

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ,
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Znalost první pomoci na základních a středních školách ve
městě Prachatice**

Autor práce: Viky Winzigů

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: prezenční

Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2022

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Viky Winzigů

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: Prezenční

Místo studia: České Budějovice

Název bakalářské práce: Znalost první pomoci na základních a středních školách ve městě Prachatice

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Knowledge of First Aid in Elementary and High Schools in the Town of Prachatice

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, titul):


Mgr. Štěpán Kavan, Ph.D.

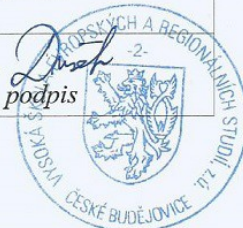
Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): duben 2021

Cíl bakalářské práce: Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit znalost a připravenost studentů v oblasti první pomoci ve městě Prachatice. Vedlejším cílem práce je charakteristika první pomoci z různých úhlů odbornosti a vykonatelnosti.

Student: Viky Winzigů	22.4. 2021 datum	Winzigů podpis
Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.	27.4. 2021 datum	SK podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	17.5.2021 datum	 podpis
Prorektorka pro studium a vnitřní záležitosti: RNDr. Růžena Ferebauerová	21.5.21 datum	F. Urbanecová podpis
Pověřený rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	24.5.2021 datum	J. Dušek podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Rád bych poděkoval svému vedoucímu bakalářské práce, Mgr. Štěpánu Kavanovi, Ph.D. za jeho cenné připomínky a rady při zpracování této bakalářské práce.

ABSTRAKT

WINZIGŮ, V. *Znalost první pomoci na základních a středních školách ve městě Prachatice*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2022. 72 stran. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Klíčová slova:

první pomoc, znalost první pomoci, krvácení, bezvědomí, život ohrožující stavy, resuscitace, historie první pomoci

Tato bakalářská práce se zabývá informovaností studentů základních a středních škol ve městě Prachatice v oblasti první pomoci. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit znalost a připravenost studentů v oblasti první pomoci ve městě Prachatice. Vedlejším cílem práce je charakteristika první pomoci z různých úhlů odbornosti a vykonatelnosti. Práce je rozdělena na dvě části - teoretickou a praktickou. Teoretická část práce se zabývá klasickým rozdělením první pomoci, legislativě (v případě neposkytnutí první pomoci), krátkého rozdělení život ohrožujících stavů a pohled na výuku první pomoci ve školství. Praktická část bakalářské práce je vyhotovena skrz dotazníkové šetření, které se skládá z celkem 16 otázek.

ABSTRACT

WINZIGŮ, V. *Knowledge of First Aid in Elementary and High Schools in the Town of Prachatice*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2022. 72 pages. Supervisor: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Key words:

first aid, basic knowledge of first aid, bleeding, unconsciousness, life threatening conditions, resuscitation, history of first aid

This bachelor's thesis deals with the awareness of students from primary and high schools in the town of Prachatice in the area of first aid. The main objective of this bachelor's thesis is to find out the level of knowledge and preparedness among students in the area of first aid in the town of Prachatice. The secondary objective of this thesis is characterisation of first aid from different angles of expertises and to be able to execute such knowledge. Thesis is divided into two parts - theoretical and practical. The theoretical part deals with basic division of first aid, legislation (in case of not providing first aid), short division of life threatening states and a look at teaching first aid at educational sphere. Practical part of the bachelor's thesis has been done through questionnaire, which contains 16 questions in total.

Obsah

<u>Úvod.....</u>	<u>9</u>
<u>1 Cíl a metodika bakalářské práce.....</u>	<u>11</u>
<u>2 První pomoc.....</u>	<u>12</u>
<u>2.1 První pomoc v paragrafech.....</u>	<u>13</u>
<u>3 Dělení první pomoci.....</u>	<u>15</u>
<u>3.1 Druhy pomoci.....</u>	<u>15</u>
<u>3.1.1 Laická pomoc.....</u>	<u>16</u>
<u>3.1.2 Technická pomoc.....</u>	<u>18</u>
<u>3.1.3 Tísňová volání.....</u>	<u>18</u>
<u>3.1.4 Zdravotnická záchranná služba.....</u>	<u>21</u>
<u>4 Základy první pomoci.....</u>	<u>22</u>
<u>4.1. Druhy poranění.....</u>	<u>23</u>
<u>4.1.1 Krvácení.....</u>	<u>23</u>
<u>4.1.2 Poruchy dýchání.....</u>	<u>25</u>
<u>4.1.3 Bezvědomí.....</u>	<u>26</u>
<u>4.1.4 Šok.....</u>	<u>27</u>
<u>4.1.5 Dělení šoku.....</u>	<u>27</u>
<u>4.2 Resuscitace.....</u>	<u>29</u>
<u>4.2.1 Resuscitace u dospělých jedinců.....</u>	<u>29</u>
<u>5 Vzdělávání obyvatelstva v první pomoci.....</u>	<u>31</u>
<u>5.1 Historie první pomoci.....</u>	<u>32</u>
<u>5.2 Programy, projekty a besedy.....</u>	<u>33</u>
<u>5.2.1 Programy zdravotnické záchranné služby.....</u>	<u>33</u>
<u>5.2.2 Český červený kříž.....</u>	<u>33</u>
<u>5.2.3 Skaut.....</u>	<u>34</u>

<u>5.3 Výuka první pomoci na školách.....</u>	<u>35</u>
<u>5.3.1 Základní školy.....</u>	<u>35</u>
<u>5.3.2 Střední škola.....</u>	<u>37</u>
<u>5.3.3 Střední zdravotnická škola.....</u>	<u>38</u>
<u>5.3.4 Vyšší odborná zdravotnická škola.....</u>	<u>39</u>
<u>5.3.5 Autoškoly.....</u>	<u>39</u>
<u>6 Vlastní šetření a jeho vyhodnocení.....</u>	<u>41</u>
<u>6.1 Výsledky dotazníkového šetření.....</u>	<u>42</u>
<u>6.2 Diskuze.....</u>	<u>58</u>
<u>Závěr.....</u>	<u>61</u>
<u>Seznam použitých zdrojů.....</u>	<u>63</u>
<u>Přílohy.....</u>	<u>71</u>

Úvod

Autor si téma první pomoci zvolil, neboť se kolem lidí denně vyskytuje tolik nebezpečí, že si jej mnohdy ani sami neuvědomují. Jen doma se může přihodit tolik úrazů, ke kterým nemusí rychlá záchranná služba dorazit včas, a tedy následky takových úrazů mohou skončit až úmrtím postižené osoby. Autor stejně poukazuje na denní nespočet případů v televizních obrazovkách, kdy došlo k nějakému neštěstí, takže hrůzy se k lidem dostávají nejen na ulicích, ale i skrz média. Stejně úkazy lze najít v televizních seriálech kde je násilí, úrazy, smrt, ale i první pomoc, zdravotnictví a nemocnice. Dalo by se tedy bez nadsázky říct, že i obyčejný člověk je každý den v kontaktu s těmito skutečnostmi, ovšem jen málo si každý jedinec uvědomuje, co by se mohlo skutečně stát a jak by případnou první pomoc poskytl.

S první pomocí jako takovým stručným základem se většina lidí setká již na základní škole, kdy se pořádají besedy, na kterých se obvykle během dvouhodinového vyprávění pořadatelé snaží ukázat, jak správně ovázat ránu a udělat masáž srdce. Od malička je lidem do hlavy vštěpováno, že pokud je někdo v ohrožení, jeho morální odpovědností je mu pomoci. Na tyto skutečnosti je během života kladen další důraz.

Samozřejmě se lidé též učí, že pokud se stane nějaká nehoda, je nejlepší zavolat rychlou záchrannou službu, kde jsou již školení odborníci, jejichž profesionální zásah a vybavení mohou život skutečně zachránit, ale ve velkém množství případů je nesmírně důležité, aby alespoň základní pomoc byla postiženému poskytnuta ještě před tím, než záchranáři vůbec na místo dorazí, neboť někdy skutečně rozhodují minuty, byť i vteřiny.

Při vybírání tématu bakalářské práce si autor pokládal jednu zásadní otázku, která do jisté míry jeho výběr ovlivnila – pakliže člověk prošel „rychlou kurzem“ první pomoci na základní škole, je skutečně schopen ji poskytnout člověku, který se ocitne na hraně života? K této otázce se pak přidala další, o něco dotěrnější – kolik si toho z již zmíněného „rychlou kurzu“ lidé opravdu pamatují?

V paměti utkví útržky, které zahrnují masáž srdce na figuríně a odborné rady, které člověka ujišťují, že když při ní někomu zlomíte žebro, nic se neděje. Nebo jak efektivně dostat z rány jed a jak ji ovázat tak, aby nekrvácela, octne-li se člověk někde v divočině. Autora začala přirozeně zajímat otázka, jestli tohle učení a vyprávění dětem, které se svou silou jen složitě někomu udělají masáž srdce, je opravdu přínosné. Autor se navíc domnívá, že mnoho praktik první pomoc se k mnoha studentům skrz těch několik málo besed, projektů a kurzů ani nedostanou.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit znalost a připravenost studentů v oblasti první pomoci ve městě Prachatice. Vedlejším cílem je charakteristika první pomoci z různých úhlů odbornosti a vykonatelnosti.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část je částí teoretickou, která se bude zaměřovat na první pomoc jako takovou, přičemž k jejímu zpracování budou využívány především literární a internetové zdroje. Teoretická část bude obsahovat základní definice první pomoci, zákon, který pojednává o následcích plynoucích z neposkytnutí první pomoci. V teoretické části se jsou vypsány i základní život ohrožující stavy.

V závěru teoretické části je popsáno fungování první pomoci napříč českým školstvím skrze samotnou výuku s ohlédnutím do nedávné historie, tak i besedy, které pomáhají především studentům nahlédnout do problematiky první pomoci a jejím správným poskytnutím.

Hlavním výstupem práce bude dotazníkové šetření, které bude zaměřeno na základní a střední školy ve městě Prachatice. Dotazníkové šetření bude předloženo různým ročníkům, které budou v rozmezí od 6. až do 9. třídy základní školy a 1. až 4. ročníku střední školy. Dotazník pak bude následně zaslán do škol, kdy se v rámci dvou týdnů budou shromažďovat odpovědi.

Dotazník bude zkoumat celkovou teoretickou znalost první pomoci, stejně jako informace o tom, zdali se žáci již někdy setkali se situací, kdy museli poskytnout první pomoc oni sami. Následné vyhotovení dotazníku bude zpracováno formou grafů s přidaným komentářem.

2 První pomoc

První v této práci bude uvedena obecně používaná definice toho, co to vlastně „první pomoc“ odborně znamená. V přesné definici se odborníci sice rozcházejí, pro účely této bakalářské práce bude autor vycházet z definice, kterou ve své knize o první pomoci uvedl Jan Bydžovský – *„První pomoc je definována jako soubor jednoduchých a účelných opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví či života cílevědomě a účinně omezují rozsah a důsledky ohrožení či postižení.“*¹

Pro kontrast zde autor uvede definici, kterou ve své literatuře uvádí Český červený kříž - *„První pomoc je okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemocí, ale veškeré péče o postiženého, včetně psychosociální podpory postižených osob nebo svědků události.“*²

Ačkoliv neexistuje jednotná definice, obecně se různé výklady shodují na významu myšlenky, kterou první pomoc představuje, a tou je, že se za první pomoc považuje takové chování jedince, které vede k cílevědomému poskytnutí péče zraněnému člověku, který se v danou chvíli nachází v bezprostředním ohrožení života (případně si z jiných důvodů není schopen pomoci sám).

Samostatná typologie první pomoci, kterou je jedinec schopen poskytnout, se dělí na základě jeho odborných znalostí a zkušeností. Ve velké většině případů se však stává, že je povinen pomoc poskytnout náhodný kolemjdoucí, jehož znalosti jsou do značné míry omezeny jen na základy. I taková poskytnutá „neodborná“ první pomoc má za cíl zabránit zhoršení stavu postižené osoby, v krajním případě odvrátit její případnou smrt, která by bez rychlého zásahu mohla nastat.³

1 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004, str. 9.

2 HASÍK, Juljo a Pavel SRNSKÝ. Standardy první pomoci. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 2012, str. 5.

3 HRUŠKOVÁ, M. a GUTVIRTH, J. První pomoc (nejen) pro školní praxi. České Budějovice: Vlastimil Johanus Tiskárna, 2010, str. 5.

