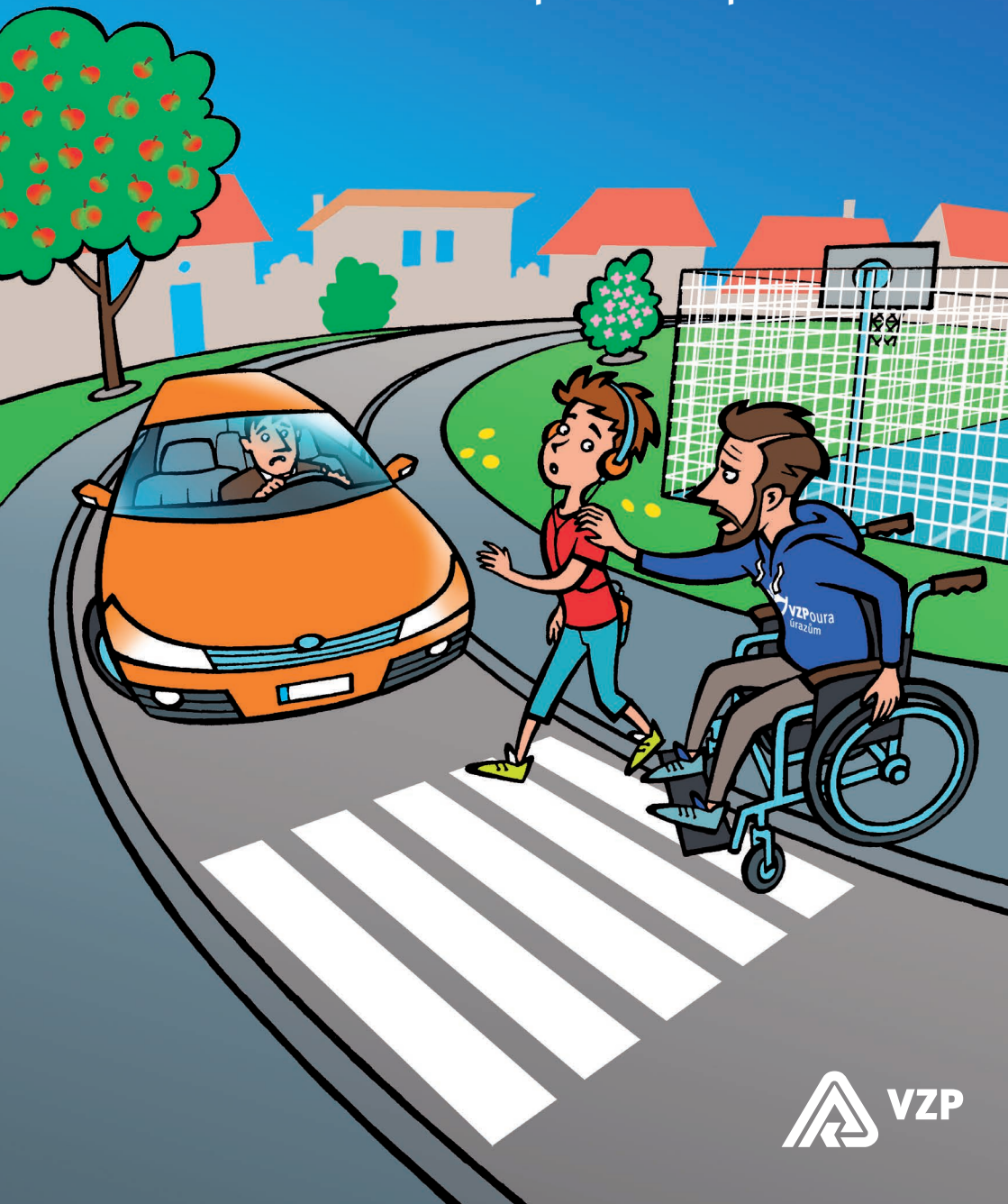
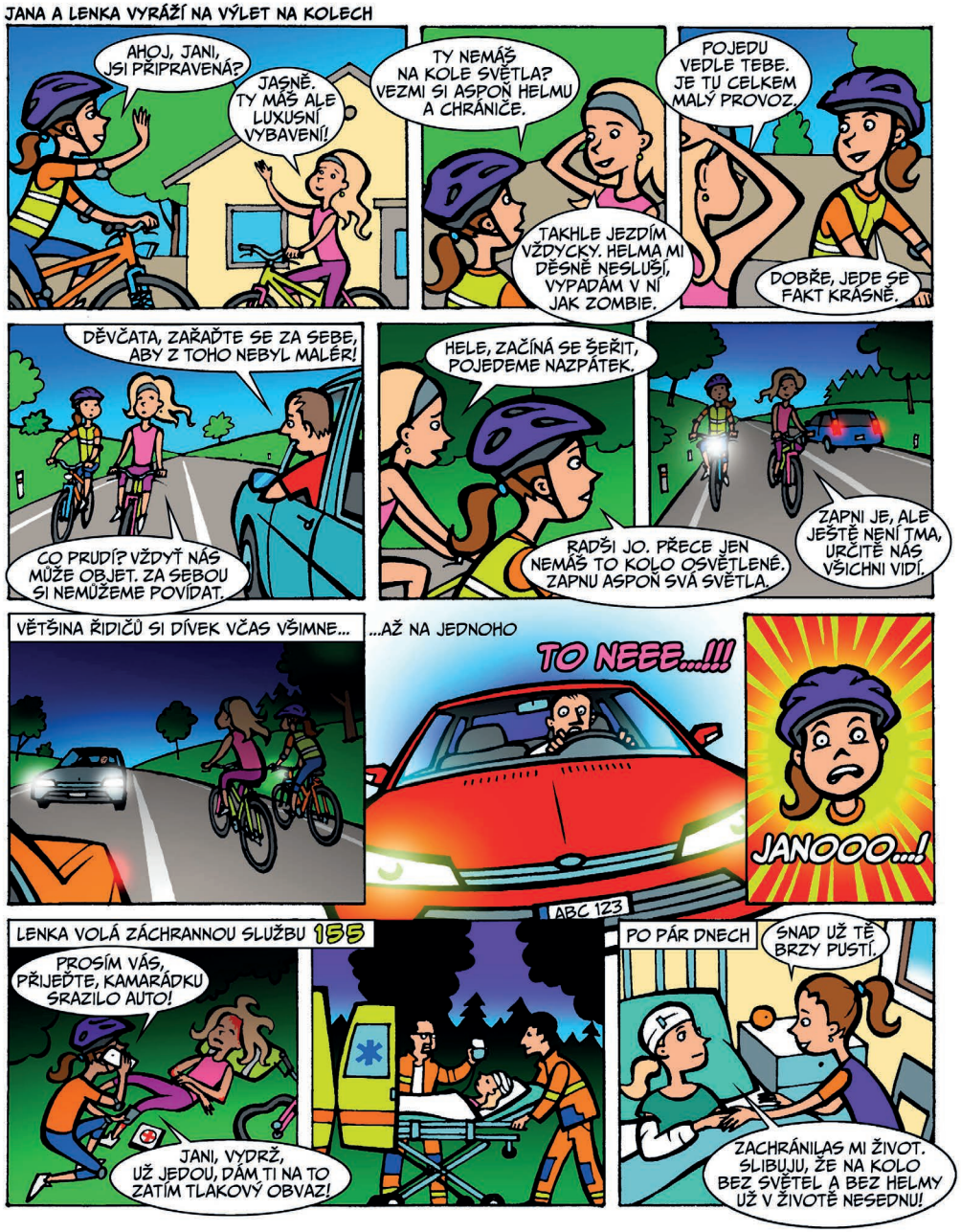
VZPOURA ÚRAZŮM

Pracovní sešit pro 2. stupeň ZŠ



VZP

BAVTE SE BEZPEČNĚ



Určitě se vám stalo, že jste se vy nebo váš kamarád zranili při hře nebo sportu. Bolestivé odřeniny, zlomená ruka nebo rozbitá hlava – jistě to nebylo nic příjemného. Stačí vteřina, chybný krok, a váš život nabere jiný směr. Každý přitom může pro zachování svého zdraví a zdraví lidí ve svém okolí udělat mnoho jen tím, že bude dodržovat základní pravidla bezpečnosti.

Přečtěte si příběh kamarádek Jany a Lenky, jejichž cyklistický výlet skončil vážnou nehodou. Děvčata nedodržela hned několik pravidel bezpečné jízdy na kole, proto jejich dobrodružství skončilo tragicky.

Zkuste vyjmenovat, co všechno udělaly dívky špatně.

JEZDĚTE PŘIPRAVENI

Kolo je dopravní prostředek úplně stejně jako auto nebo motorka, a cyklista proto musí dodržovat zákonem stanovená pravidla silničního provozu.[1]

Nyní si pozorně přečtěte souhrn těch nejdůležitějších zákonem daných pravidel pro cyklisty, která jsme pro vás vybrali.[1]

- Cyklista je povinen jezdit v pruhu pro cyklisty nebo po stezce pro cyklisty, pokud jsou na vozovce vyznačeny.
- Na silnici se na jízdním kole jezdí při pravém okraji vozovky.
- Cyklisté smí jezdit jen jednotlivě za sebou.
- Cyklista mladší 18 let je povinen mít za jízdy nasazenou ochrannou přilbu.
- Děti mladší 10 let smí na silnici jet na jízdním kole jen pod dohledem osoby starší 15 let. Toto pravidlo neplatí pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné a pěší zóně.
- Na jednomístném jízdním kole není dovoleno jezdit ve dvou.
- Cyklista nesmí jezdit bez držení řídítek, držet se jiného vozidla, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře a vozit předměty, které by znesnadňovaly řízení nebo ohrožovaly druhé.
- Při jízdě musí mít cyklista vždy nohy na šlapadlech.
- Pokud je hůře vidět (např. mlha, šero, tma), je cyklista povinen mít za jízdy rozsvícené bílé světlo vpředu a červené vzadu.

[1] Jedná se o zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích.

PRVNÍ POMOC

Společně s učitelem proberte zásady první pomoci při různých druzích úrazů, abyste dokázali pomoct sobě i lidem ve svém okolí.

RESUSCITACE

U člověka v bezvědomí, který nedýchá, je třeba ihned zahájit resuscitaci. V úvodu mu vždy uvolněte dýchací cesty (zakloňte mu hlavu v poloze vleže, zkontrolujte, zda nemá zapadlý jazyk, odstraňte cizí předměty z úst).

- Poskytujte člověku nepřetržitou zevní srdeční masáž. Není nezbytné ji střídat s dýcháním z úst do úst (zejména pokud nejste proškoleni v první pomoci).
- Stlačujte místo uprostřed hrudníku (dolní konec hrudní kosti, mezi bradavkami).
- Frekvence stlačení je 100–120 za minutu.
- Hloubka stlačení 5–6 cm (u dětí přibližně do hloubky 1/3 hrudníku).
- V zevní srdeční masáži pokračujte, dokud se neobnoví krevní oběh a dýchání (objeví se známky života – kašlání, polykání, pohyb, otevření očí) nebo pacienta nepřevezme zdravotnická záchranná služba.

V případě, že je člověk v bezvědomí a spolehlivě dýchá, je vhodné ho uložit do stabilizované polohy.

STABILIZOVANÁ POLOHA

Jejím cílem je zajistit průchodnost dýchacích cest, umožnit volné dýchání a zamezit případnému vdechnutí zvratků. Jak na to?

1. Poklekněte vedle zraněného, obě jeho nohy jsou rovně nataženy.
2. Paži blíže k vám ohněte do pravého úhlu vůči trupu a natočte v lokti dlaní vzhůru.
3. Protilehlou paži mu položte na hrudník a přidržte jeho ruku proti tváři.
4. Druhou rukou uchopte protilehlou dolní končetinu nad kolenem a zraněného zvolna otočte.
5. Ruku mu položte pod tvář, abyste tak zajistili záklon hlavy.

ZÁSTAVA DECHU

Nejčastější příčinou zástavy dechu je vdechnutí cizího tělesa (viz dále první pomoc u dušení). Jestliže člověk nedýchá, uložte ho na záda a záklonem hlavy mu uvolněte dýchací cesty. Z úst mu případně odstraňte cizí předměty. Dvěma až třemi rychlejšími vdechy zahajte umělé dýchání, přičemž prsty sevřete nosní dírky. Poté dodržujte frekvenci 20 vdechů za minutu, tzn. každé tři sekundy jeden vdech.

U malých dětí se vdechuje zároveň do úst i nosu, dechová frekvence 30 vdechů za minutu.

KRVÁCENÍ

Krvácející ránu přikryjte sterilní gázou a pevně obvažte obvazem. Pokud obvaz rychle prosakuje, stlačte ránu rukou nebo použijte tlakový obvaz. Kdyby krvácení neustávalo, lze použít i širší škrtidlo uvázané nad ránou směrem k srdci. Jsou-li v ráně zaklíněny cizí předměty, nesnažte se je vyndat, mohli byste krvácení ještě zhoršit.

POPÁLENINY

Popáleniny je třeba co nejrychleji chladit (rozhodují vteřiny!), nejlépe pod tekoucí studenou vodou, nikdy ne ledem. Dbejte však na riziko podchlazení (obzvlášť děti ztrácejí tělesnou teplotu rychleji než dospělí). Popálených míst se nedotýkejte a nesnažte se z ran odstranit přilepené šatstvo. Na popáleniny nedávejte žádné krémy ani zásypy a vyčkejte příjezdu záchranné služby.

ZLOMENINY

Zlomenou kost nenapravujte. Snažte se s ní nepohybovat. Pokud to okolnosti dovolí, je vždy lepší zavolat záchrannou službu a s postiženým nemanipulovat. I znehybnění je vhodné provést spíše jen ve výjimečných situacích, např. v oblastech, kde nelze zavolat záchrannou službu, a je proto nutné zraněného dopravit k lékaři. Zlomenou končetinu lze znehybnit pevnou dlahou (větví, tyčí) od kloubu pod zlomeninou až po kloub nad zlomeninou. Jedná-li se o otevřenou zlomeninu, překryjte ji sterilní gázou.

DUŠENÍ, VDECHNUTÍ CIZÍHO TĚLESA

Vdechne-li člověk cizí předmět a dusí se, je třeba co nejrychleji zajistit průchodnost dýchacích cest. Podporujte ho v kašli. Není-li předmět příliš hluboko, postavte ho do mírného předklonu a udeřte ho 5krát otevřenou dlaní mezi lopatky. Když se předmět neuvolní, položte ho na záda, otevřete mu ústa a vidíte-li předmět, zkuste ho ukazováčkem vyjmout.

Kojence a dítě do jednoho roku si položte na předloktí nebo stehno hlavou dolů, tak aby mělo hlavičku níže než hrudník. Opatrně ho 5krát udeřte mezi lopatky. Opakujte tento postup, dokud cizí těleso nevypadne z dýchacích cest. Jestliže tento postup nemá kýžený výsledek, je nutné zahájit resuscitaci.

OTŘES MOZKU

Je-li člověk po úrazu hlavy v bezvědomí a dýchá, uložte ho do stabilizované polohy. Při manipulaci zkuste zabránit pohybu v oblasti krční páteře, aby nedošlo k případnému poškození míchy. Pokud je při vědomí, je vhodné ho uložit do polohy na zádech s podloženou hlavou. V rámci první pomoci zajistěte, aby byl zraněný v teple a v klidu. Nedávejte mu nic jíst ani pít. V případě potřeby je možné otírat mu rty a tváře vlhkým kapesníkem.

ŠOKOVÝ STAV

Šok po úrazu může být život ohrožující stav, který se nesmí podcenit. Organismus v šoku totiž není schopen zásobovat tkáně kyslíkem a odvádět z nich toxické látky. Prožil-li člověk šok, uložte ho do protišokové polohy vleže na zádech s nohama 30 cm nad zemí. Do příjezdu záchranné služby ho udržujte v teple – dejte pod něj podložku a přikryjte ho. Zároveň se ho snažte konejšit a zajistit mu co nejvíce klidu (např. odsunutím od místa nehody).

ZÁSAH ELEKTRICKÝM PROUDEM

Byl-li člověk zasažen elektrickým proudem, je třeba okamžitě vypnout hlavní jistič nebo vypínač. Když to není možné, pak se postavte na nevodivý materiál a nevodivým předmětem, jako je např. násada koštěte, odsuňte zdroj elektrického proudu od těla zraněného. Zkontrolujte, zda je při vědomí a dýchá. Jestliže je v bezvědomí a dýchá, uložte ho do stabilizované polohy. Pokud nedýchá, okamžitě začněte s resuscitací.

KOUSNUTÍ ZVÍŘETEM

Rány vzniklé pokousáním je nutné řádně vyčistit. Použijte k tomu dezinfekci nebo, v případě nouze, vymyjte ránu vodou a mýdlem. Jelikož při pokousání hrozí riziko vztekliny, je vhodné zvíře zajistit a dodatečně zjistit, zda bylo očkováno. V případě hadího uštknutí ránu rovněž vydezinfikujte a nechte volně krvácet. Do příjezdu záchranné služby se snažte pokousaného člověka udržet v maximálním klidu a místo uštknutí chlaďte, abyste zpomalili vstřebávání jedu do těla.

KRVÁCENÍ Z NOSU

Teče-li člověku krev z nosu, posaďte ho do mírného předklonu a krev nechte volně odtékat. Nos ničím neucpávejte. Na čelo, zátylek a kořen nosu přikládejte chladné obklady, čímž vyvoláte stažení cév v nose. Nedaří-li se krvácení zastavit nebo je velmi masivní, přivolejte lékařskou pomoc.

ODŘENINY A DROBNÁ PORANĚNÍ

Odřeniny a drobné oděrky zbavte případných nečistot, nejlépe proudem vody a dezinfekcí. Nesnažte se z ran odstraňovat krevní sraženiny či zaklíněné předměty (při větším znečištění je potřeba, aby byla rána odborně vyčištěna a ošetřena lékařem). Rány překryjte polštářkovou náplastí nebo sterilní gázou. Po ošetření sledujte stav zraněného, zda se časem nedostaví zarudnutí ran, otok nebo zvýšená teplota. Pokud se tak stane, vyhledejte lékaře.

OTRAVA CHEMICKÝMI PROSTŘEDKY ČI LÉKY

Obecně lze říci, že ve většině případů otrav chemickými prostředky prospěje důkladné vypláchnutí úst a podání živočišného uhlí, obvykle 3–5 tablet. Bez porady s odborníkem se však nesnažte vyvolávat zvracení či dávat otrávenému člověku napít.

V současné době existuje takové množství chemických látek se zcela odlišnými chemickými vlastnostmi, že jediným univerzálním receptem je kontaktovat Toxikologické informační středisko (tel.: 224 91 92 93) nebo záchrannou službu. Před telefonátem si opatřete přesný název výrobku a etiketu s jeho složením. Při otravě léky je potřeba zjistit, jaký druh léku člověk požil a v jakém množství. Dále zajistěte balení a blistry léků. Poté se obraťte na Toxikologické informační středisko nebo záchrannou službu.

Ani v těchto případech se bez porady s odborníkem nepokoušejte vyvolávat zvracení, můžete však otrávené osobě podat živočišné uhlí.

PORANĚNÍ ZUBŮ

Obecně platí, že v případě poranění zubů je třeba zastavit krvácení přitlačením čistého kapesníku na ránu, uschovat úlomky zubů či celý zub a ihned vyhledat ošetření u zubního lékaře. Jedná-li se o vyražení zubu, je jiný postup u dočasných a u trvalých zubů. Dočasný zub se v žádném případě nesnažte vracet zpět do zubního lůžka, protože hrozí poškození zárodku stálého zubu a někdy také zhoršené následné prořezávání. Zcela opačné pravidlo platí u vyražených trvalých zubů. Vyražený stálý zub je dobré ihned na místě úrazu očistit (ne však od zbytků tkání) a pokusit se ho vrátit zpět do lůžka. Poté co nejrychleji vyhledejte lékaře.

KVÍZOVÉ OTÁZKY – PRVNÍ POMOC

V následujícím kvízu si ověřte své znalosti týkající se poskytování první pomoci:

1. Víte, kolikrát za minutu je třeba stlačit hrudník dítěte při srdeční masáži (resuscitaci)?

- **A.** 50–60krát.
- **B.** 100–120krát.
- **C.** 150–160krát.

2. Proč se zranění lidé ukládají do stabilizované polohy?

- **A.** Aby bylo zajištěno volné dýchání a zamezilo se případnému vdechnutí zvratků.
- **B.** Aby se zraněnému pohodlně spalo.
- **C.** Aby nedošlo k poškození míchy v případě poranění páteře.

