



# DĚTI V DOPRAVĚ PRVNÍ POMOC

Mgr. Eva Bernatová

## **DĚTI V DOPRAVĚ PRVNÍ POMOC**

**Autor:** Mgr. Eva Bernatová

**Ilustrace:** Martin Zach (3AX)

**Odborná recenze:** MUDr. Josef Škola

**Grafická úprava:** Boomerang Publishing s.r.o.

**Tisk:** Centrum služeb pro silniční dopravu, s.p.o.

**3., přepracované vydání, Praha 2016**

Vydal © Český červený kříž

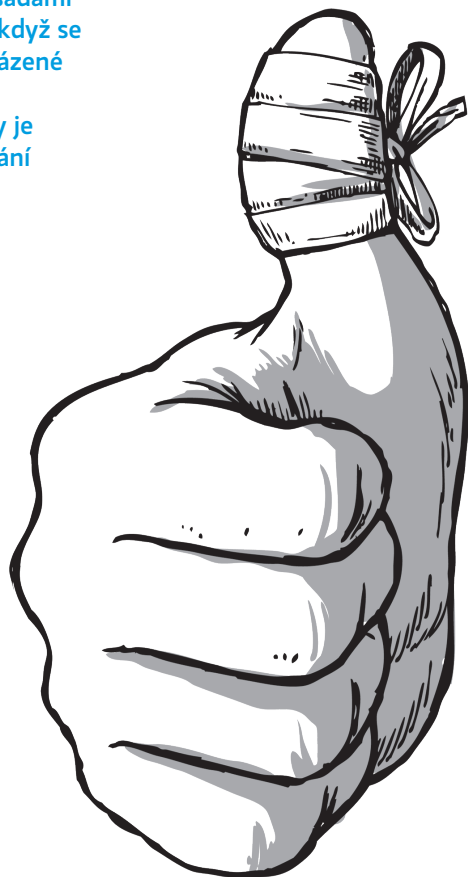
Vyrobeno ve spolupráci s BESIP

ISBN: 978-80-87729-14-4

Auta, vlaky, autobusy... to vše nám pomáhá a zrychluje nás. Ale rychlost s sebou přináší i nebezpečí. V České republice každoročně zemře při dopravních nehodách přes 500 lidí, počty těžce zraněných se pohybují v tisících a lehce zraněných v desetitisících. Nejlepší samozřejmě je snažit se haváriím předcházet, respektovat pravidla silničního provozu a dbát na bezpečnost svou i ostatních. Přesto se dopravní nehody stávají a nejspíš každý z nás někdy nějakou viděl.

Právě držíte v ruce praktickou příručku, kterou pro vás společně vytvořily Český červený kříž a BESIP. Seznámí vás s jednoduchými zásadami první pomoci, které je nutné dodržovat, když se stanete svědky dopravní nehody doprovázené úrazem. První pomoci se nemusíte bát. Základní pravidla jsou vytvořena tak, aby je zvládl i člověk bez zdravotnického vzdělání a s minimem vybavení.

Přejeme vám šťastnou cestu bez nehod. A pokud už nějakou potkáte, doufáme, že si budete vědět rady.



# Obsah

## **1** OBECNÉ ZÁSADY PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

Základní chování ošetřujícího /6

Bezpečnost při poskytování první pomoci /6

Základní vyšetření zraněného /7

Autolékárnička /7

Přivolání odborné pomoci /8

Péče o postiženého do příjezdu záchranné služby /8

## **2** STAVY BEZPROSTŘEDNĚ OHROŽUJÍCÍ ŽIVOT

Masivní zevní krvácení /9

Bezvědomí /10

Resuscitace /12

Odstranění překážky z dýchacích cest /14

## **3** STAVY OHROŽUJÍCÍ ŽIVOT

Poranění hlavy /16

Poranění hrudníku /17

Poranění břicha /18

## **4** DALŠÍ ÚRAZOVÉ STAVY

Poranění páteře /19

Poranění končetin /20

Ošetření ran /21



## **5** TEPELNÁ PORANĚNÍ

Popáleniny /22

Úpal a úžeh /23

## **6** NEÚRAZOVÉ STAVY

Mdloba /24

Cévní mozková příhoda /25

## **7** TRANSPORT PORANĚNÝCH

Doprovod /26

Rautekúv manévr /26

Vyproštění při autonehodě /27

TEST ZNALOSTÍ /28

BESIP /34

ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ /35

# 1. Obecné zásady při poskytování první pomoci

První pomoc je okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemoci, ale veškeré péče o postiženého, včetně psychosociální podpory postižených osob nebo svědků události. Je to soubor úkonů, které slouží k záchraně života, omezení komplikací úrazu či náhlého onemocnění nebo ke snížení bolesti postižených. Při poskytování první pomoci dbej především na své bezpečí.

## Základní chování ošetřujícího

- zhodnot situaci
- zachovej vlastní bezpečnost
- přivolej pomoc
- poskytni první pomoc

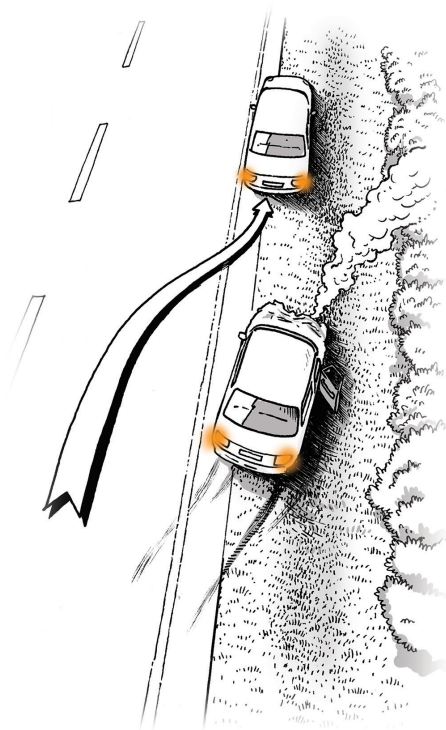
## Bezpečnost při poskytování první pomoci

### Dopravní nehoda

- zastav v bezpečné vzdálenosti až za místem nehody
- zapni výstražná světla
- zajisti bezpečnost spolucestujících
- označ sebe a místo nehody – výstražná vesta a trojúhelník
- zajisti u havarovaného auta vypnutí motor a zataženou ruční brzdu

### Infekční onemocnění postiženého

- nemůžeš nikdy vyloučit – pokud to jde, braň se kontaktu s tělními tekutinami a používej gumové rukavice



