



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 61	Název programu: Postup při dopravní nehodě
Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech	Autoři manuálu: Mgr. Monika Rosová, Mgr. Petra Kamarádová, MUDr. Martin Chaloupka email: monika.rosova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy b) Venku, ale pod střechou c) Venku kdekoli	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook, reproduktory...).	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
Cca 20 židlí, stůl pro notebook k promítání edukačního videospotu	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení:	
Běžné provozní vybavení místnosti – cca 4 stoly, 16 židlí, dostupnost elektrické zásuvky, počítač s reproduktory, dataprojektor.	
Žádoucí vybavení:	
Dostupnost tekoucí vody, sociální zařízení	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Jeden lektor s příslušnou kvalifikací, se kterou je možné podle zákona č. 247/2000 Sb. první pomoc vyučovat. Jeden asistent lektora. Spoluúčast krajského koordinátora a mediátorů.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina – maximálně 20 osob.	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	



1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu (5 min)
2. SPOT: Postup na místě dopravní nehody (10 min)
3. Papírové puzzle s postupem při dopravní nehodě (5 min)
4. Interaktivní část (40 min)
 - Stanoviště č. 1 – nácvik KPR (20 min)
 - Stanoviště č. 2 – práce s autolékárničkou + ukázka povinné výbavy + demonstrace Rautekova vyprošťovacího manévru + hra Společně bezpečně - postup při dopravní nehodě bez zranění (20 min)
5. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů (3 min)

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- Počítač s reproduktory
- Dataprojektor
- Reflexní vesta – žlutá
- Výstražný trojúhelník do auta 2 ks
- Autolékárnička Hartmann 1 ks
- Resuscitační figurína – Little Anne 1 ks + karimatka
- Dezinfekce na povrchy a plochy ve spreji k Little Anne 1 ks
- Papírové puzzle s tematikou postupu při dopravní nehodě – pro každého účastníka
- Zalamínovaný vzor vyplněného záznamu o dopravní nehodě, 2 ks
- Zalamínovaný vzor nevyplněného záznamu o dopravní nehodě, 2 ks
- Videospot „Zastavíš – zachrániš“
- Hra „Společně bezpečně“ (dostupná v PowerPointové prezentaci)

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě Evidence-based medicine.

Při praktické realizaci programů je nutné dodržovat všechna aktuálně platná opatření v boji proti koronaviru.



OSNOVA METODIKCÉHO MANUÁLU

1. Příprava před příchodem účastníků kurzu

Ještě před realizací programu (tzn. v době, kdy má lektor přístup na internet) je potřeba si stáhnout aplikaci QCPR Instructor nebo QCPR Training do mobilního telefonu.

Na místě konání akce je potřeba dle přiloženého manuálu resuscitační figurínu Little Anne zprovoznit. Po vložení baterií začne blikat modré světélko, které značí spuštění Bluetooth.

Zprovoznění aplikace (obrázkový návod viz příloha):

1. Stáhněte si aplikaci
 2. Zapněte si Bluetooth ve Vašem mobilním telefonu
 3. Spusťte aplikaci
 4. Přiložte mobilní telefon na hrudník resuscitační figuríny (telefon se spáruje s figurínou)
 5. Vyberte možnost Compression only a stiskněte tlačítko start
 6. Začněte s kompresí hrudníku po dobu Vámi určeného intervalu
- V aplikaci lze zvolit i možnost CPR (kardiopulmonální resuscitace s dýcháním z úst do úst)
 - Časový interval lze změnit dle Vašeho výběru
 - Aplikace vyhodnotí úspěšnost kompresí v procentech (rychlost a hloubka stlačení)

2. Příprava místnosti pro realizaci programu (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)

Na místě konání akce lektor připraví potřebné vybavení - židle, stoly, vybavení na spuštění videospotu, papírové puzzle, hru Společně bezpečně, reflexní přívěšky jako odměnu při hře, pomůcky pro jednotlivá stanoviště. Lektor zkontroluje, že pomůcky jsou v perfektním stavu a dostatečném počtu.

3. Realizace programu (celkový časový plán 60 minut)

- Lektor se představí, přivítá účastníky, stručně je seznámí s cílem a průběhem programu.

Scénář úvodu programu:

„Dobrý den. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se a spolu s kolegy a se budeme věnovat tématu **Postup při dopravní nehodě**. Dozvíte se, jak se správně zachovat u dopravní nehody a jak poskytnout první pomoc. Budete mít možnost si vyzkoušet nácvik KPR na resuscitační figuríně. Řekneme si i důležitá telefonní čísla na integrovaný záchranný systém. Dále si pomocí interaktivní hry ujasníme, jak



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

se zachovat u dopravní nehody bez zranění. Můžeme si společně vyplnit záznam o dopravní nehodě a budete mít příležitost se zeptat na to, co vás zajímá.“

- Promítnutí edukačního videospotu (cca 6 min)
- Papírové puzzle s postupem při dopravní nehodě (5 min)
- Stanoviště č. 1 – nácvik KPR (20 min)
- Stanoviště č. 2 – práce s autolékárničkou + ukázka povinné výbavy + demonstrace Rautekova vyprošťovacího manévru + hra Společně bezpečně - postup při dopravní nehodě bez zranění (20 min)

4. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky (cca 5 minut)

- distribuce zdravotně výchovných materiálů
- zodpovězení případných dotazů

5. Uklizení místnosti do původního stavu (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)

- úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Časová organizace programu:

1. **Úvod (3 min)** - představení projektu, sdělení cílů a osnovy výukové lekce
2. **SPOT: Postup na místě dopravní nehody (5 min)** – promítnutí videospotu pomocí dataprojektoru, zdůraznění potřeby řečených informací v následující činnosti
3. **Papírové puzzle s postupem při dopravní nehodě (5 min)** – po promítnutí videospotu následuje seřazování jednotlivých kroků při DN pomocí posuvných puzzlí

Rozdělení účastníků do skupin a výměna na stanovištích

4. **Interaktivní část (40 min)**
 - **Stanoviště č. 1** – lektor předvede nácvik uvolnění dýchacích cest a srdeční masáže pomocí resuscitační figuríny. Účastníci si s pomocí resuscitační figuríny vyzkouší nácvik těchto činností prakticky.
 - **Stanoviště č. 2** – účastníci s lektorem prochází povinný obsah autolékárničky s upřesněním použití jednotlivých prvků. Lektor demonstruje Rautekův vyprošťovací manévr a účastníci si jej mohou navzájem vyzkoušet. Dále se seznámí se správným postupem při dopravní nehodě bez zranění a zopakuje si jej pomocí hry „Společně bezpečně“, která je v powerpointové prezentaci.
5. **Závěr (3 min)** – zhodnocení lekce, poděkování, rozloučení

Do uvedeného hodinového rozsahu není zahrnuta doba přípravy a činnosti nutné po jeho skončení (viz. Osnova metodiky programu na začátku tohoto Metodického manuálu)

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro utvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Pro společnou aktivitu si připraví videospot „Zastavíš-zachráníš“, papírové puzzle s tematikou postupu dopravní nehodě.

Pro stanoviště č. 1 připraví resuscitační figurínu, aplikaci QRCP (není nezbytně nutná).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pro stanoviště č. 2 připraví autolékárničku, trojúhelník, reflexní vestu, záznam o dopravní nehodě, hra „Společně bezpečně“.

