

ŘEŠENÍ PRACOVNÍHO LISTU 2

1) KVÍZ

Čas: 10 min

Náročnost: 6,8 z 10 (ø 5,7 z 10)

1c, 2a, 3c, 4b, 5a, 6c, 7a, 8b, 9a, 10a

2) PŘESMYČKY: Úkony první pomoci

Čas: 8 min

Náročnost: 8,6 z 10 (ø 8,2 z 10)

- a) HLÁVKA LOZNY = **záklon hlavy**
- b) ČTVRTHODÍNA KLASU = **stlačovat hrudník**
- c) COOL ZMAPOVAT = **zavolat pomoc**
- d) MĚCHU VÉDELY = **umělé vdechy**

3) SPOJOVAČKA: Úkon u zranění

Čas: 3 min

Náročnost: 5,2 z 10 (ø 4,1 z 10)

1d, 2a, 3e, 4b, 5c

4) MODELOVÁ SITUACE: Popálenina

Čas: 10 min

Náročnost: 7,0 z 10 (ø 5,9 z 10)

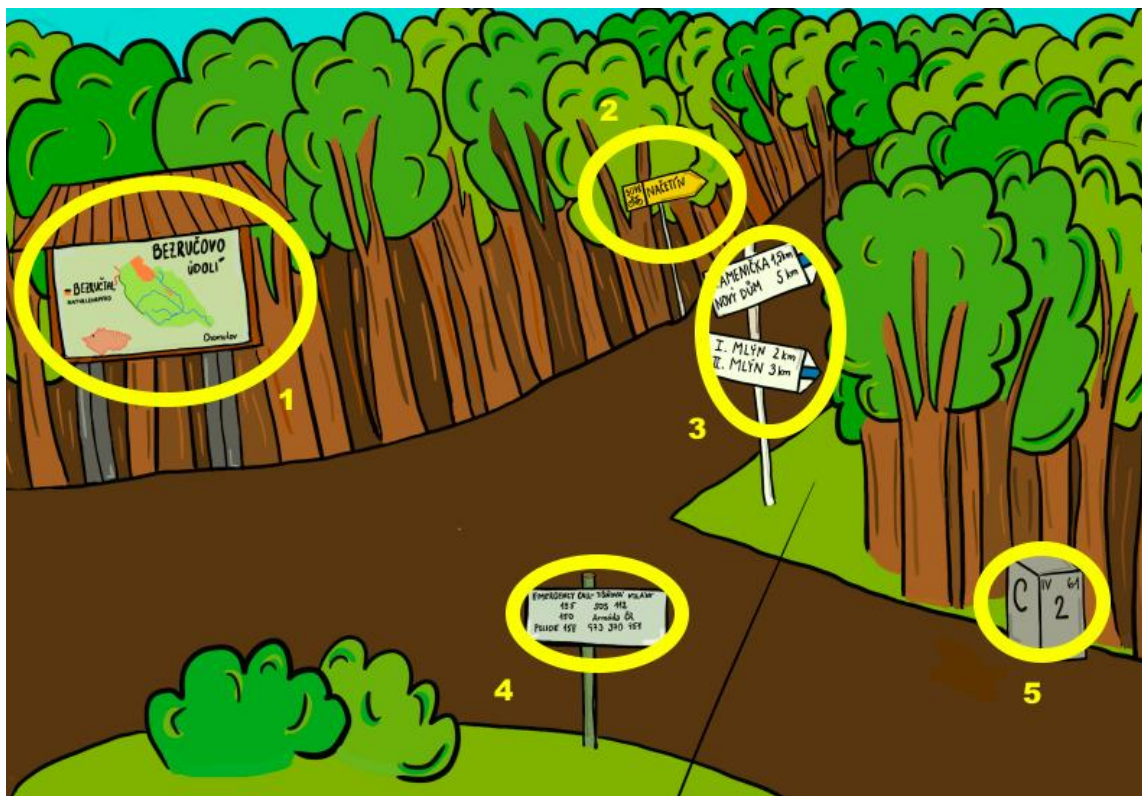
Na každou odpověď žáka se musí pohlížet samostatně, nelze sesumírovat obecnou odpověď. Odpovědi vyhodnoťte na základě probraného učiva.

