



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 62	Název programu: Prevence úrazů ve venkovním prostředí
Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech	Autor manuálu: Mgr. Monika Rosová, Mgr. Petra Kamarádová, Mgr. Tatiana Pavlovská, MUDr. Martin Chaloupka email: petra.kamaradova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* <small>*nehodící se škrtněte</small>	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
4– 5 velkých stolů, 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 elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení:	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC, dataprojektor	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Při větší skupině účastníků jsou zapotřebí 2 lektori z důvodu nutnosti rozdělení účastníků do 2 skupin. V případě menší skupiny postačí 1 lektor. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina v max. počtu 15 -18 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.	



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. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min.
 2. Interaktivní část – 50 min
 3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5minut.
- 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 chladič 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

- PC s reproduktory, dataprojektor
- Interaktivní prezentace s obrázky úrazů
- Domácí lékárnička – na ukázkou
- Šátek trojcípý (z domácí lékárničky, na ukázkou)
- Obinadlo pružné nesterilní (z lékárničky, na ukázkou)
- Izotermická fólie (z lékárničky, na ukázkou)
- 2x postava (muž a žena) na papíře velikosti A1
- Kartičky s ochrannými pomůckami (16 ks/ kraj)
- Kartičky s motivem aktivit (léto + zima) - (6 ks/kraj)
- AED defibrilátor CARDIAID
- Resuscitační figurína Little Anne
- Nůžky
- Zdravotně výchovný materiál – papírová panenka vystříhni a nalep (prevence úrazů)
- Plastová kapsa s tiskem (vel. A7) se samolepkou s důležitými tel. čísly pro každého účastníka



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

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

- zapojení PC s reproduktory, zvuku
- rozestavení potřebného vybavení - židle, stoly
- příprava a kontrola pomůcek pro jednotlivá stanoviště:

Stanoviště č. 1 – 2x postava muž a žena na papíře velikosti A3, 4 kartičky 5 x 5 cm s tematikou zimních aktivit, 4 kartičky 5 x 5cm s tematikou letních aktivit, 22x kartičky s ochrannými pomůckami, interaktivní prezentace úrazy a první pomoc

Stanoviště č. 2 – AED defibrilátor CARDIAID, Resuscitační figurína Little Anne. Zprovoznění resuscitační figuríny a AED CardiAid.

2. Realizace programu (celkový časový plán 60 minut)

- přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
- rovnoměrné rozdělení účastníků do 2 skupin (cca 3 minuty)
- interaktivní část (50 minut)

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

- distribuce zdravotně výchovných materiálů – papírová panenka vystříhni a nalep (prevence úrazů), plastová kapsa se samolepkou s důležitými tel. čísly
- zodpovězení případných dotazů

4. 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

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 dataprojektorem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Pro stanoviště č. 1 připraví 2x postavu muže a ženy na papíře velikosti A3, 4 kartičky 5 x 5 cm s tematikou zimních aktivit, 4 kartičky 5 x 5cm s tematikou letních aktivit, 22 kartiček s ochrannými pomůckami a interaktivní prezentaci s tématem úrazy a první pomoc.

Pro stanoviště č. 2 připraví automatický externí defibrilátor (AED) CARDIAID, resuscitační figurínu Little Anne.



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

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci úrazů ve venkovním prostředí. Lektor informuje účastníky kurzu, že program bude zahájen krátkou interaktivní hrou s názvem „Přesouvaná“. Následně se účastníci rozdělí do 2 skupin a pokračují v práci na dvou samostatných stanovištích. Po 20-25 minutách se skupiny na stanovištích vymění. K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet úrazům bude využitý interaktivní způsob komunikace. Součástí programu je názorná pomůcka resuscitační figuríny Little Anne a simulátor automatického externího defibrilátoru (AED) CARDIAID.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1 Přesouvaná

Přesouvaná je tzv. „icebreaker“, který je vhodný pro vstupní seznámení se a bližší poznání účastníků. Aktivita se provádí před rozdělením do skupin

Na začátku vyzve lektor účastníky, aby udělali kruh z židlí a posadili se. Hru začíná lektor slovy: „Místa si vymění všichni ti, kteří např. mají rádi dovolenou“. Tím docílí toho, že se účastníci promíchají a poté jsou rozděleni do dvojic se sousedem po pravé ruce. Dále hru moderuje opět lektor a je zaměřena na letní a zimní aktivity. Lektor: „Místa si vymění všichni ti, kteří jezdí na lyžích“. Úkolem dvojice je v rychlosti se zamyslet a poradit, zda dané tvrzení platí i pro ně, pokud dojde ke shodě ve dvojici, přesouvají se. Tato činnost se několikrát opakuje. Důležitým pravidlem je, že se nikdo nesmí posadit zpět na svou židli. Cílem této hry je nacházet společné zájmy s cizím, nebo méně známým člověkem ve skupině a zmapovat četnost jednotlivých aktivit ve skupině.

Příklady tvrzení:

- „Místa si vymění všichni ti, kteří se rádi opalují“.
- „Místa si vymění všichni ti, kteří mají in-line brusle“.
- „Místa si vymění všichni ti, kteří v létě hrají fotbal“.
- „Místa si vymění všichni ti, kteří měli někdy něco zlomeného“.
- „Místa si vymění všichni ti, kteří někdy uklouzli na náledí“.

Opakujte dle zájmu a časových možností.

2.2. Stanoviště č. 1 Prevence a první pomoc při úrazech ve venkovním prostředí

Po skončení úvodní hry lektor rozdělí účastníky do dvou skupin a oznámí, že budou následovat jednotlivé interaktivní aktivity.



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

Aktivita 1 – přiřazování ochranných prvků na postavu dle zimních aktivit

Aktivita 2 – přiřazování ochranných prvků na postavu dle letních aktivit

Aktivita 3 – interaktivní prezentace s tematikou první pomoci při venkovních úrazech

Aktivita 1 – přiřazování ochranných prvků na postavu dle zimních aktivit

Postava muže + 4x kartička se zimními aktivitami + 7x kartičky s ochrannými prvky

Na straně budou umístěny rubovou stranou karty s vyobrazením aktivit, které je možné provozovat v zimě. Vždy jeden ze skupiny otočí libovolnou kartu a lektor se zeptá: „*Jaké z ochranných pomůcek byste použili při této činnosti?*“ Účastníci mají prostor umístit karty s pomůckami na patřičné místo na postavě. **Hra může vypadat takto:**

Karta č. 1: Lyžování, snowboarding

Na kartě jsou znázorněny lyže a snowboard. Celá skupina vybírá z kartiček s pomůckami ty, které jsou vhodné pro tento sport. Správně tedy přiřadí lyžařskou přilbu, chránič páteře, lyžařské brýle, rukavice a reflexní vestu (zejména pro děti).

Karta č. 2: Chůze po namrzlé ploše

Karta znázorňuje náledí nebo námrazu. Celá skupina vybírá z kartiček s pomůckami ty, které jsou vhodné jako ochrana v této situaci. Správně jsou tedy hlavně kvalitní obuv s hrubším vzorkem, teplé oblečení a nesmeky (protismykové návleky) Používají se k chůzi a běhu v kluzkém a zledovatěném terénu.