Společná aktivita - *Promítání a práce s video spotem „Zastavíš-zachrániš“*

Na začátku účastníky čeká promítnutí videospotu „Zastavíš – zachrániš“, se kterým budou následně pracovat, na což je třeba je upozornit. Po promítnutí lektor a jeho asistent rozdají papírové puzzle, na kterých jsou znázorněny jednotlivé kroky postupu při dopravní nehodě. Poté bude jejich úkolem správně seřadit jednotlivé kroky postupu při dopravní nehodě. Následně lektor s účastníky projde správné řešení, vypíše důležité body a poté bude prostor pro případné dotazy.

Lektor rozdělí účastníky do dvou skupin. Na místě jsou připraveny dvě stanoviště, na každém z nich účastníci stráví 20 minut a poté se skupinky vystřídají.



Předloha návrhu posuvných puzzlí. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2020

Stanoviště č. 1 – *nácvik resuscitace na figuríně*

se věnuje první pomoci, účastníci si zde vyzkouší masáž srdce a uvolnění dýchacích cest.

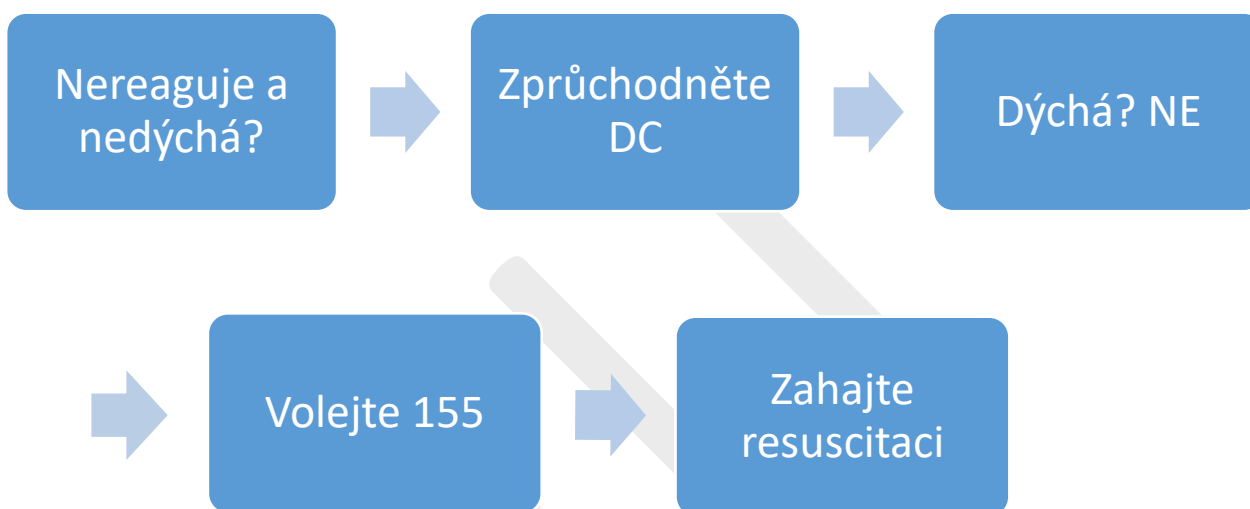
Lektor si připraví resuscitační figurínu a aplikaci QRCP (není podmínkou realizace, pouze doporučení).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Úvodní řeč lektora může vypadat takto: „Na tomto stanovišti si ukážeme základy první pomoci a vyzkoušíte si resuscitaci. Setkal se už někdo z Vás s vážnou dopravní nehodou? Poskytoval někdo z Vás první pomoc?“ Zde je krátký prostor pro sdílení vlastních zkušeností účastníků.

Lektor přímo demonstruje správný postup poskytnutí první pomoci na resuscitační figuríně.



1. **Zjistěte, zda dotyčný reaguje na oslovení** - pokud ne, použijte bolestivý podnět (např. štípnutí do ušního lalůčku).
2. **Zjistěte, jestli dýchá** - svoje ucho přiložte těsně k ústům postiženého, dívejte se směrem na jeho hrudník. Pokud slyšíte proudění vzduchu z jeho úst, na tváři cítíte vydechovaný proud vzduchu a postiženému se rytmicky zvedá hrudník, postižený normálně dýchá.

Pokud dotyčný nedýchá:

3. **Zprůchodněte dýchací cesty** – zakloňte mu hlavu a zvedněte bradu směrem vzhůru. V případě, že má postižený „zapadlý jazyk“, nesnažte se jej vytáhnout či nějak přidržovat, není to potřeba.

Lektor vysvětlí, že v bezvědomí ochabují svaly ovládané vůlí a postižený je ohrožen udušením kořenem jazyka, který uzavře dýchací cesty. Dále upozorní na gasping., tzn., že u některých lidí je ještě nějakou dobu po zástavě krevního oběhu přítomno tzv. lapavé dýchání. Postižený se při lapavém dýchání nepravidelně, pouze několikrát za minutu mělce nadýchne. Dejte pozor, abyste lapavé dýchání nezaměnili s normálním dýcháním a ne zvolili pak špatný postup první pomoci. Člověk, který lapavě dýchá, potřebuje KPR.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pokud nereaguje: Zprůchodněte dýchací cesty a zkontrolujte dýchání

- a) Nereaguje a nedýchá normálně -> Volejte linku 155 -> Okamžitě zahajte srdeční masáž
- b) Nereaguje a normálně dýchá -> Volejte linku 155 -> 1) Otočte postiženého do zotavovací polohy nebo postupujte podle instrukcí operátora 2) Neustále kontrolujte dýchání.

Pokud ani po zprůchodnění dýchacích cest dotyčný nedýchá:

4. Zahajte kardiopulmonální resuscitaci

Klekněte si z boku vedle postiženého. Položte zápěstí na střed hrudníku (místo odpovídá dolní polovině hrudní kosti). Úplně se nahněte nad hrudník postiženého tak, aby vaše horní končetiny směřovaly kolmo dolů. Stlačte hrudní kost do hloubky přibližně 5 cm (nikoliv více než 6 cm). Po každém stlačení tlak rukou úplně uvolněte, ale neztrácejte kontakt s hrudníkem. Opakujte stlačování hrudníku frekvencí 100–120 stlačení za minutu.

Lektor upozorní, že provádět umělé dýchání lze pouze, pokud je zachránce vyškolený a situace mu to umožňuje (důraz na vlastní bezpečnost). Lektor v průběhu praktické ukázky KPR demonstruje i srdeční masáž s dvěma umělými dechy (30:2).

Lektor všechny kroky demonstruje na resuscitační figuríně. Následně je prostor pro účastníky si resuscitaci jednotlivě vyzkoušet. Pomocí stažené aplikace QCPR lektor kontroluje hloubku a frekvenci kompresí a dává zpětnou vazbu danému účastníkovi.

Stanoviště č. 2 – ukázka povinné výbavy automobilu, ukázka Rautekova manévru, záznam o dopravní nehodě

se věnuje ukázce autolékárničky, výstražného trojúhelníku, reflexní vesty, demonstraci Rautekova manévru a správnému postupu při dopravní nehodě bez zranění.

Lektor si připraví autolékárničku, hru v Powerpointu „Společně bezpečně“, záznam o autonehodě.

Úvodní řeč lektora může vypadat takto: „Na tomto stanovišti budeme nejprve pracovat s autolékárničkou. Kdo z Vás vlastní automobil? Někdo se přihlásí, že ano – Vzpomenete si, co všechno se v autolékárničce nachází?“. Lektor případně doplní obsah autolékárničky tak, aby byl kompletní. Pojmenuje jednotlivé pomůcky a nastíní, k čemu se používají.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Lektor: „Představte si, že jste svědkem dopravní nehody. V jakém případě byste se pokusili vyprostit zraněného z vozu?“. Účastníci nějakým způsobem odpovědí a lektor je případně doplní.

