



### ÚKOL:

Umí si poradit s poskytnutím první pomoci a ovládá základy zdravotní péče (V)

### POPIS ÚKOLU:

Ukaž, že dokážeš správně zareagovat, když se kamarád zraní, nebo když bude někdo potřebovat tvou pomoc. Ošetři "zvrtnutý" kotník, rozbité koleno a předved' postup při zjišťování životních funkcí s následnou srdeční masáží. Vše bude zkoušeno prakticky, formou scénky. Na oddílovém webu si najdi podklady k tomuto úkolu a nastuduj si, jak by tvé reakce měly vypadat. Vedoucí při tomto úkolu použije cvičnou verzi aplikace záchranka, která simuluje doopravdivé volání záchranky.

*Tento úkol se skládá ze dvou podúkolů:*

- I. *Představ si, že jsi na výpravě, jdete právě lesem kolem potůčku, s kamarádem se loudáte za družinkou a najednou:*
  - *si kamarád zvrtně kotník – noha je v sandálu podivně deformovaná*
  - *kamarád spadne a ošklivě si poraní koleno, které krvácí*

*Jak bys tyto situace vyřešil? Zraněného kamaráda ti bude dělat vedoucí, ukaž, jak si poradíš.*

- II. *Jdeš po městě a najednou uvidíš, jak se starší pán skácí k zemi. Vezmeš tedy svůj telefon a zavoláš záchranku. S vedoucím sehraje scénku, kdy vedoucí bude hrát dispečera záchrané služby.*
- III. *Co bys měl vědět ke splnění tohoto úkolu. Červeně označím to, co je nezbytně nutné vědět či udělat.*

Co bys měl vědět ke splnění tohoto úkolu. Červeně označím to, co je nezbytně nutné vědět či udělat.

### Úkol č.1

#### Zvrtnutý kotník

Hlavní zásady jsou v podstatě tři: **chladit, zpevnit a zvednout.**

Pravděpodobně to kamaráda bude dost bolet, takže už sám nebude chtít na nohu došlapovat. Kdyby ale za každou cenu chtěl doběhnout partu, přemluv ho, ať to nedělá. Zatížením by si mohl nohu poškodit.

Měl bys tedy kamaráda posadit a pokud je jak, pokus se nohu chladit. Třeba v potůčku, kolem kterého jdete. Nebo v tom potůčku namoč nějaký hadřík, ten přilož na nohu a chlad'. Tím že postiženou nohu zchladíš, nebude tak moc otékat.

Dále bys měl nohu zpevnit, nejlépe elastickým obvazem, pokud máš. Pokud nemáš obvaz, tak nějakým kusem látky. Neutahuj ale příliš, nějaká krev proudit musí, a tak po chvíli zkontroluj, jestli kamarád nemá moc studené prsty. Možná se i ozve sám, že ho obvaz moc stahuje.

Při čekání na kamarády či odvoz pak nohu zvedni nad úroveň srdce. Třeba kamaráda nech lehnout a nohu podlož baťohama. Tím pádem do ní nebude proudit tolik krve a tolik krve se nebude „vylévat“ z cév do oblasti kotníku.

A taky bys samozřejmě měl dát vědět zbytku party, že se něco stalo. Pokud je kotník vykloubený, deformovaný, měli byste kamaráda dopravit do nemocnice.

Pozn.: Pokud kamarád s kotníkem hýbe, noha jen otéká a fialoví, ale deformovaně nevypadá, nejspíš se kloub vrátil do správného postavení. To je ta lepší varianta. Stejně bys měl udělat vše, co je zmíněno výše.

Pozn: Pokud jsi někde, kde je lednice či mrazák, na zchlazení můžeš použít něco z jejího obsahu, ne ale přímo na kůži, chlad' přes kus látky.

## Úkol č.2

### Krvácející rána

Základem je ránu **vyčistit od viditelné špíny, umýt, vydezinfikovat, případně zamašličkovat a zakrýt.**

Nezapomeň si sám opláchnout ruce, nebo použij rukavice.