Karta č. 3: Pobyt v přírodě v zimě

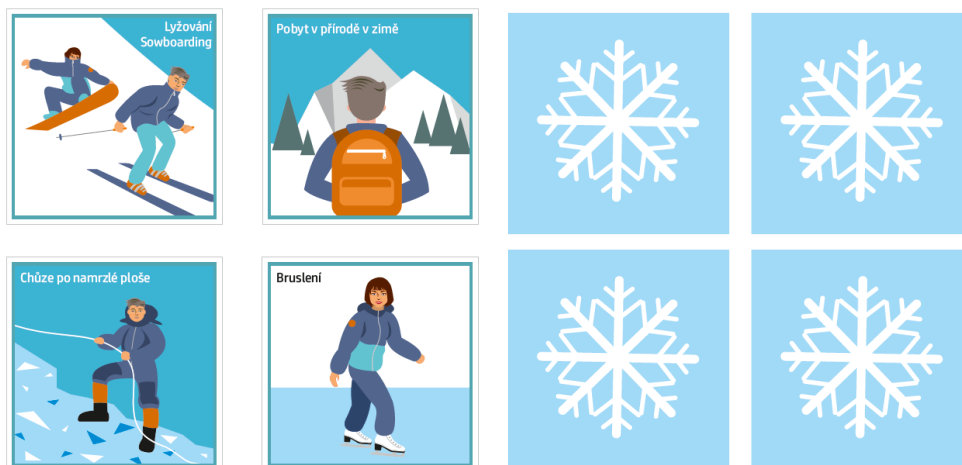
Karta znázorňuje zimní turistiku. Celá skupina vybírá z kartiček s pomůckami ty, které jsou vhodné jako ochrana v této situaci. Správně jsou tedy hlavně kvalitní obuv s hrubším vzorkem, čepice, rukavice a nesmeky.

Karta č. 4: Bruslení

Na kartě je vyobrazeno bruslení na ledě či v zimním stadionu. Skupinka přidělí k bruslaři ochranné pomůcky, jako jsou rukavice, lyžařská přilba, chrániče kolen a loktů, rukavice, šála.



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



Návrh karet k prevenci venkovních úrazů. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.

Kromě umístění ochranných prvků je také třeba si říct několik důležitých informací. Lektor doplní:

Ke kartě č. 1: Jízda na lyžích nebo snowboardu

Deset základních pravidel lyžařského provozu schválených Mezinárodní lyžařskou federací tzv. FIS pravidla



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. **OHLEDUPLNOST K JINÝM** – Každý lyžař se chová tak, aby neohrozil jinou osobu, anebo majetek. Na sjezdovce navíc platí, že přednost mají ti pomalejší, kteří jedou před vámi.
2. **PŘIMĚŘENÁ RYCHLOST** – Každý lyžař dodržuje rychlost a jede v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.
3. **VOLBA SMĚRU** – Má-li lyžař možnost vybrat si směr jízdy, jede tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s lyžařem, pohybujícím se na svahu pod ním.
4. **PŘEDJÍŽDĚNÍ** – Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možno zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.
5. **PŘEJÍŽDĚNÍ SVAHU A KŘÍŽENÍ CESTY** – Lyžař vjíždějící na sjezdovku anebo ji přejíždějící musí dávat pozor a sledovat vše nad a pod sebou, aby tak mohl učinit bez nebezpečí jak pro svou osobu, tak pro jiné. Stejně tak je třeba se chovat při každém zastavení.
6. **ZASTAVENÍ** – Lyžař uprostřed sjezdovky nezastavuje, není-li to nutné. V případě pádu se lyžař na sjezdovce, co nejrychleji zvedne. Zastavit může poté na okraji sjezdovky.
7. **STOUPÁNÍ** – Lyžař stoupající po trati musí postupovat pouze po kraji sjezdovky a v místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto kraji ještě více ustoupit. Totéž platí v případě, schází-li lyžař po sjezdovce pěšky.
8. **RESPEKTOVÁNÍ SIGNALIZACE** – Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení a signalizaci.
9. **V PŘÍPADĚ NEHODY** – Každý je povinen v případě nehody poskytnout pomoc.
10. **IDENTIFIKACE** – Každý účastník, či svědek nehody je povinen poskytnout údaje o své osobě.

K dalším pravidlům slušného lyžaře také patří:

- Zkontrolujte si stav svého lyžařského nebo snowboardového vybavení. Dejte si jej odborně seřídít.
- Nepřeceňujte své lyžařské schopnosti.
- Během celodenního lyžování dělejte odpočinkové přestávky spojené s občerstvením, **vyhýbejte se však alkoholu!**



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

- Stanete-li se svědkem nehody, označte místo nad zraněným lyžařem zkříženými lyžemi zapíchnutými do sněhu. V rámci vašich možností poskytněte první pomoc, zavolejte záchranáře a počkejte na příjezd profesionálů

Řada lyžařů si myslí, že na lyžích platí stejně jako na silnici přednost zprava, ale není tomu tak. Na sjezdovce platí, že přednost mají ti pomalejší, kteří jedou před vámi.

(Ministerstvo vnitra České republiky, © 2020)

Lektor se doptává: „Na koho byste se obrátili při úrazu v horách?“ Účastníci nějakým způsobem odpoví a lektor doplní: „V tomto případě se obraťte na horskou službu **1210**. Před odjezdem do hor je dobré si nainstalovat aplikaci **Záchranka** nebo **Horská služba**, které ihned odešlou přesné souřadnice vaší polohy záchraným složkám.



Aplikace Záchranka

Tato funkce odešle přesné místo nehody záchrané službě, **předá data o zdravotním stavu volajícího, a to včetně užívaných léků a alergií, kontaktů na osoby blízké.**



Aplikace Horská služba

Tato funkce navíc není závislá na dostupnosti datového signálu, ale pracuje s lokalizací pomocí GPS. Pomůže vyhledat lyžařská střediska, poskytne základní aktuální informace o sněhových podmínkách, lavinovém nebezpečí a počasí na daném místě.

Zdroj: Záchranka, © 2020, Horská služba, © 2013

Ke kartě č. 2: Chůze po namrzlé ploše

Správná chůze po namrzlé ploše vypadá takto: pevný postoj s nohama rozkročenýma na šířku pánve a rychle se střídající malé krůčky. Tento styl chůze můžeme přirovnat k chůzi tučňáka, díky němu máme pevné těžiště a střed těla. Dále je vhodná obuv s kvalitní podrážkou a neklouzavým hlubokým zimním vzorkem. Chodci by si měli dát pozor zejména na namrzlé



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

přechody pro chodce. Barva, která se na ně používá, totiž snadno namrzá a může klouzat. Stejně tak tramvajové koleje jsou náchylnější k námraze a mohou více klouzat (Forme, © 2020).





Ke kartě č. 3: Pobyť v přírodě v zimě

Základní pravidla bezpečné zimní turistiky



Zdroj: Horská služba, © 2013

Ke kartě č. 4: Bruslení

Při bruslení se pohybujeme po hladké, velmi kluzké a tvrdé ploše. Kolem ledu bývají tvrdé mantinely a v přírodě přibývají další rizika - promrzlé břehy, stromy, větve, můstky a podobně. Zásadní otázkou je síla ledu i jeho kvalita. Přilba (lyžařská), rukavice a teplé oblečení jsou základní a velmi důležité pro bezpečné bruslení. Můžeme použít i chrániče kolen a zápěstí.

Co dělat, když se člověk proboří na tenkém ledu, je zpracováno v MM č. 65 Prevence tonutí.

Dále lektor upozorní na bezpečnost při bobování a sáňkování.



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

Pozor: Čím dál populárnější je v posledních letech také sáňkování a bobování. Je ale potřeba dbát na bezpečnost při těchto aktivitách. Úrazy ze sáňkování jsou srovnatelné s autonehodami. Nejčastěji se jedná o nárazy do stromů a do tvrdých překážek. Málokdo si uvědomuje, že technický sníh má úplně jinou strukturu, není možné zabrzdít klasicky zabořením pat do sněhu. Sáňkování na sjezdových tratích se nedoporučuje, sjezdovky často namrzají a sánky, boby i kluzáky se tak mohou velmi rychle stát neovladatelnými!

