# Poskytování první pomoci

Disciplína „první pomoc“ se zařazuje v okresních (oblastních) a krajských kolech a v celostátním finále. Může být zařazena i v základních kolech. Do okresního kola může být plněna písemně formou znalostního testu. V dokumentaci soutěže se pro ni užívá zkratky „PP“. Úkolem disciplíny je ověření teoretických znalostí a praktických dovedností při poskytování první pomoci zraněným při dopravní nehodě v době, než se k nehodě dostaví odborná pomoc.

Úkolem soutěžících je poskytnutí první pomoci v podmínkách silničního provozu. Důraz je kladen na zajištění vlastní bezpečnosti a nezpůsobení dalších komplikací v dopravě.

Úkoly plní soutěžící jako jednotlivci. Úkol musí být pro všechna soutěžní družstva jednotný. To znamená, že na základě vylosování plní každý člen družstva jiný úkol (ale totéž i členové dalších družstev) anebo všichni členové družstva plní stejný úkol (a totéž i všechna ostatní družstva). Ošetření provádí soutěžící na namaskovaném figurantovi, v situacích, které co nejvíce připomínají reálné úrazy. Na ošetření má soutěžící 5 minut. Je vhodné nechat soutěžícího celých 5 minut zasahovat.

Trestné body uvedené v tabulkách jsou maximum pro daný úkon. Pokud tedy například je v tabulce uvedeno „Záklon hlavy“ a možnost získat 10 trestných bodů, při provedení nedostatečného záklonu hlavy získá soutěžící 5 trestných bodů.

## Zabezpečení místa nehody

Situace: cyklista po pádu z kola leží pod jízdním kolem, k úrazu došlo na silnici za provozu. Po odstranění kola se cyklista sám zvedá, má jen drobné odřeniny.

Maskování: cyklista pod kolem, odřeniny kolene a lokte, při vědomí, orientovaný

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Rozhlédne se, než vstoupí do vozovky | 4 |
| Označí místo nehody pomocí výstražného trojúhelníku | 4 |
| Zjistí stav zraněného a odstraní kolo | 4 |
| Přivolá záchrannou službu nebo dospělého | 4 |
| Posadí zraněného na bezpečné místo a ošetří oděrky | 4 |

## Masivní krvácení

Situace: zraněný po dopravní nehodě má masivní krvácení na předloktí nebo bérci.

Maskování: stojí vedle silnice, masivní krvácení na předloktí nebo bérci, při vědomí

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Okamžité zastavení krvácení – vyzve figuranta, aby si stlačil ránu | 5 |
| Posadí zraněného na bezpečné místo | 3 |
| Použije rukavice | 2 |
| Přiloží tlakový obvaz | 4 |
| Přivolá záchrannou službu | 4 |
| Do příjezdu záchranné služby komunikuje a kontroluje zraněného | 2 |

## Bezvědomí – dýchá

Situace: Po sražení jedoucím autem je chodec na chodníku, v bezvědomí, dýchá

Maskování: leží na zádech na chodníku, nereaguje, dýchá

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Zjistí stav vědomí | 1 |
| Provede záklon hlavy | 4 |
| Zjistí dýchání (postižený dýchá) | 4 |
| Přivolá záchrannou službu | 4 |
| Udržuje záklon hlavy do příjezdu záchranné služby (drží záklon hlavy nebo uloží do zotavovací polohy) | 4 |
| Kontroluje dýchání do příjezdu záchranné služby | 3 |

## Bezvědomí – nedýchá

Situace: Po sražení jedoucím autem je chodec (dospělý) na chodníku v bezvědomí, nedýchá.

Maskování: leží na chodníku na zádech, nereaguje, při zjišťování dechu upozorní rozhodčí, že postižený nedýchá. Resuscitace je prováděna na figuríně, kterou soutěžící obdrží po zjištění vědomí a dechu.

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Zjistí stav vědomí | 1 |
| Provede záklon hlavy | 4 |
| Zjistí dýchání (postižený nedýchá) | 3 |
| Přivolá záchrannou službu | 5 |
| Zahájí resuscitaci stlačováním hrudníku frekvencí 100 za minutu nebo kombinací 30 stlačení : 2 umělé vdechy | 5 |
| Vytrvá v resuscitaci do příjezdu záchranné služby | 2 |

## Úraz hlavy

Situace: Po pádu z kola utrpěl cyklista otřes mozku.

Maskování: leží na cyklostezce vedle kola, jel bez helmy. Na hlavě hematom nebo otok. Cyklista je unavený, spavý, je mu špatně od žaludku (pocit na zvracení). Pokud je ponechán sám, bez komunikace se soutěžícím, usíná (je opět probuditelný).

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Zjistí stav vědomí, osloví, zeptá se | 2 |
| Posadí postiženého na bezpečné místo, sed nebo polosed s oporou | 5 |
| Přivolá záchrannou službu – podezření na otřes mozku | 5 |
| Komunikuje s postiženým do příjezdu záchranné služby | 5 |
| Zajistí tepelný komfort, zjistí další možná poranění | 3 |

## Zlomenina předloktí

Situace: Po pádu na chodníku utrpěl chodec zlomeninu předloktí.

Maskování: sedí na chodníku, zdravou rukou si přidržuje zlomenou, udává bolest v místě zlomeniny, možno maskovat otok, hematom.

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Zjistí situaci, okolnosti úrazu | 3 |
| Přivolá záchrannou službu | 5 |
| S končetinou zbytečně nemanipuluje, může ji fixovat pomocí šátku nebo doporučí zraněnému si končetinu přidržovat, podepřít apod. | 7 |
| Komunikuje s postiženým do příjezdu záchranné služby | 3 |
| Zajistí tepelný komfort, zjistí další možná poranění | 2 |

## Popálenina

Situace: Při opravě automobilu utrpěl řidič popáleninu dlaně od horké kapaliny.

Maskování: stojí, na dlani a prstech jedné ruky je velké zčervenání a puchýře.

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Odvede postiženého do místa, kde je možné ruku ochladit | 2 |
| Chladí ruku studenou vodou (možné využít tekoucí vodu nebo v nádobě) | 6 |
| Přivolá záchrannou službu | 5 |
| Provede sterilní zakrytí popáleniny s vypodložením mezi prsty | 3 |
| Komunikuje s postiženým do příjezdu záchranné služby | 2 |
| Zajistí tepelný komfort, zjistí další možná poranění | 2 |

## Mdloba

Situace: Viděl dopravní nehodu s těžkým úrazem, záchranná služba už odvezla zraněné, v důsledku prožitého stresu omdlí.

Maskování: přichází naproti soutěžícímu, vysvětluje mu, co viděl, během vysvětlování omdlí. Probírá se za cca 20 sekund, po probrání orientovaný. Bledost.

|  |  |
| --- | --- |
| Správný postup ošetření | Možnost získat trestné body |
| Pokusí se zabránit pádu | 3 |
| Vyvýší dolní končetiny | 6 |
| Po probrání zjistí stav vědomí a komunikuje s postiženým | 4 |
| Pomalu postiženého posazuje | 4 |
| Zajistí tepelný komfort (zvážit spíše ochlazení, vyvětrání), může dát napít | 3 |