Správná odpověď: Zraněné osoby vyprošťujeme, jestliže jim nemůžete poskytnout první pomoc ve vozidle nebo hrozí požár či jiné nebezpečí.

Lektor: „K vyproštění poraněných osob z auta se využívá Rautekův vyprošťovací manévr“. Lektor vyzve jednoho účastníka, aby si sednul na židli a ztvárnil zraněného při nehodě. Následně na něm demonstruje provedení manévru se slovním komentářem. Lektor: „Tento manévr provedete tak, že ruce vsunete pod paže zraněného, uchopíte ho oběma rukama za předloktí, položíte zraněného na svoje pokrčené stehno. Nakonec jej vytáhnete ven a položíte na bezpečné místo.“

Poslední část výuky se zabývá správným postupem při dopravní nehodě bez zranění. Účastníci si provedení mohou ve dvojicích vyzkoušet.



HRA - Společně bezpečně.ppt

(prezentaci můžete spustit dvojitým kliknutím na ikonu)

Záznam o dopravní nehodě
Soubor dokumentů příslušné služby za účelem rychlého vyřízení nehodové škody. Vytváří řidiči obou vozidel.

Vozidlo A (Průběh (datum a adresa))

Vozidlo B (Průběh (datum a adresa))

12. Zásadní odpovědné body vozidel

13. Hlavní příčiny vzniku dopravní nehody

14. Poznámky

15. Členové výhledové jednotky odpovědné osoby

Zdroj: Ministerstvo dopravy ČR, © 2020



Výklad lektora - stručný teoretický úvod k problematice:

Kdy je nutno volat k nehodě Policii ČR?

- Pokud při nehodě dojde ke zranění (třeba i jen drobnému) nebo k usmrcení.
- Pokud při nehodě dojde na některém z vozidel, včetně přepravovaných věcí, ke škodě převyšující 100 000 Kč.
- Pokud při nehodě dojde ke škodě (v jakékoli výši) na majetku třetí osoby (např. k poškození zaparkovaného vozidla).
- Pokud při nehodě dojde k poškození pozemní komunikace nebo životního prostředí.
- Pokud Vám druhý řidič nechce sdělit údaje o sobě a o vozidle (zapište si alespoň registrační značku vozidla).
- Pokud se účastníci nehody nejsou schopni dohodnout, kdo zavinil nehodu.
- V případě, že dojde ke srážce se zvířím (*řidič nesmí z místa kolize zvíře odvázet ani odklízet, dopouští se tak pytláctví*).
- Při poškození zaparkovaného vozidla, u kterého se nikdo nenachází.
- V případě, že účastníci nehody nejsou schopni obnovit plynulost dopravního provozu.
-

Následující kroky:

- Prokažte si s dalšími účastníky (včetně možných svědků) nehody svoji totožnost, tj. předložte si vzájemně občanský průkaz a předejte si důležité údaje k vozidlům.
- Vyfotografujte si místo nehody a poškozená vozidla.
- Vyplňte záznam o dopravní nehodě, který byste měli mít k dispozici ve svém vozidle.

Hra Společně bezpečně

Následuje hra Společně bezpečně promítána dataprojektorem. Účastníci budou odpovídat na otázky a opakují si probíranou teorii.

Po kliknutí na nápis: „Společně bezpečně“ se spustí prezentace s interaktivní hrou. Je k dispozici 8 otázek, po kliknutí na odpověď se zobrazí smajlík – správně 😊 nebo špatně ☹.

2x klik ↘

SPOLEČNĚ BEZPEČNĚ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Pokud škoda při dopravní nehodě přesáhla 100 tisíc Kč, volám Policii ČR.
 - a) **NE**
 - b) **ANO**

2. Když při nehodě poškodím dopravní značku, volám Policii ČR.
 - a) **NE**
 - b) **ANO**

3. Když poškodím zaparkované auto, u kterého není řidič, tak:
 - a) **nahlásím nehodu Policii ČR**
 - b) **nechám řidiči vzkaz za stěračem a odjedu**

4. Když svým automobilem srazím zvíře, tak:
 - a) **odklidím zvíře ze silnice a odjedu**
 - b) **volám Policii ČR**

5. Co mi poslouží jako důkazní materiál?
 - a) **ústní dohoda účastníků nehody**
 - b) **fotografie místa nehody, dokladů, vyplnění záznamu o nehodě**

6. Kdy vyplním záznam o dopravní nehodě?
 - a) **vždy**
 - b) **když škoda přesáhne 100 tisíc korun**

7. Když při srážce usmrtím lesní zvěř, tak:
 - a) **naložím ho do auta a odjedu**
 - b) **volám Policii ČR**

8. Když se neshodneme, kdo zavinil nehodu:
 - a) **zavolám Policii ČR**
 - b) **každý vyplní záznam o dopravní nehodě podle svého**



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Klíčové informace, které lektor předá účastníkům, shrnuje kapitola č. 8 „Podrobný popis praktického průběhu programu“. V kapitole č. 8 jsou uvedeny informace, které nemohou být opomenuty. Pokud to čas dovolí, je možné se tématům věnovat podrobněji. Veškeré informace, kterých se účastníkům dostane, ale musejí být ve shodě s odbornými východisky programu č. 61: Postup při dopravní nehodě.

Cíl programu

Absolvent výukové lekce umí popsat správný postup na místě dopravní nehody, demonstruje uvolnění DC a srdeční masáž na resuscitační figuríně a uvědomuje si důležitost těchto znalostí při záchraně života.

CO chceme změnit?

- Nezodpovědné chování řidičů při dopravní nehodě – každý 6. řidič ujede od dopravní nehody – poskytnutí první pomoci je morální a právní odpovědnost občana
- Neznalost týkající se správného postupu při dopravní nehodě – nenošení reflexních vest, nesprávné umístění trojúhelníku, zkratkovité jednání aj.
- Zábrany z poskytování první pomoci – lidé se mohou bát, že neumí správně poskytnout první pomoc, takže ji raději neposkytnou vůbec
- Nedostatek praktických dovedností při poskytování první pomoci účastníkům dopravní nehody – chybějící edukace a praktický nácvik v tomto směru

PROČ?

Podle informací Českého červeného kříže zemře při dopravních nehodách v Česku 8 až 10 procent lidí jenom proto, že jim nebyla poskytnuta první pomoc, což v roční statistice znamená zbytečné ztráty desítek životů. Počet dopravních nehod v několika posledních letech narůstá,



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

což je způsobeno především nepřiměřenou rychlostí, dále vysokou incidencí dopravních nehod u mladých řidičů, způsobujících až ¼ fatálních nehod. Bohužel narůstá i agresivita řidičů, na čemž mají podíl zejména alkohol a návykové látky. Pravděpodobnost, že se setkáme s dopravní nehodou se tak stále zvyšuje. O to důležitější je osvojení postupu při dopravní nehodě, včetně znalosti stručných zásad první pomoci. Bezpečný postup při dopravní nehodě je důležitou součástí vzorců bezpečného chování, které přispívá k účinné minimalizaci dopravních rizik u dětské i dospělé populace.

JAK?

Seznámením účastníků se správným postupem při dopravní nehodě se zraněním (promítnutí videospotu a následná práce s ním).