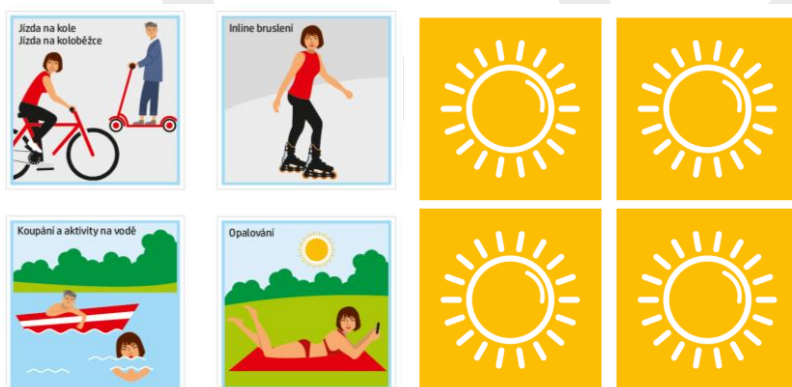
Při větší nerovnosti navíc kluzák nebo boby nadskočí a jezdec dopadá zády buď na jeho tvrdou hranu, nebo přímo na zem. Boby by měli mít brzdy, pokud bobuje dítě samo, mělo by umět dostatečně dobře boby ovládat.

Jako zcela nebezpečné lze označit talíře se dvěma držadly, které dosahují poměrně vysoké rychlosti a nedají se ovládat (Krkonoše, 2020), (Horská služba, 2020).

Aktivita 2 – přiřazování ochranných prvků na postavu dle letních aktivit

1x postava ženy + 4x kartička s letními aktivitami + 15x kartičky s ochrannými prvky

Účastníci budou mít k dispozici kartičky s aktivitami a ochrannými pomůckami. Kartičky s aktivitami budou otočeny tak, aby účastníci aktivitu neviděli. Jeden z účastníků otočí kartičku a popíše, co je na ní nakresleno. Lektor se zeptá: „Jaké z ochranných pomůcek byste použili při této činnosti?“ Účastníci mají prostor umístit karty s pomůckami na patřičné místo na postavě. **Hra může vypadat takto:**





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



Návrh karet k prevenci venkovních úrazů. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.

Karta č. 1: jízda na kole a koloběžce

Lektor se ptá účastníků: „Co se Vám může stát při jízdě na kole, na bruslích nebo na skateboardu?“ Účastníci odpovídají např. „Můžu si zlomit nohu, ruku, otřes mozku, odřeniny, ...“ Lektor: „A čím se mohu ochránit, abych se vyhnul úrazu?“ Účastníci hledají a vybírají z ostatních kartiček vhodné ochranné pomůcky – cyklistická přilba, chrániče kolen a loktů, reflexní vesta a reflexní pásek. Více se dopravním úrazům a jejich prevenci věnují programy č. 60 a 61.

Karta č. 2: Koupání a aktivity na vodě

Karta znázorňuje koupání a aktivity na vodě. Celá skupina vybírá z kartiček s pomůckami ty, které jsou vhodné jako ochrana v této situaci. Správně je tedy záchranná podkova, plovací vesta. Účastníci mohou přiřadit i opalovací krém, kšiltovku a klobouk. Nebezpečí, které hrozí, je utonutí. Více se prevenci tonutí zabývá program č. 65.



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

Karta č. 3: Opalování

Karta znázorňuje pobyt na slunci nebo opalování. Celá skupina vybírá z kartiček s pomůckami ty, které jsou vhodné jako ochrana v této situaci. Správně jsou tedy sluneční brýle, kšiltovka, klobouk a opalovací krém. Při pobytu na slunci může dojít ke spálení pokožky, vzniku úpalu nebo úžehu.

Karta č. 4 Inline bruslení

Oblíbenou letní aktivitou je i inline bruslení. K bezpečné jízdě je doporučována přilba, chrániče kolen, loktů i zápěstí. Prevence úrazů v dopravním prostředí, kam patří i inline bruslení je podrobněji uvedeno v MM č. 60.

Aktivita 3 – interaktivní prezentace s tematikou první pomoci při venkovních úrazech

Na tomto stanovišti pracují lektor a účastníci s interaktivní prezentací. Prezentaci lze spustit dvojitým kliknutím na ikonu níže.



HRA - PP při úrazech.ppt

Podvrtnutí kotníku: První pomoc

Pomůcky: obinadla, obvazy

Dáme co nejdříve dolní končetinu do vodorovné polohy. V průběhu přibližně 30 minut může vzniknout nevelký otok. Kotník ve zvýšené poloze obvážeme jemným elastickým obinadlem, které neutahujeme. Prsty musí zůstat dobře pohyblivé, nesmí v nich vzniknout pocit napětí, tuhnutí až bolesti. Přes obvaz, dáme chladivý obklad na prvních 30 minut až dvě hodiny. Po celou uvedenou dobu ponecháme kotník v klidu ve zvýšené poloze. Pokud ihned po zranění nebudeme dodržovat klidový režim, v budoucnosti hrozí při větší námaze nohy v nerovném terénu opakující se nepřijemná tupá bolest (Aktivity pro zdraví, © 2013).



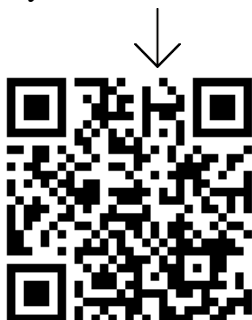


Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroj: Masarykova univerzita, © 2019

Návod k obvazové technice dolní končetiny zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=qt2cwiWe5B4>



Zdroj: YouTube, © 2020

Zlomeniny: První pomoc

- Poučte dotyčného, aby končetinu nezatěžoval, zbytečně nehýbal, chladil a vyhledejte lékařské ošetření.
- V případě závažnějších zlomenin nedávejte nic pít ani jíst, je možné, že bude nutné pacienta operovat.
- Nikdy se nesnažte zlomeninu napravit. Může dojít k poškození již poraněné kosti a okolních tkání.
- Nepřenášejte dotyčného, pokud to není nutné, vyčkejte na příjezd posádky záchranné služby
- Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, je třeba zastavit krvácení. Přiložte tlakový obvaz na místo krvácení.
- Prosakuje-li krev i přes 2 vrstvy tlakového obvazu, přichází na řadu zaškrcovadlo. Přiložte jej nad místo poranění (gumové škrtidlo, opasek, šátek, kus tkaniny z oděvu apod.). Použití zaškrcovadla poslední možnost zástavy krvácení a patří do rukou zejména proškoleným záchráncům! (WorkMed, © 2020, PrPom, 2021).

Otřes mozku:

Příznaky: krátké bezvědomí, postižený si nepamatuje na událost, bolesti hlavy, dezorientace, zvracení, pot a zvýšená dechová frekvence

Postižený je v bezvědomí - ošetříme vnější poranění a dotyčného položíme na záda se zakloněnou hlavou, sledujeme, jestli dýchá



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

Postižený při vědomí – položíme dotyčného na záda s podloženou hlavou, zajistíme teplo, nepodáváme jídlo ani pití.

Takto postižené osobě vždy zajistíme lékařské ošetření v co nejkratším čase – voláme ZZS (155)

Poranění páteře: První pomoc

Základní pravidlo zní: Pokud máte podezření na poranění páteře, s pacientem **nemanipulujte**, pokud to není nezbytně nutné.