**ZAJISTI SVÉ BEZPEČÍ,  
HRDINŮ JSOU PLNÉ  
HŘBITOVY**

## Základní vyšetření zraněného

- podle něj se rozhodneš, jak postupovat dál

Zjisti život ohrožující stavy

- masivní krvácení
- bezvědomí

- pokud zjistíš život ohrožující stav, ihned poskytni první pomoc

Dále vyšetřuj:

- kvalitu dýchání (zrychlené, doprovázené zvuky...)
- barvu kůže (bledost, promodrávání...)
- známky úrazu (rány, deformace končetin...)
- abnormality v obličeji, oči, tepovou frekvenci

- komunikuj s postiženým

## Autolékárnička

*Součástí povinné výbavy motorového vozidla je autolékárnička. Najdeme v ní tyto pomůcky:*

- hotové obvazy – využiješ je pro ošetření krvácení, buď pro vytvoření tlakového obvazu, nebo pro překrytí krvácející rány (jsou opatřeny polštářky, které umístíme na ránu)
- trojčípé šátky – použij pro znehybnění při zlomenině horní končetiny
- náplast hladká – slouží k zakončení obvazu nebo přelepení drobné rány (není opatřena sterilním krytím, takže pod ni dáváme na ránu sterilní obvazový materiál)
- náplast s polštářkem – pro přelepení drobné rány
- obinadlo škrticí pryžové (zaškrcovadlo) – využiješ při zástavě masivního krvácení, při jeho přiložení je potřeba dodržovat přesná pravidla (pokud je neznáš, ošetři krvácení tlakem v ráně nebo tlakovým obvazem)
- rouška plastová – pro ošetření pneumotoraxu
- rukavice chirurgické v obalu – slouží k ochraně zachránce před možnou infekcí, používej je vždy u ošetření krvácející rány
- nůžky zahnuté – mají vhodný tvar pro rozstřížení oděvu postiženého
- termofólie – pro zajištění tepelné pohody postiženého

## Přivolání odborné pomoci

Odbornou pomoc voláš vždy, pokud se jedná o život nebo zdraví ohrožující stav, anebo máš podezření, že by život nebo zdraví ohrožující stav mohl nastat. Pokud si nejsi jist, je lépe zavolat.



Volej linku 155, případně 112, a nahlas:

- co se stalo
- místo, kde se událost stala
- dále hovor řídí dispečer

Neukončuj hovor jako první, zůstaň na příjmu, poslouchej a dodržuj pokyny dispečera.

## Péče o postiženého do příjezdu záchranné služby (po poskytnutí první pomoci)

- dbej na vlastní bezpečí a bezpečí všech ostatních
- s postiženým komunikuj a zjisti jeho potřeby, uklidni jej
- zajisti jeho tepelnou pohodu
- sleduj stav postiženého, zejména jeho životní funkce, v případě potřeby reaguj
- manipuluji s postiženým jen tehdy, pokud je to nutné

**UMOŽNI ZÁCHRANÁŘŮM  
VOLNÝ PŘÍSTUP**



## 2. Stavy bezprostředně ohrožující život

### Masivní zevní krvácení

Při velkém krvácení je bezprostředně ohrožen život poraněného.

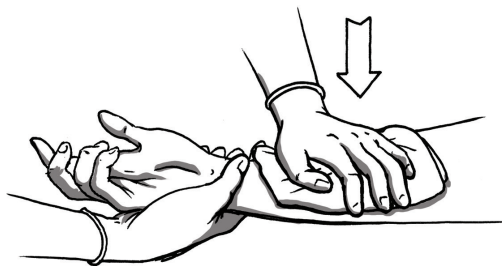
#### Příznaky

- krev z rány vystřikuje pod tlakem, pulzuje nebo volně vytéká
- velké množství krve v okolí zraněného

#### První pomoc

##### *Stláčení přímo v ráně*

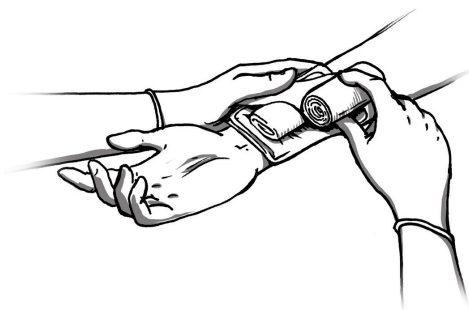
- nejrychlejší a nejúčinnější způsob
- při krvácení z největších tepen (krční, stehenní, pažní) jediný způsob zástavy krvácení
- pro lepší utěsnění rány použij kus látky
- tlak na ránu nepovoluj do příjezdu pomoci



**TLAK V RÁNĚ  
ZASTAVÍ KRVÁCENÍ**

##### *Přiložení tlakového obvazu*

- použij při krvácení z bérce nebo předloktí a hlavy
- tlak musí působit přímo na krvácející místo
- dostatečně utáhni – tlakový obvaz má vyvinout takový tlak, který zastaví krvácení
- sleduj, zda obvaz neprosakuje, případně přidej další vrstvu



# Bezvědomí

- vědomí je jednou ze základních životních funkcí
- bezvědomí znamená pro postiženého bezprostřední ohrožení života

## Příznaky

- nereaguje na zevní podněty (oslovení, zatřesení, bolestivý podnět)
- povolení svalového napětí

## Možné komplikace

- zapadnutí kořene jazyka
- vdechnutí žaludečního obsahu
- zástava ostatních životních funkcí – dýchání a oběhu
- podchlazení
- pád při náhlém vzniku bezvědomí

## První pomoc

- zjisti stav vědomí postiženého
- zakloň postiženému hlavu a zvedni bradu
- zjisti, zda normálně dýchá, a přivolej odbornou pomoc
  - pokud dýchá, udržuj záklon hlavy až do příjezdu odborné pomoci
  - pokud nedýchá nebo nedýchá normálně, zahaj resuscitaci
- kontroluj dýchání až do příjezdu pomoci
- zabraň podchlazení postiženého



