

PRVNÍ POMOC NA STANOVISTI ZVAS

POMOCNÝ MATERIÁL K TVORBĚ A HODNOCENÍ STANOVISTĚ

Dokument „Disciplíny ZVaS“ obsahuje doporučené provedení disciplín, včetně vysvětlení, jak postupovat při přípravě disciplín. Oproti jiným ročníkům jsou pořadatelům uvolněny ruce v mnoha ohledech, mají možnost přizpůsobit si a doplnit aktivity (dle svého uvážení a kreativity, avšak s ohledem na náročnost kompetence, ke které se vztahuje). Zároveň příprava i ověřování schopnosti zvládat krizové situace na stanovišti první pomoci je specifické pro různou míru výkladů a možných sporů. Stejně jako přichystání stanoviště má specifické nároky.

S ohledem na tato specifika vznikl dokument, který má pomoci organizátorům i vedoucím, jak se s touto disciplínou popasovat. Má tři části:

- 1) **Úvod.** Krátký text shrnující, co je podstatné pro věkovou kategorii vlčat a světlušek z hlediska situací, do kterých se mohou dostat, vývojové psychologie a nároků, která bychom na ně měli či neměli klást.
- 2) **Návrhy na stanoviště.** Strukturované poznámky k variantám stanovišť, zmíněných v dokumentu disciplín. Měli by vám pomoci s přemýšlením, jak je připravit a co na nich hodnotit
- 3) **Přílohy.** Foto/videomateriál či scénáře navazující na varianty stanovišť.

1) Úvod

Z hlediska první pomoci jsou pro tuto výchovnou kategorii důležité dvě věci – v případě krizové situace znát čísla na záchranku, hasiče, policii, popřípadě evropské tísňové číslo a vědět, kdy je použít, a myslet také na to, že situace může být nebezpečná i pro mě jako zachránce (krev, tekoucí voda, padající kameny, frekventovaná silnice,...). Situace se rády opakují, proto je důležité koukat kolem sebe, zda nehrozí nějaké další nebezpečí a v první řadě myslet na svoji bezpečnost, aby se mně jakožto zachránci nic nestalo.

Teprve pokud vím, že situace je pro mě bezpečná, můžu řešit konkrétní zranění.

Zároveň je důležité, aby měli V a S na paměti, že jakékoliv ošetření či řešení zdravotnické situace by mělo vždy probíhat pod dohledem dospělého nebo odborníka.

To, s čím se mohou V a S běžně potkat, jsou odřeniny, modřiny, drobné řezné rány, apod. Na co bychom ale měli také klást důraz, jsou možná poranění, která nejsou zjevná na první pohled, jako např. poranění břicha, úraz hlavy, přehřátí, dehydratace, otrava.

Rozhodně nemůžeme chtít po této výchovné kategorii, aby odhalila všechny příznaky, od toho jsme tu my vedoucí, kteří jsme prošli různými kurzy první pomoci. Každopádně naši svěřenci nám s tím mohou velmi pomoci.

V tomto věku už u dětí pomalu přichází puberta a komunikace či vzájemná důvěra s vedoucím nemusí být vždy ideální. Zvláště dívky se raději s nějakou nepříjemností svěří kamarádce, a pak je velice důležité, aby třeba navzájem dokázali poznat, že kamarádka „je divná“, není jí dobře a že to může být příznak závažného stavu a je lepší to řešit. Kluci se zase rádi trochu pošťouchnou a z nevinné rány nebo neúmyslného kopnutí balónu do břicha může být život ohrožující stav, který my vedoucí nemusíme v počátcích poznat.

2) Návrhy na stanoviště

1. Simulace volání ZZS

1.1. **Cíl** – popsat operátorovi, kde jsou a jak se tam dostali

1.2. **Co hodnotit** – zvolení správného čísla (155) a určení lokace, znalost telefonu na rodiče /zákonného zástupce

*Pokud se jedná o jakoukoliv zdravotnickou situaci, **vždy volám 155** – linka je obsluhována zdravotníky a v případě potřeby operátor zajistí i příjezd jiných složek IZS. Linka 112 je obsluhována hasiči – v případě, že se jedná o zdravotnickou situaci, budete stejně přepojeni znovu na linku 155. Výhoda linky 112 spočívá v lepším technickém zabezpečení, funguje i bez signálu vašeho operátora a je to evropské mezinárodní číslo, proto jsou operátoři dobře jazykově vybaveni.*

Pokud operátor zjistí, že se jedná o dítě a není přítomen nikdo dospělý, bude chtít telefon na rodiče/zákonného zástupce/vedoucího.