Lektor se zeptá: „V jakém případě byste s člověkem s poraněnou páteří museli pohnout?“

Správná odpověď zní: Při zástavě oběhu - z důvodu zahájení KPR, když je třeba zastavit masivní krvácení a v případě, že pacientovi hrozí bezprostřední nebezpečí (požár, výbuch).

Při podezření na poranění páteře minimalizujte záklon hlavy při umělém dýchání.

Dále zajistěte tepelný komfort případně psychickou podporu a vyčkejte příjezdu ZZS (WorkMed, © 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

Vyražený dech: První pomoc

- Uklidněte postiženého
- Položte dotyčného na zem, nebo jej umístěte do sedu.
- V případě návratu spontánního dýchání není nutné volat ZZS

(Fakulta sportovních studií, © 2011)

Vyražený zub: První pomoc

- **Najděte zub nebo jeho úlomky** - pokud došlo k vyražení celého zubu, pokuste se jej najít. Při uražení části zubu, se pokuste najít všechny úlomky.
- **Zub vraťte zpět do úst** - není-li zub znečištěn a je-li to možné, pokuste se **opatrně** vrátit zub zpět do lůžka, odkud byl vyražen. Pokud se to povede, můžete dát pacientovi zkousnout kapesník. Toto platí, jen pokud došlo k vyražení celého zubu i s kořeny. Neměli byste se o to pokoušet v případě, že nejste 100 % přesvědčeni, jakým způsobem byl zub v puse uložen.
- **Pokud je zub znečištěn** - pouze jej umyjte ve studené vodě, ne pod proudem, ale například v kelímku. Špinavý zub do úst nikdy nevracejte.
- **Zub nelze vrátit** - do prostoru po zubu můžete strčit gázový tampon. Zub nesmí nikdy vyschnout! V ideálním případě jej uložte do sklenice s mlékem. Zub můžete dát postiženému (pouze dospělému a při plném vědomí) do pusy mezi dásně a tvář. Sliny jsou totiž pro zub přirozené. Další možností je zub uchovat v navlhčeném kapesníku (sliny). Pokud je to aspoň trochu možné, vyhněte se uložení zubu do pitné vody. Není úplně vhodná a může zub poškodit.
- Co nejrychleji vyhledejte lékařské ošetření.

(PrPom - Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci).

Podchlazení: První pomoc

Podchlazení je stav, kdy tělesná teplota klesne pod 35°C.

Lektor položí otázku: „Napadlo by Vás, jaké vlivy mohou způsobit podchlazení?“

Příčiny:

- mráz, nízká teplota okolí



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

- pobyt ve studené vodě
- silný studený vítr
- otrava alkoholem/léky

Lektor nastíní situaci a vyzve účastníky, aby se zamysleli, zda se v ní lektor zachoval správně nebo špatně.

Lektor: „Při nocování v horách se můj kamarád začal chovat divně, mluvil zmateně a byl promrzlý až na kost. Tak jsem mu dal/a napít alkoholu, ten přece zahřívá a to on potřebuje.“

První pomoc při podchlazení:

- **V žádném případě nepodávejte alkohol.** Při podchlazeních teplá krev koluje hlavně v životně důležitých oblastech těla, zato třeba ruce nebo nohy jsou zásobovány minimálně a krev je v nich chladnější. Proto mají těžce podchlazení lidé omrzlé prsty na nohou i rukou, ale nemají omrzlé třeba břicho. Alkohol způsobí, že se teplá a studená krev smísí a dojde k obrovskému snížení tělesné teploty, což může člověka výrazně ohrozit.
- **Mírné podchlazení**
 - postačí izotermická folie popřípadě deka
- **Závažné podchlazení**
 - volejte 155
 - nehýbejte s osobou
 - použijte izotermickou folii nebo deku
 - aktivně ji zahřívejte např. lahví s teplou vodou
 - kontrolujte stav vědomí
 - může dojít až k zástavě dechu, v takovém případě začněte s masáží srdce

Zdroj: PrPom - Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci

Izotermická folie

- Je úplně jedno, kterou stranu izofolie přiložíte na zraněného, izofolie nezahřívá, **pouze izoluje.**
- Je nepromokavá a chrání proti profouknutí.
- Pokud se do ní má zabalit celý dospělý člověk, pak jsou potřeba ideálně dvě.
- Zabalte do nich zraněného jako do spacáku, nezapomeňte na hlavu, nechtejте volný průchod hlavně k dýchacím cestám, viz obrázek.



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



Zdroj: PrPom - Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci

Omrzliny:

Omrzlina je lokální poškození chladem. Postihuje nejčastěji obnažené a nedostatečně prokrvené tělesné partie (ušní boltce, nos, tváře, nechráněné prsty rukou, prsty nohou v těsné obuvi).

Rizikovými faktory pro vznik omrzlin je dehydratace, vyčerpání, intenzivní chlad, mráz, vítr a mokré oblečení. Zpočátku vypadají všechny typy omrzlin stejně – kůže je bledá, chladná, necitlivá, někdy nafialovělá. Omrzlina se vyvíjí v průběhu hodin, dnů až měsíců.

První pomoc

Ke každé omrzlině zpočátku přistupujeme stejně. Zmrzlé oblasti zahříváme ve vodní lázni o teplotě 37–42 °C zhruba 30 minut. Postižená místa sledujeme.

Po zahřátí se ukáže, o jaký stupeň omrzliny se jedná:

- 1. Stupeň:** Zarudnutí kůže, svědění, pálení a bolest. Nejsou závažné, vrací se k normě.
- 2. Stupeň:** Tvorba puchýřů kolem nehtových lůžek. Bolestivost a poruchy citlivosti.
- 3. Stupeň:** Kůže je černohnědá, odumřelá. Jsou to nevratné změny.

Nepoužívejte k ohřívání přímý zdroj tepla jako je topení, aby nedošlo k popálení. Na omrzliny nedávejte žádné masti.

Od 2. stupně vyhledejte rychle lékařskou pomoc, místo kryjte sterilním materiálem.

Nejlepší terapií je prevence

- Všechny rizikové části těla mějte dobře kryté před mrazem a větrem.
- Vyhněte se velmi těsným botám a mokré oblečení si měňte za suché.



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

- Používejte balzám na rty. Po dlouhém pobytu v mrazu si pro jistotu zkontrolujte končetiny.
- Přijímejte dostatečné množství tekutin během pobytu v mrazu.
- Nekuřte.

(PrPom - Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci)

Spálení pokožky sluncem

Typické projevy spálení od slunce patří:

- zarudlá pokožka,
- bolestivá místa v oblasti spálenin,
- mírný otok,
- vznik puchýřů,
- bolest hlavy, únava, horečka.

Jak ošetřit spálenou kůži

Nejdřív pokožku pořádně zchladíte. Dejte si třeba studenou sprchu nebo vyzkoušejte chladivé obklady - stačí ručník namočený ve studené vodě. Po spálení kůže potřebuje pořádnou, dávku hydratace. Namažte tělo přípravky po opalování. Pokožka pak déle udrží svou vlhkost. Na zchlazení a regeneraci pokožky je vhodné aloe vera, které je obsažené např. v Aloe Vera chladivém gelu.

Oblasti spálené kůže mažte několikrát denně zklidňujícími přípravky. Panthenol regeneruje a přináší vaší pokožce okamžitou úlevu. Zajistěte, aby byl tento přípravek vždy součástí základní výbavy vaší lékárničky. Spálenou pokožku znovu nevystavujte slunci (BENU © 2018).