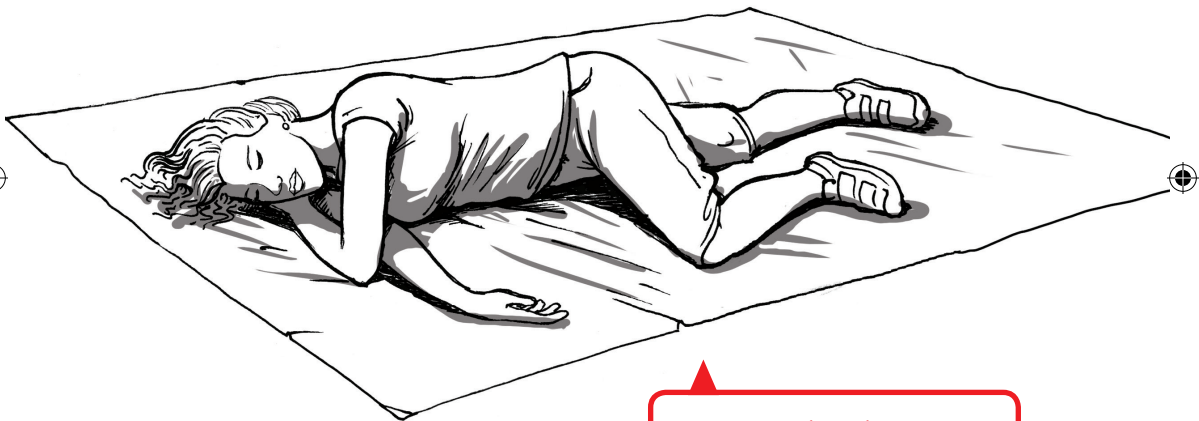
## Zotavovací poloha

Do zotavovací polohy ukládáme bezvědomé, kteří normálně dýchají, a:

- bezvědomí nastalo v důsledku otravy či opilosti
- bezvědomí je důsledkem tonutí
- postižený zvrací nebo krvácí z úst nebo nosu
- musíme postiženého z jakéhokoli důvodu opustit

### Zotavovací poloha

- pomáhá udržet průchodné dýchací cesty
- zabraňuje vdechnutí žaludečního obsahu



**DOKUD DÝCHÁ, DOUFEJ,  
KDYŽ NE, RESUSCITUJ**

### Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

# Resuscitace

Soubor úkonů, jejichž cílem je při zástavě životních funkcí zajistit postiženému v životně důležitých orgánech náhradní oběh oksličené krve. Je velmi důležité provádět ji včas a správně, před příjezdem zdravotnické záchranné služby (ZZS).

Resuscitaci zahájíme, pokud postižený

- nereaguje (je v bezvědomí) a nedýchá normálně (nedýchá vůbec nebo má jen lapavé vdechy)

**POKUD SE NEBRÁNÍ, TAK  
RESUSCITACI POTŘEBUJE**



## Resuscitace dospělých

- zakloň mu hlavu tahem za bradu a tlakem na čelo a zkontroluj dýchání
- přivolej záchrannou službu
- stlačuj hrudník nebo kombinuj stlačování hrudníku s umělým dýcháním
- resuscitaci nepřerušuj do příjezdu odborné pomoci, nebo dokud postižený nezačne normálně dýchat

## Stlačování hrudníku

- postižený leží na zádech na pevné podložce
- klekni si vedle hrudníku postiženého
- polož jednu dlaň na střed hrudníku postiženého, dlaň druhé ruky na první ruku, tlak vyvíjí pouze hrana dlaně



- nakloň se nad postiženého a stlačuj hrudní kost asi o 5–6 cm, ruce napjaté v loktech, tlak směřuje kolmo dolů
- stlačování prováděj frekvencí 100–120 stlačení za minutu
- stlačení a uvolnění by měly trvat stejnou dobu, po každém stlačení umožni návrat hrudníku do původní polohy

### Umělé dýchání

Pokud to umíš, kombinuj stlačování hrudníku a umělé dýchání.

- po 30 stlačeních hrudníku zakloň postiženému hlavu tlakem na bradu a čelo
- prsty stiskni nos postiženého
- normálně se nadechni a plynule vdechni do postiženého (při správně provedeném vdechu se zvedá hrudník postiženého)
- vdechni do postiženého podruhé a opět začni stlačovat hrudník
- stlačuj hrudník v kombinaci s umělým dýcháním v poměru 30 stlačení : 2 vdechy

**30 STLAČENÍ : 2 VDECHY**



*Poznámky*

---



---



---



---



---

# Odstranění překážky z dýchacích cest

V případě vdechnutí cizího tělesa je třeba postupovat rychle, protože postižený se dusí.

## Příznaky

- kašláním, sípavé či chroptivé zvuky
- nebo nemožnost dýchat, mluvit
- drží se za krk
- postižený zrudne až zmodrá
- až zástava dechu a bezvědomí

## První pomoc

### Vykašlání

- pokud postižený dostatečně a silně kašle, podpoř ho, aby dále kašlal

### Údery mezi lopatky

- postav se za postiženého
- postižený se předkloní
- silně udeř dlaní mezi lopatky postiženého
- úder opakuj
- kojence si polož obličejem dolů na své předloktí, hlava dítěte směřuje šikmo k zemi, prsty fixuj hlavu dítěte
- starší dítě si polož přes svoje stehno, hlavou dolů

**PŘEDKLOŇ A UDEŘ**



### *Heimlichův manévr*

- postav se za postiženého, obejmí pažemi jeho nadbřišek
- postižený stojí předkloněn
- zatni pěst a polož ji pod nejspodnější část hrudní kosti postiženého
- na pěst přilož druhou ruku a silně a prudce stlač nadbřišek postiženého směrem k sobě a nahoru
- neprováděj u malých dětí a u těhotných

Pokud jsou tyto postupy neúčinné a postižený upadne do bezvědomí, zahaj resuscitaci.



*Poznámky*

---

---

---

---

---

## 3. Stavy ohrožující život

### Poranění hlavy

Při poraněních hlavy je riziko poškození lebky a mozku, případně riziko výronu krve do mozkové tkáně nebo obalů. Důležité je tato poranění rozpoznat a nepodcenit.

#### Příznaky

- rána na hlavě
- poruchy vědomí až bezvědomí, spavost
- ztráta orientace (nepamatuje si na okolnosti úrazu), zmatenost
- nevolnost, zvracení, bolest hlavy
- krvácení z uší, nosu

#### První pomoc

##### *Při vědomí*

- zajisti postiženému polohu, která mu vyhovuje
- volej záchrannou službu
- postarej se o tepelnou pohodu postiženého

##### *V bezvědomí*

- postupuj jako u jakéhokoli bezvědomí, především zajisti životní funkce
- pokud postižený krvácí z nosu či ucha, polohuj jej tak, aby krev mohla odtékat

**NEBUĎ TVRDOHLAVÝ  
- PO ÚRAZU HLAVY  
RADEŽI K LÉKAŘI**



# Poranění hrudníku

Poranění hrudníku zahrnují zejména zlomeniny žeber a hrudní kosti, poranění orgánů hrudníku, krvácení do dutiny hrudní a pneumotorax.