1.3. **Jak připravit** – zde je důležité především naposlouchat si hovor, či si vytisknout předlohu, aby celý hovor probíhal co nejvíce realisticky. Je potřeba předem vědět, kde bude závod probíhat a kde bude na mapě umístěno stanoviště první pomoci a podle toho vhodně doplnit do textu důležité orientační body. [Viz příloha 1](#). (Je možné, že někteří budou znát aplikaci záchranka. Pokud ji mají nainstalovanou a umí ji použít, je i tato možnost. V takovém případě je důležité sdělit operátorovi, že volají z aplikace záchranka. Operátor to na první pohled nepozná, až po upozornění si pomocí ikonky na ploše stáhne datové informace o přesné poloze, zdravotním stavu, atd.)

Při přípravě na závody a vysvětlování volání na tísňovou linku je také dobré děti uklidnit, že stačí, když budou odpovídat operátorovi na otázky a nikdy neukončí hovor jako první.

2. Vybavení lékárny

2.1. **Cíl** - zná základní vybavení lékárny, umí ho pojmenovat a zná jeho funkci

2.2. **Co hodnotit**

a) **přiřadit název k dané věci** (viz doporučené složení lékárníčky v dokumentu Disciplíny ZVaS)

b) **rozdělit vybavení podle funkce** (ošetření rány, puchýř, krvácení,...)

2.3. **Jak připravit** – nejlepší je samozřejmě mít na stanovišti lékárníčku vybavenou dle doporučení, v krajním případě pak pouze obrázky s jednotlivými věcmi.

3. Simulace rány

- 3.1. **Cíl** – rozlišit odřeninou, kterou je potřeba pouze vyčistit a hlubokou škaredou ránu, která vyžaduje odborné ošetření v nemocnici
- 3.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda jsou schopni rozlišit lehké poranění (odření svrchní vrstvy kůže), kterou stačí mechanicky vyčistit proudem vody a gázovými čtverečky a nechat potom samovolně zahojit, od hlubší škaredé rány, která již vyžaduje odborné lékařské ošetření v nemocnici

U malých odřenin většinou stačí důkladné mechanické vyčištění rány, v případě velkého znečištění i desinfekce. Rána se pak sama zahojí. Správný postup ošetření rány je mechanické vyčištění, desinfekce, mastný tyl, gázový čtverec a přelepení náplastí ze všech čtyř stran tak, aby se do rány nedostaly žádné nečistoty. Pokud bychom chtěli hojení urychlit, můžeme aplikovat Hemagel/Plazmagel, apod. Alternativou jsou i speciální hydrogelové náplasti na odřeniny nebo překrytí tzv. tekutým obvazem – Akutol. Toto však určitě není předmětem hodnocení.

Rány, které nezvládneme ošetřit sami, vyžadují ošetření v nemocnici. Ránu můžeme přikrýt např. gázovými čtverci, ale není potřeba ji desinfikovat, ani nijak více ošetřovat. Vše vyřeší odborníci v nemocnici.

- 3.3. **Jak připravit** – odřeninou na figurantovi namaskujeme pomocí kartáčku a tzv. hustokrvy = med s potravinářským barvivem (ideálně kombinace malina a jahoda) a přidáme trochu písku/kamínků/jehličí, větší ránu pak maskujeme pomocí těsta, hustokrvy a střepe (buď plastový, nebo reálný obroušený střep), viz foto v [příloze 2](#).

4. Simulace popálenina

- 4.1. **Cíl** – zvládnutí první pomoci u lehkého popálení
- 4.2. **Co hodnotit** – hodnotíme správný postup první pomoci u popálenin (sundání oblečení, chlazení studenou tekoucí vodou, volání pomoci-dospělého)
- 4.3. **Jak připravit** figurant si vařil na vařiči polévku, smekl se mu ešus a opažil se, má opařenou nohu na stehně – stačí namaskovat červený flek (velikosti asi jedné dlaně) pomocí houbičky na nádobí a červeného maskovacího barviva, popř. rtěnky, apod., a je potřeba také namočit oblečení (viz foto [v příloze 3](#)).

