

**Obor: 78-62-C/02 praktická škola dvouletá, 2. ročník**  
**Školní vzdělávací program: praktická škola dvouletá**  
**Předmět: výchova ke zdraví**  
**Téma: první pomoc**



**Cíl:** V rámci učebního nebo praktického oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami seznámit žáky se správným postupem při poskytování první pomoci. Tento výukový list je určen žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

**Literatura:**

1. Mgr. Eva Bernatová a kolektiv autorů: *Základy první pomoci*, Praha, 2017
2. MUDr. Juljo Hasík a kolektiv autorů: *Standardy první pomoci*, Praha, 2017
3. Jana Skýbová: *Biologie člověka*, Praha, 2012 dostupná na webové stránce <http://www.euroinstitut.net/ucebnice/rodinna-vychova/>

**Realizace výuky:**

**1. Úvod:** motivace žáků:

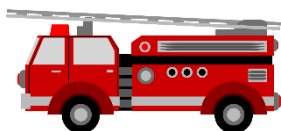
A. Motivační videa o poskytnutí první pomoci v případě krvácení, bezvědomí či nutnosti resuscitace na webové stránce <http://www.euroinstitut.net/vyukova-vidoa/zdravoveda-pecce-o-zdravi/>

**2. Vlastní odborný výklad učitele podle základní osnovy:**

První pomoc je soubor jednoduchých úkonů a opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví člověka mají zajistit uchování lidského zdraví, případně života. Poskytnout první pomoc v rámci svých schopností a sil je povinen každý občan České republiky, pokud tím neohrozí svoje zdraví nebo život.

První pomoc rozdělujeme na technickou a zdravotnickou. Technická pomoc vždy předchází té zdravotnické. Spočívá v odstranění život ohrožujících příčin a provádíme ji buď sami například uhašením menšího požáru, vypnutím přívodu plynu či zdroje elektrického proudu a podobně. Důležité je dbát při této pomoci na svou vlastní bezpečnost. Zdravotnická pomoc je již vlastní ošetření úrazu. Při nahlášení úrazu nebo nehody záchranné službě musíme vždy říci své jméno, co nejvíce popsat místo, kde se úraz nebo nehoda stala nebo nahlásit přesnou adresu, kolik osob je zraněných a popsat zranění.

**Telefonní čísla Záchranného integrovaného systému:**



150



155



158

Při poskytování první pomoci postupujeme následovně:

Poskytneme technickou první pomoc – vyprostíme zraněného a přesuneme ho na bezpečné místo, případně odstraníme příčiny úrazu. Technická pomoc také zahrnuje vypnutí elektřiny, uhašení ohně nebo vyvětrání místnosti v případě zamoření jedovatými plyny.

Vyšetřením zjistíme stav životních funkcí – dýchání, stav krevního oběhu a stav vědomí.

Úroveň dýchání zjistíme tak, že sledujeme dýchací pohyby nebo před ústa přiložíme zrcátko nebo dlaň. Při zjišťování stavu krevního oběhu hmatáme pulz na zápěstí ruky nebo na krkavici na stranách krku pod bradou, na kterou přiložíme dva prsty. Dále udržujeme stálý kontakt s poraněným. Zajistíme

mu teplo a klid. Pokud vyšetřením zjistíme, že nejsou životní funkce ohroženy, provedeme ošetření zraněného, sledujeme jej a vyčkáme do příjezdu záchranné služby. Pokud dojde k zástavě dýchání, provádíme umělé dýchání, a když dojde k zástavě dýchání i oběhu, zahájíme resuscitaci, čili umělé dýchání spojené s masáží srdce.

**Nepřímá masáž srdce** – co nejdříve stlačujte hrudník hranou zápěstí uprostřed mezi prsy. Druhou ruku přiložte svrchu a propleťte prsty. Stlačujte do hloubky asi 5–6 cm stokrát za minutu.



**Uvolnění dýchacích cest** – zakloníte postiženému hlavu a předsunete dolní čelist. Zkontrolujte, zda má zraněný prázdná ústa. V ústech mohou být zvratky nebo zubní protéza. Pak otočte hlavu na stranu, otevřete ústa a ústní dutinu vyčistěte ukazovákem a prostředníkem omotaným kapesníkem.

**Oživování** – jde o masáž srdce a dýchání z plic do plic v poměru 30:2, tedy 30 stlačení a 2 vdechy. Umělé dýchání provedete tak, že postiženému stisknete nos a zhluboka vdechnete do jeho úst, aby se jeho hrudník zvedl. Očima kontrolujte, zda se hrudník zvedá.



Při **krvácení** stlačíte místo nad ranou nebo v ráně prsty nebo tlakovým obvazem. Poraněného položíte a postiženou končetinu zvednete do výšky – nad srdce. Přiložíte sterilní obvaz. Pokud obvaz prosakuje krví, přiložíte další vrstvu obvazů.

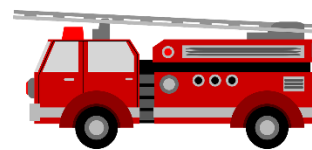
Pokud nastane u poraněného člověka **šok**, zrychleně dýchá, je bledý, spavý, má žízeň a má rychlý a slabě hmatatelný pulz. Položte jej na záda, ošetřete rány, zajistíte teplo, nohy mu podložíte a pokrčíte a udržujete se zraněným kontakt. Nikdy mu nepodávávejte tekutiny ani léky. Je možné zvlhčovat rty. Vyčkejte na příjezd záchranné služby.



**Zlomeniny** nikdy nenapravujte! Ke zlomenině přiložte dlahu tak, aby s ní postižený nemohl hýbat. Při zlomenině předloktí můžete znehybnit paži v šátkovém obvazu. Dolní končetinu v případě nutnosti znehybníte přivázáním ke druhé noze. Na postižené místo lze přikládat přes obvaz ledové obklady. Ty ponechte působit 10 až 30 minut, pak nechte jednu hodinu pauzu a opakujte. U otevřené zlomeniny nejprve zastavte krvácení a poté zakryjte sterilním obvazem.

### 3. Pracovní list:

Doplňte správně telefonní čísla Záchraného integračního systému.



### 4. Domácí úkol:

Zjistěte, co znamená pravidlo 5T. Dokážete ošetřit odřeninu? Jak budete postupovat?