Úpal

- nevolnost
- bolest hlavy
- zvracení

Úžeh

- zčervenání pokožky
- vyrážka
- popáleniny II. Stupně (výjimečně)



První pomoc při úpalu

Úpal je celkové přehřátí organismu – selhání řízení tělesné teploty, vzniká při pobytu v horkém prostředí. Úžeh je důsledkem přehřátí na slunci (Hasík, 2012)

Typické příznaky

Mezi příznaky přehřátí organismu patří nevolnost, bolest hlavy a zvracení. Vlivem dehydratace má postižený také žízeň. Rovněž se objevuje zvýšená teplota (v případě těžkého přehřátí až přes 40°C), kdy v takovém případě může dojít až k bezvědomím či křečím postiženého. Další příznaky dehydratace, která je u přehřátí typická, je zarudlá suchá kůže. V případě pobytu na sluníčku její popálení.

Postiženého vždy přesuňte do chladné místnosti, do průvanu, přikládejte studené obklady, případně pusťte ventilátor. Rovněž jej vysvlečte z teplého oblečení, klidně jen do spodního prádla. Nechlaďte postiženého celého ve studené sprše. Mohlo by naopak dojít k podchlazení (týká se hlavně dětí). Můžete jej ochladit vlažnou sprchou.

Typické příznaky

Úžeh je zvláštní forma přehřátí, které vzniká v důsledku nadměrného pobytu na přímém slunci. Častěji postiženi bývají lidé světlavé kůže, s malým množstvím kožního pigmentu. Onemocnění se obvykle projevuje zčervenáním pokožky, solárním erytémem (vyrážkou), někdy i popáleninami II. stupně. Celkové příznaky jsou však podobné jako při úpalu (Thomayerova nemocnice © 2020).

Dostatečný přísun tekutin. Zajistěte postiženému dostatek tekutin a dohlédněte na jejich přísun. Lepší než voda z kohoutku je voda s obsahem minerálů (balené minerálky z obchodu), neboť při přehřátí dochází ke ztrátě minerálů, které je potřeba doplnit (Hasík, 2012).

2.2. Stanoviště č. 1 Prevence a první pomoc při úrazech ve venkovním prostředí

Použití Automatického externího defibrilátoru AED

Návod k použití resuscitační figuríny a AED je součástí modelu. Je potřeba před příchodem účastníků obě pomůcky zprovoznit.

Další součástí stanoviště je seznámení s přístrojem AED. Lektor uvede účastníky do situace přibližně takto: „*Jakým dalším letním aktivitám se můžeme věnovat? Které máte rádi?*“

Účastníci odpovídají různě: „*Stanování, výlety s dětmi, tenis, kolektivní sporty, fotbal.*“



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: „*Správně, tak třeba takový fotbal. Kdo rád hraje fotbal? Představte si, že je opravdu horký letní den, fotbalový zápas na stadionu, všichni se dobře baví a najednou jeden z hráčů spadne na zem a zůstane ležet. Co v takové situaci uděláte?*“

Účastníci odpovídají různě a lektor je doplňuje a opravuje. Zopakuje s nimi postup při stavech ohrožující život (bezvědomí, kardiopulmonální resuscitace). Účastníci si mohou vyzkoušet na figuríně poskytnutí první pomoci při život ohrožujících stavech.

Lektor účastníkům vysvětluje použití AED a účastníci si vyzkoušejí jeho použití ve dvojicích.

AED – Automatický externí defibrilátor

Automatizovaný Externí Defibrilátor (AED) je přístroj, který, pokud je dostupný, tvoří nedílnou součást základní neodkladné resuscitace.

AED je mikroprocesorem řízený přístroj, který mohou obsluhovat jak nevyškolení, tak trénovaní záchránci. Po zapnutí přístroje se záchránce okamžitě řídí hlasovou a obrazovou nápovědou.

V čase srdeční zástavy je řada osob postižena život ohrožující poruchou srdečního rytmu – komorovou fibrilací. Prostřednictvím AED je možné dodat kontrolovaný elektrický výboj nazývaný defibrilace, který může obnovit normální srdeční rytmus.

Pokud je defibrilace provedena 3-5 minut od náhlého kolapsu, zvyšuje se pravděpodobnost obnovení srdečního oběhu na 50-75 %. Veřejný přístup k AED tak představuje šanci časného provedení defibrilace před příjezdem záchranné služby (Záchranka.cz, © 2021)

Automatický externí defibrilátor (AED) by měly mít nezdravotnické složky, které zasahují v krizových situacích: policisté, hasiči, horské služby. Přístroj AED bývá na místech se zvýšeným rizikem možného výskytu náhlé zástavy oběhu, což jsou místa s vyšší koncentrací lidí nebo s vyšší fyzickou a psychickou zátěží, ve firmách zaměstnávajících větší počet zaměstnanců nebo odlehlá místa bez možnosti včasného dojezdu ZZS.

- Letiště, nádraží, nákupní centra, hotely, městské úřady, divadla, kina, bazény, wellness

Zdroj: Zdravotnická záchranná služba Karlovarského kraje, příspěvková organizace, © 2021

Postup kardiopulmonální resuscitace s AED

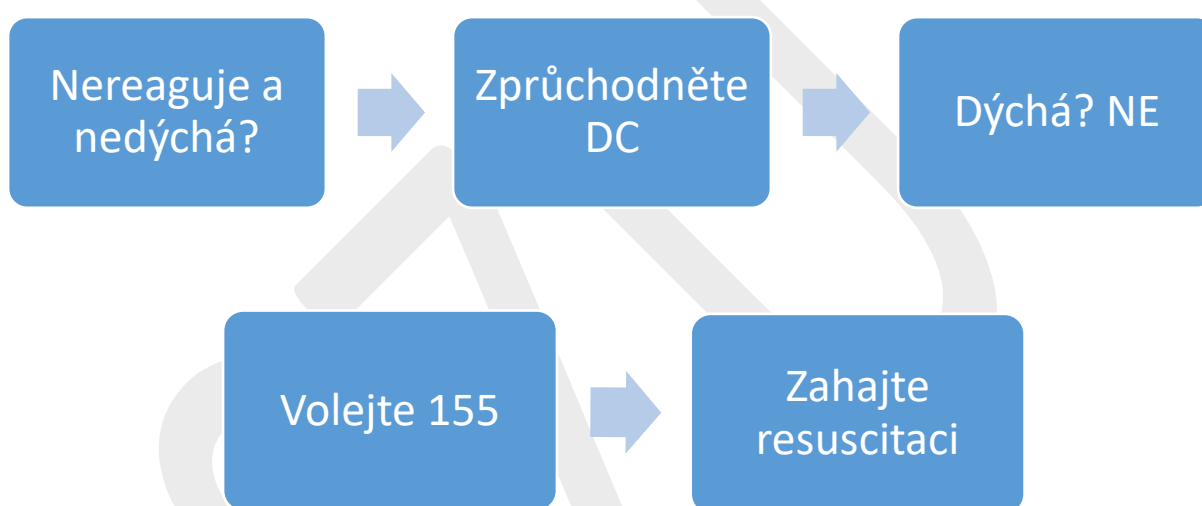
1. Nejprve zkontrolujeme vědomí postižené osoby
2. Pokud postižený nereaguje, snažíme se přivolat kohokoliv dalšího na pomoc
3. Uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady a zjišťujeme, zda postižený normálně dýchá



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. Pokud zjistíme, že postižený nedýchá nebo nedýchá normálně, voláme záchrannou službu na čísle 155
5. Zahájíme srdeční masáž – stlačujeme střed hrudní kosti do hloubky cca 5-6 cm, 100-120 stlačení za minutu
6. Takto pokračujeme do okamžiku připojení defibrilátoru
7. Řídíme hlasovými pokyny defibrilátoru
8. Pokud se postižený nebrání nebo se nezačne probouzet, pokračujeme v resuscitaci s AED až do jeho předání týmu záchranné služby

(MUNI SPORT, © 2011)



Závěr:

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdá zdravotně - výchovné materiály.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti prevence a první pomoci při úrazech ve venkovním prostředí.

