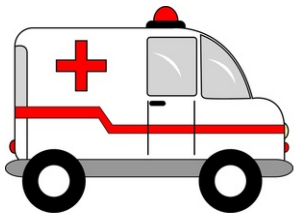
Pokud postižený dýchá a má srdeční pulz, komunikujeme s ním a zjišťujeme možná zranění.

Zjistíme jméno, příčinu stavu, pocity a bolesti postiženého, prohlédneme celé tělo, zjistíme užívané léky, alergie, jméno lékaře, doklady apod.

Ošetříme zranění a zajistíme co nejlepší podmínky do příjezdu záchranářů (teplo, tekutiny).

Ošetříme zranění (vyčistit rány, ošetřit), zafixujeme zlomeniny a poranění kloubů, chladíme a sterilně přikryjeme popáleniny, zajistíme tepelný komfort.

<u>Poskytnout první pomoc je nejen lidské, ale u nás naštěstí i povinné. Neposkytnutí první pomoci v nouzi je trestným činem s postihem až dvou let odnětí svobody.</u>



CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O BEZPEČNÉM CHOVÁNÍ V ZIMĚ

Na horách se stará o naši bezpečnost Horská služba, vždy se řídíme jejími pokyny a máme u sebe tel. číslo na nejbližší stanici, nebo číslo 1210 na centrálu Horské služby.

- **Na horách nikdy nepřeceňujeme své síly.**
- **Při hrách na sněhu musíme být opatrní a ohleduplní k ostatním. Při koulování nebalíme do koulí kameny, nemíříme kamarádům na obličej a hlavu.**
- **Na horách jezdíme na výlety na běžkách. Používáme pouze vyznačené trasy a před odchodem z chaty, ve které bydlíme, nahlásíme na recepci trasu výletu a přibližný čas návratu.**
- **Při lyžování na sjezdovce kontrolujeme, zda máme dobře seřízenou výstroj, a používáme ochrannou přilbu. Dodržujeme „Desatero“ pravidel pro pohyb na sjezdovkách !**

- **Z chodníků neděláme klouzačky.**
- **Při bruslení na zamrzlém rybníku dáváme pozor, zda je led dostatečně silný a unese nás !**
- **Jezdíme ohleduplně k ostatním.**
- **Při sáňkování dbáme na bezpečnost a vhodný terén, nesáňkujeme u silnice, pozor na stromy.**
- **Při lyžování vždy noste na hlavě přilbu ! Otřes mozku je vážný úraz, kdy je nutné ihned volat záchrannou službu !**
  Než přijede lékař, nedáváme postiženému jíst ani pít, dáme ho do stabilizované polohy a sledujeme jeho základní funkce.
  Pokud selžou, začneme s oživováním.

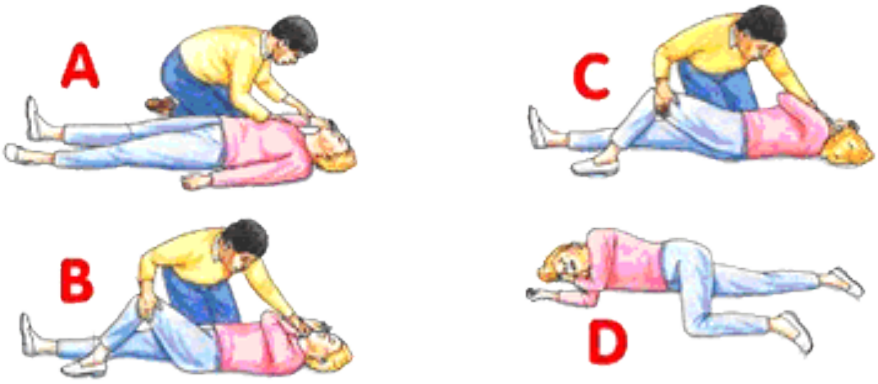
- **<u>Zlomeniny :</u>**

  - **zlomenou nohu nebo ruku je třeba znehybnit a počkat na příjezd lékaře nebo Horské služby.**
  - **Pokud kost protrhne kůži (otevřená zlomenina), zastavíme krvácení, ránu zakryjeme a zlomeninu znehybníme a počkáme na příjezd lékaře.**

STABILIZOVANÁ POLOHA

Je základní poloha při bezvědomí, pokud zraněný nemá žádné zlomeniny a jsou zajištěny jeho základní životní fukce.

Ihned voláme lékařskou pomoc !



SPRÁVNÁ VÝZBROJ A VÝSTROJ NA HORY JE ZÁKLADEM PRO BEZPEČNÉ LYŽOVÁNÍ !

1. Lyže
2. Deska a vázání
3. Lyžařské boty
4. Hůlky
5. Přilba
6. Brýle
7. Chránič páteře
8. Batoh/ lavinový batoh

DESATERO PRO CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH :

1. Ohleduplnost

- **Lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil nikoho jiného a nezpůsobil škodu.**

2. Přiměřená rychlost

- **Lyžař musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.**

3. Volba směru

- **Lyžař na svahu – má-li možnost vybrat si směr jízdy – musí jet tak, aby se vyhnul srážce s lyžařem pohybujícím se na svahu pod ním.**

4. Předjíždění

- **Lyžař může předjíždět zleva i zprava, ale vždycky s takovým odstupem, aby stačil zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.**

5. Předjíždění svahu a křížení cesty

- **Lyžař vjíždějící na sjezdovku, nebo ten, který ji přejíždí, musí dávat pozor a všechno nad i pod sebou sledovat.**
  Stejně se musí chovat při každém zastavení.

6. Zastavení

- **Lyžař nesmí zastavovat – není-li to nevyhnutelně nutné – uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech, kde by bránil v dobré viditelnosti.**
  V případě pádu se musí lyžař na sjezdovce co nejrychleji zvednout.
  Zastavit může na okraji sjezdovky.

7. Stoupání

- **Lyžař stoupající po trati musí postupovat jenom po kraji sjezdovky.**
  V místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto okraji ještě víc ustoupit.
  Totéž platí v případě, kdy schází po sjezdovce pěšky.

8. Respektování signalizace

- **Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení.**

9. V případě nehody

- **Lyžař je povinen poskytnout v případě nehody pomoc.**

10. Identifikace

- **Každý účastník nebo svědek nehody je povinen o sobě poskytnout údaje.**

Desatero schválila Mezinárodní lyžařská federace a od 1.1.2010 je součástí novely zák. č. 159/1999 Sb.,Zákona o cestovním ruchu, ve znění p.p.

Z I M N Í

K V Í Z

1. Kde nesmíme sáňkovat?
2. Kdo se stará o naši bezpečnost na horách?
3. Co máme udělat před odchodem z horské chaty, ve které bydlíme?
4. Co musíme mít vždy na hlavě při lyžování ?
5. Znáš telefonní číslo na centrálu Horské služby?

Správně odpovědi zašli do 28.2.2021

na e-mail : jelinkova@ddm.pb.cz

Do e-mailu nezapomeň uvést :

jméno, adresu a telefon

Za správné odpovědi tě čeká malá odměna !

Dům dětí a mládeže Příbram IV, Pod Šachtami 294