

PRVNÍ POMOC

Život člověka ohrožují různé **nemoci** a **úrazy**. Mnoha nemocem i úrazům je možné **předcházet**. Při některých sportech klademe důraz na používání **ochranných pomůcek** – např. přilby, chráničů kolen, loktů a páteře. Při sportech, ale např. i při přecházení silnice **nemáme zbytečně riskovat**.



Ochranné pomůcky při jízdě na lyžích

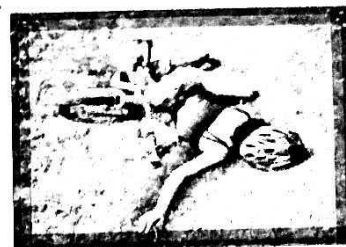


Uved'te, jak lze předcházet úrazům v domácnosti. Které ochranné pomůcky používáte při jízdě na lyžích nebo na snowboardu?

Pokud dojde k **náhlému poškození zdraví** (např. úrazu), měli bychom umět poskytnout **první pomoc**. Součástí první pomoci je **přivolání odborné pomoci** a **péče o zraněného**. Každý člověk je **povinen** první pomoc poskytnout, pokud přitom **neohrozí své vlastní zdraví**. Děti se vždy mají snažit přivolat někoho **dospělého**, pokud je nablízku.

Pokud jsme svědky nějakého úrazu, nejprve se musíme **pořádně podívat, co se vlastně stalo a kolik je zraněných**. Pak zajistíme, aby zraněným ani nám samotným **nehrozilo další nebezpečí**. Nikdy neriskujeme a neohrožujeme na životě a zdraví ještě sebe. **Zjistíme**, zda jsou zranění schopni komunikace a **o jaká zranění se jedná**. Zjistíme, zda je zranění **ohrožují na životě**. Zajímá nás:

- **vědomí** – zda je zraněný při vědomí;
- **dýchání** – zda pravidelně a normálně dýchá;
- **krevní oběh** – zda někde silně nekrvácí.



Nehoda na koloběžce



Vymyslete příklady, kdy je poskytnutí první pomoci tak nebezpečné, že bychom se mohli také vážně zranit nebo přijít o život.

Volání na tísňové linky

Ve všech vážných případech, kdy dojde k náhlému poškození zdraví, **přivoláme zdravotnickou záchrannou službu** na tísňové lince **155** (případně 112). Na lince 155 pracují **vyškolení zdravotníci**, kteří nám mohou **odborně poradit**. Pokud je to možné, volejte tuto linku. Číslo 112 použijte pouze tehdy, pokud na linku 155 volat nemůžete (např. váš operátor nemá v daném místě signál, nemáte SIM kartu, nemůžete odemknout klávesnici mobilního telefonu nebo při volání v zahraničí).



Autonehoda

Uvedeme, **co se stalo, kde se nacházíme, kolik je zraněných** a **o jaké zdravotní potíže se jedná**. Operátor tísňové linky se nás zřejmě zeptá na podrobnosti, aby nám mohl lépe poradit, jak máme dál postupovat. Nikdy **neukončujeme hovor**, ukončuje ho operátor!

- Pokud např. v případě dopravní nehody se zraněním osob voláte linku 155, pracovníci dispečinku uvědomí o nehodě i Policii ČR a v případě potřeby také Hasičský záchranný sbor ČR.



Podle schématu si zopakujte, k čemu slouží jednotlivá telefonní čísla tísňového volání. Pokuste se uvést příklady, kdy které číslo volat.

	Komu číslo patří?	Kdy číslo použijeme?
Telefonní číslo	155 ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA	Při ohrožení života nebo zdraví (také při dopravních nehodách se zraněním).
	150 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČR	Při požáru, úniku nebezpečných látek, při živelních pohromách.
	158 POLICIE ČR	Při ohrožení bezpečnosti nebo majetku, při dopravních nehodách bez zranění.
	112 JEDNOTNÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ	Pokud si nejste jisti, komu zavolat, při volání v zahraničí, pokud nemáte SIM kartu nebo váš operátor nemá v daném místě signál.

PT Jaká pravidla máme dodržovat při sjezdovém lyžování a jízdě na snowboardu?