Opláchni ránu svou vodou z baťohu čili vodou, kterou máš z kohoutku, nebo z obchodu, neperlivou pitnou vodou. Nemyj ránu ve vodě z řeky, jezírka, rybníku. Mohly by v ní být bakterie, které by mohly ránu škaredě zahnisat.

Pokud je rána rozšklebená, hlubší, je dobré okraje po vyčištění a vydezinfikování přitáhnout k sobě mašličkami. Ty si vyrob z textilní pásky (tejpky), která je v lékárnice. Nůžkami udělej „motýlka“ a nalep jej tak, aby byla ta nejužší část motýlka v místě rány – jako na obrázku.

Dále ránu s mašličkami ještě překryj velkou náplastí, aby rána byla krytá před nečistotami.

---

Jdeš po městě a najednou uvidíš, jak se starší pán skácí k zemi. Vezmeš tedy svůj telefon a zavoláš záchranku. S vedoucím sehraje scénku, kdy vedoucí bude hrát dispečera záchranné služby.

Součástí tohoto úkolu bude předvést prakticky, jak budeš postupovat. Je nutné ověřit, jestli je osoba v bezvědomí a zkontrolovat životní funkce. Pokud jsou v okolí kolemjdoucí, zavolej si je na pomoc.

Kontrolu vědomí proved' takto: Oslov osobu (haló pane, slyšíte mě?), když neodpovídá, přístup k člověku a dotkni se ho (třeba ho lehce pošťouchni nohou, mohlo by se stát, že se po tobě ožene, tak ať máš hlavu daleko), když nereaguje, zkus bolestivý podnět (například za uchem dole těsně za čelistí je místo, které když zmáčkneš, dost bolí (zkus si)). Pokud stále nereaguje, pak musíš zkontrolovat, jestli člověk dýchá.

Dýchání zkontroluj následovně: převal člověka na záda (skácel se před tebou, není pravděpodobné, že má poraněnou páteř) a klekni si vedle jeho hlavy. Přilož ucho k nosu člověka, poslouchej a zkus pocítit jeho dech a zároveň polož dlaň na hrudník a pozoruj, jestli se zvedá. Pokud si myslíš, že člověk nedýchá, musíš zavolat záchranku a co nejrychleji začít oživovat.

Na telefonu vytoč číslo **155**. Nejlepší by bylo si telefon dát na hlasitý odposlech, co nejvíc si jej zhlásit a oživovat nebo se řídit jinými pokyny dispečera s volnými rukama.

Řekni dispečerovi, **kdo jsi, co se stalo** a co nejpřesněji popiš **kde jsi**. Dispečer se tě dále bude doptávat na podrobnosti (jestli jsou nějaká další zranění, kdo další je na místě s tebou přítomen, jestli tam je nějaký zdravotník).

Situace v tomto úkolu se bude vyvíjet tak, abys předvedl **srdeční masáž**. Toto by sis měl nacvičit prakticky na figuríně. K tomu zde jen pár poznámek: Pokud člověka neznáš, nemusíš do něj dýchat (je těžké to dělat správně a pokud nemáš žádné pomůcky, tak by ses nejspíš trochu štítil, a to by tě zpomalovalo v oživování). Pokud to lze, člověku odepni bundu a odhrň si z cesty co nejvíc oblečení, pokud nejde nezdržuj se. Klekni na kolena vedle hrudi člověka, spoj ruce, ty polož do středu hrudníku a začni mačkat. V duchu si zpívej Rolničky, rolničky a mačkej v tomto rytmu. Hrudník promáčkni asi do 1/3 až poloviny hloubky. Je možné, že člověku zlomíš žebra – to tě nesmí zastavit, mačkej dál. Pozor, musíš mít pořád rovné ruce a rovná záda.

Názorná ukázka srdeční masáže – zadej do youtube heslo:

*První pomoc při srdeční zástavě – jak na nepřímou srdeční masáž. Naučte se základní kroky!*

pozn. Pokud je někde v okolí AED (defibrilátor) někoho pro něj pošli, napojte ho podle pokynů a použijte. Toto ale nebude součástí úkolu.