Před poskytnutím první pomoci by si měl člověk taktéž dobře uvědomit, v jaké situaci zasahuje. Záchránce, který se rozhodne poskytnout první pomoc osobě, jež ji neodkladně vyžaduje, by měl zvážit situaci a případně si uvědomit všechna možná rizika. Univerzálně platí, že záchránce by neměl a nemá povinnost ohrozit svůj vlastní život v procesu poskytování první pomoci jinému člověku, tedy život záchránce je pro něj přednější než život osoby v bezprostředním ohrožení jejího života, přičemž je tento krok plně podpořen legislativou státu. Každý člověk by tak měl předem zvážit vlastní schopnosti podle toho, jestli je pro něj bezpečné zasáhnout.⁴

2.1 První pomoc v paragrafech

Ve spojení s poskytnutím první pomoci je dobré se vždy ohlédnout na legislativu, která v tomto případě upravuje postihy, které lze osoba může očekávat, pakliže mohla raněné osobě poskytnout první pomoc, ale z nezřejmého hlediska tak odmítla učinit a její život přitom nebyl přímo ohrožen situací, ve které se raněná osoba nacházela. Ve světě funguje poskytování první pomoci na tzv. "Good Samaritan Laws," tedy zákonech, které chrání lidi, kteří se pokusí poskytnout první pomoc, ale nedokáží postiženou osobu zachránit. V takových případech nemohou být trestně stíháni, protože se pokusili osobu zachránit prostředky, které jim v danou situaci byly k dispozici a v jejich úmyslu nebylo postižené osobě přitížit (postupovali pořádaně, řádně vyšetřili osobu v tísní apod.)⁵

První pomoc a její neodkladné poskytnutí jsou obsaženy v trestním zákoníku, v zákoně číslo 40/2009 Sb., který ve svých paragrafech upravuje postihy za její odmítnutí:

„§ 150

Neposkytnutí pomoci

(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

4 HASÍK, Juljo a Pavel SRNSKÝ. Standardy první pomoci. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 2012, str. 9.

5Comprehensive Guide for First Aid & CPR. [online] Canada: The Red Cross Society, 2017, 12 s..

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.“⁶

Pravděpodobně není jednoduché si představit osobu, která by se nacházela ve svízelné situaci, kdy potřebuje první pomoc, a nikdo jí nepomohl. Ačkoliv zákon mluví jasně (a zcela zřetelně určuje výši trestů za neposkytnutí pomoci), stále se mnoho lidí první pomoci obává. Ne každý si je totiž vědom toho, že ne vždy musí být taková pomoc poskytnuta, a pokud je poskytnuta a postiženou osobu se přesto nepodaří zachránit, nehrozí za to zachránci žádný postih, jak trestní tak morální. Pakliže byla první pomoc prováděna v přiměřeném měřítku, pak zachránce postupoval v rámci zákona. Výjimkou by bylo, kdyby poskytovaná pomoc byla za nesouhlasu raněného, tedy nucená a způsobila by větší zranění, než které původně hrozilo, byť by úmysl zachránce byl upřímný, zákon by jej v takovém případě nenechal bez trestu.⁷

6 [Zákony.centrum.cz](http://zakony.centrum.cz) [online]. [cit. 23.03. 2022]. Dostupné z: <http://zakony.centrum.cz/trestni-zakonik/cast-2-hlava-1-dil-3-paragraf-150>

7 První pomoc a právo – ZACHRANNASLUZBA.CZ. ZACHRANNASLUZBA.CZ – Nezávislý web o zdravotnické záchranné službě [online]. Dostupné z: <https://zachrannaslužba.cz/prvni-pomoc-a-pravo/>

3 Dělení první pomoci

Tak jako mnohé, i první pomoc se dělí do několika určitelných odvětví, která lze samostatně definovat a blíže specifikovat. V tomto případě je možné dělení rozlišovat podle míry odbornosti a připravenosti lidí, kteří první pomoc postiženému poskytují, počínaje naprostou neoborností až po specialisty v oboru. I přestože by se některé odvětví mohlo jevit jako zcela nepotřebné, nevyzpytatelné a odborně nesrovnatelné jiným odvětvím, každé má zde své zasloužené místo a žádné není méně důležité než odvětví jiné.

3.1 Druhy pomoci

- Laická pomoc je základním typem poskytnutí první pomoci od člověka, který není jakkoliv zaškolený, s nehodami se běžně neseťkává a tedy i poskytnutí pomoci je znalostně omezeno

- Technická pomoc je úzce spojena s jinými službami (hasičská záchranná služba, horská služba), jejichž cílem je vyprošťování lidí z aut, případně odstraňování překážek z cest

- Odbornou pomoc provádí školený personál, nejčastěji v místech nemocnic⁸

Každé jednotlivé stádium první pomoci, ať už laické, technické či odborné, rozhoduje o životě raněné osoby. Při zamezení přívodu kyslíku do těla přestává být okysličována krev, přičemž začínají odumírat mozkové buňky. To samo o sobě nevěstí nic dobrého, a pakliže není dýchací funkce rychle obnovena, vede tato událost k poškození mozku či smrti, která nastává do sedmi minut od nehody. Nevratné poškození mozku přitom přichází během čtyř minut, co se mu nedostalo okysličené krve.⁹ Při tepenném krvácení, které není nijak ošetřeno, nastává smrt člověka i do 60 vteřin.¹⁰

8 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 7 s.

9 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 13 s.

10 Tepenné krvácení - Vitae 2020. Vitae 2020 [online]. [cit. 05.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.vitae.ic.cz/tepenne-krvaceni.html>

Ještě nebezpečnější, než zjevné (viditelné) krvácení je krvácení vnitřní, kdy člověk mnohdy ani sám netuší, že krvácí.

Povědomost o první pomoci je tak zcela zjevně důležitou součástí vzdělání člověka, a třebaže je dnes běžné se o ní učit na základních školách v nejrůznějších formách, ne vždy tomu tak bylo. Za vyšší míru výskytu textů dostupných pro laiky může široká veřejnost vděčit především Peteru Safarovi, který se v druhé polovině 20. století zaměřil na resuscitaci, jež se neprováděla jen za zdmi nemocniční budovy. Safar si velmi brzy ve svém životě uvědomil, že aby operace mohly zlepšit životní úroveň lidí, musí být dostatečně zajištěná podpora životních funkcí. Jeho zájem o resuscitaci ve všedním životě vzrostl natolik, že se tomuto odvětví rozhodl věnovat řadu výzkumů. Katalyzátorem pro jeho vlastní zkoumání byl James Elam, který výrazně přispěl k moderní metodě dýchání z úst do úst v záklonu tím, že provedl výzkum, jenž mu ukázal, že je možné udržovat okysličenou krev v těle člověka skrz ventilaci vydechovaného vzduchu přes masku nebo endotracheální trubici. Později přišel s technikou dýchání z úst do úst. Ještě o něco později, když se začalo pracovat na defibrilátoru, Safar zkombinoval kompresi hrudi a umělého dýchání, což bezprostředně vedlo k vytvoření metody A-B-C (airway, breathing, circulation), která se používá dodnes.¹¹

3.1.1 Laická pomoc

Osoba přihlížející, jež není v první pomoci jakkoliv přílišně zběhlá, se označuje termínem „laik“. Oficiální definice laika zní následovně: „*Laik je člověk, který je neškolený v určitém oboru,*“¹² tedy z této definici lze bezpečně říct, že takový člověk do celé problematiky první pomoci nahlédl jen okrajově a tedy by své znalosti nemohl nikdy porovnávat s odborníkem. Pakliže se tedy jedná o člověka, který o daném tématu ví jen omezené množství informací, je jisté, že se jeho schopnosti budou pohybovat v širokém spektru využitelnosti.

Někdo bude schopen provést všechny základní úkony od masáže srdce, umělého

¹¹ Peter Safar: Father of Modern Cardiopulmonary Resuscitation [online]. [cit. 28.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6653261/pdf/CLC-30-52.pdf>

¹² PETRÁČKOVÁ, Věra; KRAUS, Jiří a kol. Akademický slovník cizích slov. Praha: Academia, 1997, str. 447.

dýchání až po zastavení silného krvácení, a někdo bude znát jen teoretickou část této podstaty. Do jaké míry toto lze považovat za první pomoc je však diskutabilní. V případě ohrožení života by obyčejný výklad o tom, jak člověka zachránit, samozřejmě, nestačil, ale pokud si člověk opravdu neví rady, vždy se doporučuje vytočit linku 155, kdy bude mluvit s osobou, která jej nejen navede na správné poskytnutí první pomoci, ale zároveň na místo nehody neprodleně vyšle rychlou záchrannou službu.¹³ S jistotou lze říci, že je první pomoc stále více a více důležitější, neboť se lidský život ubírá technicky stále kupředu. S novými metodami přepravy, zábavy a trávení volného času přicházejí i vyšší procenta dopravních nehod a úrazů.

Ačkoliv nelze úplně předvídat neštěstí, člověk by si měl alespoň uvědomit, že pokud již k nějaké nehodě dojde, zpravidla se mu jako první dostane první pomoci od neprofesionála, který si úplně nemusí vědět rady, i když bude v přímém kontaktu s dispečerem záchranné služby. Dnes je poměrně běžnou záležitostí, že lidé, kteří jsou např. diabetiky, u sebe nosí štítky (či jiné kartičky, cedulky apod.), které přesně říkají, co mají za nemoc. Takováto jednoduchá věc pak v případě problému vzniklým kvůli nemoci šetří mnoho času, protože člověk na místě nemusí hned zjišťovat, co se děje, ale může si rychle spojit souvislosti s napsanou nemocí, a tak nebude poskytovat neúčinnou pomoc.¹⁴

Za předpokladu, že jsou u dopravních nehod první především laikové, byla v rámci Ministerstva dopravy vypracována vyhláška č. 341/2002 sbírky, která ze zákona udává, že: *„Každé motorové vozidlo, kromě mopedu a motokola, jednonápravového traktoru s přívěsem a motorového vozíku, musí být vybaveno příslušným druhem lékárničky pro poskytnutí první pomoci. Pro požární automobily je výbava příslušným druhem lékárničky stanovena zvláštním právním předpisem.“*¹⁵ V příloze č. 14 k vyhlášce č. 341/2002 sbírky jsou uvedeny všechny pomůcky, kterými by autolékárnička měla disponovat. Patří sem obvazy, latexové chirurgické rukavice, škrťací obinadlo,

13 *Základy první pomoci*, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017, 9 s.

14 První pomoc - hyperglykémie — mojeambulance.cz. MOJE AMBULANCE - Váš praktický lékař! — mojeambulance.cz [online]. Copyright © 2022 MOJE AMBULANCE a.s. [cit. 09.03. 2022].

Dostupné z: <https://www.mojeambulance.cz/serial-prvni-pomoc-hyperglykemie/>

15 341/2002 Sb. Vyhláška o schvalování technické způsobilosti a o technických podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 03.04.2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-341>

nůžky a trojcípý šátek. Obsahy lékárniček se lehce liší od typů vozidel, ve kterých se nacházejí.

3.1.2 Technická pomoc

V jistých případech je technická pomoc ještě před tou laickou a odbornou. Obecně sem spadají úzce specializované obory, které mají za úkol odstranit překážky, jenž brání ve výkonu první pomoci. Pokud na auto na silnici spadne strom a zaklíní uvnitř osoby, musí nejprve přijet hasičská pomoc, aby odstranila strom a vysvobodila uvězněné, neboť pokud se k nim nelze dostat, nelze jim ani efektivně poskytnout první pomoc.¹⁶

Pravděpodobně první instinkt, který se člověka na místě nehody, kde jsou v autě zaklíněné osoby, zmocní, je pokus o jejich vytažení ven. Tento úkon však představuje jisté riziko nebezpečí jak pro zachránce tak pro uvězněného, který nemá nejmenší tušení, v jakém stavu se vozidlo nachází a jestli nehrozí jeho případné vznícení. Zachránce by tak měl vždy (a za každé situace) myslet především na své vlastní bezpečí, které je v daný okamžik přednější před pokusy o záchranu života cizího. Mezi další faktory patří i fakt, že případný pohyb se zraněným by mu mohl přitížit, proto by se s ním mělo pohybovat pouze, pokud je to skutečně nutné a situace nenabízí jiné řešení.¹⁷

Odborná pomoc

Odborná první pomoc je prováděna specialisty a účelně vyškolenými lidmi zejména v prostředí nemocnic, kde k záchraně životů disponují mnohými prostředky, které nejsou běžně přístupné pro lidi bez zdravotnického zaměření. Patří sem např. tlumící léky proti bolesti, či technické přístroje kontrolující stav pacienta.¹⁸

16 ZEMAN, M. První pomoc. 2., doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 1998, str. 9.

17 Základy první pomoci, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017, 9 s.

18 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 7 s.