Pneumotorax je stav, kdy dojde k vniknutí vzduchu do pohrudniční dutiny.

Za normálního stavu je v pohrudniční šterbině podtlak, který umožňuje dýchání.

Pokud je podtlak porušen, dochází ke kolapsu plíce a tím pádem k výraznému zhoršení, až případně znemožnění dýchání.

## Příznaky

- bolest na hrudi
- obtížné dýchání
- rány na hrudi, v případě otevřeného pneumotoraxu může rána bublat

## První pomoc

- poraněného ulož do polosedu, pokud mu tato poloha vyhovuje
- volej záchrannou službu
- v případě otevřeného pneumotoraxu ránu v hrudníku zakryj rukou v rukavici a drž zakrytou až do příjezdu odborné pomoci
- nikdy nevytahuj cizí tělesa z hrudníku
- sleduj stav poraněného, zajisti jeho tepelnou pohodu

**POLOSED, POLOSED,  
DÝCHÁ SE MI LÉPE  
HNED**



# Poranění břicha

Jedná se o poranění břišní stěny a nitrobřišních orgánů. Ty jsou bohatě prokrveny, poranění břicha bývá často provázeno vnitřním krvácením.

## Příznaky

- bolest břicha
- rány na břicho nebo podlitiny
- napjatá břišní stěna
- zvracení nebo pocit na zvracení
- bledost nebo příznaky šoku

## První pomoc

- umožni poraněnému zaujmout polohu, která mu vyhovuje, často bývá schoulen v tzv. klubíčku
- volej záchranou službu
- uklidni postiženého a zajisti jeho tepelný komfort
- sleduj stav postiženého



## 4. Další úrazové stavy

### Poranění páteře

Poranění páteře lze v některých případech těžko rozpoznat. Jsou ale velmi nebezpečná, protože páteřním kanálem prochází mícha, která zajišťuje přenos nervových impulsů do celého těla.

#### Príznaky

- mechanismus úrazu – pády z výšky a nárazy ve větší rychlosti nebo údery do zad
- bolest v místě poranění
- poruchy hybnosti nebo citlivosti
- u bezvědomého je těžké poranění páteře rozpoznat, uvažujeme o něm z mechanismu úrazu

#### První pomoc

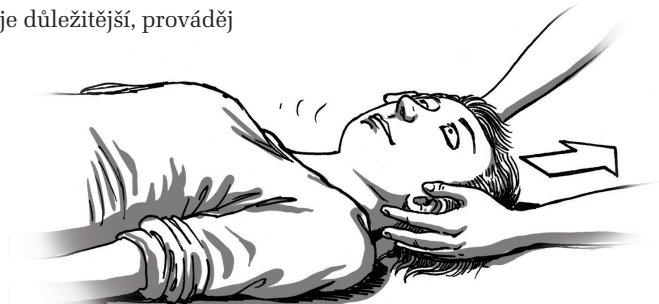
##### *Postižený je při vědomí*

- s postiženým nemanipuluj
- vysvětlí postiženému, že je vhodné, aby se sám nepohyboval
- zajisti tepelný komfort a kontroluj stav postiženého do příjezdu odborné pomoci

##### *Postižený je v bezvědomí*

- dýchá normálně
  - s postiženým nemanipuluj
  - kontroluj dýchání do příjezdu odborné pomoci
  - zajisti tepelný komfort postiženého
- nedýchá nebo nedýchá normálně
  - zajištění životních funkcí je důležitější, prováděj resuscitaci

**POKUD NEDÝCHÁ,  
O PÁTEŘ SE NESTAREJ**



# Poranění končetin

Jedná se o zlomeniny kostí, poškození kloubů, svalů a šlach. Jde o úrazy bolestivé a jejich léčba bývá mnohdy dlouhodobá. Poranění končetin bývají komplikována krvácením, vnitřním u uzavřených a zevním u otevřených, kde je navíc poraněný ohrožen infekcí rány.

## Příznaky

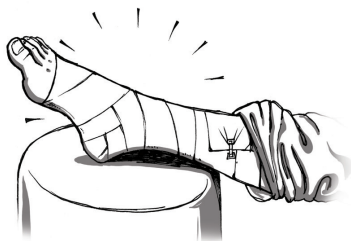
- bolestivost
- otok, krevní výron
- omezení hybnosti

## Závažné příznaky – nutné lékařské ošetření

- pocit nebo zvuk prasknutí při úrazu
- deformace končetiny
- abnormální pohyblivost mimo kloub
- výrazné omezení pohyblivosti
- poruchy prokrvení (končetina je bledá, chladná)
- otevřená rána

## První pomoc

- s končetinou pokud možno nemanipuluj, pouč poraněného, aby končetinu nezatěžoval
- v případě otevřené rány s masivním krvácením zastav krvácení stlačením v ráně nebo pomocí tlakového obvazu



- v případě otevřené rány bez masivního krvácení ránu sterilně zakryj
- znehybnění končetiny rozmysli podle místních podmínek, většinou není nutné
- pokud nejsou přítomny některé ze závažných příznaků, končetinu nezatěžuj, a pokud nedochází k otoku, můžeš ji znehybnit elastickým obinadlem a chladit
- pokud bolest nepolevuje, vyhledej lékařské ošetření



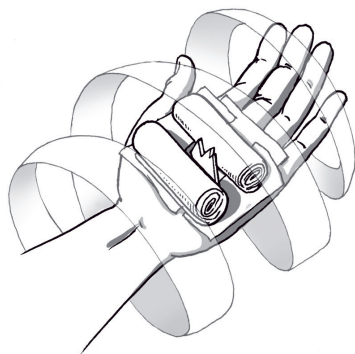
# Ošetření ran

Rána je porušení celistvosti kůže. Poraněný je ohrožen krevní ztrátou, poraněním vnitřních orgánů a infekcí.