- Zopakováním čísel tísňového volání.
- Osvojením praktických dovedností při poskytování první pomoci (praktický nácvik první pomoci – KPR, uvolnění dýchacích cest).
- Získáním znalosti správného postupu při dopravní nehodě bez zranění (Pomocí interaktivní hry Společně bezpečně)
- Uvědoměním si své vlastní povinnosti k poskytnutí první pomoci

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY

Stávající chování (popis)

- Neznalost správného postupu při dopravní nehodě (nenošení reflexních vest, nesprávné umístění trojúhelníku, zkratkovité jednání aj.)
- Nedostatečná znalost podmínek hlášení dopravní nehody Policii ČR (např. při srážce se zvěří zůstává značná část nehod neohlášená)
- Nevhodné postoje – neuvědomování si vlastní odpovědnosti k poskytnutí první pomoci
- Nerespektování a neznalost dopravních předpisů (jízda pod vlivem alkoholu, nedodržování maximální povolené rychlosti, předjíždění přes plnou čáru a další)
- Nerespektování morální a právní odpovědnosti k poskytnutí první pomoci (neposkytnutí první pomoci)
- Jízda pod vlivem alkoholu a návykových látek

Motivy stávajícího chování

- Nízká zdravotní gramotnost (neznalost správného postupu první pomoci).
- Lhostejnost k okolí (každý 6. řidič ujede od dopravní nehody, pokud se člověk cítí ohrožený, je nutné alespoň zavolat ZZS)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Nízká odpovědnost za své chování (neuvědomování si ohrožování ostatních účastníků silničního provozu)
- Neznalost dopravních předpisů i postihů
- Užívání návykových látek (neuvědomování si možných rizik po požití návykových látek).
- Zbytečný spěch, netrpělivost (např. do zaměstnání, na schůzku)

Nové požadované chování

- Účastníci znají správný postup při dopravní nehodě
- Chovají se bezpečně v dopravním prostředí (používají reflexní vesty při dopravní nehodě, jsou ohleduplní vůči ostatním)
- Znají čísla tísňového volání
- Respektují a dodržují dopravní předpisy a značení (nepřekračují maximální povolené rychlosti)
- Znají zásady a aktivně poskytují první pomoc v případě potřeby a ohrožení života (umí správně provést postup při KPR)
- Přijímají a uvědomují si povinnosti a morální odpovědnost k poskytnutí první pomoci

Benefit z nového chování:

- Záchrana zdraví a života
- Minimalizace zdravotních následků – pobytu v nemocnici, dlouhodobé následky
- Minimalizace ztrát lidských životů – záchrana života
- Minimalizace dopravních a právních postihů – pokut, odebrání řidičského průkazu, ztráty zaměstnání z důvodu ztráty ŘP
- Bezpečné cesty pro všechny účastníky silničního provozu

Bariéry (co brání novému chování)

- Vlastní pohodlnost – nezastavení u dopravní nehody
- Nedostatečná aktivita – neochota učit se novým věcem
- Nepostačující přístup ke zdrojům informací – nedostatečná edukace v tomto směru, bariéry v přístupnosti a používání internetu
- Nedostatečná znalost dopravních rizik – např. nepoužívání bezpečnostního pásu je životu nebezpečné
- Nízké vědomí důsledků svého chování - nezodpovědné chování ohrožuje ostatní účastníky silničního provozu



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Strach (člověk neví, jak má poskytnout první pomoc, bojí se, že udělá něco špatně, v náročné situaci zpanikaří. Je dobré mít toto chování zautomatizované, předejde se tak zkratkovitému jednání)

Covid-19 a jeho vliv na vývoj nehod a jejich následků

V březnu 2020 bylo evidováno:

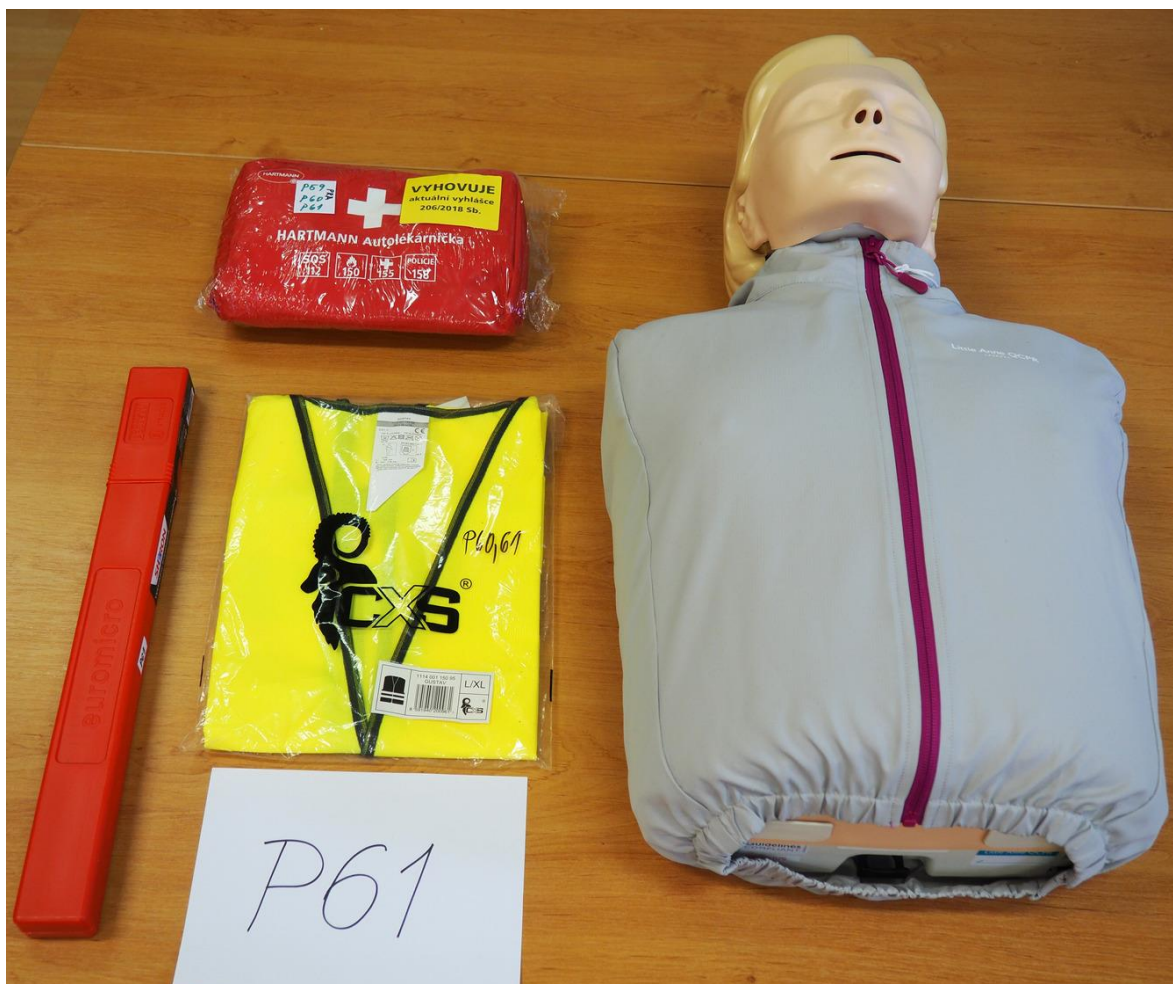
- nehod celkově meziročně méně o 24 %
- usmrcených meziročně méně o 8 %
- těžce zraněných meziročně méně o 58 %
- lehce zraněných meziročně méně o 40 %

V roce 2018 bylo na pozemních komunikacích v České republice evidováno 17 872 dopravních nehod, od kterých jejich viníci ujeli. Tyto nehody se na všech nehodách podílely v loňském roce více než 17 %, od přibližně každé 6. nehody tak viník odjel – historicky se jedná o nejvyšší podíl od vzniku samostatné České republiky (Centrum dopravního výzkumu, © 2020).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

POMŮCKY



Fotografie pomůcek P61



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Předloha návrhu posuvných puzzlí. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2020