3.1.3 Tísňová volání

Jak radí mnohé články na internetu, literatura a odborníci, pokud dojde k nějaké nehodě a člověk se ocitne u zraněného, mezi prvními kroky, které podnikne, by mělo být vytočení čísla záchranné služby. Doporučuje se nevytáčet číslo 112, tedy jednotné evropské číslo tísňového volání, pokud člověk přesně ví, že bude potřebovat rychlou záchrannou službu. Jde o to, že vytočením univerzálního čísla 112 bude volající muset svou situaci vysvětlit, a teprve poté bude přepojen na náležitě složky záchranné služby – tedy vytočením čísla 155 si volající ušetří trochu času s vysvětlováním problému a následným připojením, aby situaci popsal znovu.¹⁹

Jakmile se člověk, který poskytuje první pomoc, dovolá na záchrannou službu, je vhodné, aby neztanikařil a popsal daný problém co možná nejdůkladněji. Pokud nedokáže souvisle mluvit, nebo jsou jeho odpovědi neúplné, je dobré, aby hovor převzal někdo, kdo dokáže celou situaci popsat, uvede přesná zranění, která se (nejlépe jiná osoba) snaží stabilizovat, přesně popíše, kde se právě nachází a kolik je u nehody osob. Nejdůležitější otázky, které dispečer rychlé záchranné služby bude potřebovat, znějí následovně:

- Co se stalo?
- Kde se to stalo?
- Kdy se to stalo?
- Kolik osob je postiženo?
- Jak vážná jsou poranění?
- Kdo a odkud podává zprávu?²⁰

Když se nehoda přihodí v těžko determinovaném terénu, který se nachází mimo obec, je důležité záchranné službě (se kterou je člověk v telefonním spojení) popsat místo co nejpřesněji a zaměřit se na možné orientační body. Orientačním bodem může být i dělení řeky. Pokud je ale prostor zdánlivě nemožný k popsání, může záchranáři pomoci i směr, ze kterého se záchránce na místo nehody dostal. Pomoci může i

¹⁹ HRUŠKOVÁ, M. a GUTVIRTH, J. První pomoc (nejen) pro školní praxi. České Budějovice:

Vlastimil Johanus Tiskárna, 2010, 6 s

²⁰ HASÍK, Juljo. Nebojte se první pomoci. 1.vyd. Brno: Maags, 2003,. str. 12

označení železničního přejezdu, kilometru dálnice či číslo veřejného osvětlení. Je proto důležité, aby se dobře rozhlédl kolem sebe a popsal, co vidí nebo z jakého města auto vyjelo naposledy. Pokud jsou poblíž koleje, bývá na nich označení, které pomáhá lépe identifikovat, kde se osoba právě nachází.²¹

Dispečer se při spojení s osobou pak snaží podávat instrukce člověku, který je u raněné osoby. Pomáhá uklidnit situaci do příjezdu záchranářů, aby lidé zbytečně nepanikařili, nebo neudělali něco, co by raněnému mohlo v dané situaci více přitížit.

Další čísla, na která se mohou lidé dovolat, jsou následující:

- **150** - hasičská záchranná služba
- **158** - policie
- **155** - již zmíněná rychlá zdravotnická pomoc
- **156** - městská policie
- **112** - jednotné evropské číslo tísňového volání (na které se lze dovolat i v případě, že mobilní telefon nemá SIM kartu, případně člověk na mobilu nevytákal správný PIN karty, tedy nemůže vytáčet hovory ze svého kontaktního seznamu.)²² Velkou výhodou má však v tom, že místo matoucích popisů umožňuje 112 lokalizaci za pomoci GPS, dispečer tak vidí nejen číslo volajícího, ale také zaměřenou lokaci telefonu, ze kterého osoba volá.²³

Mezi nejčastější chyby, kterých se volající dopouští, patří třeba chybně uvedená adresa, nebo nedostatečně popsané místo, kde se poraněná osoba nachází. Velkou ztrátou času pak bývá i neuvědomění si, že na zvonku případně chybí jméno, na které by se záchranáři dozvonili, nebo uzamčený hlavní vchod.²⁴

21 Kdy a jak volat záchrannou službu – ZACHRANNASLUZBA.CZ. ZACHRANNASLUZBA.CZ – Nezávislý web o zdravotnické záchranné službě [online]. Dostupné z: <https://zachrannaslužba.cz/kdy-a-jak-volat-zzs/>

22 Tísňové volání – Rady v nouzi. Rady v nouzi – Znat znamená přežít [online]. [cit. 05.12. 2021] Dostupné z: <http://radyvnouzi.cz/co-delat/tisnove-volani/>

23 HRUŠKOVÁ, M. a GUTVIRTH, J. První pomoc (nejen) pro školní praxi. České Budějovice: Vlastimil Johanus Tiskárna, 2010, 6 s.

24 KELNAROVÁ, Jarmila. První pomoc I. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s. 2007, str. 14.

3.1.4 Zdravotnická záchranná služba

Zdravotnická záchranná služba je přímým poskytovatelem akutní lůžkové péče, zejména pak poskytuje přednemocniční neodkladnou péči osobám se závažným postižením zdraví nebo těm, kteří jsou v přímém ohrožení života, a jimi navazujících zdravotních služeb v rámci připravenosti na řešení mimořádných událostí, krizových situací a v neposlední řadě výkonu veřejné správy v oblasti zdravotnické záchranné služby. Zdravotnická záchranná služba je povinna poskytnout pomoc každému, kdo se v tísni obrátí na národní číslo tísňového volání 155. V rámci hovoru je pak zjištěn stav zraněného a vyhodnocena naléhavost tísňového volání, pro nějž je vybrán vhodný způsob řešení.

Personál při příjezdu k poraněnému zajišťuje neprodlenou zdravotní péči, která směřuje k záchraně života, případně k obnovení nebo stabilizaci základních životních funkcí raněného, přičemž jsou tyto služby poskytovány i během prevozu raněného do nemocničního zařízení. Zdravotnická péče je poskytována nepřetržitě a je základní složkou integrovaného záchranného systému. Všechna oprávnění a povinnosti jsou dále rozpracována v zákoně o zdravotnické záchranné službě, jejímž cílem je právně vymezit, co je v tomto okruhu zásadní, klíčové a na co má jedinec právo v případě nehody.²⁵

25 374/2011 Sb. Zákon o zdravotnické záchranné službě. Zákony pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-374>

4 Základy první pomoci

Ve všech případech je cílem poskytované první pomoci zachránit život druhého člověka, který si ji v danou chvíli nemůže poskytnout sám, případně zmírnit dopady trvalých následků, jenž se mohou dostavit, pokud je první pomoc poskytována s delším časovým odstupem. Osoba, která se k poraněnému člověku dostane, jako první v mnoha případech bývá laik s pramalými zkušenostmi v oblasti první pomoci. Při základním vyšetření poraněného člověka však může rychle zjistit, co je špatně a jak by mu měl pomoci (při nejmenším eliminuje riziko, že se rozhodne pro nevhodný způsob poskytnutí první pomoci). Při zjišťování stavu postižené osoby se však kromě rychlosti musí dbát i na šetrnost, aby se nemohlo stát, že se při poskytnutí první pomoci stav osoby zhorší. V kontrastu pak vystupuje rychlost proti šetrnosti, kdy platí, že řádné vyšetření poraněné osoby, rozvážnost a klid nesmějí být na úkor rychlosti opomíjeny.²⁶

Většinou je dobré začít na poraněného mluvit. Pokud je při vědomí a reaguje na podněty kolem sebe, je zde šance, že se nebude nacházet v životu ohrožující situaci, tedy nebude nutné volat rychlou zdravotnickou záchrannou službu. To se však netýká případů, kdy osoba masivně krvácí, má problémy s dýcháním, nebo nereaguje na ošetřující osobu a je v bezvědomí. Někdy jsou známky stavu bezprostředně ohrožující život patrné již od prvního pohledu (např. bledá kůže, promodrávání, sípání, které značí problémy s dýchacími cestami), v takovém případě je o něco snadnější rozlišit, jak dané osobě pomoci. Je důležité si pamatovat, že při zjištění stavu bezprostředně ohrožující život, je nutné neprodleně zavolat rychlou zdravotnickou záchrannou službu.²⁷

Při poskytnutí první pomoci je velice důležité časové rozpětí, kdy se s pomocí začalo a jak dlouho už postižená osoba pomoc vyžaduje. Při započetí neodkladné resuscitace je možné do dvou minut obnovit životní funkce bez trvalého následku na postižené osobě. Procento úspěchu však rapidně klesá s každou další minutou. Po dvou minutách se podaří k životu přivést zhruba 90% postižených osob. Okolo 50% postižených se podaří zachránit po uplynutí čtyř minut. Při intervalu delším než pět

²⁶ ZEMAN, M. První pomoc. 2., doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 1998, str. 9-11.

²⁷ Základy první pomoci, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017, str. 8.

minut se podaří oživit 20% osob, které neodkladnou resuscitaci nutně potřebovaly.²⁸

4.1. Druhy poranění

Existuje mnoho skupin poranění, které se úzce definují v dalších podskupinách. Je jen přirozené, že druhů poranění bude nespočet, neboť se jinak posuzují řezné rány, jinak zástava srdce, bezvědomí či uštknutí zmijí obecnou. Základem první pomoci je rychlé rozpoznání toho, co se poraněnému děje a následně mu poskytnout odbornou pomoc, která efektivně zamezí stav ohrožující život do příjezdu záchranné služby. Vždy je důležité, aby ošetřující člověk dbal především na vlastní bezpečnost.

Stavy bezprostředně ohrožující zdraví

4.1.1 Krvácení

Krvácení je jeden ze stavů, který bezprostředně ohrožuje život. Jeho nebezpečí spočívá v tom, že lidské tělo není schopno bez krve fungovat. Skrz krevní barvivo (hemoglobin) a jeho vazby je krev schopna roznášet po těle kyslík, bez kterého není možné, aby orgány v těle správně fungovaly²⁹. Nejzřetelněji je tento vztah vidět u mozku a jeho buňkách, které bez okysličené krve velmi rychle odumírají (do pěti minut), což může způsobit trvalé zdravotní následky. Pro lidský život jsou nebezpečné ztráty krve, které se pohybují nad 1,5 litrů.³⁰

Pravděpodobně nejběžnějším typem krvácení, se kterým se setká během svého života každý a to hned několikrát, je krvácení z nosu. Krvácení z nosu se může stát bez větší příčiny, ale nejčastěji vzniká při iritaci či přímém úderu do nosu. Zastavit takový druh krvácení by nemělo být nic složitého, co by nezvládl kdejaký laik, ale doporučuje se, pokud krvácení po dvaceti minutách nepřestane, vyhledat lékařskou pomoc. První

28 ZEMAN, M. První pomoc. 2., doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 1998, str. 14.

29 Metabolismus hemoglobinu a transport krevních plynů • Funkce buněk a lidského těla. Funkce buněk a lidského těla • Multimediální skriptum [online]. Dostupné z: <http://fbt.cz/skripta/vi-dychaci-soustava/4-metabolismus-hemoglobinu-a-transport-krevnich-plynu/>

30 Akutní, život ohrožující stavy – Vitalion.cz. Nemoci - databáze nemocí – Vitalion.cz [online]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/akutni-stavy/>

pomoc v tomto případě je jednoduchá a stačí, aby se postižená osoba předklonila a stlačila nosní křídla po dobu několika minut, čímž by se krvácení mělo efektivně zastavit.³¹

Krvácení se dělí na dva typy – vnější a vnitřní. Pro člověka, který se k poraněné osobě dostane, je daleko těžší odhalit vnitřní krvácení, protože na první pohled není vidět a nemusí být ani cítit. V případě vnitřního krvácení se mohou objevit příznaky šoku, ale také otoky, bolest v poškozené oblasti, pocit napětí apod.³²

Rozlišuje se pak dále krvácení tepenné a žilní. *„Při každém krvácení dochází k úniku krve porušenou cévní stěnou do prostoru mimo krevní řečiště. Masivní krvácení ohrožuje život během několika minut.“*³³

Vnější krvácení je zjevné, protože se objevuje v podobě vytékání krve z rány (v některých případech může krev z rány stříkat). V takových situacích je důležité úniku krve rychle zamezit, k čemuž ve většině dochází v podobě stlačení rány vlastními prsty a následném použití škrtidla (případně něčeho jiného, co je po ruce a dokáže ránu spolehlivě stáhnout). Končetinu je pak vhodné uvést do zvednuté polohy, přičemž se uvolní škrtidlo.³⁴

Při vnitřním krvácení nejčastěji dochází ke krvácení do dutiny břišní, což na první pohled není vidět. Stejně jako u vnějšího krvácení však dochází k tomu, že jsou orgány nedostatečně okysličovány. Postup v první pomoci je velice omezený, ale soustřeďuje se zejména na to, aby byl okysličován mozek. Osoba by měla být uvedena do polohy, kdy má zvednuté nohy a hlava spočívá nejnižší. Člověk poskytující první pomoc není jinak schopen více zasáhnout, protože vnitřní krvácení může být zastaveno jedině skrz chirurgický zákrok.³⁵

31 FURST, John. The Complete First Aid Pocket Guide. 1. vyd. Massachusetts: Adams Media, 2018, str. 55

32 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 19 s.