Ideální odpověď: **Nejprve mu řeknu, aby si co nejrychleji sundal veškeré polité oblečení. Následně ho vezmu do koupelny pod sprchu a začnu mu stehno chladit proudem tekoucí vody. Chlazení provádím tak, že vodou mířím nad popáleninu a nechávám jí stékat přes. Chladím tak dlouho, dokud je to kamarádovi příjemné. Jestliže je popálenina větší, než dvě jeho dlaně zavolám 155, nahlásím vše potřebné a počkám s kamarádem do příjezdu zdravotnické záchranné služby.**

5) OBRÁZEK: Příroda

Čas: 7 min

Náročnost: 5,2 z 10 (ø 5,2 z 10)



Obrázek 1: Řešení obrázku – příroda

Zdroj: Viktorie Sasová (řešení vlastní)

Poznámky pro učitele:

1. **Výukové tabule na naučných stezkách** – poblíž přírodních památek, jeskyní, rezervací či kopců se nachází tyto tabule, které jsou zaneseny v online mapách a dle nadpisu může dispečer určit naši současnou polohu (zároveň tyto cedule často obsahují miniatury turistických map s okolím).
2. **Cyklostezky** – žluté tabulky mají konkrétní kód trasy, díky kterému můžeme dispečerovi přiblížit místo, kde se nacházíme. Opět je vhodné doplnit více informací (odkud kam jsme jeli, jak zhruba dlouho, co jsme kolem sebe viděli).
3. **Turistické rozcestníky** – tabulky rozcestníků na sobě mají jak jméno rozcestí, tak i specifický kód v pravém dolním rohu. Je vhodné doplnit i „barvu“ trasy.
4. **Body záchrany** – žlutá nebo bílá tabulka nesoucí kromě čísla na složky integrovaného záchranného systému (IZS) i jedinečný kód, díky kterému může dispečer určit přesnou polohu.
5. **Hraniční kameny** – podle písmen na bocích můžeme určit, na jaké straně státu se zrovna nacházíme, číslo pak ukazuje současnou vzdálenost od hranice a umístění kamene v hraniční řadě.

6) TVRZENÍ: Najdi chybu I

Čas: 15 min

Náročnost: 5,7 z 10 (ø 5,4 z 10)

Poznámka: Jako správná odpověď může být považovaná jakákoliv odpověď stejného významu.

- a) Zapadlý jazyk nejlépe vyřešíme tak, že jej prsty vytáhneme. **ZAKLONÍME HLAVU** (Poznámka: Vytažení prsty se již nedělá, jelikož je to pro záchránce nebezpečné – může se zranit o zuby. V současné době je nejlepším a zároveň pro záchránce nejbezpečnějším způsobem provést záklon hlavy, díky kterému dojde k uvolnění dýchacích cest).
- b) Když u sebe nemáme rukavice, můžeme jako ochranu použít jakýkoliv textil (např. tričko). **NEPROPUSTNÝ MATERIÁL (např. igelitový sáček)**. (Poznámka: Textilie je propustný materiál, přes který se krev snadno dostane, a my se můžeme nakazit. Z tohoto důvodu se může použít jakýkoliv nepropustný materiál, přes který se krev nepropustí – igelitová taška/sáček, plastová složka na dokumenty, potravinářská folie atd.)
- c) Správná frekvence u resuscitace dospělé osoby je 60 stlačení hrudníku za minutu. **100 AŽ 120 STLAČENÍ HRUDNÍKU ZA MINUTU**.
- d) Kontrolu dechu provádíme půl minuty. **10 SEKUND**. (Poznámka: dýchání se kontroluje skutečně 10 vteřin, pokud by se kontrolovalo kratší dobu, nemuselo by dojít k nádechu a my bychom začali oživovat, přestože by to třeba nebylo nutné. Zároveň, pokud by se kontrolovalo delší dobu, tak by se mohlo zdát, že dýchá pravidelně, ale nebylo by to dostatečné. Během 10 vteřin by se člověk v bezvědomí měl nadechnout alespoň dvakrát – obvykle to bývají 2 až 4 plnohodnotné nádechy. V jiném případě bychom měli začít s oživováním (resuscitací)).
- e) Jako první informaci nahlásíme zdravotnické záchranné službě popis zranění. **ADRESU** (Poznámka: adresa se nahlašuje jako první z důvodu, že by mohlo dojít ke ztrátě spojení z důvodu vypadnutí signálu či vybití zařízení. Zároveň dispečer už v průběhu hovoru může vyslat sanitku).
- f) Jedinou možností, jak zastavit masivní krvácení, je použití tlakového obvazu. **JEDNOU Z MOŽNOSTÍ** (Poznámka: Tlakový obvaz je jednou z možností, jak lze masivní krvácení zastavit. Podle aktuálně platných pokynů by měl být pro zástavu masivního krvácení použit jako první přímý tlak v ráně. A teprve pokud by se zastavení nepodařilo lze použít další metody – tlakový obvaz či použití zaškrcovadla).