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

STRUČNÝ TEORETICKÝ PODKLAD K PROGRAMU

Jak postupovat v případě dopravní nehody se zraněním

V případě dopravní nehody je v první řadě nutné zachovat klid a nepodlehnout panice. Pokud jste účastníkem dopravní nehody nebo jejím svědkem:

- Zastavíme na bezpečném místě, vypneme motor, zapneme výstražná světla
- Dbáme na vlastní bezpečnost – oblékneme sobě a ostatním spolucestujícím reflexní vestu, odvedeme je na bezpečné místo za svodidla nebo na okraj silnice.
- Zabezpečíme místo nehody - výstražným trojúhelníkem, 50 metrů od nehody (na dálnici 100 metrů)
- Myslíme na vlastní bezpečí a vidíme-li, že nebyl aktivován bezpečnostní airbag, tak NIKDY nestrkáme hlavu do kabiny řidiče ani spolujezdce
- Zatáhneme ruční brzdu havarovaného vozidla, vypneme motor a klíče od auta, pokud je to možné, umístíme na střechu vozidla
- Zjistíme, zda je někdo zraněný a pokud ano, okamžitě voláme zdravotnickou záchrannou službu, popř. policii (Snažíme se zastavit projíždějící řidiče a získat jejich pomoc)
- Poskytneme aktivně první pomoc dle pokynů dispečera.
- Věnujeme se primárně těm, kteří nekřičí, neboť ti mohou být ohroženi na životě (BESIP, © 2020).

Rautekův manévr

Rautekův manévr se nejčastěji používá při odtažení postiženého na krátkou vzdálenost. Také se dá dobře využít při vyprošťování zraněných osob při dopravní nehodě.

- Postiženého si natočíme zády k sobě.
- Protáhneme obě ruce do obou podpaží postiženého a uchopíme ho za předloktí jedné ruky.
- Táhneme postiženého tak, že se opírá hýžděmi o zachránčovo stehno a druhou nohou ukračuje.
- Postiženého neneseme, ale táhneme, tudíž transport není tak náročný (Základy první pomoci, 2017)

Tísňová volání v ČR

Zdravotnická záchranná služba	155
Policie ČR	158
Obecní (městská) policie	156
Hasiči	150
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Přístup k těmto telefonním číslům je zcela bezplatný z pevných telefonních linek, mobilních telefonů i z veřejných telefonních automatů (Hasičský záchranný sbor České republiky, © 2020).

Obecné zásady volání na tísňové linky

- **KDO** volá - jméno, číslo telefonu - telefon je nutno nechat zapnutý pro kontakt s dispečinkem.
- **KDE** se nacházíte (město, ulice, km dálnice, orientační bod, GPS souřadnice).
- **CO** se přesně stalo – počet a přibližný stav zraněných (krvácení, stav vědomí, dýchání).
- Nikdy **NEZAVĚŠUJTE** jako první. (Záchranný kruh, © 2020)

Kdy volat 112?

Jednotné evropské číslo tísňového volání 112 je univerzální tísňové číslo, které funguje jednotně v celé Evropské unii a postupně je zaváděno i v ostatních státech. Toto číslo lze volat z mobilních telefonů i z pevných telefonních sítích zdarma kdykoliv se ocitnete v tísňové situaci.

Pokud je zřejmé, že potřebujete pouze jednu ze základních složek integrovaného záchranného systému, je vhodnější volat přímo příslušné národní číslo tísňového volání (150, 155, 158, 156) za předpokladu, že toto číslo ZNÁTE!

Pokud si nejste jisti, volejte číslo 112, které je provozováno současně s národními tísňovými čísly a je určeno k oznámení jakékoliv mimořádné události.

V České republice obsluhuje linku 112 spolu s tísňovým číslem 150 Hasičský záchranný sbor České republiky.

Volání na čísla 150, 155, 156 a 158 je sice bezplatné, avšak v případě předplacených SIM karet je nutné mít na kartě alespoň minimální kredit (tj. karta nesmí být zcela vybita).

Výhody linky 112

- Je možné na toto číslo volat i bez vložené SIM karty.
- Na toto číslo lze volat i prostřednictvím sítí ostatních operátorů (čili v zahraničí i bez aktivovaného roamingu nebo tuzemsky i v místech, kde Váš operátor nemá pokrytí svým signálem).
- Na toto číslo lze volat i přes zamknutou klávesnici mobilního telefonu.
- Umožňuje odbavování tísňových volání v češtině, angličtině, němčině a dalších světových jazycích.

POZOR!

- vždy je identifikováno číslo volajícího, případně IMEI mobilního telefonu



- vždy jsou předávány údaje o lokalizaci polohy volajícího
- každé volání je zpětně dohledatelné - o všem existují záznamy (Záchranný kruh, © 2020)

PRVNÍ POMOC

Kontrola základních životních funkcí

Kontrola základních životních funkcí je jedním z nejdůležitějších úkonů v poskytnutí první pomoci. Jedná se o postup, který laikovi pomůže zjistit, zda je nutné zahájit resuscitaci, a který by měl každý člověk zvládat samostatně a automaticky.

Kontrola vědomí

- hlasitým oslovením a zatřesením s rameny zjišťujeme, zda postižený reaguje

Kontrola dýchání

- záklonem hlavy postiženého tlakem na čelo a tahem za bradu, kontrola dechu pomocí zraku, sluchu a citu, musí být zjištěn pravidelný nádech a výdech

Neodkladná resuscitace

Neodkladná resuscitace se zahajuje u postižených, kteří nemají zachovány základní životní funkce, tzn., jsou v bezvědomí a nedýchají pravidelně. Způsob provedení je důležitý jednak pro účinnost resuscitace a jednak pro výdrž záchránce. Jedná se o hodně náročný, ale velmi důležitý postup.

Základní pravidla resuscitace u dospělých

- Voláme 155 před zahájením resuscitace.
- Postižený leží na zádech na tvrdé podložce, odhalíme hrudník.
- Komprese hrudníku provádíme přímo na hrudní kosti. Na průsečíku prsních bradavek.
- Máme překřížené dlaně s propletenými prsty, propnuté lokty, natažené paže, které jsou kolmo k hrudníku postiženého. Stlačení provádíme spodní hranou dlaně, tlak vyvíjíme přímo na hrudní kost.
- Stlačujeme do 1/3 výšky hrudníku (= 5 cm, max. 6 cm) frekvencí 100 - 120 stlačení za minutu.
- Při provádění umělého dýchání z úst do úst střídáme 30 stlačení a 2 vdechy.
- Nepřerušujeme!
- Dýchání z úst do úst se v laické první pomoci provádí, pokud jej záchránce umí provést a neohrožuje ho to na zdraví a životě. Pokud je více záchránců, pravidelně se ve stlačování hrudníku střídají (Česká resuscitační rada, © 2020).