## První pomoc

- u silně krvácející rány především zastav krvácení
- ostatní rány vypláchni proudem čisté vody, z rány odstraň veškeré nečistoty
- při zvýšeném riziku infekce můžeš dezinfikovat okolí rány
- ránu sterilně zakryj



## Rány se zaklíněným cizím tělesem

- pevně uvízlé cizí těleso z rány nevytahuj
- cizí těleso fixuj proti pohybu a vyhledej lékařské ošetření nebo volej záchrannou službu

**CIZÍ TĚLESO FUNGUJE  
JAKO ŠPUNT**

## Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

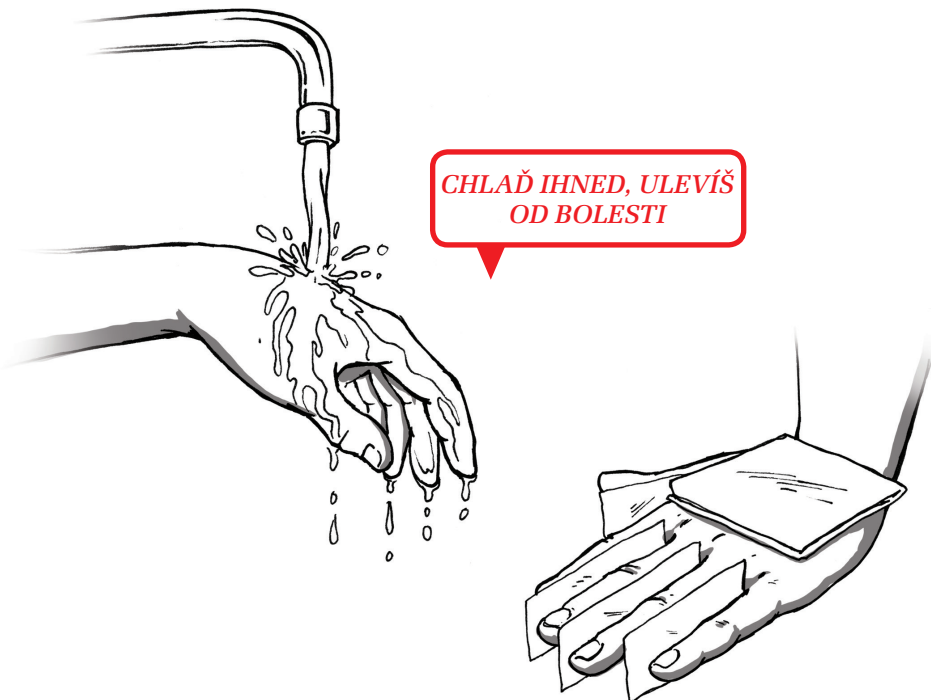
## 5. Tepelná poranění

### Popáleniny

Jedná se o lokální postižení vysokou teplotou. Popáleniny ohrožují poraněného rozvojem nemoci z popálení a také následnou infekcí. Většinou bývají spojeny s velkou bolestivostí. Hojení a léčba popálenin bývá zdlouhavá a komplikovaná.

#### První pomoc

- přeruš působení tepla – uhas hořící oděv, svlékni oblečení nasáklé horkou tekutinou (ne pokud je přiškvařené)
- chlaď studenou vodou – lokální popáleniny do úlevy od bolesti, celkové (nad 20 %) krátkodobě a jednorázově
- sundej škrtcí předměty – prstýnky, hodinky...
- puchýře zakryj sterilním materiálem



# Úpal a úžeh

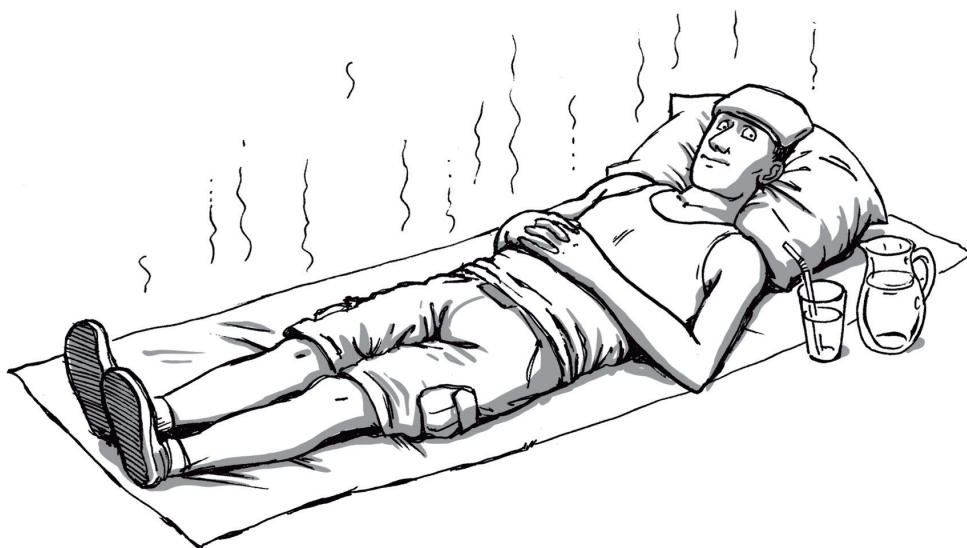
K úpalu dochází při přehřátí postiženého v prostředí s vysokou teplotou. Úžeh vzniká působením slunce na nechráněnou pokožku, především hlavy. Pro první pomoc není potřeba rozlišovat mezi těmito dvěma stavy.

## Příznaky

- žízeň, bolesti hlavy, nevolnost, zvracení
- zvýšená tělesná teplota či horečka
- suchá zarudlá kůže, případně popáleniny od slunečního záření
- křeče v případě těžkého stavu

## První pomoc

- dostaň postiženého do chladnějšího prostředí
- v případě zvýšené tělesné teploty ochlazuj – ventilátor, průvan, chladná sprcha, obklady
- doplň tekutiny, nejlépe takové, které obsahují minerály
- popáleniny od sluníčka chladí a ošetři vhodným přípravkem



## 6. Neúrazové stavy

### Mdloba

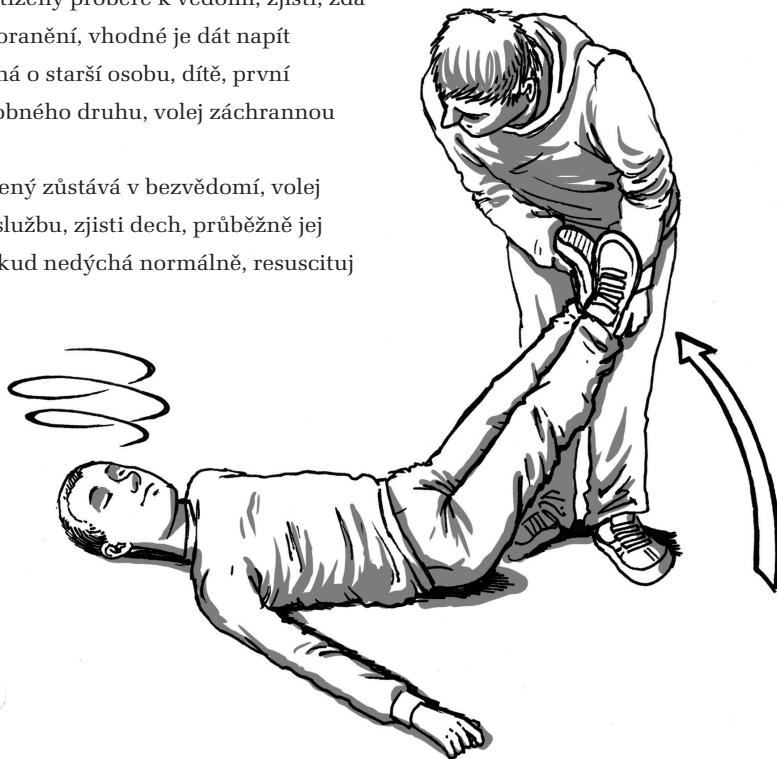
Mdloba je krátkodobá přechodná porucha vědomí způsobená nedokrevností mozku.

