

# Zdravověda

*První pomoc poskytne bez přemýšlení snad každý. Záchrana lidského života je samozřejmostí.*

*Pokud by někdo nechtěl poskytnout první pomoc, je to nejen nelidské, ale také protizákonné.*

Co musíme udělat, když se do takové situace dostaneme?

1. **Zajistit svou bezpečnost** – prvním krokem k záchraně druhého je zajištění vlastní bezpečnosti. Nejprve se tedy rozhlédneme, zdali nám nehrozí nějaké nebezpečí skrývající se v okolí (prostředí, zvířata, věci) a použijeme vhodné ochranné pomůcky (rukavice, roušku, výstražný trojúhelník apod.)
2. **Zjistit co, kde a komu se stalo** – budou se na to ptát na tísňové lince 112 nebo přímo záchranáři záchranné služby na telefonu 155
  - co a kde se stalo
  - co přesně se stalo (nehoda, úraz, nemoc, otrava)
  - popis zranění, věk, pohlaví a stav zraněného či zraněných a jejich počet
  - jestli již někdo poskytuje první pomoc
  - vaše jméno a telefonní číslo
3. Pokud jsme sami, **hlasitě volat POMOC**, abychom přivolali ostatní potenciální zachraňující
4. **Zavolat na tísňovou linku 112 nebo 155**
  - nikdy nezavěšujte jako první, záchranáři se mohou chtít ještě na něco zeptat
  - telefon zapněte na hlasitý poslech (reproduktor), ať můžete provádět první pomoc a záchranář slyší, co se děje a může vám radit
5. **Poskytnout první pomoc** (podle pokynů záchranáře na tísňové lince)
6. **Pomoci případným dalším zraněným**, kteří nejsou v ohrožení života
7. **Počkat na příjezd záchranářů** (složek IZS) a postupovat podle jejich pokynů

## Poskytnutí první pomoci

**A. Pokud je zraněný při vědomí, dýchá a výrazně nekrvácí – nesmí se s ním manipulovat!**

- U těchto případů pomáhá, když si se zraněným povídáte, abyste věděli, jestli se jeho stav nezhoršuje. Zavolejte pomoc, případně přikryjte zraněného, ať mu není zima a počkejte na záchranku.

## B. Pokud je poškozený v bezvědomí

- Kontrola závažných krvácení a základních životních funkcí (dech a pulz)

### Závažné krvácení

- Masivní krvácení zastavíme stlačením rány a použitím tlakového obvazu nebo jiné savé látky, kterou máme k dispozici (v případě potřeby i tričko apod.)
- Pokud je v ráně nějaký předmět, necháme ho v ní. Pokud bychom ho vytáhli, tekla by krev ještě více. V těchto případech ovážeme ránu kolem tohoto předmětu.
- Při poranění rukou nebo nohou je zvedneme nad úroveň srdce. Tím krvácení zpomalíme.
- Zaškrvení provádíme jen u amputace, otevřené zlomeniny, nebo pokud nepřestává masivní krvácení i při použití tlakového obvazu nebo jeho náhrady.

### Resuscitace (srdeční masáž)

- Tlukot srdce zraněného nekontrolujeme (nemusíme ho správně poznat), resuscitaci provádíme vždy, pokud je zraněný v bezvědomí a nedýchá nebo dýchá nepravidelně.
- Je-li zraněný v bezvědomí poznáme také tak, že ho štípáme apod. a on nereaguje.
- Zraněný musí vždy ležet na zádech s mírně zakloněnou hlavou, aby mohl volně dýchat.
- Resuscitace se provádí stlačováním hrudníku oběma rukama (natažené paže, propnuté lokty, propletené prsty, hrana spodní dlaně by měla ležet na hrudní kosti) cca 100–110 krát za minutu do hloubky cca 1/3 hloubky hrudníku. Důležité je po každém stlačení hrudní kost úplně povolit, tj. neudržovat ji stále částečně stlačenou, aby mohlo srdce správně pracovat.
- V kombinaci s umělým dýcháním se nepřímá masáž srdce provádí v poměru 30 stlačení / 2 vdechy. (Nemusíme provádět umělé dýchání!)

U dětí se musí jako první provést „vypuzovací manévr“, tzv. úder do zad pro uvolnění dýchacích cest a 5 vdechů. Poté začít s resuscitací, která se u dětí provádí v rytmu 30 stlačení hrudníku / 2 vdechy.

U dětí do cca 1 roku dýcháme do úst i nosu najednou (vzhledem k velikosti dítěte). Resuscitace se u dětí podle jejich věku, resp. velikosti provádí jednou nebo dvěma rukama a u novorozenců většinou jen dvěma prsty.