Absolvent výukové lekce je schopen popsat postup první pomoci u vybraných stavů, některé z nich i demonstrovat a uvědomuje si důležitost prevence úrazů vzhledem k možným následkům zasahujícím do všech oblastí života.



CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili zásady bezpečného chování při venkovních aktivitách a základy první pomoci při možných úrazech v tomto prostředí.

CO? (= problém)

- Nedostatečné používání bezpečnostních prvků (nepoužívání reflexních prvků, ochranných přileb - lyže, bicykl, brusle, 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 – chybějící edukace a praktický nácvik v tomto směru.
- Neplnění sociálních funkcí vlivem úrazů (ztráta zaměstnání, pracovní neschopnost, s tím související finanční potíže).
- Nedostatečná prevence v problematice úrazů – neuvědomování si, jaké následky může mít nezodpovědné chování (např. úrazy pod vlivem alkoholu).

PROČ?

- Traumata jsou přes veškerá preventivní opatření i ve vyspělých zemích nejčastější příčinou úmrtí mladých lidí do 45 let věku, přičemž ČR v úrazových statistikách zaujímá jedno z předních míst v Evropě (Knor, 2016).
- V ČR je vysoká četnost úrazů - V roce 2018 byly podle statistiky ÚZIS ČR u mladistvých a dospělých do 40 let hlavním důvodem úmrtí vnější příčiny, mezi které se řadí zejména úrazy. Nezávisle na věkové kategorii se úrazy v příčinách smrti řadí na 4. místo (ÚZIS ČR, 2018). Za posledních 10 let vzrostl podíl v pracovní neschopnosti pro mimo pracovní úraz, z necelých 8 % na 11 % (ČSÚ, 2018).
- Nedostatečné používání bezpečnostních prvků je nebezpečné - Co se týče cyklistických přileb, v roce 2019 ji nemělo celkem 78 % usmrčených, 64% těžce zraněných a 64% lehce zraněných cyklistů. Cyklistické přilby nepoužívá také 13 % dětí (CDV, 2020).
- Úrazy mají velké socio - ekonomické následky (pracovní neschopnost, obtížné zařazení zpět do společnosti, ztráta zaměstnání, s tím související finanční potíže).
- Konzumace alkoholu má negativní vliv na psychomotorické schopnosti člověka, což zvyšuje riziko úrazů.



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

JAK?

- Osvojením praktických dovedností při poskytování první pomoci (návětr první pomoci u vybraných stavů).
- Uvědoměním si své vlastní povinnosti k poskytnutí první pomoci (tuto povinnost ukládá zákon)
- Zdůrazněním důležitosti prevence úrazů vzhledem k možným následkům zasahujícím do všech oblastí života (pracovní neschopnost, obtížné zařazení zpět do společnosti, ztráta zaměstnání, s tím související finanční potíže, obtížné zajištění rodiny).
- Seznámením cílové skupiny s ochrannými pomůckami a jejich důležitostí v prevenci (přilby, reflexní prvky, aj.)
- Seznámením cílové skupiny s obsahem různých druhů lékárníček a s možnostmi jejich využití.

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis) *např.:*

- Nezodpovědný přístup k prevenci úrazů (nepoužívání ochranných pomůcek).
- Neznalost zásad první pomoci (strach z poskytování první pomoci, zkratkovité jednání v náročné situaci se zraněním).
- Neinformovanost a nechuť přijímat informace - neuvědomování si, jaké následky může mít nezodpovědné chování (pracovní neschopnost, ztráta zaměstnání, atd.).
- Bagatelizace problému a podceňování úrazů, které mohou mít i velmi závažné následky - úrazy hlavy, popáleniny, otravy aj. (tyto úrazy mohou mít závažné zdravotní i sociální následky).
- Nevhodné postoje - podceňování problematiky úrazů (pocit, že mě se to stát nemůže apod.).
- Neuvážené požívání alkoholu či jiných návykových látek (velké riziko vzniku úrazu pod vlivem alkoholu).

Motivy stávajícího chování

- Nezájem o prevenci spojený se špatným sociálním zázemím.
- Nedostatečná informovanost, nižší gramotnost - bariéry v přístupnosti a používání internetu
- Nezájem o informace v oblasti prevence úrazů (pocit vlastní nezranitelnosti)
- Lhostejnost k sobě i okolí (závislost na alkoholu či jiných návykových látkách vede k nezájmu o sebe a své okolí).
- Nedostatek času (velké množství času strávené obstaráváním peněz).



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

Nové požadované chování

- Mají povědomí o rizicích úrazů při nevhodném chování.
- Používání ochranné pomůcky (chrániče, helmy, aj.) a nepodceňují situaci.
- Znají rizika venkovních sportů.
- Mají zájem o své vlastní zdraví - samostatně vyhledávají potřebné informace preventivního charakteru.
- Chovají se bezpečně a zodpovědně ve venkovním prostředí, vyhýbají se požívání alkoholu.
- Znají zásady první pomoci.
- Přijímají povinnost a morální odpovědnost k poskytnutí první pomoci.

Benefity (z nového chování)

- Záchrana zdraví a života (zdravé děti, zdraví rodiče).
- Minimalizace zdravotních následků – pobyt v nemocnici, dlouhodobé následky, odloučení od rodiny).
- Minimalizace finančních potíží z důvodu dlouhodobé pracovní neschopnosti.
- Schopnost postarat se o sebe a svou rodinu.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nechtějí dodržovat pravidla.
- Nedostatek financí - velké množství času strávené obstaráváním peněz, chybějící bezpečnostní prvky.
- Nízké vzdělání.
- Neochota spolupracovat s kýmkoliv (špatná předchozí zkušenost při spolupráci v některé životní oblasti).
- Laxnost.
- Nízké uvědomění důsledků svého chování - nezodpovědné chování ohrožuje sebe i ostatní.
- Neschopnost uvědomit si důležitost a význam prevence úrazů, lidé často nemají zažité správné vzorce zodpovědného chování, nevyžadují to pak proto ani po svých dětech.

Covid-19 a jeho vliv na úrazy ve venkovním prostředí

Dle dat VZP došlo v rámci pandemie k poklesu počtu dětských úrazů:

2017: 200 849

2018: 206 042

2019: 206 586

2020: 165 267

2021: 92 400 (za první pololetí)



(VZP, idnes.cz, 2021)

Stručný teoretický podklad k programu

Traumata jsou přes veškerá preventivní opatření i ve vyspělých zemích nejčastější příčinou úmrtí mladých lidí do 45 let věku, přičemž ČR v úrazových statistikách zaujímá jedno z předních míst v Evropě (Knor, 2016, s. 8-9). V roce 2018 byly podle statistiky ÚZIS ČR u mladistvých a dospělých do 40 let hlavním důvodem úmrtí vnější příčiny, mezi které se řadí zejména úrazy. Nezávisle na věkové kategorii se úrazy v příčinách smrti řadí na 4. místo (ÚZIS ČR, 2018). Za posledních 10 let vzrostl podíl v pracovní neschopnosti pro mimo pracovní úraz, z necelých 8 % na 11 % (ČSÚ, 2018).

Otřes mozku

Mozek je uložen v pevné kostěné lebce a dojde-li k velkému úderu či nárazu do hlavy mozek se „obouchá“ o svou kostěnou schránku, která slouží jako jeho ochrana. Tím dojde k jeho „otřesení“. Typickým příznakem je krátkodobé bezvědomí, výpadek paměti v době události (pamatuje si vše před ní, neví, co se potom stalo). Dále nevolnost a zvracení.