33 HASÍK, Juljo. Nebojte se první pomoci. 1.vyd. Brno: Maags, 2003, str. 30

34 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 18-19 s.

35 HASÍK, Juljo. Nebojte se první pomoci. 1.vyd. Brno: Maags, 2003, str. 32

Popáleniny

Popáleniny, podobně jako krvácení, patří k jedněm z nejběžnějších zranění, se kterými se člověk může v životě setkat. Menší popáleniny je schopný člověk ošetřit sám, ty větší (5% a více) by se postižená osoba nikdy neměla snažit ošetřit sama a jejím prvotním záměrem by mělo být vyhledání odborné lékařské pomoci, protože lidská kůže je nejlepší ochranou, kterou před okolním nebezpečím člověk má. V případě popáleniny tak hrozí, že se do poraněné oblasti může velmi snadno dostat infekce. Menší popáleniny je dobré chladit studenou vodnou, která pomáhá ulevit od bolesti, kterou popálenina způsobuje, a překrýt je sterilním krytím.³⁶

4.1.2 Poruchy dýchání

Dýchání je jednou ze základních funkcí lidského těla, která je životně důležitá. Krev je prostředníkem přenosu kyslíku do buněk v celém těle a váže na sebe oxid uhličitý. Kyslík je vitálně důležitý pro mozek, zejména pro buňky, které se nacházejí v šedé kůře mozkové. Pakliže se jim nedostává patřičného okysličení, během několika málo minut odumírají.³⁷

Zjistit, zda osoba dýchá, je jednou ze základních priorit a provádí se tak, že se k ústům postižené osoby přiloží ucho a poslouchá se, zda osoba vydechne. Jiným postupem může být otevření úst postiženého člověka a nahlédnutí, zda-li se uvnitř nenachází cizí těleso nebo zapadlý kořen jazyka. Zakloněním hlavy a tahem za bradu lze zprůchodnit dýchací cesty.³⁸

Frekvence dýchání:

- dospělý - 12 dechů za minutu

36 CANTERBURY, D.; HUNT, A. J. *Bushcraft First Aid: A Field Guide to Wilderness Emergency Care*. Massachusetts: Adams Media, 2017, 81-83 s.

37 Kolektiv autorů. *Atlas pro mládež – Lidské tělo*. Editions Atlas, 2006, 15-18 s.

38 Kontrola dýchání: Jak poznat, zda pacient dýchá normálně - WorkMed. Kurzy první pomoci od záchranářů a kurzy pro zdraví - WorkMed [online]. Copyright © [cit. 11.03.2022]. Dostupné z: <https://skoleniprvnipomoci.cz/vyukovy-portal/zhodnoceni-stavu-dychani/>

- děti do 8 let – 20 dechů za minutu
- novorozenci – 30 – 60 dechů za minutu³⁹

Indikátorem toho, že člověk nedýchá, také může být barva jeho kůže, která začne po 90 sekundách promodrávat. Důvodů pro to, aby člověk přestal dýchat (nebo měl s dýcháním problémy) je celá řada. Mezi hlavní příčiny zástavy dechu patří např. zapadlý jazyk, vdechnutí cizího tělesa, poranění hrudníku, zástava krevního oběhu nebo plicní onemocnění. K poruše dýchání mohou přispět i chemické plyny, astmatické záchvaty a vnější větší poranění v oblasti hrudníku, které má přímý dopad na plíce.⁴⁰

4.1.3 Bezvědomí

Bezvědomí je stav, který byl přivolen buď úmyslně (alkohol, drogy) nebo neúmyslně (úraz, nízká hladina krevního cukru). Ověření si toho, zdali se poraněná osoba nachází v bezvědomí je jedním ze základních úkonů vyšetření, které by se mělo provést mezi prvními kroky, když se záchránce k poraněnému dostane. Nejprve se zraněná osoba osloví, a pokud na oslovení nereaguje, lze využít třeba jehly na vytvoření bolestivého podnětu. Pokud poraněný nereaguje ani na bolestivý podnět, lze předpokládat, že je v bezvědomí. Resuscitaci je nutno zahájit ve chvíli, kdy člověk (ačkoliv v bezvědomí) nedýchá, nebo má s dýcháním obtíže. Pokud jen nereaguje na podněty, a všechny ostatní životní funkce jsou zařízeny, mělo by se s ním šetrně manipulovat do vhodné polohy.⁴¹

Člověk, který je v bezvědomí, by měl ležet ve stabilní poloze, ve které se předejde možnému udušení. Taková poloha vypadá tak, že se poraněný přetočí na bok, noha se ohne v kolenu, jedna ruka se vsune dotyčným pod hlavu a u té se provede mírný záklon, aby se uvolnily dýchací cesty a předešlo se zapadnutí jazyka. V této poloze se pak pravidelně kontroluje jak dech postiženého, tak i jeho krevní oběh.⁴²

39 HORŇÁKOVÁ, E. a BARTOŠOVÁ, H. Základy předlékařské první pomoci [online]. Praha: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 2007, str. 7

40 BYDŽOVSKÝ, Jan. Předlékařská první pomoc. Praha: Grada, 2011, 20 s.

41 BYDŽOVSKÝ, Jan. Předlékařská první pomoc. Praha: Grada, 2011, 16 str.

42 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 16 str.

4.1.4 Šok

Šok je jedním ze stavů, které mohou vážně ohrozit život člověka, jenž se může dostavit jako vedlejší „produkt“ jiného vážného zranění. Postižená osoba může vážně krvácet, přičemž pokud ztratí velké množství krve, může se dostavit šok, jehož následkem dochází k selhávání orgánů v těle. Hlavní příčinou se tak stává nepoměr krve v těle a jejím objemem⁴³. K nepoměru krve se váže řada dalších složek, které k šoku přispívají. Pokud v těle neproudí dost krve, nemůže být správně distribuován kyslík do tkání a orgánů a stejně tak nemohou být odváděny spodiny, se kterými by si tělo jinak poradilo.⁴⁴

Pro tělo je šok nebezpečný hlavně z toho důvodu, že nedostatek krve nemá možnost řádně prokrvit mozek, který bez kyslíku nemůže řádně fungovat. Stejně tak jsou ohroženy i jiné tkáně v těle, které nemohou být bez kyslíku a živin drženy dlouhodobě v chodu a bez rychlého odstranění příčin šoku se tak může stát, že budou nenávratně poškozeny.⁴⁵

4.1.5 Dělení šoku

Parafrázování základních definic od MUDr. Jiřího Žurka⁴⁶ dělí šok do čtyř kategorií, které mají své vlastní popisy na základě toho, jak závažné a časté tyto šoky jsou. Žurek tak skupiny šoků definuje následovně:

- Hypovolemický šok – Jedná se o jeden z nejčastějších šoků, který nemusí být nutně způsoben ztrátou krve. Méně šťastnou příčinou pak může být větší popálenina. Člověk k němu může přijít i tak, že je dehydratovaný, což může jít opět ruku v ruce jak s krvácením, tak i popáleninou.⁴⁷

43 ZEMAN, M. První pomoc. 2., doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 1998, str. 40.

44 ŽUREK, J. Šokové stavy. [online] 2012, [cit. 04.03.2022] 1 str.

45 Šok: příznaky, léčba (Hemoragický šok) - Vitalion.cz. Nemoci - databáze nemocí - Vitalion.cz [online]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/sok/>

46 ŽUREK, J. Šokové stavy. [online] 2012, [cit. 04.03.2022] 1-3 str.

47 BYDŽOVSKÝ, Jan. První pomoc. Praha: Grada, 2001, 20 s.

- Kardioenní šok – Není spojen s masivním krvácením, ba naopak. Člověk má v těle krve dostatek, ale dochází k selhávání srdce, které není schopno krev pumpovat po těle. Hlavní příčinou kardioenního šoku může být infarkt, případně jiná onemocnění spojená se srdcem a jeho správným fungováním.⁴⁸

- Obstrukční šok – Volnému krevnímu toku brání nějaká překážka, která může být jak vnitřního tak vnějšího charakteru. Názorným příkladem může být plicní embolie, při které se stane, že se plicní řečiště ucpe úločkem krevní sraženiny.⁴⁹

- Distribuční šok – Ve své podstatě se dělí na další dvě malé podskupiny, které společně tvoří tuto jednu celistvou. Obecně by se dalo vyjít z definic, které říkají, že distribuční šok nastává v důsledku zvýšené permeability kapilár k úniku tekutin z cév do okolních tkání a dochází navíc k absolutní hypovolemii (snížení objemu krve).⁵⁰

- anafylaktický šok: Zvětšuje cévy v těle, ve kterých krev proudí pomaleji. Anafylaktický šok se většinou objevuje u alergických reakcí, kdy je postiženo celé tělo jako reakce na alergen.⁵¹

- septický šok: Může nastat v okamžiku, kdy je tělo zasaženo velkým množstvím bakterií (v podstatě dochází k otravě krve), které organismus nebyl schopen zlikvidovat.⁵²

48 Šokové stavy | Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. Stránky o medicíně, nemocech a studiu na 1. LF UK [online]. Copyright © 2011 MUDr. Jiří Štefánek, IČO 88318427. [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/sokove-stavy>

49 Plicní embolie | Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. Stránky o medicíně, nemocech a studiu na 1. LF UK [online]. Copyright © 2011 MUDr. Jiří Štefánek, IČO 88318427. [cit. 05.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/plicni-embolie>

50 ŽUREK, J. Šokové stavy. [online] 2012, [cit. 04.03.2022] 1-2 str.

51 HRUŠKOVÁ, M. a GUTVIRTH, J. První pomoc (nejen) pro školní praxi. České Budějovice: Vlastimil Johanus Tiskárna, 2010, 11 s.

52 Sepse - otrava krve | Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. Stránky o medicíně, nemocech a studiu na 1. LF UK [online]. Copyright © 2011 MUDr. Jiří Štefánek, IČO 88318427. [cit. 05.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/sepse-otrava-krve>

4.2 Resuscitace

Nedílnou součástí první pomoci je poskytování resuscitace (oživování), na které mnohdy závisí život zraněného člověka. Resuscitací se rozumí „*soubor úkonů, jejichž cílem je ve fázi klinické smrti zajistit zraněné osobě v životně důležitých orgánech náhradní oběh okysličené krve,*“⁵³ čímž se snaží zabránit nenávratnému poškození oněch životně důležitých orgánů, které bez okysličené krve rychle odumírají. Resuscitace samotná se dělí na několik bodů podle toho, na jaké věkové kategorii je prováděna: kojenci, děti do puberty a dospělí. Ve všech případech je nutné vytočení čísla záchranné služby, která by v době provádění resuscitace měla být již na cestě.

*„Základní neodkladná resuscitace zahrnuje zajištění průchodnosti dýchacích cest, umělé dýchání z plic do plic a podporu oběhu nepřímou srdeční masáží.“*⁵⁴ Při praktikování resuscitace jde o odvrácení náhlé smrti, která ohrožuje život zraněné osoby. V takovém případě někdy rozhodují i vteřiny, které jedince dělí od tragického konce.