**Resuscitaci je nutné provádět VČAS a BEZ PŘERUŠENÍ** až do „oživení“ zraněného nebo příjezdu záchranky.

### Dýchání

- Dýchání zjistíme přiložením ucha nebo ruky k ústům nebo položením ruky na vrchní část břicha (trojúhelník).
- U zraněného je nutné hlídat také pravidelnost a hloubku dýchání.
- Pokud zraněný nedýchá, uvolníme dýchací cesty mírným zakloněním hlavy a zvednutím brady vzhůru (při ležení zraněného na zádech). Pokud má zraněný něco v ústech nebo krku, odstraníme to např. vytažením nebo

úderem ruky do zad (zraněný ve stoje). Jestliže zraněný nezačal dýchat, zahájíme okamžitou resuscitaci.

## Ošetření dalších zranění

Pokud není nikdo v ohrožení života, můžeme ošetřit další zranění – zlomeniny, odřenin apod.

- Vyčistit rány a ošetřit
- Zafixovat zlomeniny a poranění kloubů
- Chladit a sterilně ošetřit popáleniny
- Zajistit teplo zraněným

# Bezpečnost

## Základní pravidla:

- Veškeré akce mimo schůzky konzultuji a plánuji s vedoucími!
- Předvídám, co se může stát
- Se svojí družinou budu dělat činnosti, na které se cítím a na které mám já i účastníci schopnosti (bungee jumping to asi nebude).
- Pokud to půjde, obhlídnu si předem místo konání. Dobrá znalost prostoru mi pomůže odstranit rizika.
- Předem stanovím jasná pravidla, vymezím prostor.
- Kde máme v klubovně: Lékárničku Uzávěr plynu Uzávěr vody Elektrické jističe
- Trénujeme s družinou během roku, co dělat a jak se chovat v krizových situacích. Budeme tak lépe připraveni na nenadálé události.

## Základní pravidla bezpečnosti:

### Psychická bezpečnost

- Psychická odolnost v krizové situaci často rozhoduje o jejím úspěšném či neúspěšném zvládnutí. Proto je třeba pozorovat účastníky akce a dbát na jejich psychickou pohodu.
- Pozoruji, jak se kdo v které situaci chová. Můžu tak včas předejít nepříjemné situaci nebo šikaně.
- Psychicky náročné hry (třeba stezky odvahy) nemusí snášet všichni dobře. Vím to a volím hry tak, aby psychické napětí nebylo příliš velké, nebo je uzpůsobím jednotlivcům.
- Jsem ke členům své družiny otevřený. Mluvím s nimi o jejich problémech, naslouchám jim. Můžu tak odhalit kořeny některých problémů.

## Fyzická bezpečnost

- U všech aktivit je nutné brát v úvahu, kdo se jich bude zúčastňovat a zda na to „fyzicky má“. Prostě aby se se skautskou družinou nehrála drsná hra vhodná spíše pro starší R&R a s vlčaty a světluškami se neběhal půlmaratón. Nebo aby začínající skauty neodvařil hned první puťák s batohem těžším, než jsou oni sami. Někdy se (zejména u skautů) hledá tato hranice těžko, protože chtějí být „velcí kluci“ a určitě není nutné se vyhýbat dostatečně zabezpečeným náročným aktivitám, nicméně nikdy by to nemělo být za hranou s velkými bezpečnostními riziky.

## Bezpečnost v klubovně, v místnosti

- Dodržujeme provozní řád klubovny nebo domluvená pravidla.
- Při pohybových hrách v klubovně si uděláme dostatek místa. Omezíme riziko pádu na ostré hrany, spálení o topení, rozbití okna apod.
- Se svíčkami zacházíme uvnitř zvlášť opatrně nebo vůbec.
- Bezpečnost na internetu
- Před několika lety by ještě nikoho nenapadlo, že dneska bude hrát právě tato bezpečnost takovou roli. Nyní je naprosto běžné, že i ty komu nikuješ se svou družinou přes email, Facebook nebo webové stránky. Díky tomu by ses měl snažit využít svojí rádcovské role také v tom, abys jim pomohl uvědomovat si rizika internetu a nutnost bezpečného chování i v tomto prostředí. **Mluvme proto v družině o tom:**
  - jaké informace můžeme beze strachu poskytovat a které ne, jak zveřejňovat fotky a texty
  - s jakými lidmi a do jaké míry se můžeme po internetu bavit
  - jaké výhody a nebezpečí skrývají sociální sítě, e-mail, chat
  - jak zabezpečit svoje data, jak vybírat hesla...
  - že všechny informace, které na internetu najdu, nejsou správné, že je potřeba si vybírat
  - nebezpečí internetových obchodů
  - co je to spam, hoax, kyberšikana...