#### Příznaky

- postižený je bledý, studeně opocení, cítí se slabý
- následuje bezvědomí a pád
- ve vodorovné poloze se brzy probírá k vědomí

#### První pomoc

- pokud to jde, zachyt' postiženého při pádu
- polož na záda a zvedni dolní končetiny
- zajisti přívod čistého vzduchu, uvolni těsnící oděv
- pokud se postižený probere k vědomí, zjisti, zda nemá další poranění, vhodné je dát napít
- pokud se jedná o starší osobu, dítě, první příhodu podobného druhu, volej záchrannou službu
- pokud postižený zůstává v bezvědomí, volej záchrannou službu, zjisti dech, průběžně jej kontroluj, pokud nedýchá normálně, resuscituj



# Cévní mozková příhoda

Cévní mozková příhoda bývá také nazývaná mozková mrtvice. Dochází k ní v případě, že některá část mozku není dostatečně zásobena krví, nebo naopak je utlačena krví z prasklé cévy. Příznaky jsou různorodé podle části mozku, která je postižena. Je důležité tento stav nepodcenit a zajistit postiženému co nejrychlejší lékařské ošetření. Díky tomu je možné minimalizovat pozdější následky.



## Příznaky

- porucha hybnosti nebo citlivosti obličeje (povislý koutek nebo oční víčko)
- náhle vzniklá porucha hybnosti na jedné polovině těla
- náhlá zmatenost, neschopnost mluvit nebo porozumět mluvené řeči
- náhlá porucha zraku
- náhle vzniklá porucha chůze, závrať, ztráta rovnováhy
- náhle vzniklá krutá bolest hlavy
- náhle vzniklá porucha vědomí

## FAST (rychle) – rychlá diagnostika cévní mozkové příhody

**F** – Face (obličej) – ochrnutá polovina obličeje

**A** – Arm (ruka) – špatně ovladatelná (ochablá) horní končetina

**S** – Speech (mluvení) – nedokáže zopakovat jednoduchou větu nebo nemluví vůbec

**T** – Time (čas) – pokud je přítomen alespoň jeden z výše uvedených příznaků, je čas volat záchrannou službu

## První pomoc

- volej záchrannou službu
- doporuč postiženému, aby se co nejméně namáhal, uklidni jej
- zajisti tepelný komfort postiženého
- pokud dojde ke ztrátě vědomí, zajisti životní funkce

## 7. Transport poraněných

Transport poraněných může zdraví a lidský život zachránit, ale i ohrožit. Vždy zvaž, jestli je nutné s postiženým manipulovat. Kde to nutné není, nech ho na místě a vyček příjezdu odborné pomoci. Pokud už se k transportu rozhodneš, využij dostupné pomůcky (například nesení na dece) nebo pomoc dalších lidí.

### Doprovod

Použiješ v případě, kdy je postižený schopen jít sám, jen pro jeho zajištění, aby nespadol. Využívá se pro poranění hlavy, horních končetin a lehká poranění dolních končetin. Pokud postižený zkolabuje, jsi schopen ho zajistit.

- uchop postiženého jednou rukou v pase
- jeho bližší horní končetinu si dej kolem ramen a drž ho za zápěstí



### Rautekovův manévr

Při Rautekově manévru postiženého neneseš, ale táhneš. Využívá se například při vytažení z auta.

- otoč postiženého zády k sobě
- zasuň obě svoje ruce do obou podpaží postiženého a chyt ho za předloktí jedné ruky u zápěstí a pod loktem
- posaď si postiženého na své stehno, druhou nohou ustupuješ dozadu
- pokud jsou k dispozici dva zachránci, může druhý chytit nohy zraněného



## Vyproštění při autonehodě

Z auta vyprošťuješ postiženého po dopravní nehodě jen tehdy, když by ho ponechání v autě více ohrozilo:

- hrozí-li nebezpečí požáru nebo nárazu jiného vozidla
- pokud by byl ohrožen jeho zdravotní stav (je v bezvědomí a nedýchá nebo potřebuješ zastavit masivní krvácení)

### Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

# TEST ZNALOSTÍ

## Obecné zásady při poskytování první pomoci

### 1. Jsi svědkem dopravní nehody na rušné silnici. Co zajistíš nejdříve?

- a) ošetření všech zraněných, jejich důkladné obvázání a znehybnění zlomenin
- b) zajištění všech dalších svědků nehody (zapsat jména, data narození)
- c) bezpečnost na místě nehody, výstražný trojúhelník

### 2. Přenosné infekční onemocnění postiženého se s jistotou rozpozná:

- a) podle jeho zvýšené teploty
- b) podle změněné barvy očních bělma
- c) nemusí se projevit viditelnými příznaky

### 3. Pro přímé volání zdravotnické záchranné služby na území České republiky využiješ telefonní číslo:

- a) 112
- b) 155
- c) 158

### 4. Při komunikaci s dispečinkem nesmíš zapomenout sdělit:

- a) místo nehody
- b) své telefonní číslo
- c) přesný věk zraněného a jeho rodné číslo

### 5. Před příjezdem záchranné služby bychom neměli:

- a) na postiženého mluvit
- b) postiženého zbytečně přemisťovat na jiné místo
- c) již dále sledovat zdravotní stav postiženého

## Stavy bezprostředně ohrožující život

### 6. Po pádu z kola leží kamarád na zemi. Přijdeš k němu, nereaguje na oslovení a nejde probudit. Jak budeš postupovat dál?