4.2.1 Resuscitace u dospělých jedinců

V první řadě je důležité přivolání záchranné služby, která by měla být na cestě ve chvíli, kdy se začnou provádět úkony zachraňující život dospělé osobě, jež se nebrání a je v bezvědomí. Rozpoznání zástavy srdce může být výzvou jak pro osobu, která je u postižené osoby přítomna, tak pro dispečera, jenž obdržel tísňové volání a snaží se přítomnou osobu směřovat v tom, jak by měla postiženému pomoci před příjezdem záchranné služby. Kontrola pulsu k určení zástavy srdce se ukázala být nepřesnou metodou. Nepravidelné dýchání, kdy jedinec lapá po vzduchu, se v prvních minutách zástavy srdce objevuje u zhruba 40% obětí, a pokud je tento příznak okamžitě spojen se zástavou srdce, má postižená osoba větší šanci na přežití. Osoba, která je přítomna u postižené osoby, by měla mít podezření na zástavu srdce, pakliže osoba nevnímá, nereaguje nebo je v bezvědomí a dýchá nepravidelně. V takovém případě by se měla

⁵³ Základy první pomoci, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017, str. 12.

⁵⁴ Lékařská první pomoc, souhrn přednášek ke kursu. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, katedra urgentní medicíny a katastrof, 2006, str. 28.

začít okamžitě provádět masáž srdce.⁵⁵

Masáž srdce, která se provádí s napnutýma rukama, dlaněmi položenými přes sebe na hrudní kosti a pravidelným stlačováním o frekvenci zhruba 100-120 stlačení za minutu⁵⁶, je ve většině případů kombinována s umělým dýcháním. Zdá se, že masáž srdce má přednost před umělým dýcháním. Podle studií na zvířatech, které utrpěly zástavu srdce, se ukázalo, že zvýšenou cirkulaci a tedy vyšší šanci na přežití při provádění masáže srdce bez umělého dýchání. Naproti tomu byly příklady zvířat, které se do stejné situace dostaly s dýchacími problémy, kde se zdálo, že masáž srdce s umělým dýcháním bude více prospěšná. U lidí bývají příčiny vzniku zástavy srdce různorodé a potřeba umělého dýchání se může odvíjet od doby, kdy se zahajuje masáž srdce.⁵⁷

55 Monsieurs, Koenraad G. et al. "European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 1. Executive summary." *Resuscitation* 95 (2015): str. 7

56 *Základy první pomoci*, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017, str. 12-13.

57 Rea TD, Fahrenbruch C, Culley L, Donohoe RT, Hambly C, Innes J, Bloomingdale M, Subido C, Romines S, Eisenberg MS. CPR with chest compression alone or with rescue breathing. *N Engl J Med.* (2010): str. 424

5 Vzdělávání obyvatelstva v první pomoci

V dnešní době již bohužel neexistuje na většině škol možnost přihlásit se do nějakého volitelného předmětu, ve kterém by se problematika první pomoci nějakým způsobem více řešila. Jedinec, pokud nechodí do zdravotnické školy či jinak úzce specializovaného střediska, kde je první pomoc absolutním základem a neodmyslitelnou nutností, nemá ve výuce moc možností, kde by si praktické dovednosti (ba i ty teoretické) osvojil (naštěstí zde existuje celá řada kurzů, na které se jedinec může přihlásit v rámci vlastní iniciativy.)⁵⁸

V roce 1989 se branná výchova vytratila ze školského systému, jež osnovy zahrnovaly značnou pozornost. První pomoc nebyla brána na lehkou váhu, ačkoliv se s následujícím pokrokem doby, a vypuštěním předmětu branné výchovy, od jejího učení jakoby upustilo. Stále se na ní dalo narazit v zájmových kroužcích, coby dobrovolné aktivity.⁵⁹

Rámcově vzdělávací programy (RVP) České republiky jsou z pohledu první pomoci důležité zejména proto, že do osnov základních předmětů, kterými jsou přírodověda, výchova k občanství, chemie, výchova ke zdraví, tělesná výchova a člověk a svět práce, zařazují učení první pomoci, alespoň rámcově spojenou s daným předmětem. RVP nejsou vymezeny na jeden určitý druh škol, ale rámcově pojímají vzdělání v předškolním, základním a středním vzdělání. V rámci vzdělávacího programu pak stanovují povinný obsah vzdělávání s konkrétními cíli na základě oboru, na který se škola zaměřuje.⁶⁰

58 Měla by být výuka první pomoci součástí osnov ve školách? | uLékaře.cz. Největší online lékařská poradna | uLékaře.cz [online]. Copyright © 2007 [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z:

<https://www.ulekare.cz/clanek/mela-by-byt-vyuka-prvni-pomoci-soucasti-osnov-ve-skolach-19253>

59 disk.cpilot.cz [online]. Copyright © [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: https://disk.cpilot.cz/muzeum-komenskeho/2021/01/AXdJO_RjIQjV7UfXo0p-.pdf

60 Rámcově vzdělávací programy, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání). Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání) [online]. Copyright © [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.nuv.cz/t/rvp>

5.1 Historie první pomoci

Od roku 1937 se na školách zavedla povinná branná výchova, v jejíchž osnovách bylo učení základních praktik první pomoci. Vojenský ústav vědecký tyto základy obsáhl v „Rukověti branné výchovy.“

„Životní hodnota národa záleží v jeho zdraví, vzdělanosti a síle výkonné,“⁶¹ takto zní samotný začátek předmluvy k branné výchově, jejíž cílem bylo, mimo všeobecných zájmů o ochranu svobody Československé republiky, i získání všeobecných vědomostí, které by mohly pomoci při pohromách ohrožujících život, zdraví nebo majetek spoluobčanů.

Na určitých postupech, které jsou zmíněny v již uvedené rukověti branné výchovy, lze pozorovat, jak moc se liší a změnily od zhruba poloviny 20. století oproti moderní době. Pravděpodobně nejviditelnějším příkladem je postup toho, co by měl člověk udělat, uštkne-li ho zmije. V rukověti přímo stojí, že při „uštknutí zmijí jedinec zamezí dalšímu vnikání jedu do těla tím, že poraněnou končetinu stáhne nad hadím kousnutím, případně se může uchýlit k využití rozžhavené špičky cigarety, aby ránu vypálil, nebo jed z rány jednoduše odsaje. Pakliže má po ruce sérum proti hadímu uštknutí, měl by ho bezprostředně aplikovat pod kůži raněného.“⁶²

Dnes již zaškrcování rány nebo odsávání jedu vlastními ústy, či za pomoci jiných předmětů, nemělo být vůbec užito, neboť ačkoliv je v sázce zdraví cizí osoby, zdraví člověka, který poskytuje první pomoc, je na prvním místě, tedy by neměl záměrně ohrozit sebe požitím jedu, aby pomohl druhému.⁶³

Správný postup v této hadí problematice⁶⁴ odborníci vidí spíše v přivolání

61 Rukověť branné výchovy nižší stupeň: schváleno MNO. č. j. 12.969 hl. št. 5. odd. 1934. Praha: Vědecký ústav vojenský, 1937, str. 7.

62 Rukověť branné výchovy nižší stupeň: schváleno MNO. č. j. 12.969 hl. št. 5. odd. 1934. Praha: Vědecký ústav vojenský, 1937, str. 70.

63 BYDŽOVSKÝ, Jan. Předlékářská první pomoc. Praha: Grada, 2011, 32 s.

64 Mýtus 10 — Při uštknutí jedovatým hadem je potřeba končetinu zaškrtnout nad ránou. A ještě předtím vysát jed. — PrPom. PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci [online]. Copyright © 2007 [cit. 05.12. 2021]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/prvni-pomoc-mytus-10/>

záchranné služby, než aby se někdo pokoušel zápasit s hadím jedem sám. Stejně jako by se člověk neměl snažit odstranit jed z rány sám, kvůli kumulaci jedu v končetině, neměla zaškrcovat, neboť takto hrozí její trvalé poškození. Člověk by s poraněním a jeho okolím zkrátka neměl nijak manipulovat jinak, než jej chladit.⁶⁵

5.2 Programy, projekty a besedy

5.2.1 Programy zdravotnické záchranné služby

Zdravotnická záchranná služba Jihočeského kraje sponzoruje projekty, které se snaží první pomoc lidem přiblížit v názorných situacích a seznámit je se správnými postupy při jejich řešení. „První pomoc prožitkem: PAMATUJ - POSKYTNI – PŘEDÁVEJ“⁶⁶ je jedním z mnoha takových projektů, jehož partnerem je ZZS Jihočeského kraje. O financování projektu se z majoritní části postaral Evropský sociální fond, z té minoritní pak státní rozpočet České republiky. Hlavním cílem projektu je vzdělávání pracovníků škol a školských zařízení v problematice první pomoci, načež byla vytvořena nabídka pěti druhů vzdělávacích akcí, které kombinují širokou škálu vzdělávacích prostředků od teorie, prezentace až po realizovanou část, kdy si účastníci ověří své nově nabyté znalosti metodikou výuky prožitku.

5.2.2 Český červený kříž

Český červený kříž je občanské sdružení, jehož posláním je poskytovat pomoc v oblastech, které to nejvíce potřebují. Činnost ČČK není limitována pouze jednou oblastí (ačkoliv primárně působí v humanitárních, sociálních, zdravotních a zdravotně-výchovných oblastech), ale zaměřuje se hned na několik složek, které její dobrovolníci provádějí. Mimo humanitární činnost, dárcovství krve a sociální činnost sem patří i první pomoc, kterou vykonává jako školní osvětu, kde se snaží mladé lidi seznámit s první pomocí a jejími základy.⁶⁷

65 HRUŠKOVÁ, M. a GUTVIRTH, J. První pomoc (nejen) pro školní praxi. České Budějovice:

Vlastimil Johanus Tiskárna, 2010, str. 12.

66 První pomoc prožitkem. První pomoc prožitkem [online]. Copyright © 2021 [cit. 05.12. 2021].

Dostupné z: <https://ppp.mimoni.cz/vzdelavani-pedagogu/>

67 Kdo jsme. Vítejte na oficiálních stránkách Českého červeného kříže [online]. [cit. 11.03. 2022].

Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/kdo-jsme>

ČČK pořádá pro děti celou řadu besídek a kurzů, skrz které si mohou zlepšit své znalosti poskytování první pomoci. Pro děti od 1. do 8. třídy spravují kroužek "Mladý záchranář," kde se děti seznámí se stavbou lidského těla, základní první pomoc (včetně obvazových technik) a nakonec i informace o činnosti Českého červeného kříže.⁶⁸

Mimo to pořádá ČČK i workshopy, které jsou zaměřeny na výchovu ke zdraví pro děti od tří až sedmi let. Náplň těchto činností je přímo úměrná věku dětem, které se jej účastní. Mimo základní situace, které by dítě mělo uchopit skrz výchovu rodičů a vlivem školky, jako je např. správné čištění zubů a mytí rukou, tak se děti seznamují i se správným záklonem hlavy poraněné osoby a dokonce se učí i provést správně masáž srdce.

Projekty, které se zaměřují přímo na základní školy, které provádí školení lektori, se zaměřují na první pomoc, resuscitační modely a jejich procvičení. Takové projekty jsou např. "Doma, venku, ve škole, ve zdraví a v pohodě," nebo "Když můžu, tak pomůžu," což k procvičování první pomoci přidává ještě okruh znalostí lidského těla a modelové situace, ve kterých si představí použití jednotlivých technik první pomoci. "První pomoc pro středoškoláky," je pak projekt, který se zaměřuje na starší studenty a první pomoc v krizových situacích, seznámí je i s legislativou a následky, které hrozí za neposkytnutí první pomoci a zaměří se na bezpečnost v dopravě.⁶⁹

5.2.3 Skaut

Skauti jsou založeni na hnutí, jehož cílem je naučit děti soběstačnosti a dosahování vytyčených cílů. Skautský program se skládá z různorodých činností, které jsou věkově různorodé, avšak i zde si své místo našla první pomoc. Mezi základní vědomosti skautů patří základní telefonní čísla na rychlou záchrannou službu (155) a univerzální číslo 112. Učí se rozeznávat určité druhy léků, se kterými se mohou setkat v běžném životě. Mezi běžné učení se pak řadí znalosti čištění ran, krycí techniky, první

68 Školení mladých zdravotníků. Vítejte na oficiálních stránkách Českého červeného kříže [online]. [cit. 21.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.cervenyriz.eu/skoleni-mladych-zdravotniku>

69 Besedy pro MŠ a ZŠ :: cckvsetin. Oblastní spolek Českého červeného kříže Vsetín [online]. [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.cervenyrizvsetin.eu/besedy-pro-ms-a-zs/>

pomoc při krvácení, omrzlinách nebo popáleninách, stejně jako běžnější zranění typu zadřené třísky, bodnutí hmyzem nebo nečistotou v oku.⁷⁰