Ukončení resuscitace

1. Obnovení základních životních funkcí (postižený se začíná stlačování bránit).
2. Vystřídání jiným zachráncem nebo přímo záchranářem.
3. Vlastní vyčerpání zachránce (Šín, 2020)

POSTUP PŘI DOPRAVNÍ NEHODĚ BEZ ZRANĚNÍ

- zastavíme vozidlo a vypneme motor
- zajistíme místo nehody (výstražný trojúhelník, výstražná světla); oblékneme si reflexní vestu
- zejména na dálnici je nutné, aby účastníci nehody neprodleně opustili místo nehody na bezpečné místo (za svodidlo po pravém okraji dálnice)
- zdržíme se jednání, které by bylo na újmu řádného vyšetření dopravní nehody (zejména požití alkoholických nápojů, omamných či psychotropních látek, přemísťování vozidel
- je-li nutné, z důvodu obnovy provozu vozidel hromadné dopravy osob, odstranit havarovaná vozidla, vyznačíme na vozovce jejich postavení a případné stopy
- prokážeme si s dalšími účastníky (včetně možných svědků) nehody svoji totožnost, tj. předložíme si vzájemně občanský průkaz a předáme si důležité údaje k vozidlům
- je dobré si místo nehody a poškozená vozidla vyfotografovat; hned na místě dopravní nehody si můžeme vyplnit formulář o hlášení škody pro pojišťovnu
- pokud Vám druhý řidič nechce sdělit údaje o sobě a o vozidle, porušuje tím zákon, a proto přivoláme policii; zapíšeme si alespoň registrační značku (RZ) vozidla; jméno pojišťovny, u které je viník pojištěn, lze zjistit na webových stránkách podle RZ vozidla
- řídíme se pokyny dispečerů IZS

(Policie České republiky, © 2020)

Kdy je nutno volat k nehodě Policii ČR?

Pokud při nehodě dojde ke zranění (třeba i jen drobnému) nebo k usmrcení. Pokud při nehodě dojde na některém z vozidel, včetně přepravovaných věcí, ke škodě převyšující 100 000 Kč. Pokud při nehodě dojde ke škodě (v jakékoli výši) na majetku třetí osoby (např. k poškození zaparkovaného vozidla) dále k poškození pozemní komunikace nebo životního prostředí. Rovněž v případě, kdy účastníci nehody nejsou schopni obnovit plynulost dopravního provozu. Nehodu je nutno nahlásit Policii ČR též v případě, že se účastníci nedohodnou nebo odmítnou vyplnit záznam o dopravní nehodě. Dále v případě, že dojde ke srážce se zvířem (řidič nesmí z místa kolize zvíře odvážet ani odklízet, dopouští se tak pytláctví) a při poškození zaparkovaného vozidla, u kterého se nikdo nenachází (Policie České republiky, © 2020).



Statistika nehodovosti za rok 2019

V roce 2019 Policie České republiky šetřila 107 572 dopravních nehod. Při těchto nehodách bylo 547 osob usmrceno, 2 110 osob zraněno těžce a 23 935 osob zraněno lehce. Celková hmotná škoda odhadnutá policisty na místě dopravní nehody dosáhla 6 838,6 milionů Kč. Počet usmrcených na pozemních komunikacích v roce 2019 je třetím nejnižším počtem fatálních následků ve sledovaném období. Počet těžce zraněných osob při nehodách byl v roce 2019 nejnižší v historii, pro niž jsou dostupná data. Každý den Policie ČR šetřila v průměru 294,72 nehod, bylo usmrceno 1,5 osoby, 71,36 osob bylo zraněno.

V období leden-březen 2020 bylo v důsledku dopravních nehod na pozemních komunikacích v České republice podle předběžných informací usmrceno 103 osob, tj. meziročně o 15 více. Po třech letech, ve kterých nebylo v prvním čtvrtletí usmrceno více než 88 lidí, se tak jedná o téměř shodný počet jako před čtyřmi lety (106). Na nárůstu počtu obětí se významně podílely nehody, kdy řidič jel nepřiměřenou rychlostí, nevěnoval se řízení, přešel do protisměru či srazil chodce na přechodu (Policie České republiky, © 2020).



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



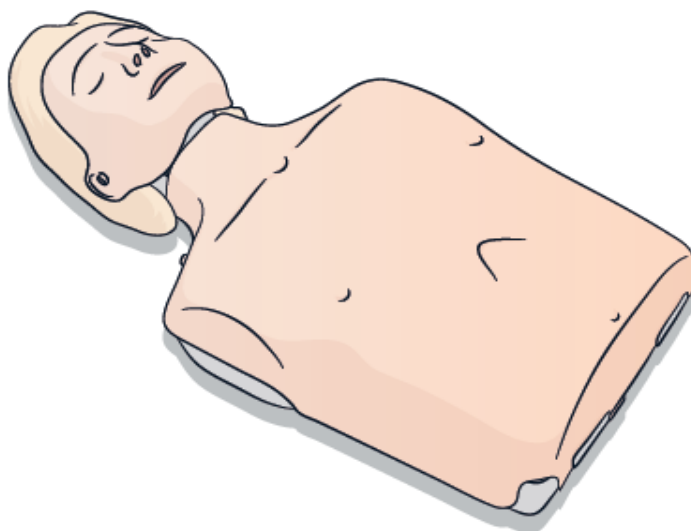
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

SEZNAM PŘÍLOH

1. Manuál k resuscitační figuríně Little Anne

Little Anne

User Guide

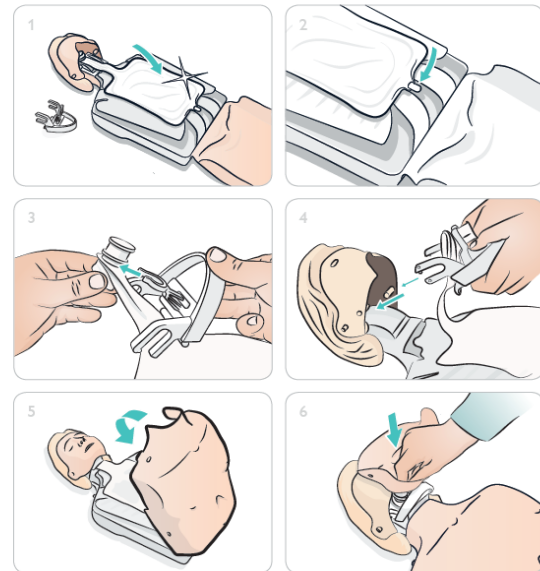
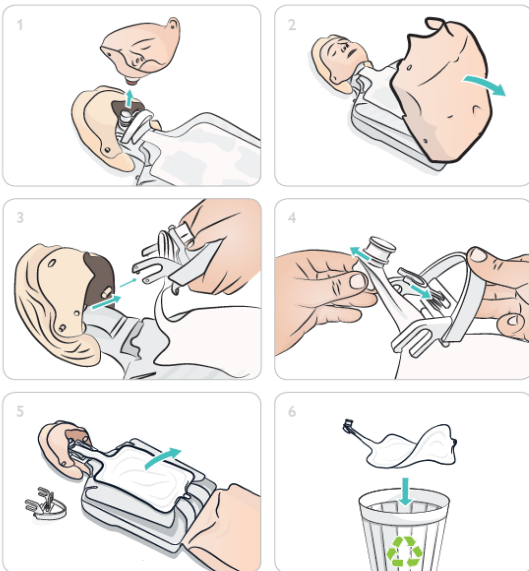
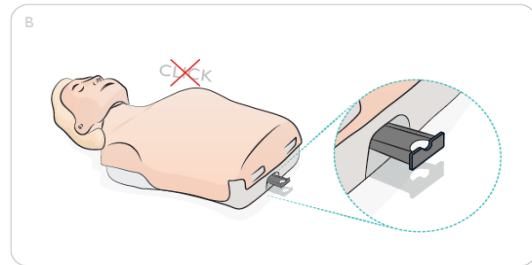
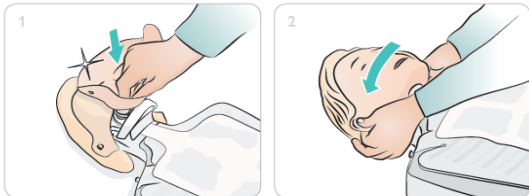
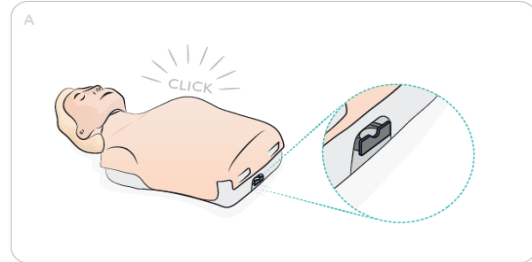
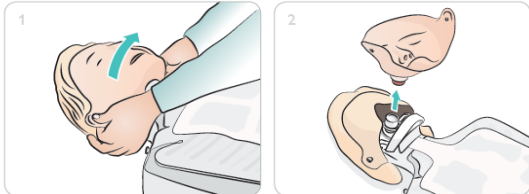