- a) zakloníš mu hlavu
- b) podložíš mu hlavu bundou
- c) zvedneš mu nohy



**7. Starší žena upadla v parku. Leží na zemi, nereaguje a nejde probudit. Voláte jí s kamarádem záchrannou službu. Jakou informaci budou o postižené chtít vědět velmi rychle?**

- a) jaký je její věk podle občanského průkazu
- b) zda má tep na krční tepně
- c) zda dýchá

**8. Resuscitaci dospělého ukončíme:**

- a) po 10 minutách
- b) při promodrání postiženého
- c) při známkách dýchání (kašel, pohyb postiženého)

**9. Kamarád jel na bruslích a přitom měl v puse žvýkačku. Najednou se zastavil a drží se za krk, je červený v obličeji. Nemůže mluvit ani kašlat. Jakým způsobem mu pomůžeš?**

- a) požádáš ho, aby se předklonil, a udeříš ho silně mezi lopatky
- b) požádáš ho, aby si lehl, a uložíš ho do zotavovací polohy
- c) požádáš ho, aby si lehl, a začneš mu stlačovat hrudník

**10. Po dopravní nehodě má řidič osobního vozidla velkou ránu těsně pod kolenem. Z rány rychle vytéká krev.**

**Krvácení nejrychleji zastavíš:**

- a) zaškrcením nad ránu
- b) stlačením přímo v ráně
- c) vymytím rány čistou vodou

## **Stavy ohrožující život**

**11. Dopravní nehoda, pacient narazil hlavou do předního skla. Ve kterém případě se nejedná o otřes mozku?**

- a) chvíli zůstal ležet v bezvědomí, bolí ho hlava
- b) nepamatuje si na okolnosti úrazu, je mu špatně od žaludku
- c) má na hlavě bouli a odřeninu kolene

**12. Po pádu na bruslích sedí zraněný na kraji bruslařské stezky. Je bledý, bolí ho hlava a je mu špatně od žaludku. Jak budeš postupovat?**

- a) pomůžeš postiženému vstát a doprovodíš ho domů
- b) pomůžeš postiženému vstát a dáš mu napít chladné vody
- c) doporučíš postiženému, aby zůstal na místě, a přivoláš mu záchrannou službu

**13. Po nárazu na ostrý předmět má cyklista otevřenou ránu v pravém boku mezi žebry. Z rány vytéká zpěněná krev. O jaké poranění jde?**

- a) pneumonie
- b) pneumotorax
- c) pneumokok

**14. Do jaké polohy uložíš zraněného cyklistu z předchozí otázky?**

- a) na záda na rovnou podložku
- b) do polosedu
- c) na bok do klubička

**15. Při pádu z kola narazil cyklista břichem na řídítka. Na bříše je zřetelný otisk řídítek, břicho je bolestivé, tvrdé. Necháš cyklistu ve schoulené poloze, zajistíš jeho tepelný komfort, voláš záchranou službu a dále:**

- a) podáš volně prodejný lék proti bolesti
- b) podáš pouze čistou vodu
- c) nepodáváš nic k jídlu ani pití

## **Další úrazové stavy**

**16. Poškození v oblasti bederní páteře a míchy se projeví:**

- a) závratěmi, zmateností a pocitem na zvracení
- b) pacient bude vždy v bezvědomí
- c) nepohyblivostí nebo necitlivostí dolních končetin

**17. Odřeninu při první pomoci před sterilním překrytím:**

- a) vypláchněš jen čistou vodou
- b) vypláchněš čistou vodou a vyčistíš alkoholem
- c) vypláchněš čistou vodou a namažeš antibiotickou masť

**18. Cyklista spadl z kola. Předloktí má deformované, je na něm vidět „schod“. Cyklistu posadíš na bezpečné místo a voláš záchranou službu. Do příjezdu pomoci:**

- a) šetrně deformované předloktí narovnáš, tahem za zápěstí a loket
- b) znehybíš předloktí pomoci improvizované dlahy, například klacku obaleného mikinou
- c) poučíš cyklistu, aby se zbytečně nepohyboval, a pomůžeš mu najít vhodnou polohu

**19. Jak ošetříš otevřenou zlomeninu bérce, u které nedochází k masivnímu krvácení?**

- a) sterilně překryješ ránu a znehybíš končetinu pomocí klacků
- b) sterilně překryješ ránu a pomůžeš postiženému najít vhodnou polohu
- c) neošetřuješ

**20. Při dopravní nehodě šlápl řidič na skleněné střepy. Jeden ze střepů mu uvízl v chodidle. Jak budeš postupovat?**

- a) střep šetrně vytáhneš, poté ránu obvážeš
- b) střep nevytahuješ, ránu obvážeš a co nejvíce utahuješ
- c) střep nevytahuješ, ránu obvážeš tak, aby obvazy na střep netlačily

## **Tepelná poranění**

**21. Malý chlapec se popílil vařící vodou. Kalhoty má nasáklé horkou tekutinou. Jak budeš postupovat?**

- a) kalhoty mu svlékneš a chladíš popálená místa
- b) kalhoty nesvlékáš, popálená místa chladíš přes ně
- c) kalhoty nesvlékáš, popáleniny není nutné chladit

**22. K chlazení popálenin je vhodné použít:**

- a) studenou vodu
- b) led
- c) mraženou zeleninu

**23. Po opaření horkou vodou vidíš na popálenině puchýř. Popáleninu ochlazuješ a následně puchýř:**

- a) propíchneš vydesinfikovanou jehlou a sterilně překryješ
- b) sterilně překryješ
- c) necháš bez zakrytí

#### 24. Úžeh se mimo jiné projevuje:

- a) bolestí hlavy a nevolností
- b) zblednutím a zpomalením životních funkcí
- c) zvýšenou chutí k jídlu a zlepšením fyzické kondice

#### 25. Při úžehu ochlazujeme postiženého:

- a) pomocí nápojů i obkladů, ale ochlazení musí být pozvolné
- b) pomocí nápojů i obkladů, ochlazujeme co nejrychleji
- c) jen pomocí obkladů, nesmíme podat nic k pití

### Neúrazové stavy

#### 26. Při mdlobě postižený:

- a) upadá do bezvědomí a rychle se z něj probírá
- b) upadá do bezvědomí a zůstává v něm až do podání léků
- c) není v bezvědomí

#### 27. Cyklista si při dopravní nehodě zlomil předloktí. Čekáte na příjezd záchranné služby a cyklista náhle zbledne a začne se mírně motat. Jak budeš postupovat?