- ✓ **Bezpečnost** - Stejně jako jindy, než začnete poskytovat první pomoc, zajistěte si vlastní bezpečnost. Sem řadíme i nasazení rukavic, je-li to možné.
- ✓ **Poloha** - Pokud je zraněný při vědomí, je ideální poloha se zvýšenou horní polovinou těla (s nohama nahoře). V případě, že je člověk v bezvědomí, postupujeme jako u klasického bezvědomí.
- ✓ **Volání ZZS** - Přivolejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155. To není nutné u postižených s pouze malým poraněním hlavy bez poruchy vědomí nebo paměti na událost – v těchto případech postačí sledování postiženého zodpovědnou osobou.
- ✓ **Tepelný komfort** - Zajistěte tepelný komfort pacienta. Přehod'te přes něj svou mikinu, izolujte ho od studené země nebo použijte izotermickou fólii (Hasík, 2012).

Poranění páteře

Hlavními příčinami poranění páteře a míchy jsou

- Dopravní nehody
- Pády z výšek
- Sportovní úrazy

Příčiny poranění míchy a epidemiologie

Nejčastější příčinou je trauma – asi 70 % všech míšních lézí je traumatických a z nich početně nejvýznamnější jsou dopravní úrazy. Ze statistik vyplývá, že nejvíce nebezpečné místo v autě



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

je kromě sedadla spolujezdce také sedadlo vzadu uprostřed s fixačním pásem přes břicho. Naopak nejbezpečnější je kromě sedadla řidiče ještě místo za ním, tedy vzadu vlevo.

Vysoký podíl má souvislost s přítomností alkoholu (17- 49%).

K relativně častým příčinám míšních lézí patří pády (zejména u osob nad 45 let), různé nehody a sportovní úrazy, kriminální delikty.

Příznaky poranění páteře a míchy

- Bolest hlavy, krku, zad, beder
- Ztráta hybnosti, mravenčení nebo necitlivost dolních případně horních končetin
- Mohou být přítomny poruchy vědomí, dýchání
- Pacient se může pomočit či pokálet

Na možnost poranění páteře myslete hlavně podle mechanismu poranění. Téměř všechna poranění páteře a míchy mají společný mechanismus - pacient se nejdříve rychle pohyboval a pak prudce zastavil.

První pomoc u poranění páteře:

Pokud máte podezření na poranění páteře, s pacientem nemanipulujte, pokud to není nezbytně nutné.

Nezbytně nutné je to v případě, že

- je třeba zahájit KPR, v případě
- je třeba zastavit masivní krvácení a není to možné v poloze, ve které se pacient nachází
- v případě, že pacientovi hrozí bezprostřední nebezpečí (požár, výbuch)

Pokud není třeba s pacientem manipulovat, nechte ho v poloze, v jaké se nachází, zajistěte tepelný komfort případně psychickou podporu a vyčkejte příjezdu ZZS.

Pokud by krvácel z dutiny ústní nebo zvracel, uložte ho do zotavovací polohy.

Pokud je pacient v bezvědomí a nedýchá normálně, šetrně ho přetočte na záda a zahajte okamžitě KPR.

Při podezření na poranění páteře minimalizujte záklon hlavy při umělém dýchání (Bydžovský, 2011).

Popálení ohněm, pyrotechnikou

Popáleniny může způsobit zábavná pyrotechnika. Při používání těchto vybuchujících materiálů je nutné dodržovat pravidla napsaná na obalu. Samotné odpálení může způsobit i vážnější



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

zranění. Navíc odlétávající jiskry mohou snadno zapálit blízké suché roští nebo dokonce něčí oděv.

První pomoc a ošetření ran

- Postižené místo se snažte ochladit. Chladíte co nejdéle, až desítky minut či do příjezdu záchranné služby, zamezíte prohloubení popálenin a ulevíte od bolesti.
- Pokud přesahuje zranění 5% povrchu kůže, což odpovídá velikosti pěti dlaní popáleného, nechladíte, mohli byste tělu způsobit šok.
- Nepoužívejte přímý kontakt s mraženými potravinami, existuje zde větší riziko šoku.
- Sundejte postiženému prstýnky, řetízky a náramky, později při vzniku otoků by působily jako škrtidlo.
- Popálené místo zakryjte čistým kusem látky nebo gázou, nepoužívejte masti nebo zásypy (Popáleniny.cz, 2020)

Bouřka v přírodě

Co dělat:

- Pokud se v době bouřky nacházíme venku, je nutné se urychleně schovat.
- V přírodě se můžeme schovat v hustém lese, nižším porostu, úzkém údolí nebo v suchém příkopu v podřepu s nohama a rukama u sebe.
- Nikdy se neschovávejme pod osamělými stromy, na okraji lesa, pod převisy nízkých skal, v menších staveních bez hromosvodu nebo ve stanech.
- Největší nebezpečí zásahu bleskem hrozí při pobytu v otevřeném terénu, na rozlehlé holé pláni, na vyvýšených místech, v bezprostřední blízkosti železných konstrukcí (sloupy elektrického vedení) nebo vysokých osamocených stromů.
- Nezdržujeme se v blízkosti vodních ploch nebo na podmáčené půdě. Velké nebezpečí zásahu bleskem hrozí při koupání, windsurfingu nebo při plavbě v loďce.
- Za bouřky venku pokud možno nepřenášíme kovové předměty. Pokud jsme se během jízdy na kole dostali do bouřky, tak je dobré sesednout, vzdálit se od kola a schovat se na co možná nejbezpečnějším místě.
- Není vhodné si lehat na zem nebo stát příliš rozkročený, tím se zvětšuje plocha, kterou může blesk zasáhnout. Je důležité, aby kontakt se zemí byl co nejmenší. Obecně se doporučuje při bouřce stát s nohama těsně u sebe. Pro člověka není nebezpečný jen samotný viditelný blesk, ale i jeho vybíjecí proudy, které se po úderu šíří po zemském povrchu. Jsme-li venku ještě s ostatními, tak se nikdy nezdržujeme v jedné velké skupině, zvyšujeme tím pravděpodobnost zásahu bleskem.
- Pokud nás zastihne bouřka v automobilu, nemusíme se blesku příliš obávat. Jestliže necháme okna i dveře zavřené, poskytne nám plechová karoserie spolehlivou ochranu.



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 úrazech bleskem je stejná jako při ostatních úrazech způsobených elektrickým proudem a při popáleninách. Podle stavu zraněného bývá často nezbytné použít umělé dýchání, srdeční masáž a protišoková opatření (TZBinfo, ©2020).

POMŮCKY

Fotografie pomůcek P62



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Obrázky s aktivitami v létě i zimě





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

Ochranné pomůcky



Postavy



Návrh karet k prevenci venkovních úrazů. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.



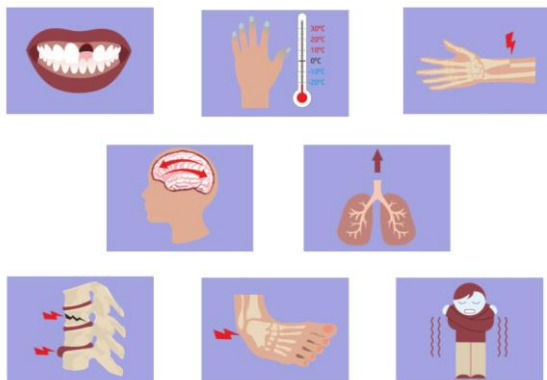
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Interaktivní prezentace – první pomoc při úrazech ve venkovním prostředí

PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH



MM č. 62 – Prevence úrazů ve venkovním prostředí



Návrh obrázku do interaktivní prezentace zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.