www.laerdal.com





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

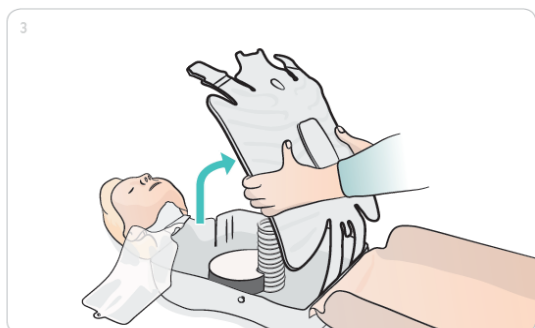
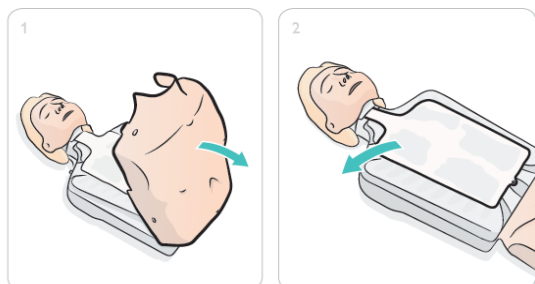




Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

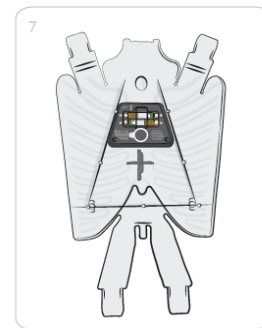
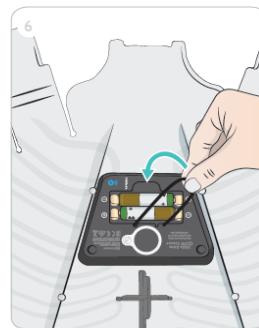
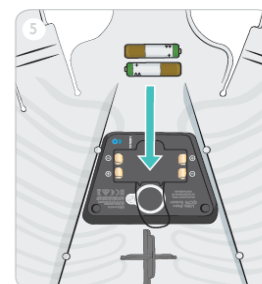
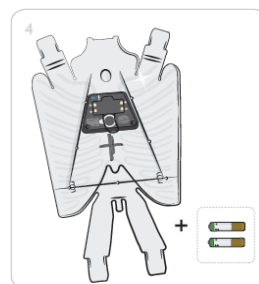


Little Anne QCPR

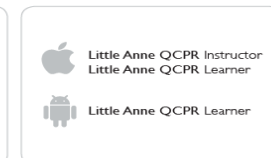
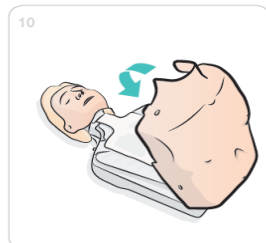
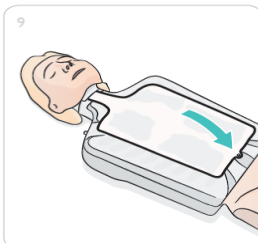


Little Anne QCPR

Little Anne QCPR



Little Anne QCPR



Zdroj: www.laerdal.com



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2. Záznam o dopravní nehodě

AT C095230010346

ZÁZNAM O DOPRAVNÍ NEHODĚ

1. Datum nehody: _____	Čas: _____	2. Místo: _____ Místo: _____ Stát: _____	3. Zranění vč. lehkého: ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/>
Pokyny k vyplnění Záznamu a další informace naleznete na zadní straně			
4. Všechny škody na jiných: vozidlech než A a B předmětech ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/>		5. Svědci: Jména, adresy, tel.:	
VOZIDLO A		VOZIDLO B	
6. Pojistitel/pojistění (dle dokladu o pojištění): PŘÍMĚNÍ: _____ Jméno: _____ Adresa: _____ PSČ: _____ Stát: _____ Tel./e-mail: _____		6. Pojistitel/pojistění (dle dokladu o pojištění): PŘÍMĚNÍ: _____ Jméno: _____ Adresa: _____ PSČ: _____ Stát: _____ Tel./e-mail: _____	
7. Vozidlo		7. Vozidlo	
MOTOROVÉ VOZIDLO	PŘÍPOJNÉ VOZIDLO	MOTOROVÉ VOZIDLO	PŘÍPOJNÉ VOZIDLO
Tov. značka, typ	Tov. značka, typ	Tov. značka, typ	Tov. značka, typ
Rok výroby	Rok výroby	Rok výroby	Rok výroby
Registrační značka	Registrační značka	Registrační značka	Registrační značka
Stát registrace	Stát registrace	Stát registrace	Stát registrace
8. Pojistitel (dle dokladu o pojištění): NÁZEV: _____ Číslo poj. smlouvy: _____ Číslo zelené karty: _____ Doklad o pojištění nebo zelená karta platná od: _____ do: _____ Pobočka (obch. zast. nebo makléř): _____ NÁZEV: _____ Adresa: _____ Stát: _____ Tel./e-mail: _____ Je vozidlo pojištěno havarijně? ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/>		8. Pojistitel (dle dokladu o pojištění): NÁZEV: _____ Číslo poj. smlouvy: _____ Číslo zelené karty: _____ Doklad o pojištění nebo zelená karta platná od: _____ do: _____ Pobočka (obch. zast. nebo makléř): _____ NÁZEV: _____ Adresa: _____ Stát: _____ Tel./e-mail: _____ Je vozidlo pojištěno havarijně? ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/>	
9. Řidič (dle řidičského průkazu): PŘÍMĚNÍ: _____ Jméno: _____ Datum narození: _____ Adresa: _____ Stát: _____ Tel./e-mail: _____ Číslo řidičského průkazu: _____ Skupina (A, B, ...): _____ Platnost řidičského průkazu do: _____		9. Řidič (dle řidičského průkazu): PŘÍMĚNÍ: _____ Jméno: _____ Datum narození: _____ Adresa: _____ Stát: _____ Tel./e-mail: _____ Číslo řidičského průkazu: _____ Skupina (A, B, ...): _____ Platnost řidičského průkazu do: _____	
10. Označte šipkou body vašího místa střetu na vozidle A		10. Označte šipkou body vašího místa střetu na vozidle B	
11. Viditelná poškození na vozidle A:		11. Viditelná poškození na vozidle B:	
14. Vlastní poznámky:		14. Vlastní poznámky:	
15. Podpisy řidičů		15. Podpisy řidičů	
A		B	

Důležité: 1. označte jízdní pruh, 2. označte jazy vozidla A, B (šipkou), 3. jazyk poškození v okamžiku střetu, 4. dopravní značka, 5. jiná ústa.

Copyright CSK 2011



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

3. Seznam lékárníčky



Obsah
autolékárničky
odpovídá Vyhláše
č. 341/2014 Sb.

HARTMANN-RICO a.s.
CZ - 664 71 Veverská Bítýška

Z důvodů ochrany zdravotnických výrobků
nevystavovat přímému působení
slunečních paprsků.

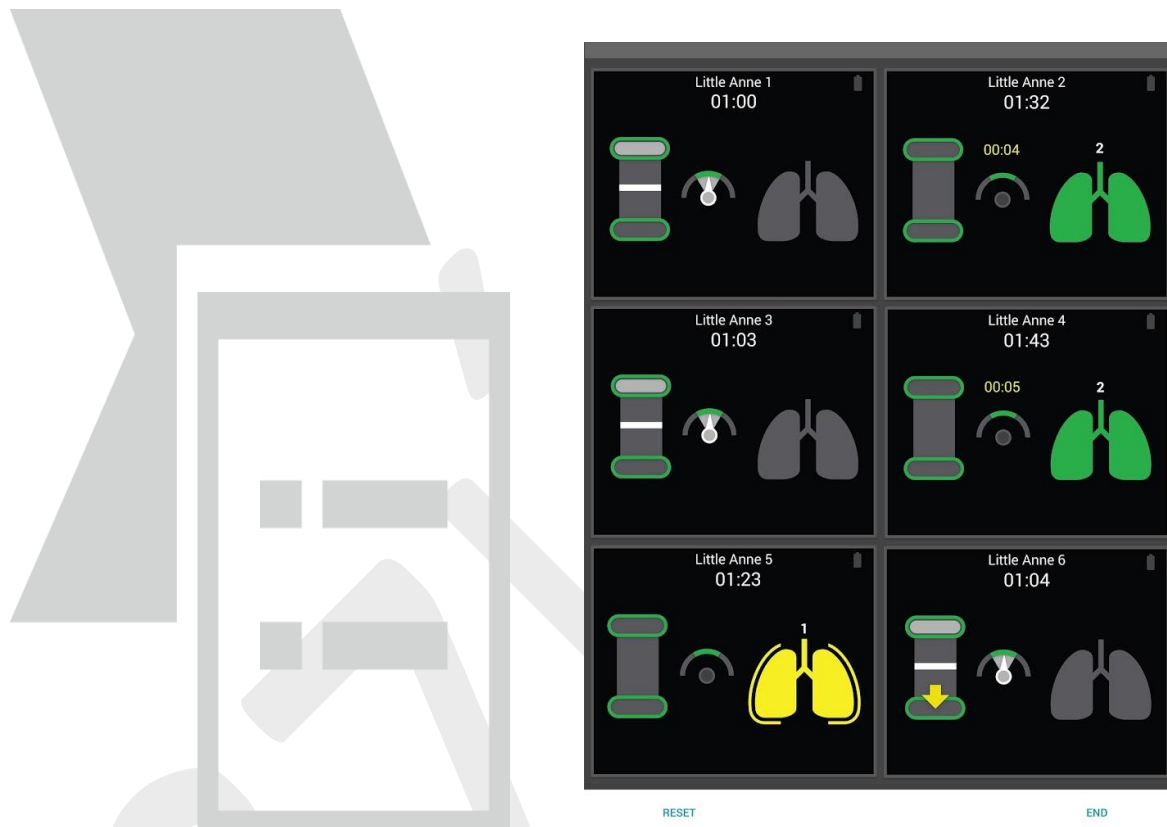
Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře min. 8 cm, savost min. 800 g/m ²)	3
Obvaz hotový s 2 polštářky (šíře min. 8 cm, savost min. 800 g/m ²)	3
Šátek trojčipý z (netkaného) textilu (délka stran 960 × 1360 × 960 mm)	2
Náplast hladká cívka (velikost 2,5 cm × 5 m, min. lepivost 7 N/25 mm)	1
Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, min. lepivost 2,5 N/cm)	6
Obinadlo škrťací pryžové (60 × 1250 mm)	1
Rouška plastová (20 × 20 cm, tloušťka 0,05 mm)	1
Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu	1
Nůžky zahnuté (se sklonem) v antikorozi úpravě se zaoblenými hroty - délka min. 14 cm	1
Isotermická fólie (210 × 160 cm)	1

Zdroj: Lékárnička Hartmann



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

4. Návod k aplikaci QCPR Training



Zdroj: QCPR Training, ©2020



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroje:

Během pandemie došlo na silnicích v EU k 36% poklesu úmrtí. *Výzkum v dopravě, Centrum dopravního výzkumu* [online]. CDV, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.cdv.cz/tisk/behem-pandemie-doslo-na-silnicich-v-eu-k-36-poklesu-umrti/>

Co říct? *Záchranný kruh* [online]. Záchranný kruh, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/tisnova-volani/co-rici.html>

Centrum dopravního výzkumu [online]. CDV, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.cdv.cz/>

Informace o nehodovosti na pozemních komunikacích v ČR v roce 2019. *Policie České republiky* [online]. PČR, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/pridej-se-k-nam.aspx>

Jak postupovat při dopravní nehodě. *Policie České republiky* [online]. PČR, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/docDetail.aspx?docid=22382435&doctype=ART&>

Kdy volat 112? *Záchranný kruh* [online]. Záchranný kruh, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/tisnova-volani/kdy-volat-112.html>

Formulář záznamu o dopravní nehodě. *Ministerstvo dopravy ČR* [online]. MDČR, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: [https://www.mdcr.cz/Dokumenty/Silnicni-doprava/Formular-zaznamu-o-dopravni-nehode-\(1\)/Formular-zaznamu-o-dopravni-nehode](https://www.mdcr.cz/Dokumenty/Silnicni-doprava/Formular-zaznamu-o-dopravni-nehode-(1)/Formular-zaznamu-o-dopravni-nehode)

Little Anne QCPR Upgrade Kit Installation Guide. *Laerdal Medical* [online]. Laerdal Medical AS. All rights reserved, © 2019. Dostupné z: http://cdn.laerdal.com/downloads/f5912/installation_guide__little_anne_qcpr_upgrade_kit__plastic_compression_reflector_

Ministerstvo dopravy ČR [online]. MDČR, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.mdcr.cz/>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

První pomoc při dopravní nehodě. *BESIP* [online]. BESIP, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.ibesip.cz/Tematicke-stranky/Cestujeme-autem/Rady-a-tipy>

Q CPR Training – Aplikace na Google Play. [online]. Google, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Laerdal.QCPRinstructor&hl=cs>

Řidiči, vyvarujte se střetu se zvěří. *Policie České republiky* [online]. PČR, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/ridici-vyvarujte-se-stretu-se-zveri.aspx>

ŠÍN, Robin, Petr ŠTOURACĚ a Jana VIDUNOVÁ. Lékařská první pomoc. Praha: Galén, [2019]. ISBN 978-80-7492-433-0.

Tísňová volání v České republice. *Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Generální ředitelství HZS ČR, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/tisnova-volani-v-ceske-republice.aspx>

Základní resuscitace s použitím AED. *Česká resuscitační rada* [online]. ČESKÁ RESUSCITAČNÍ RADA, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.resuscitace.cz/doporucene-postupy/zakladni-resuscitace-s-pouzitim-aed>

Základy první pomoci. 2., upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017. ISBN 978-80-87729-22-9.

Zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů. In: *Sbírka zákonů*. 19.10.2000.

5 způsobů, jak dostat raněného z místa nehody do bezpečí. *Mladý zdravotník* [online]. Český červený kříž, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://mladyzdravotnik.cz/prvni-pomoc/transport-poranenych/>



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Základní neodkladná resuscitace. *SlidePlayer - Nahrávejte a Sdílejte své PowerPoint prezentace* [online]. Copyright © 2020 SlidePlayer.cz Inc. [cit. 20.07.2020]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/1998936/>