- a) zatím nejde o mdlobu, proto počkáš
- b) zatím nejde o mdlobu, ale snažíš se jí předejít tím, že cyklistu položíš a vyvýšíš mu dolní končetiny
- c) zatím nejde o mdlobu, ale nejlépe jí předejdeš tím, že cyklistu odvedeš pro něco k pití

#### 28. Ve kterém případě se nejedná o cévní mozkovou příhodu? Postižený má:

- a) pokleslé levé oční víčko a levý koutek úst
- b) náhlou poruchu řeči, není schopen mluvit a pouze mumlá
- c) červené skvrny přecházející v puchýře po celém těle

#### 29. Při podezření na cévní mozkovou příhodu bychom postiženého neměli:

- a) nechat vykonávat namáhavou aktivitu
- b) uložit do polohy na zádech
- c) uklidňovat

**30. U staršího muže máš podle příznaků podezření na cévní mozkovou příhodu.**

**Během čekání na záchranou službu postižený upadl do bezvědomí. Zakloníš mu hlavu a:**

- a) zjistíš, zda má puls na krční tepně
- b) zjistíš, zda dýchá
- c) zjistíš, zda jeho zorničky reagují

## Transport poraněných

**31. Transport „doprovodem“ použiješ u postiženého:**

- a) s podezřením na zlomeninu bérce
- b) s podezřením na poranění břicha
- c) s krvácením na hlavě

**32. Nákladní automobil srazil chodce.**

**Leží na vozovce, je při vědomí a komunikuje. Má spoustu drobných oděrek, žádná viditelná velká zranění, ale podle svých slov se necítí na to, aby sám vstal. Doprava v místě nehody je zastavená, nehrozí střet s dalším vozidlem. Jak budeš postupovat?**

- a) přesuneš ho mimo vozovku, aby se mu lépe leželo
- b) důrazně mu doporučíš, aby se sám přesunul na pohodlnější místo
- c) raději s ním nemanipuluješ

**33. K vytažení z auta se používá:**

- a) Rautekův manévr
- b) Heimlichův manévr
- c) Trojitý manévr

**34. Po dopravní nehodě je řidič osobního automobilu v bezvědomí a nedýchá. Co uděláš?**

- a) vytáhneš ho z auta a položíš na tvrdou podložku, abys zahájil resuscitaci
- b) vytáhneš ho z auta jen tehdy, pokud nemá viditelná zranění
- c) nevytahuješ ho z auta, vyčkáš příjezdu odborné pomoci

**35. Na rušné křižovatce náhle zkolaboval dospělý muž. Nepodařilo se zastavit provoz, musíš jej rychle dostat do bezpečí. Jak budeš postupovat?**

- a) požádáš o pomoc ostatní, více lidí zvládne transport snáze
- b) zvládneš přesun sám, ostatní by nemuseli znát správný způsob transportu
- c) vběhneš do nejbližšího domu a pokusíš se sehnat nosítka

správné řešení:  
1c, 2c, 3b, 4a, 5b, 6a, 7c, 8c, 9a, 10b, 11c, 12c, 13b,  
14b, 15c, 16c, 17a, 18c, 19b, 20c, 21a, 22a, 23b, 24a,  
25a, 26a, 27b, 28c, 29a, 30b, 31c, 32c, 33a, 34a, 35a



## **BESIP**

Samostatné oddělení Ministerstva dopravy, hlavní koordinační orgán v oblasti bezpečnosti silničního provozu v České republice. Jako expertní subjekt se zaměřuje primárně na prevenci bezpečnosti v dopravě a na ovlivňování chování všech účastníků silničního provozu na národní úrovni. Zajišťuje mediální komunikaci klíčových témat z oblasti bezpečnosti silničního provozu, organizaci celostátních kampaní a další mediální aktivity na národní a regionální úrovni, které podporují povědomí široké veřejnosti o bezpečném chování v silničním provozu.

Na regionální úrovni spolupracuje BESIP se svými koordinátory ve 14 regionech České republiky, kteří spolupracují se státní správou i samosprávou, se zástupci integrovaného záchranného systému, nevládními organizacemi a občanskými sdruženími. Podporují činnost BESIPu na regionální úrovni, informují o celostátních kampaních, organizují pro širokou veřejnost různé preventivní aktivity, semináře a konference z oblasti bezpečnosti silničního provozu.

Jednou ze zásadních oblastí, které se BESIP dlouhodobě věnuje, je systematická a efektivní dopravní výchova. BESIP vytváří výukové materiály pro děti v mateřských a základních školách, metodické a didaktické pomůcky pro učitele, realizuje programy a projekty i pro studenty středních škol.

BESIP zajišťuje také praktickou dopravní výchovu na více než 160 dopravních hřištích po celé České republice.

Další informace: [www.ibesip.cz](http://www.ibesip.cz)



## Český červený kříž

Český červený kříž (ČČK) je jednou ze 190 národních společností Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Je humanitární organizací s celorepublikovou působností a partnerem veřejné správy pro oblast sociální, zdravotní a humanitární.

Mezi základní programové činnosti ČČK patří seznamování dětí, mládeže a dospělých se zásadami poskytování předlékařské první pomoci a ochrany zdraví, oceňování bezpříspěvkových dárců krve a krevních složek, propagace bezpříspěvkového dárcovství, zajišťování pátrací služby, šíření znalostí mezinárodního humanitárního práva, pořádání rekondičních pobytů pro děti i seniory či poskytování sociálních a zdravotnických služeb. S ČČK je také spojena ediční činnost, v rámci níž jsou vydávány příručky a publikace určené jak pro interní potřeby společnosti, tak pro veřejnost.

ČČK dále působí jako další složka Integrovaného záchranného systému a poskytuje pomoc v případě katastrof a jiných mimořádných událostí. V neposlední řadě realizuje ve spolupráci s dalšími národními společnostmi v případě potřeby zahraniční humanitární pomoc a je zapojen do mezinárodních projektů zaměřených například na bezpečnost silničního provozu či oblast předlékařské první pomoci.

ČČK se při programových činnostech vždy řídí Základními principy Červeného kříže a Červeného půlměsíce, kterými jsou: humanita, nestrannost, neutralita, nezávislost, dobrovolnost, jednota a světovost.

Další informace: [www.cervenýkriz.eu](http://www.cervenýkriz.eu)

# PRVNÍ POMOC V MOBILU

## APLIKACE ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

Víte, jak pomoci svým blízkým při zástavě srdce nebo při běžné nehodě? Máte chytrý telefon? Stáhněte si do něj zdarma naši novou aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!

**+ může zachránit lidský život**

**+ jednoduchá**

**+ zdarma**

**+ interaktivní**

Aplikace je v češtině a plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s OS Android a Apple iOS. Aplikaci si můžete zdarma stáhnout zde:

