

# Obsah

<b>1.</b>	<b>Úvod</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Postup při poskytování první pomoci</b>	<b>1</b>
<b>3.</b>	<b>Druhy nejčastějších zdravotních potíží</b>	<b>2</b>
<b>3.1</b>	<b>Rány a krvácení</b>	<b>2</b>
3.1.1	Odřenin	3
3.1.2	Řezné rány	4
3.1.3	Bodné rány	5
3.1.4	Tržné rány	6
3.1.5	Rány způsobené kousnutím	6
3.1.6	Krvácení z nosu	7
3.1.7	Krvácení z úst	8
3.1.8	Krvácení z ucha	8
<b>3.2</b>	<b>Cizí tělesa v ráně</b>	<b>9</b>
3.2.1	Třísky, trny	9
3.2.2	Větší cizí tělesa v ráně	10
3.2.3	Cizí těleso v oku	10
3.2.4	Cizí těleso v nose	11
3.2.5	Cizí těleso v uchu	11
3.2.6	Cizí těleso v krku	12
<b>3.3</b>	<b>Poranění svalů, kloubů a kloubních vazů</b>	<b>13</b>
3.3.1	Natažený sval	13
3.3.2	Svalová křeč	13
3.3.3	Podvrtnutí	14
3.3.4	Vykloubení	14
<b>3.4</b>	<b>Zlomeniny</b>	<b>15</b>
3.4.1	Zlomeniny horní končetiny	16
3.4.2	Zlomeniny dolní končetiny	19
3.4.3	Zlomeniny v oblasti trupu	21
3.4.4	Zlomeniny dolní čelisti	22
<b>3.5</b>	<b>Poranění páteře</b>	<b>23</b>
<b>3.6</b>	<b>Popáleniny, opařeniny, poleptání, omrzliny</b>	<b>24</b>
3.6.1	Klasifikace popálenin	25
3.6.2	Druhy popálenin	26
3.6.3	Omrzliny	30

3.6.4	Přehřátí	32
3.6.5	Podchlazení	33
<b>3.7</b>	<b>Otravy</b>	<b>33</b>
3.7.1	Vniknutí toxické látky do organismu ústí	34
3.7.2	Otravy způsobené plynem, jedovatými výpary	36
<b>3.8</b>	<b>Bolesti</b>	<b>37</b>
3.8.1	Bolesti hlavy	37
3.8.2	Bolesti zubů	38
3.8.3	Bolesti uší	38
3.8.4	Bolesti břicha	39
3.8.5	Bolesti související s úrazem	40
<b>3.9</b>	<b>Dušení</b>	<b>40</b>
3.9.1	Vyražený dech	41
3.9.2	Tonutí	42
3.9.3	Škrceň	46
3.9.4	Vdechnutí cizího předmětu	46
3.9.5	Astma	46
3.9.6	Poranění elektrickým proudem	49
3.9.7	Alergická reakce, anafylaktický šok	54
3.9.8	Zánět hrtanu	55
3.9.9	Epilepsie	56
3.9.10	Diabetes mellitus (cukrovka)	57
<b>4.</b>	<b>První pomoc při ohrožení života</b>	<b>59</b>
4.1	Stabilizovaná poloha	59
4.2	Umělé dýchání	60
4.3	Nepřímá srdeční masáž	61
4.4	Resuscitace	62
4.5	Předcházení šoku	62
<b>5.</b>	<b>Obvazové krytí a obvazy</b>	<b>63</b>
5.1	Základní pravidla pro přikládání obvazů	64
5.2	Rychloobvazy	64
5.3	Použití trojčipého šátku	65
5.4	Použití obinadla	66
5.5	Improvizované dlahy	68

<b>6.</b>	<b>Přenášení a odsun</b>	69
<b>6.1</b>	<b>Přenášení zraněného jedním zachráncem</b>	69
<b>6.2</b>	<b>Přenášení zraněného dvěma zachránci</b>	70
<b>6.3</b>	<b>Improvizovaná nosítka</b>	70
6.3.1	Příprava nosítek	71
6.3.2	Nakládání zraněného na nosítka	72
6.3.3	Přenášení na nosítkách	72
<b>7.</b>	<b>Přivolání záchranné služby</b>	73
<b>8.</b>	<b>Závěr</b>	74
<b>9.</b>	<b>Použitá literatura</b>	74
	<b>Příloha č. 1 – Obinadlové obvazy</b>	76
	<b>Příloha č. 2 – Vybavení lékárníčky</b>	78
	<b>Příloha č. 3 – Námět na soutěž či bojovou hru</b>	79
	<b>Příloha č. 4 – Vzorová hodina + mezipředmětové vazby</b>	81