Skauti mohou získat tzv. „odborku zdravotníka či zdravotnice,“ pakliže jsou schopni podat odbornou první pomoc, která je přiměřená jejich vlastnímu věku. Jejich odborná znalost je předurčuje k pomáhání zdravotníkovi či zdravotnici a taktéž svému okolí a kamarádům, nejen při fyzické újmě. Mimo jiné se skauti učí i zdravotvědě a v jejím rámci se seznamují s integrovaným záchranným systémem, resuscitací, zlomeninami, běžnými onemocněními a drobnými zraněními.⁷¹

5.3 Výuka první pomoci na školách

5.3.1 Základní školy

V současné době není samostatný předmět, který by se první pomoci v rozsahu znalostí vhodné pro základní školy vyučoval. Žáci jsou na nižším stupni seznámeni se základní ideologií pomáhání druhým, přičemž se učí i významu čísel tísňového volání. Vyjma specializovaných kurzů, které děti učí první pomoc skrz hrou sestavený program a besídkových přednášek, se školami dlouhodobě spolupracuje projekt Ministerstva dopravy – BESIP, který malé děti učí, jak se mají chovat na silnici tak, aby neohrozily ani sebe, ani další účastníky. BESIP⁷² se mimo většinové publikace dopravní výchovy pro děti předškolního věku a žáky základních škol, dosti zaslouhuje o možná další školení, která předchází vzniku dopravních nehod. Ačkoliv neexistuje samostatný předmět, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy se zasloužilo o výuku první pomoci alespoň ve stopové míře, díky čemuž i člověk se základním vzděláním má alespoň minimální představu o poskytnutí první pomoci.⁷³

⁷⁰ První pomoc - Skaut Albrechtický [online]. [cit. 21.03. 2022]. Dostupné z:

<https://skautalbrechticky.skauting.cz/zdravoveda/>

⁷¹ Zdravotník Zdravotnice | Odborky [online]. [cit. 21.03. 2022]. Dostupné z:

<https://odborky.skaut.cz/zdravotnik/?fbclid=IwAR2zzENA9CgKm0nh09HjSpD6htx8p-NrxDQfV5RtHt7mB5Z1dRjDyaNr5Do>

⁷² BESIP - Historie BESIP. BESIP - Úvod [online]. Copyright © 2021 [cit. 05.12. 2021]. Dostupné z:

<https://www.ibesip.cz/o-besip/historie-besip>

⁷³ První pomoc ve škole – metodická příručka [online]. Copyright © [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z:

<https://www.natur.cuni.cz/biologie/ucitelstvi/nabidka/materialy-pro-ucitele/prvni-pomoc/tab1.pdf>

V osnovách škol se lze setkat s tzv. Ochranou člověka za mimořádných událostí, která distribuuje stejnojmennou příručku, jejímž cílem je - „seznámit žáky s úlohou státu při ochraně životů a zdraví obyvatel, majetkových hodnot a životního prostředí při vzniku mimořádných událostí. Vést je k odpovědnosti za svou ochranu, efektivní jednání a pomoc při hrozbě a mimořádných událostí.“⁷⁴

Příručka obsahuje podrobné informace k poskytování základní ochrany a pomoci, stejně jako kontrolní testy pro ověření znalostí žáků.

Základní znalostní úroveň první pomoci a její prevence je více rozebírána na druhém stupni, kdy se žáci dostávají ke komplexnějším předmětům, v nichž je nezbytné zahrnutí např. bezpečnostních postupů, na něž navazují i situace, ve kterých musí být poskytnuta první pomoc. Jedná se tak o chemii, kdy se v hodinách pracuje s chemikáliemi, přičemž by mělo být vždy zmíněno, co je nutno udělat, dostane-li se látka do kontaktu s kůží, nebo očima dítěte.

Dále se žáci mohou dozvědět o mimořádných událostech, které mohou nastat v běžném životě, a pokrývá je předmět fyziky. Při učení o elektrodynamice se žáci seznámí nejen s fyzikálními veličinami, ale také se naučí, co může způsobit nešetrné zacházení s elektrickými spotřebiči. Obecně se pak tato vsuvka vztahuje na úrazy elektrickým proudem, čemu se žák musí za každého případu vyvarovat (např. lezení na vodiče vysokého napětí), a pak v samotném závěru je mu poskytnuta i menší osvěta v podobě poskytnutí první pomoci člověku, který byl elektrickým proudem zasažen.⁷⁵

Samozřejmě, že v učebnici fyziky nelze obsáhnout všechny situace, kdy je nutné poskytnout první pomoc. Přírodopis pak slouží jako preventivní zdroj k ochraně lidského zdraví. V učebnicích pro 8. ročník se mimo podrobného učení o lidském tělu žák seznámí i se základním podáním první pomoci. Na několika stránkách je obsažena

74 MARTÍNEK, B. Ochrana člověka za mimořádných situací, příručka pro učitele základních a středních škol. 2. vyd. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003, str. 9.

75 RAUNER, K.; HAVEL, V.; RANDA, M. Fyzika 9 Učebnice: Pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2007, 38-40 s.

resuscitace, bezvědomí, krvácení, poranění končetin nebo péče o popáleniny.⁷⁶

Pro výuku první pomoci na základní škole se do jisté míry zasloužilo „Občanské sdružení Ve škole i mimo ni,“ které ve spolupráci s partnerem „Zdravotnická záchranná služba Jihočeského kraje,“ dali dohromady Metodickou příručku pro výuku první pomoci na základních školách. Příručka vychází z toho, že ne vždy jsou učitelé schopni z vlastních zkušeností naučit žáky kvalitní první pomoci (pokud se k tomu odhodlají), a proto se skrz aktualizované postupy snažilo Občanské sdružení (a autoři) poskládat dohromady dostatečně informacemi obsáhlou příručku, která slouží k utvrzení znalostí, jenž se budou předávat dále.⁷⁷

5.3.2 Střední škola

Střední školy disponují studenty, kteří jsou svými znalostmi více rozvinuti, oproti žákům základních škol, je zde tedy vyšší předpoklad, že by se mohli naučit složitější teorii první pomoci, avšak neexistuje jednotný předmět, který by těmto znalostem vyučoval. Na internetu se však volně vyskytuje metodická příručka Mgr. Michaely Havlové a Bc. Tomáše Pinkra, která zní „první pomoc na škole,“ jejímž smyslem je zefektivnit výuku první pomoci, zlepšit sebevědomí studentů, kteří se např. bojí pomoc poskytnout a naučit je o poskytnutí pomoci možné maximum. Mimo její zaměření na druhý stupeň základních škol se zaměřují i na gymnázia a střední školy. Příručka obsahuje řadu témat, která jsou pro žáky vhodná, a byla vybrána na základě doporučení Evropské rady pro resuscitaci.⁷⁸

76 ŽÍDKOVÁ, H. a KNŮROVÁ, K. Hravý přírodopis 8: Učebnice pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia. Praha: Taktik International, s.r.o., 2018, 110-111 s.

77 První pomoc prožitkem [online]. Copyright © [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://ppp.mimoni.cz/download/metodika-zs.pdf>

78 První pomoc ve škole – metodická příručka [online]. Copyright © [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.natur.cuni.cz/biologie/ucitelstvi/nabidka/materialy-pro-ucitele/prvni-pomoc/metodicka-prirucka-pp.pdf>

5.3.3 Střední zdravotnická škola

Po základní škole se mohou žáci v první pomoci dále rozvíjet skrz studium na středních zdravotnických školách, které studenty předurčují k práci v blíže specifikovaných zařízeních, jež se shánějí po lidech na úrovních středního zdravotnického pracovníka. Obory, které mohou studenti studovat, jsou různé a liší se školou od školy. V jihočeském kraji je hned několik škol, na které se uchazeči mohou přihlásit. Tyto školy nabízejí různá místa se zaměřením na různá odvětví ve zdravotnictví, např. v Písku lze studovat obory: Praktická sestra (dříve zdravotnický asistent) a Zdravotnické lyceum⁷⁹, kdežto v Českých Budějovicích jsou tyto obory rozšířeny ještě o: Laboratorního asistenta, Asistenta zubního technika a Maséra sportovního a rekondičního.⁸⁰

Důležitým faktorem zdravotnických škol je fakt, že se zde vyučuje první pomoc v mnohonásobném rozsahu, než je tomu na jiných školách, které se nespécializují na studenty s budoucím zaměstnáním ve zdravotnickém sektoru. Výuka první pomoci se v minulosti skládala ze dvou částí - teoretické a praktické, dnes tomu však již není. Školský vzdělávací program však ukládá její výuku v prvním a druhém ročníku, v oborech zdravotnického asistenta a zdravotnického lycea. Cílem výuky první pomoci na těchto školách je seznámení studentů s dostatečně pestrou teoretickou škálou znalostí nejrůznějších praktik, které lze v první pomoci využít, ale i jejich následné a důkladné procvičování na modelových úlohách ze života, aby byli studenti co nejvíce připraveni na poskytnutí bezchybné první pomoci.⁸¹

79 Profil absolventů SZŠ Písek [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.szs-pi.cz/zakladni-info/profil-absolventa>

80 Obory vzdělání - SZŠ a VOŠ zdravotnická České Budějovice. Úvod - SZŠ a VOŠ zdravotnická České Budějovice [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.szscb.cz/stredni-zdravotnicka-skola/obory-vzdelani-szs/>

81 Výuka první pomoci na Střední zdravotnické škole v Jaselské v Brně - Zdraví.Euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.Euro.cz [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/vyuka-prvni-pomoci-na-stredni-zdravotnicke-skole-v-jaselske-v-brne-448642>

5.3.4 Vyšší odborná zdravotnická škola

Vyšší odborná škola je mezistupněm školy, na který se žáci mohou přihlásit po úspěšném zakončení střední školy maturitní zkouškou. Nejedná se o vysokou školu, tedy míra náročnosti studia je o něco snadnější. Vyšší odborné zdravotnické školy jsou obvykle zřízeny v rámci středních zdravotnických škol, tedy svým studentům poskytují snadné pokračování ve studiu pro daný obor, jehož zakončením budou diplomovaní specialisté. Nejčastěji se mezi obory nachází diplomované dětské sestry, diplomovaní zubní technici a diplomované všeobecné sestry.

Zdravotnická škola v Praze dokonce pořádá kurzy a semináře pro širokou veřejnost. Akreditovaný kvalifikační kurz na maséra ve zdravotnictví, který je určen jen pro absolventy střední zdravotnické školy a vyšší odborné zdravotnické školy, taktéž zahrnuje povinnou výuku první pomoci. K aktuálnímu roku 2022 se pořádají semináře i pro veřejnost jako je např. „Zdravotník zotavovacích akcí.“ Tento kurz zahrnuje hned mezi prvními body první pomoc jak v teoretické, tak v praktické části.⁸²

5.3.5 Autoškoly

První pomoc na autoškolách se zdá být již neodmyslitelnou součástí, na kterou dopadla ruka zákona, již je uložena její povinná výuka, neboť nehody v silničním provozu se zkrátka stávají dennodenně a každý řidič by měl být připraven poskytnout pomoc v případě, že dopravní nehodu zavinil, či byl jen jejím svědkem, projíždějícím v nedaleké blízkosti. V knihách se kapitola, zabývající se první pomocí u řidičů, nazývá „zdravotnická příprava.“

Důraz je kladen na fakt, že záchranným složkám trvá zpravidla 15-20 minut, než přijedou na místo nehody, přičemž o životě rozhoduje většinou prvních několik minut. V krátké části je pak shrnuta legislativa, podle které se řidič musí v případě podávání

⁸² Kurzy a semináře pro veřejnost | Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Praha 4, 5. května 51. Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Praha 4, 5. května 51 [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.zdravotnickaskola5kvetna.cz/kurzy-a-seminare>

první pomoci řídit (poskytnutí/neposkytnutí první pomoci a z toho vyplývající právní postihy), základní informace o tom, jak komunikovat s dispečerem rychlé záchranné služby a podání první pomoci, která zahrnuje resuscitaci, zástavu krvácení, ošetření zlomenin, podezření na úraz páteře a šok.⁸³

První pomoc se probírá ještě na samotné výuce, ačkoliv jde ve většině případů o teoretické přeřikání znalostí, které studenti posléze uplatňují u zkoušek.