## Bezpečnost v různých situacích

Při běžné činnosti na schůzkách už vím, co si můžu dovolit. Pokud se ale chystáme někam jinam – na výpravu, do bazénu nebo na kola, je nutné vše předem zkontrolovat s vedoucím!

### Po cestě:

- Seznámím celou družinu s cílem pochodu a s trasou. Kdyby se snad někdo ztratil, bude vědět, kam má případně dojít.
- Tempo pochodu určuje vždy nejpomalejší člen.
- Při túře v horách vždy informujeme někoho o tom, kam jdeme a kdy se vrátíme. Pokud nás pak zastihne mlha nebo bouře, rychleji nás najdou.
- Večer na silnici chodíme osvětleni. První svítí bílým světlem a poslední červeným.
- Plánujeme trasu výpravy tak, abychom měli možnost jejího ukončení dřív.

- Chodíme pohromadě a po pravé straně (větší skupina), nebo po levé straně (jednotlivci).

### Na výpravě či táboře:

- Zjistím si všechny dostupné informace o místě výpravy, dopravě, ubytování, možnosti nákupu. Zjistím si náhradní varianty.
- Podám účastníkům informace o povaze výpravy, potřebném vybavení, čase začátku a konce výpravy.
- Při hrách nebo v nebezpečném prostředí vymezím pravidla a prostor. Stanovím způsob komunikace nebo povely mezi účastníky.
- Dodržíme zásady správného oblékání a vhodné obuvi.
- Dodržíme pitný a stravovací režim.
- Při práci s pilou a sekyrou předem zkontroluji jejich stav. Poučím nováčky, jak s nimi zacházet. Používáme ochranné pomůcky.
- Respektujeme zákony, dopravní značky, pokyny majitelů chat.
- Program přizpůsobím počasí, terénu a účastníkům.
- Beru v potaz únavu účastníků.
- Pozor na zvířata, jedovaté rostliny, houby.
- Oheň rozděláváme jen na bezpečném místě (mimo les a místa s rizikem požáru), řádně ho zabezpečíme, uhasíme a stopy zahladíme.

### Při koupání:

Při koupání musí být vždy přítomen dospělý vedoucí s kvalifikací zdravotníka. Není tedy možné jít se jen tak s družinou vykoupat, aniž by tam tento dospělý vedoucí byl. Role rádce je vedoucímu pomáhat v dohledu na koupající skupinu, proto také musí znát následující pravidla bezpečnosti při koupání:

- Na každých 10 dětí by měl být přítomen aspoň jeden dospělý.
- V neznámém prostoru by měli mít všichni na nohách boty do vody.
- Nedovolím skákání do neznámé vody, předem prostor prozkoumáme.
- Koupeme se nejdříve jednu hodinu po jídle nebo po intenzivním sportování.
- Vždy máme k dispozici záchrannou pomůcku (házečí pytlík, míč).
- Při plavání na delší vzdálenost je nutný doprovod loďky pro každého plavce.
- Koupání je zakázáno v plavební dráze, 100 m od mostů, jezů, přístavišť, vjezdů, ve vyhrazených vodních plochách a u míst odběru pitné vody.

### Vodácké aktivity:

Při jízdě na lodích musí být přítomen do spělý vedoucí s vůdcovskou zkouškou, při náročnějších akcích vedoucí s některou z vodáckých zkoušek.

Všichni členové družiny musí mít vestu, boty do vody a odpovídající oblečení.

Předem zkontroluji loď. Jsou v dobrém stavu? Jsou zajištěny proti potopení, opatřeny vyvazovacím lankem a vylévačkou?

Zhodnotím své schopnosti a dovednosti ve vodácké oblasti. Svoji posádku můžu naučit jen to, co už sám umím. Aktivity, ve kterých si nejsem jistý, raději přenechám vedoucímu či zkušeným „mořským vlkům“.

### Na kole:

- Každý má na hlavě cyklistickou helmu.

- Před akcí zkontroluji, že kola jsou v dobrém technickém stavu a účastníci mají vhodné oblečení.
- Vždycky s sebou vozíme základní nářadí na opravu a náhradní duše.
- Předem stanovíme trasu jízdy.
- Dodržujeme dopravní předpisy.
- Děláme pravidelné zastávky a dodržujeme pitný režim.

#### Na lyžích:

- Vydáváme se pouze na výpravy, na které máme dostatečné vybavení, schopnosti a síly
- Tempo výpravy se vždy určuje podle nejslabšího člena
- Nikdy se nerozdělujeme na menší skupinu než tři lidi
- U sjezdového lyžování nesmíme omezovat či ohrožovat ostatní lyžaře (ať již příliš pomalou či rychlou jízdou)