5. Simulace nebezpečí - voda

- 5.1. **Cíl** – uvědomit si, že voda je nebezpečná, nikdy nechodím/neskáču pro nikoho do vody
- 5.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda jsou schopni si uvědomit hrozící nebezpečí v podobě tekoucí vody, zavolat pomoc (IZS, dospělý), ale do vody nejdou!

Neskákat do vody pro tonoucího či zraněného je obecné doporučení pro laickou veřejnost. Vždy je lepší zavolat složky IZS, které umí poskytnout profesionální pomoc bez ohrožení dalších životů. V oddílech vodních skautů či jiných zaměřujících se na tekoucí/divokou vodu, apod. pak samozřejmě předpokládáme absolvování různých odborných kurzů a výcviků, nikoliv však u této výchovné kategorie! Proto se v tomto případě držíme obecného doporučení – do vody nejdu, myslím na vlastní bezpečnost a volám pomoc.

- 5.3. **Jak připravit** – toto stanoviště zařazujeme pouze, pokud trasa vede kolem řeky. Doprostřed řeky (ideálně, kde je alespoň trochu proud) umístíme figuranta/plyšáka, který uvíznul nohou mezi kameny a nohu má poraněnou, křičí, hrozně ho to bolí.

6. Simulace nebezpečí - štěkající pes

- 6.1. **Cíl** – uvědomit si nebezpečí a reagovat na něj
- 6.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda jsou schopni uvědomit si nebezpečí v podobě psa, který se tu stále někde pohybuje. Je potřeba zavolat pomoc (IZS, dospělý), ale být v bezpečné vzdálenosti od psa, nenechat se ohrozit/pokousat.

Opět je důležité uvědomit si hrozící nebezpečí...pokud je zraněný za plotem, kde je zároveň i dotýčný pes, nemohu ohrozit i sebe. Zůstávám proto v bezpečí a volám pomoc. Pokud jsem na otevřeném prostranství, stále se rozhlížím a hlídám, zda se nebezpečí (pes) nepřibližuje. V případě, že se jedná o děti, neváhám a v první řadě hledám bezpečný úkryt.

- 6.3. **Jak připravit** – Figurant utíkal před psem, zakopl a zlomil/odřel si nohu (viz foto v [příloze 4](#)), bolí ho to, křičí. Psa simulujeme nahrávkou štěkání a vrčení např. za plotem, stromem, apod.

7. Simulace nebezpečí – krev

- 7.1. **Cíl** – uvědomit si nebezpečí v podobě krve a reagovat na něj
- 7.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda jsou schopni uvědomit si, že krev je nebezpečná a reagovat na to – vzít si rukavice!

Krví se přenáší např. vir HIV nebo viry žloutenky. Šance, že se nakazíme, je velice malá, ale následky jsou pak velmi vážné. Vždy je důležité se před cizí krví chránit, nejlépe rukavicemi. V případě, že rukavice nemám, můžu použít igelitový sáček, pláštěnku, eurofolii, goretexové oblečení, apod.

- 7.3. **Jak připravit** - Figurant se při sekání dříví seknul sekerou do nohy a ta mu krvácí (ne masivní krvácení ohrožující akutně na životě). Foto viz [příloha 5](#).

8. Úraz hlavy Vyšší kolo

- 8.1. **Cíl** – vyhodnotit, že vedoucí „je divnej“, nechová se normálně
- 8.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda dokáží rozpoznat, že s vedoucím něco není v pořádku a že by se mohlo jednat o vážný stav
- 8.3. **Jak připravit** - vedoucí se bouchl do hlavy, má malou ránu na čele a „je divnej“ – zmatený, zaseklá deska = ptá se dokola na stejné otázky, má na kalhotách bahno, ale neví proč, když zjistí, že má krev na hlavě, nechápe proč a diví se tomu. Viz video v [příloze 5](#).

9. Lehká alergická + stresová reakce

- 9.1. **Cíl** – poznat, že se jedná pouze o lokální alergickou reakci a o vystrašeného panikařícího pacienta
- 9.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda jsou schopni poznat, že se jedná pouze o lokální reakci, která neohrožuje člověka na životě. Správný postup je chladit postižené místo (voda, jogurt, aloe, alpa,...) a pacienta uklidnit a komunikovat s ním.
- 9.3. **Jak připravit** – figurantovi namaskujeme štípnutí např. vosou na ruku pomocí vosku/těsta a zabarvíme trochu do červena. Figurant je vyděšený, křičí, že to hrozně bolí, že mu to hrozně otéká a že určitě umře.