3. Jaké jsou zásady první pomoci při popáleninách?

- **A.** Popáleniny řádně vydezinfikujeme.
- **B.** Z popálenin odstraníme přilepené oblečení.
- **C.** Popáleniny chladíme tekoucí studenou vodou a přilepené šaty z nich neodstraňujeme.

4. Jak postupujeme v případě krvácení z nosu?

- **A.** Nos pevně ucpeme vatou.
- **B.** Zraněného posadíme do mírného předklonu a krev necháme volně odtékat.
- **C.** Zraněnému zakloníme hlavu.

Správné odpovědi: 1) B, 2) A, 3) C, 4) B

TÍSŇOVÉ LINKY

Už tedy znáte zásady první pomoci a víte, že dodržováním základních pravidel bezpečnosti lze předejít vážným úrazům a případným doživotním následkům. Jenže věc má malý háček. Někdy zkrátka můžete mít smůlu. I přes veškerou opatrnost se tak můžete dostat do situace, kdy budete vy sami nebo váš kamarád nutně potřebovat pomoc.

Pro tyto případy existují v České republice tísňové linky, na které když zavoláte, ať už ve dne nebo v noci, tak za vámi přijedou nebo vám dobře poradí.

Ty nejznámější z nich – hasiči, záchranná služba, policie – jistě znáte. Přesto neuškodí si tato čísla zopakovat.

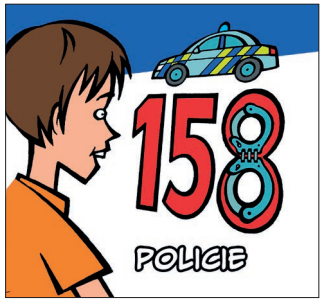
Díky následujícím pomůckám si je lépe zapamatujete:

Hasiči 150 = 0 jako smotaná hasičská hadice

Záchranná služba 155 = 5 jako invalidní vozík

Policie 158 = 8 jako policejní pouta

Evropská tísňová linka 112 = 1 + 1 = 2



Vezměte si pero a k telefonním číslům přiřaďte správné názvy tísňových linek.

112 .....

158 .....

150 .....

155 .....

Voláte-li na tísňovou linku, měli byste záchranářům vždy rychle a stručně říct vše podstatné.

Co ale záchranáři potřebují vědět? Napadnou vás alespoň tři základní údaje?

Nyní si pečlivě pročtěte, jaké informace byste měli v případě volání na tísňové linky nahlásit.

- Co se stalo a jakého rozsahu událost je (popis události, co je ohroženo nebo zasaženo, jaký je počet postižených).
- Kde přesně se událost stala (adresa – okres, obec, ulice, číslo popisné a orientační, popřípadě číslo silnice, kilometr, směr jízdy nebo jakékoli bližší určení místa události).
- Své jméno, číslo telefonu, ze kterého voláte, a místo, odkud voláte.
- Následně odpovídejte na další dotazy operátora tísňové linky. Po ukončení hovoru vám může operátor zavolat zpět pro ověření události nebo upřesnění některých údajů.

Správné odpovědi: 112 – evropská tísňová linka, 158 – policie, 150 – hasiči, 155 – záchranná služba

KVÍZOVÉ OTÁZKY

Pomocí následujících kvízových otázek si prověřte, zda se doma, v přírodě nebo na silnici dokážete chovat bezpečně a jestli víte, které situace pro vás představují riziko úrazu.

1. Čím smíme hasit požár elektrického zařízení, které je připojené k elektrickému proudu, např. varná konvice či počítač?

- **A.** Pouze vodou.
- **B.** Tato zařízení haste zásadně práškovým nebo sněhovým hasicím přístrojem. Nikdy ne vodou nebo pěnou.
- **C.** Vodou nebo pěnou.

2. Při návratu domu zjistíte, že z plynového sporáku, který byl špatně vypnutý, uniká plyn. Co uděláte?

- **A.** Sporák řádně vypnete a otevřete okno, aby plyn vyvětral.
- **B.** Utečete z bytu co nejdál.
- **C.** Zamknete byt a jdete pomalu pryč.

