

Otázky ze zdravotní péče - první pomoc.

Z těchto otázek bude vylosováno 15 otázek pro žactvo a 20 pro dorost s možností volby a), b), c,) d,) kdy jen jedna odpověď je správná. Použitá literatura: Jelen T., MUDr.: zdravotní péče – učební texty cvičitelů a trenérů, učebnice ZŠ 6. – 9. třída, novinky v resuscitaci www. zachrannaslužba.cz, Standardy poskytování první pomoci ČČK 2012 - elektronické vydání 2017.

Anatomie – fyziologie - trošku znát své tělo

1. Kolik máme krčních obratlů?
2. Kolik máme párů žeber?
3. Kostra je obalena svaly. Jaké svalstvo ovládáme vůlí?
4. Jmenuj bérkové kosti!
5. Který kloub v těle je nejpohyblivější?
6. V jakém kloubu se nacházejí chrupavčité destičky (menisky)?
7. Kolik stahů za minutu provede srdce u průměrného zdravého dospělého člověka?
8. Kolik litrů krve má průměrný dospělý člověk?
9. Jaké jsou funkce červených krvinek?

Krvácení – i záchrana života je třeba v životě

10. Mezi jaké stavy zařazujeme tepenné krvácení?
11. Které krvácení je pro člověka nejnebezpečnější?
12. Kam přikládáme zaškrcovadlo zastavujeme-li masivní krvácení zaškrcovadlem?
13. Kde zaškrcovadlo nepoužíváme?
14. Co provedeme s postiženým při krvácení z nosu?
15. Jakým obvazem co nejšetrněji zastavíme tepenné krvácení?

Polohování a ohrožující stavy

16. Jak leží postižený při zotavovací (stabilizované) poloze?
17. Čím je ohrožen postižený při bezvědomí?
18. K čemu slouží záklon hlavy a přesunutí dolní čelisti?

Popáleniny – omrzliny - může se nám stát

19. Při jakém stupni popálenin se objevují puchýře?
20. Co používáme při popáleninách k poskytnutí první pomoci?
21. Která místa jsou nejčastěji ohrožena omrzlinami?

KPR – pro záchranu kohokoliv

22. Jak zjistíme, že postižený dýchá?
23. Jaký je poměr stlačení hrudníku a vdechů při provádění nepřímé masáže srdce (KPR) u známého dospělého člověka školeným záchráncem?
24. V jakém minutovém rytmu se musí stlačovat hrudník, když se provádí nepřímá masáž srdce u dospělého?
25. Jakou polohu mají horní končetiny záchránce při nepřímé masáži srdce?
26. Co je to Gasping?

Ostatní - i to je dobré znát

27. Jaké jsou příznaky poranění páteře?
28. Co podáváme postiženému, který při rozhovoru udává, že se léčí na cukrovku, je opocený, s nevolností, malátný?
29. Po ošetření zlomeniny velké kosti je postižený bledý, lepkavě opocený, dezorientovaný, malátný. O čem svědčí uvedené příznaky?

Velmi důležité – skoro nejdůležitější

30. Telefonní číslo zdravotnické záchranné služby v ČR je?

Do testu bude zařazeno 15 otázek pro mladší kategorii a 20 otázek pro starší kategorii. Odpověď se vybírá z nabídnutých možností a) b) c) d)

Praktická část první pomoci:

Požadavky na KPR

Umělé dýchání a masáž srdce bude provádět každý člen hlídky po dobu minimálně 1 minuty. Členové hlídky se budou v provádění masáže a dýchání plynule střídát. Pozici si členové hlídky vylosují (1. – provede ohledání, zjištění stavu postiženého, zavolání ZS a zahájí záchranu, 2. – pokračuje v záchraně, 3. – střídá druhého a končí na povel rozhodčího).

Závodníci budou umět jak masáž srdce, tak umělé dýchání.

Účelem zkoušky: naučit závodníky soběstačnosti v případě neodkladné pomoci (KPR) v odlehlých místech bez včasného dojezdu záchranných složek. Při pobytu v přírodě může tato situace nastat. V situaci, kdy zachránce je proškolen, umí, zná, nemá etický problém, nebude umělé dýchání zdržovat - je uvedený postup pro zraněného výhodnější.

Transport zraněného - Družstvo předvede některý z druhů transportu (před závodem bude vylosován):

- transport ve dvojici pomocí šátku a rukou
- transport ve dvojici pomocí deky a dvou rovných větví - třetí člen družstva vždy představuje zraněného

Literatura:

Jelen, T., MUDr.: Zdravověda – Učební texty pro školení cvičitelů a trenérů, ÚŠ ČOS, 2010

Učebnice ZŠ - Autorský kolektiv:

Standardy první pomoci, ČČK Praha, 2012 elektronické vydání 2017

www.zachrannasluzba.cz,

Česká resuscitační rada.