Součástí seznámení se s první pomocí v autoškole je i praktická znalost toho, co obsahuje povinná výbava auta. Každý řidič by měl vědět, že vedle reflexní vesty a výstražného trojúhelníku je v autě i lékárnička. Každá jednotlivá autolékárnička má pak sama o sobě trvanlivost, která pokud se překročí, nevede nutně k jejímu znehodnocení, pakliže obsah autolékárničky nebyl ještě použit. To však neznamená, že by se prošlá lékárnička neměla pravidelně vyměňovat.⁸⁴

Požadavky na to, co každá lékárnička obsahuje, se obměňují, vyvíjí a upravují. Takovým příkladem je třeba fakt, že dříve musela lékárnička obsahovat plastovou roušku, v současnosti však již déle není nutností a v povinné výbavě se tak již vůbec nemusí objevit.⁸⁵

83 MLINÁŘ, V. Autoškola: Moderní učebnice a testové otázky. Praha: Grada, 2016. 138 - 141 s.

84 Jaká je platnost autolékárničky? Její životnost není nekonečná - Portál řidiče. Portál řidiče - Vše pro motoristy [online]. Copyright © Portalridice.cz [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.portalridice.cz/clanek/zivotnost-autolekarnicky-neni-nekonecna-hlidejte-si-expiraci-jednotlivych-artiklu-v-ni>

85 Povinná výbava auta [online]. Dostupné z: <https://www.cez.cz/edee/content/file/jezdime-bezpecne/nehoda-neni-nahoda/povinna-vybava-auta.pdf>

6 Vlastní šetření a jeho vyhodnocení

Metodická část bakalářské práce je zaměřena na znalost a připravenost mladých lidí ve městě Prachatice, co se první pomoci týče. Tato část je vyhotovena formou kvantitativního výzkumu, tedy dotazníku, do kterého bylo zařazeno několik otázek z teoretického pole znalostí, na které lze nalézt odpovědi v teoretické části bakalářské práce. Další otázky ve výzkumu se poté zaměřovaly na fakt, zdali se studenti mají možnost o první pomoci dozvědět na svých školách a měli možnost své znalosti uplatnit v reálném (běžném) životě.

V této kapitole bylo provedeno šetření formou strukturovaného dotazníku s připravenými otázkami, které byly následně zpřístupněny žákům základních a střední školy online formou. Dotazník se zaměřil na teoretickou znalost žáků v oblasti první pomoci. O pomoc s průzkumem (a vyplněním dotazníku) bylo požádáno celkem pět škol ve městě Prachatice, z nichž pouze dvě školy souhlasily s předložením dotazníku svým studentům. Dotazník se dostal ke studentům druhého stupně a střední školy, tedy v rozmezí od 6. třídy základní školy až do posledního (4.) ročníku střední školy. Celkový počet respondentů činí 67 napříč jednotlivými třídami. Dotazník byl zpřístupněn na začátku března po dobu čtrnácti dní.

Cílem průzkumu bylo zjistit, jakou znalostí disponují studenti v oblasti první pomoci. Jednalo se o dotazování takové části společnosti, která je školou snadno ovlivnitelná a závislá na tom, co se v těchto letech naučí. Otázky v dotazníku jsou tedy zaměřeny nejen na obecné znalosti, ale i na otázky, kterými se poukazuje na schopnost škol pořádat programy, skrz které své svěřence seznamují se základy první pomoci.

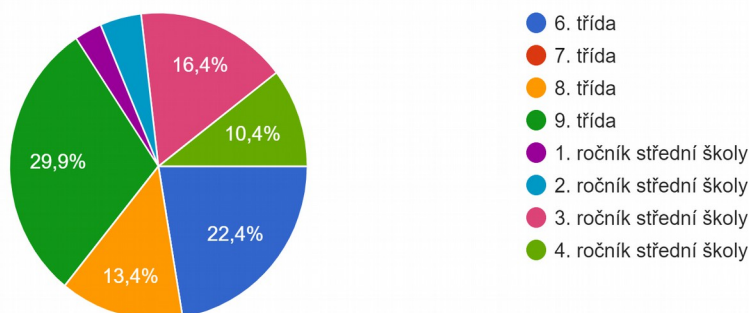
6.1 Výsledky dotazníkového šetření

1. Do jakého ročníku chodíš?

Graf č. 1⁸⁶

Do jakého ročníku chodíš?

67 odpovědí



Komentář: První otázka sloužila k orientačnímu zjištění nejen, kolika mladým lidem se dotazník dostal pod ruku, ale i jejich přibližný věk. Nejvyšší procento respondentů bylo z deváté třídy základní školy s 29,9% (20 respondentů). Na druhém místě pak byla šestá třída základní školy s 22,4% (15 respondentů) a třetí největší počet respondentů byl ze třetího ročníku střední školy (gymnázia). Druhý nejmenší počet odpovědí byl zaznamenán u druhého ročníku střední školy s pouhými 4,5%, což odpovídá třem vyplněným dotazníkům. 3% (2 zodpovězené dotazníky) pak připadají na první ročník střední školy. Ze sedmé třídy základní školy není zaznamenána ani jedna odpověď.

⁸⁶ Vlastní

2. Dokážeš poskytnout první pomoc:

Graf č. 2⁸⁷

Dokážeš poskytnout první pomoc?

67 odpovědí



Komentář: Hlavním cílem zjištění u této otázky bylo, zdali jsou dotazovaní schopni pomoci v nouzi ohrožené osobě. V tomto směru nebylo rozlišováno, zda se tato otázka myslí v teoretické či praktické sféře, neboť k této problematice se vyjadřují otázky následující. 52,2%, což odpovídá 35 odeslaných dotazníků, si myslí, že by v tísni člověku dokázali poskytnout první pomoc, ale nejsou si tím zcela jisti. Na tuto problematiku upozorňuje literatura, kdy největší problém u laické veřejnosti spatřuje především v nejistotě osob poskytujících první pomoc. 19,4% (13 odpovědí) se shoduje na tom, že by se o první pomoc alespoň pokusili, ačkoliv si myslí, že by člověka zachránit nedokázali. Stejně procentuální zastoupení je i na prosté odpovědi „ano,“ kdy si je 13 respondentů jistých, že by první pomoc dokázali poskytnout. 9% (6 odpovědí) si je bezpečně jisto, že by první pomoc poskytnout nedokázali.

Je spíše překvapující, že procentuální zastoupení u kladných odpovědí nebylo vyšší. 9%, které by se o první pomoc ani nepokusili, je spíše zarážející.

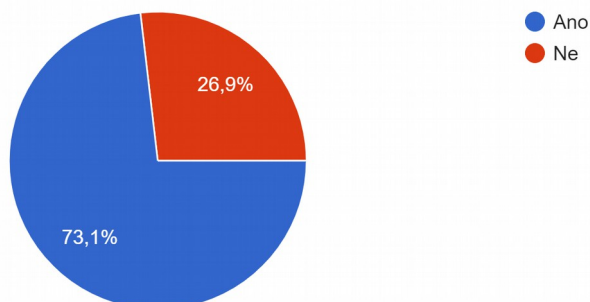
87 Vlastní

3. Prováděl/a jsi někdy první pomoc na cvičné figuríně?

Graf č. 3⁸⁸

Prováděl/a jsi někdy první pomoc na cvičné figuríně?

67 odpovědí



Komentář: Otázka týkající se provádění první pomoci na cvičné figuríně byla spíše doplňkovou a sloužila k tomu, aby autor ověřil praktické zaměření různých besídek, které na školách první pomoc na cvičné figuríně provádějí. Nebylo tedy až takovým překvapením, že se 73,1% (49 odpovědí) respondentů setkalo s prováděním první pomoci na cvičné figuríně. 26,9% (18 odpovědí) uvedlo, že první pomoc na cvičné figuríně nikdy neprováděli.

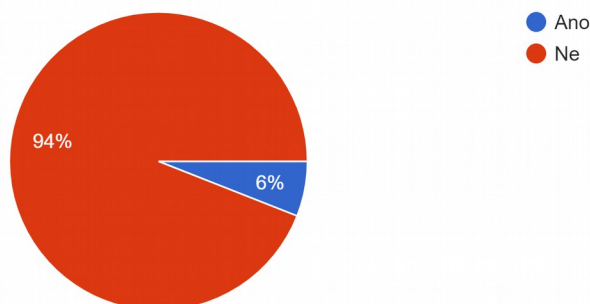
88 Vlastní

4. Poskytoval/a jsi někdy první pomoc člověku?

Graf č. 4⁸⁹

Poskytoval/a jsi někdy první pomoc člověku?

67 odpovědí



Komentář: V kontrastu s poskytováním první pomoci na cvičné figuríně je vidět, že se většina mladých lidí se situací, kde by museli poskytnout první pomoc živému člověku, neseťkalo. 94% (63) respondentů uvedlo, že první pomoc člověku nikdy neposkytli, zbylých 6% (4 respondenti) uvádí, že se dostali do situace, kde ji poskytli. Tato skutečnost je logická, neboť ačkoliv je riziko výskytu nebezpečí vysoké, v každodenním životě se často neseťkáváme se situací, kdy by dítě školního věku muselo samo poskytnout první pomoc, většinou jsou u situací, kdy je první pomoc potřebná, starší jedinci, kteří se ujímají iniciativy.

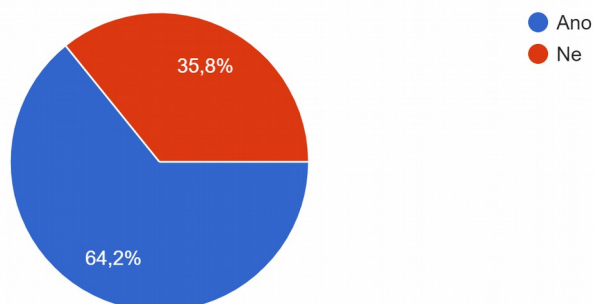
89 Vlastní

5. Musíš poskytnout první pomoc vždy, když je někdo zraněný?

Graf č. 5⁹⁰

Musíš poskytnout první pomoc vždy, když je někdo zraněný?

67 odpovědí



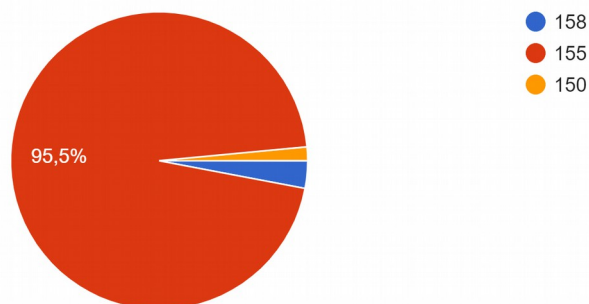
Komentář: Autor dotazníku se zde ptá na základní otázku, která může být snadno zodpovězena za pomoci trestního zákoníku, neboť z morálního hlediska se v ní může pro mnohé respondenty ukrývat menší chyták. Autora tedy nepřekvapilo, že se 64,2% (43 odpovědí) nechalo nachytat na morální zásadu, že je člověku nutné poskytnout první pomoc vždy, když je ohrožen. Z trestního zákoníku jasně vyplývá, že první pomoc je nutno poskytnout vždy, pokud tím není ohrožena vlastní bezpečnost záchránce, tedy správnou odpovědí v této otázce bylo „Ne,“ na níž správně odpovědělo pouze 35,8% (24) respondentů.

90 Vlastní

6. Číslo zdravotnické záchranné služby je:

Graf č. 6⁹¹

Číslo zdravotnické záchranné služby je:
67 odpovědí



Komentář: V této nejpodstatnější a nejjednodušší otázce se sledovala nejzákladnější znalost respondentů a jejich schopnost rozlišování mezi třemi nejznámějšími čísly pro přivolání různé pomoci (vyjma jednotného evropského čísla tísňového volání 112). Je až s nevírou, že se mezi 67 respondenty našli 3 jedinci, kteří neznají číslo záchranné služby. Z 95,5% úspěšných odpovědí tak připadlo 1,5% na číslo hasičské záchranné služby 150 a 3% na číslo policie.

91 Vlastní

7. Jak ses poprvé o první pomoci dozvěděl/a?

Graf č. 7⁹²

Jak ses poprvé o první pomoci dozvěděl/a?

67 odpovědí



Komentář: Touto otázkou se sledovalo, zda-li se mladí lidé dozvídají o první pomoci skrz školní instituce, nebo na ni poprvé narazili mimo školu. 67,2% (45 respondentů) uvedlo, že se s první pomocí poprvé setkali na škole, což je příjemné překvapení, vzhledem k moderní době, kdy většina mladých lidí tráví podstatnou část ze dne na technologických přístrojích (počítače, mobilní telefony,...). 14,9% (10 respondentů) uvedlo, že s první pomocí přišli poprvé do styku na zájmovém kroužku, což ukazuje, že i mimo školu se dbá na výuku první pomoci. Stejný počet odpovědí se objevuje u televize/internetu a při samostudiu, což je 9%, které odpovídají 6 odpovědím. Lze vidět, že pokud mladí tráví na internetu dost času, první pomoc se k nim dostane jen zřídka, to samé při samostudiu.