3. Co máme udělat s varnou konvicí při odchodu z domu?

- **A.** Vylít z ní vodu.
- **B.** Naplnit ji až po okraj vodou.
- **C.** Postavit ji mimo stojan, kterým se po zapnutí voda ohřívá.

4. Co neohříváme v mikrovlnné troubě?

- **A.** Hrnek s čajem.
- **B.** Uzavřenou skleněnou nádobu.
- **C.** Polévku v talíři.

5. Je bezpečné přecházet silnici před autobusem, který je ještě v zastávce?

- **A.** Ano, řidič autobusu vás přece vidí.
- **B.** Ano, pokud je před autobusem vyznačený přechod.
- **C.** Ne, je to nebezpečné. Lidé nejsou za autobusem pro kolemjedoucí auta vidět.

6. Je nebezpečné poslouchat na ulici hudbu ve sluchátkách či psát SMS?

- **A.** Je to bezpečné, pokud hudba není moc hlasitá.
- **B.** Je to velmi nebezpečné. Když posloucháte hudbu nebo píšete zprávy, nevěnujete pozornost tomu, co se děje okolo.
- **C.** Je to úplně bezpečné. Navíc se tak dobře zabavíte.

7. Můžeme přecházet, když máme zelenou, ale slyšíme houkačku (policie, hasiči, záchranná služba)?

- **A.** Nesmíte! I když máte zelenou, houkající sanitka, policie nebo hasiči mají vždy přednost.
- **B.** Můžete přejít. Zelená přeci znamená volno.
- **C.** Můžete přejít, ale hodně rychle, abyste houkajícím autům nepřekáželi.

8. Musíme se rozhlédnout před každým jízdním pruhem?

- **A.** Ano. V každém pruhu může jet auto, a to ve všech směrech. Přestože jedno auto zastaví, druhé vás nemusí vidět, a tak vám nedá přednost.
- **B.** Nemusíte, stačí se rozhlédnout jen jednou při vstupu do vozovky.
- **C.** Nemusíte, podívejte se vždy jen doleva.

9. Jak se máme zachovat, když někde hoří?

- **A.** Vždy začněte hasit a nečekejte na hasiče.
- **B.** Utečte a snažte se najít někoho, kdo by šel pomoci.
- **C.** Zavolejte hasiče, a pokud je požár malý a je bezpečné pomoci, můžete začít hasit nebo zamezit šíření ohně.

10. Jaká světla musíme mít na kole?

- **A.** Žádná.
- **B.** Vepředu bílé a vzadu červené.
- **C.** Vepředu i vzadu bílá.

Správné odpovědi: 1) B, 2) A, 3) C, 4) B, 5) C, 6) B, 7) A, 8) A, 9) C, 10) B

VZPOURA ÚRAZŮM SE PŘEDSTAVUJE

Co bychom o sobě řekli? Jsme tým mladých lidí, kterým se během jedné vteřiny obrátil celý život naruby. Po těžkém úrazu jsme skončili na vozíku nebo se s následky vážných zranění doživotně potýkáme. Ve Všeobecné zdravotní pojišťovně jsme se společně sešli nad projektem prevence dětských úrazů, který spočívá v edukačních přednáškách pro žáky přímo na školách.

Před vámi nyní leží pracovní sešit, ve kterém najdete spoustu užitečných rad a informací o tom, jak sami sebe a své kamarády nejlépe ochránit před úrazy. Dozvíte se například, jaká pravidla dodržovat při jízdě na kole, kam zavolat v případě nebezpečí, nebo si vyplníte bezpečnostní kvíz.

Zapojit se do projektu **VZPoury úrazům** můžete i osobně. Moc rádi za vámi přijedeme do vaší školy a popovídáme si s vámi o úrazech i o životě na vozíku. Zeptat se nás můžete úplně na cokoli.

Veškeré informace, prezentační materiály a rezervační formulář k besedám najdete na stránkách **www.vzpoura-urazum.cz**.

Své fotky, obrázky a zážitky s námi můžete sdílet také na Instagramu **#vzpouraurazum**.

VZPoura úrazům

VÍCE INFORMACÍ:
www.vzpoura-urazum.cz
vzpoura-urazum@vzp.cz
Instagram: @vzpoura_urazum