7) SEŘAZOVAČKA: Kontrola vědomí a dýchání + resuscitace

Čas: 10 min

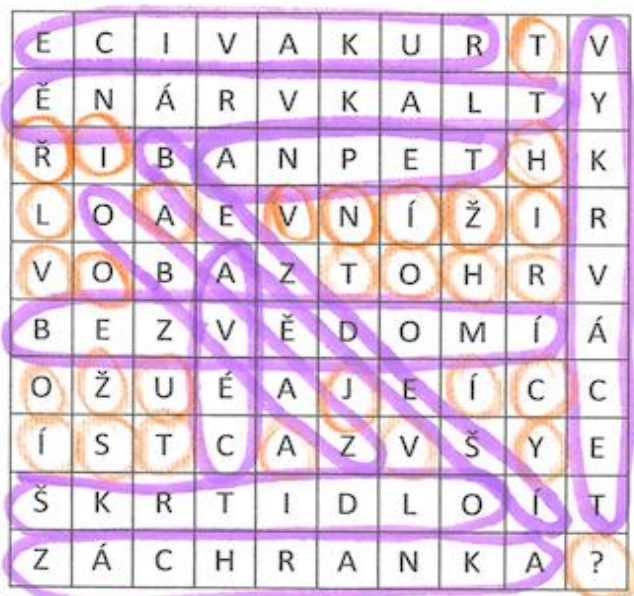
Náročnost: 5,2 z 10 (ø 5,3 z 10)

- 6 A) Zavolal/a jsi zdravotnickou záchrannou službu.
- 3 B) Vyzkoušel/a jsi podněty – tleskání a zatřesení ramen.
- 5 C) Po dobu 10 vteřin jsi kontroloval/a dýchání zraněného.
- 1 D) Rozhlédl/a ses a na zemi uviděl/a ležícího člověka.
- 4 E) Zraněnému jsi zaklonil/a hlavu.
- 7 F) Protože se zraněný nenadechl ani jednou, začal/a jsi s resuscitací (oživováním).
- 2 G) Pořádně jsi ho oslovil/a.
- 8 H) Střídal/a jsi 30 stlačení a 2 umělé vdechy, dokud tě nevystřídal záchranář.

8) VÍCESMĚRKA: Pětisměrka s tajenkou

Čas: 12 min

Náročnost: 5,2 z 10 (ø 4,7 z 10)



Obrázek 2: Řešení vicesměrky 2

Nalezená slova: bezdeší, bezvědomí, céva, obvaz, rukavice, škrtidlo, tepna, tlak v ráně, vykrvácet, záchranka

Tajenka: Jaké jsou **tři hlavní život ohrožující stavy?**

Odpověď: **bezvědomí, bezdeší, masivní krvácení**

Poznámka pro vyučující:

Slovo škrtidlo pravděpodobně během výuky nepoužijete, je tedy nutné žákům vysvětlit o co se jedná a k čemu slouží. Zaškrcovadlo, hovorově škrtidlo, je pomůcka, která se používá pro zástavu krvácení. Jedná se o pryžový nebo textilní pásek, který se přikládá na končetinu (na místo, kde je pouze jedna kost – v jiném případě by se céva mohla ukrýt mezi kosti a k zastavení by nemuselo dojít), na které dochází k masivnímu krvácení. V současné době se používá pouze v případech, kdy máme více zraněných, případně v nepříznivých podmínkách (outdoor apod.). Podle aktuálně platných pokynů by měl být pro zástavu masivního krvácení použit jako první přímý tlak v ráně. A teprve pokud by se zastavení nepodařilo lze použít další metody (tlakový obvaz či použití zaškrcovadla).

9) DOPLŇOVAČKA

Čas: 12 min

Náročnost: 6,2 z 10 (ø 5,6 z 10)

				T					Š									K	
				L					K									R	
	R								R									V	
B	E	Z	P	E	Č	N	O	S	T					Z	Á	K	L	O	N
	S			S			B		I						C				
	U			K			V		D	I	S	P	E	Č	E	R			
	S			A			A		L				N					A	
	C			T			Z		O					Í				M	
	I																	E	
S	T	L	A	Č	O	V	Á	N	Í					D	Ý	CH	Á	N	Í
	A																	O	
	C								T										
D	E	F	I	B	R	I	L	A	C	E									
										P									

Tajenka: „Pomůcka k ochraně vlastního zdraví: rukavice.“

Poznámka pro vyučující:

Slovo defibrilace pravděpodobně děti neznají – je nutné jej tedy vysvětlit. Jedná se o metodu, která se využívá při zástavě srdečního rytmu. Aby byla obnovena srdeční činnost, je obvykle třeba srdci dodat elektrický výboj. Podání výboje se odborně říká defibrilace. Přístroj, který je schopen podat potřebný elektrický výboj se nazývá defibrilátor.