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:

- 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích. *Horská služba ČR* [online]. © 2013 Horská služba ČR, o.p.s. [cit. 17. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich>
- AED - automatizovaný externí defibrilátor | zzskvk.cz. *Zdravotnická záchranná služba Karlovarského kraje, příspěvková organizace* [online]. Copyright © Zdravotnická záchranná služba Karlovarského kraje, příspěvková organizace [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <https://www.zzskvk.cz/aed-automatizovany-externi-defibrilator>
- AED. *Záchranka* [online]. © 2021 [cit. 26. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz/aed>
- Bezpečnost dětí. První pomoc. *Státní zdravotní ústav* [online]. SZÚ, © 2007 [cit. 29. 09. 2020]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Sweden_loves_childres/Prvni_pomoc_Sweden_Loves_Children.pdf
- BYDŽOVSKÝ, Jan. *Předlékařská první pomoc*. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2334-1.
- Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu. *Horská služba ČR* [online]. © 2013 Horská služba ČR, o.p.s. [cit. 17. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/desatero-horske-sluzby>
- *Děti kvůli lockdownu ztratily sportovní návyky, počet úrazů zase roste* [online]. [cit. 27. 01. 2022]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/ostatni/urazy-deti-sport-lockdown-koronavirus-statistiky-vzp.A211012_104433_sporty_tof
- HASÍK, Juljo. 2012. *Standardy první pomoci*. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž. ISBN 978-80-87729-007.
- I na sjezdovkách platí stanovená pravidla. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. © 2020 MVČR, všechna práva vyhrazena [cit. 17. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/zpravodajstvi-i-na-sjezdovkach-plati-stanovena-pravidla.aspx>
- *Jak se chovat za bouřky*. Tzb-info [online]. TZBinfo, ©2020 [cit. 29. 09. 2020]. Dostupné z: <http://www.tzb-info.cz/pozarni-bezpecnost-staveb/17740-jak-se-chovat-za-bourky>
- *Kardiopulmonální resuscitace*. Na hřišti i na vodě být s dětmi v pohodě. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity | MUNI SPORT* [online]. Copyright © 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

- Fakulta sportovních studií [cit. 26. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gl2010/aed.php>
- KNOR, Jiří. Závažný úraz - mechanismy adaptace, obecné priority léčby. *Urgentní medicína – Časopis pro neodkladnou lékařskou péči* [online]. Listopad 2016. (19)3, 8-9. Dostupné z: https://urgentnimediceina.cz/casopisy/UM_2016_3.pdf#page=8
 - Obvazové techniky - závěs horní končetiny - YouTube. *YouTube* [online]. © 2020 Google LLC [cit. 24. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9QV60w3DVuQ>
 - Omrzliny — neboj se pomoci! *PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci* [online]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/omrzliny/>
 - Opilecké štěstí neexistuje. Pod vlivem alkoholu dochází k vážným úrazům. *Zdravotnický deník* [online]. Zdravotnický deník, © 2020 [cit. 21. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.zdravotnickydenik.cz/2016/12/opilecke-stesti-neexistuje-pod-vlivem-alkoholu-dochazi-k-vaznym-urazum/>
 - Poranění kloubů – první pomoc. *Aktivity pro zdraví* [online]. © 2013 [cit. 27. 07. 2020]. Dostupné z: <http://www.aktivityprozdravi.cz/prvni-pomoc/nahle-zmeny-stavu-uraz/poraneni-kloubu>
 - Poranění oka. *Zdravotnická záchranná sužba MS kraje* [online]. [cit. 21. 07. 2020]. Dostupné z: <http://www.uszsmsk.cz/Default.aspx?clanek=4661>
 - Poranění páteře a míchy. *WorkMed: Kurzy první pomoci od záchranářů a kurzy pro zdraví* [online]. © 2020 WorkMed [cit. 27. 07. 2020]. Dostupné z: <https://skoleniprvnipomoci.cz/vyukovy-portal/poraneni-kosti-a-kloubu/>
 - Pozor na úrazy a pády na náledí. *Forme* [online]. © 2020 Net Press media, všechna práva vyhrazena [cit. 24. 07. 2020]. Dostupné z: <https://forme.cz/pozor-na-urazy-a-pady-na-naledi/>
 - *První pomoc II.* 2013. KELAROVÁ, Jarmila, Jana TOUFAROVÁ, Zuzana ČÍKOVÁ, Eva MATĚJKOVÁ a Jana VÁŇOVÁ. První pomoc II: Pro studenty zdravotnických oborů. 2., přepracované a doplněné vydání. Grada, s. 192. ISBN 978-80-247-4200-7.
 - První pomoc při úrazech. Amputace. Jde přišít useknutý prst? *Mladý zdravotník* [online]. Český červený kříž, © 2020 [cit. 21. 07. 2020]. Dostupné z: <https://mladyzdravotnik.cz/prvni-pomoc/urazove-amputace/>
 - První pomoc v hodinách TV. *Faculty of Sports Studies* [online]. © 2011 Fakulta sportovních studií [cit. 27. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/tv/jina.php>
 - Pyrotechnika a elektrický proud způsobují popáleniny u mladistvých. *Popáleniny.cz. Informačně-preventivní portál* [online]. [cit. 29. 09. 2020]. Dostupné z: <http://www.popaleniny.cz/pyrotechnika-a-elektricky-proud-zpusobuji-popaleniny-u-mladistvych>



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

- Regionální zpravodajství NZIS – PZU [online]. [cit. 18. 09. 2020]. Dostupné z: <https://pzu.uzis.cz/>
- Sáňkování. *Krkonoše - oficiální webové stránky* [online]. Krkonoše, © 2020 [cit. 14. 07. 2021]. Dostupné z: <https://www.krkonoše.eu/sankovani>
- Úpal a úzeh. Thomayerova nemocnice. Thomayerova nemocnice [online]. Ftn © 2020. [cit. 29. 07. 2020]. Dostupné z: <http://www.ftn.cz/upal-a-uzeh-816/>
- Úrazy stálých zubů. *Český zelený kříž* [online]. Dostupné z: <http://www.ceskyzelenykriz.cz/>
- Vyražený zub — neboj se pomoci! *PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci* [online]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/vyrazeny-zub/>
- Záchranka. *Záchranka* [online]. Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz/>
- Základní druhy obvazů. *SZŠ a VOŠ zdravotnická České Budějovice* [online]. [cit. 24. 07. 2020]. Dostupné z: http://www.szscb.cz/wp-content/uploads/2016/09/vy_32_inovace_pp1-sk-02.pdf
- Základy ošetrovatelských postupů a intervencí. *Informační systém* [online]. © 2019 Masarykova univerzita [cit. 24. 07. 2020]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/osetrovatelske_postupy/web/pages/05-kompresivni_terapie.html
- Zavřená a otevřená zlomenina: první pomoc. *WorkMed: Kurzy první pomoci od záchranářů a kurzy pro zdraví* [online]. © 2020 WorkMed [cit. 27. 07. 2020]. Dostupné z: <https://skoleniprvnipomoci.cz/vyukovy-portal/poraneni-kosti-a-kloubu/>
- *Zemřelí 2018*. ÚZIS ČR [online]. ÚZIS ČR, ©2020 [cit. 17. 09. 2020]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008309/demozem2018.pdf>
- Zlomeniny. *Zdravotnická záchranná služba Moravskoslezského kraje* [online]. [cit. 27. 07. 2020]. Dostupné z: <https://www.zzsmsk.cz/Default.aspx?clanek=1221>