10. Těžká alergická reakce Vyšší kolo

- 10.1. **Cíl** – poznat, že se jedná o závažný stav, který vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc
- 10.2. **Co hodnotit** – hodnotíme, zda jsou schopni rozeznat závažný stav ohrožující na životě, sami ho nevyřeší, je potřeba neprodleně volat pomoc (IZS, dospělý)
- 10.3. **Jak připravit** – figuranta po píchnutí včelou postupně začínají svědit ruce a celé tělo, po chvíli se mu začíná špatně dýchat, až postupně upadá do bezvědomí.

11. Přístup k člověku v bezvědomí Vyšší kolo

- 11.1. **Cíl** – zavolat pomoc bezvládně ležící blízké osobě a postupovat dle pokynů operátora
- 11.2. **Co hodnotit** – jak zjišťovali, zda osoba reaguje, zda zvládli zavolat na tísňovou linku a společně postupovat dle pokynů operátora, tzn. na pokyn zaklonit hlavu, zjistit, zda postižený dýchá, kontrolovat dech
- 11.3. **Jak připravit** – Figurant leží na zemi na zádech, má zavřené oči, na nic nereaguje, celou dobu pravidelně dýchá. Opět je potřeba si předem nastudovat hovor či vytisknout předlohu ([viz příloha 6](#)), aby byl hovor věrohodný. Aby se jednalo o skupinovou práci, tak dotyčný, který telefonuje, nesmí úkony provádět, ale instruuje ostatní, co mají dělat.

Pro Ústřední tým ZVaS připravily
Alena Řídká, skautská vedoucí a lektorka kurzů první pomoci
Pavla Švecová, fotografie a odborná konzultace

3) Přílohy

Příloha k úkolu č. 1 – hovor na tísňovou linku 155

Operátor (O): Záchranná služba, tísňová linka...

Dítě (D): Dobrý den, kamarád má zlomenou nohu, potřebujeme pomoci.

O: Dobře, potřebuju vědět, kde jste

D: Nevím, jsme na skautské výpravě/závodě

O: Co vidíte kolem sebe?

D: Jsme na kopci, jsou tu skály

O: Jak jste se tam dostali? Odkud kam jste šli?

D: Šli jsme z tábora od Milovského rybníku po zelené značce a pak jsme odbočili na červenou

O: A kterým jste šli směrem?

D: Měli jsme jít směrem na Blatiny

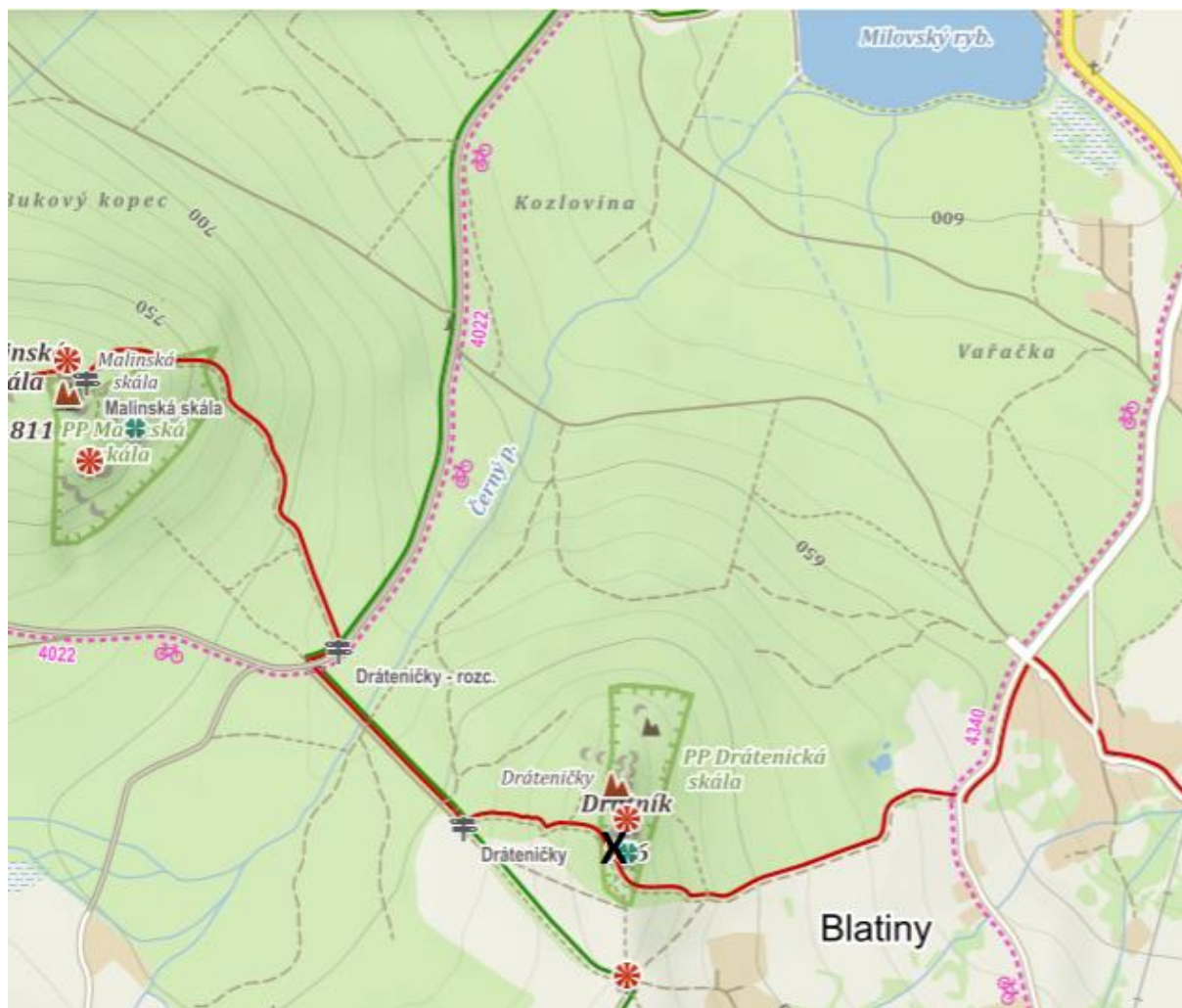
O: Takže jste na červené značce u skal směrem na Blatiny? Není tam někdo, kdo zná cestu?

D: Ne, jsme tady samy

O: Dobře, je možné, že jste na Drátenických skalách?

D: Jo, kluci říkali, že jsme kolem nich měli jít. A tady teď vidím nějakou šipku, kde je to napsané.

O: Dobře, tak mi řekni, co se stalo kamarádovi, ...



Příloha k úkolu č. 3 – simulace rány





Příloha k úkolu č. 4 - popálenina



Příloha k úkolu č. 6 – nebezpečí, štěkající pes



Příloha k úkolu č. 8 – úraz hlavy

[Instruktažní video úraz hlavy](#)

Příloha k úkolu č. 11 – přístup k člověku v bezvědomí

Operátor (O): Záchranná služba, tísňová linka

Dítě (D): Dobrý den, můj kamarád tady leží a nehýbe se

O: Dobře a kde jste?

D: Jsme na skautské výpravě a teď u památníku Radka Jaroše, to je u Blatin.

O: U Blatin u Nového Města?

D: Ano

O: Kolik vás tam je?

D: Je nás tady celkem 6.

O: Dobře a kamarád leží na břiše nebo na zádech?

D: Leží na zádech

O: Řekni někomu, ať na něj zkusí hlasitě zavolat a zatřást s ním. Reaguje na to nějak?

D: Ne, vůbec nereaguje, jenom tady leží

O: Potřebujeme zjistit, jestli dýchá. Řekni někomu, ať si klekne vedle něj a zakloní mu hlavu. Jednu ruku, ať položí na čelo a druhou chytne bradu a tahem za bradu a tlakem na čelo zakloní hlavu, aby byl nos nahoru do vzduchu. Ať pořád drží hlavu zakloněnou a skloní se svým uchem k jeho nosu tak, aby viděl na hrudník. Potom, ať říká, jestli vidí, jak se zvedá hrudník, nebo cítí vydechovaný vzduch.

D: Jo, dýchá.

O: Tak mi, řekněte „teď“ vždycky, když vydechne.

D: Teď, teď, teď....

O: Dobře, tak to dýchá pravidelně, záchranka už je na cestě. Pořád držte zakloněnou hlavu a kontrolujte to dýchání. Kdyby se něco změnilo, zavolejte znovu.