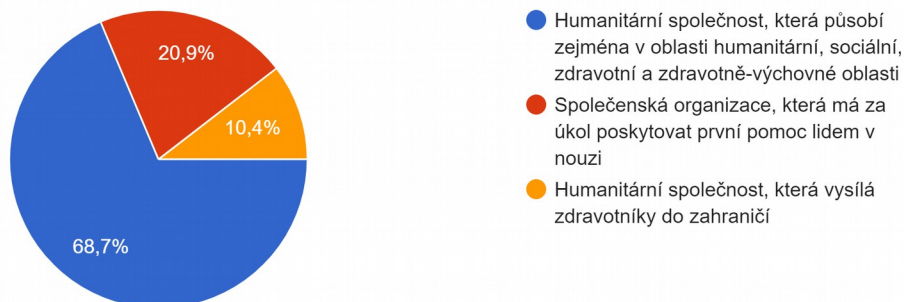
92 Vlastní

8. Co je to Český červený kříž?

Graf č. 8⁹³

Co je to Český červený kříž?

67 odpovědí



Komentář: Otázkou co je Český červený kříž bylo sledováno, zda-li mají žáci povědomí o humanitární společnosti, která v mnoha případech koná školní akce, které se na první (a jinou) pomoc zaměřují. 68,7% (46 odpovědí) správně odpovědělo, že Český červený kříž je humanitární společnost, která působí zejména v oblasti humanitární, sociální, zdravotní a zdravotně-výchovné oblasti. Druhou nejpočetněji volenou odpovědí byla, že je Český červený kříž společenskou organizací, jež má za úkol poskytovat první pomoc lidem v nouzi, na kterou odpovědělo celkem 20,9% (14 respondentů). Ze strany autora se jednalo o menší chyták, neboť si byl vědom toho, že se dotazník zaměřuje na první pomoc, a tedy chtěl vidět, kolik respondentů si je odpovědí skutečně jisto, a kdo jednoduše vsadil na odpověď s první pomocí. 10,4% (7 respondentů) uvedlo, že je Český červený kříž humanitární společnost, která vysílá zdravotníky do zahraničí, což je chybná odpověď.

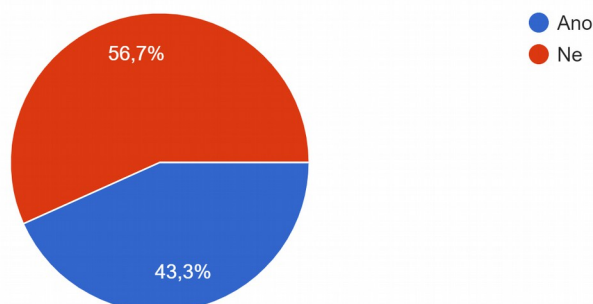
93 Vlastní

9. Pořádá tvá škola nějaké akce, kde se učíš o první pomoci?

Graf č. 9⁹⁴

Pořádá tvá škola nějaké akce, kde se učíš o první pomoci?

67 odpovědí



Komentář: V rámci informovanosti ohledně první pomoci byla tato otázka postavena na čisté zvědavosti ohledně toho, jestli se škola daného respondenta nějakým způsobem zaslouhuje o výuku první pomoci, alespoň skrz akce, kde se zmiňuje. Přes polovinu dotázaných respondentů, tedy 56,7% (38 odpovědí) uvedlo, že jejich škola nepořádá akce, kde se dozvídají o první pomoci. Ačkoliv nedosahuje poloviny, velké procentuální zastoupení má i kladná odpověď „ano,“ kdy 43,3% (29 respondentů) uvedlo, že se jejich škola zajímá o první pomoc skrz různé akce, na kterých se dozvídají o první pomoci. Vzhledem k osnovám většiny škol byl tento procentuální poměr docela překvapujícím zjištěním, neboť z toho vyplývá, že se školy alespoň v omezené míře snaží svým studentům poskytnout znalosti ohledně první pomoci.

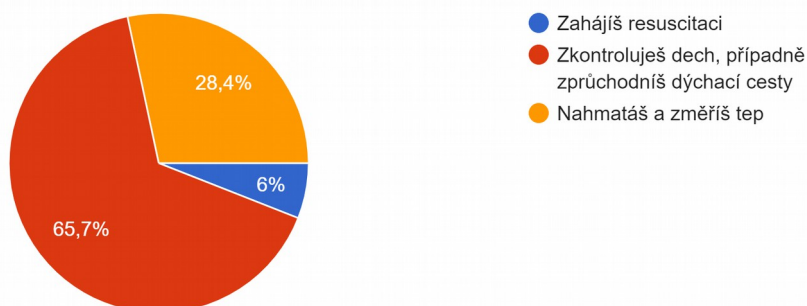
94 Vlastní

10. Při podezření na bezvědomí:

Graf č. 10⁹⁵

Při podezření na bezvědomí:

67 odpovědí



Komentář: Při bezvědomí, které je jedním ze stavů ohrožujících život, je důležité, aby postižená osoba dýchala. 65,7% (44 respondentů) si je dobře vědoma toho, že bez kyslíku je v přímém ohrožení mozek, přičemž následky neokysličených buněk mohou být fatální. Bylo překvapujícím zjištěním vidět, že 44 respondentů si bylo vědomo toho, že dýchací funkce musí být obnovena co nejdříve, zatímco 28,4% (19) respondentů by u poraněného člověka v bezvědomí nejprve kontrolovala srdeční činnost skrz měření tepu. Zbývajících 6% (4 respondenti) by ihned zahájili resuscitaci. Správný postup by byl samozřejmě zvolen formou uvolnění dýchacích cest.

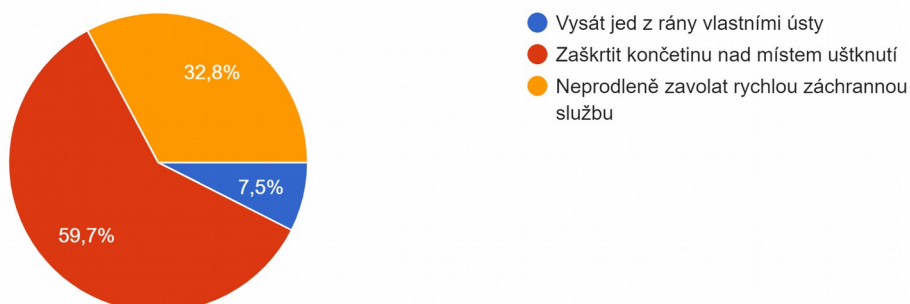
95 Vlastní

11. Při uštknutí hadem je nejdůležitější:

Graf č. 11⁹⁶

Při uštknutí hadem je nejdůležitější:

67 odpovědí



Komentář: Autor si byl při psaní této otázky dobře vědom mýtu, který kolem hadího uštknutí koluje, a tedy chtěl otestovat novodobé znalosti současných studentů. Chtěl porovnat znalosti, které sám slyšel na základní škole s vědomostmi současných žáků. Kdysi se učilo, že je třeba jed z rány vysát (ať už vlastními ústy, či skrz hadřík). Od této informace se již nejspíše upustilo, neboť tuto možnost zvolilo nejmenší procento respondentů – 7,5% (5 odpovědí). Alarmujícím je však zjištění, že by většina studentů (59,7% - 40 odpovědí) ránu nad místem uštknutí zaškrtila. Z logického hlediska by se snažili zabránit jedu, aby se rozšířil po těle, avšak tímto činem by mohli nenávratně poškodit poraněnou končetinu. Jen 32,8% (22 odpovědí) bylo správně, tedy by neprodleně zavolali záchrannou službu.

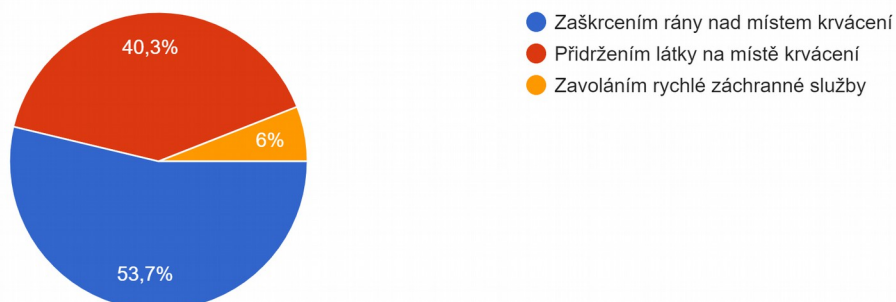
96 Vlastní

12. Jak neprodleně ošetříš tepenné krvácení?

Graf č. 12⁹⁷

Jak neprodleně ošetříš tepenné krvácení?

67 odpovědí



Komentář: Jakákoliv forma krvácení je v běžném životě pravděpodobně nejběžnějším úkazem, který může úraz doprovázet. V této otázce se předpokládalo, že krev z rány vytéká nekontrolovatelně a musí být zastavena co nejdříve. 53,7% (36 respondentů) zvolilo možnost se zaškrcením rány nad místem krvácení. V tomto případě se jednalo o správnou odpověď, neboť se jedná o nejrychlejší vyřešení problematiky. Velké procento respondentů, 40,3 (27 odpovědí) se přiklonilo k možnosti přidržení látky na místě krvácení. V této konkrétní odpovědi však není uvedeno, o jaký konkrétní druh látky jde, a tedy pouhým držením látky na ráně by zastavit krvácení trvalo podstatně déle. 6% (4 respondenti) by nejprve zavolali rychlou záchrannou službu, což je v dané situaci, kdy jde o vteřiny, možná to nejhorší možné řešení.

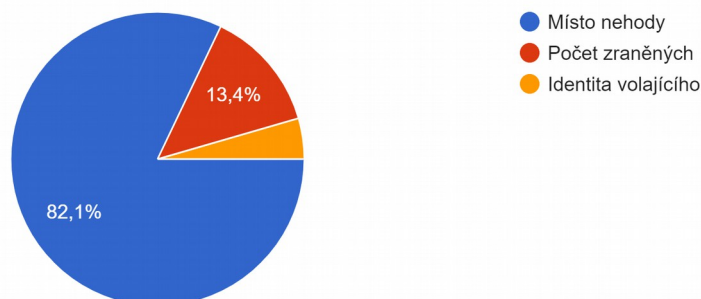
97 Vlastní

13. Co je nejdůležitější informace pro dispečera záchranné služby:

Graf č. 13⁹⁸

Co je nejdůležitější informace pro dispečera rychlé záchranné služby:

67 odpovědí



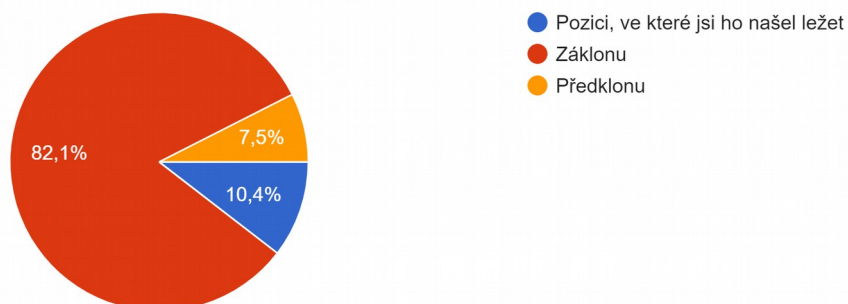
Komentář: Respondenti si při vyplňování této otázky nejspíše představili modelovou situaci, která se dá napasovat na jakoukoliv běžnou činnost, která má co dočinění s určováním lokace volajícího. V této otázce šlo především o to si uvědomit, jak by mělo vypadat logické pořadí nejdůležitějších informací, které se dispečer potřebuje dozvědět. 82,1% (55 respondentů) neomylně uvedlo, že je pro dispečera rychlé záchranné služby nejdůležitější místo nehody. V době, kdy se dispečer ptá na další otázky, by měla být o nehodě spravena ambulance. Jako druhou nejdůležitější informaci, která se zpravidla poskytuje je, kolik zraněných je v místě nehody. 13,4% (9 respondentů) tuto možnost uvedlo jako nejdůležitější informaci. 4,5% (3 respondenti) poté uvedli, že je nejdůležitější identita volajícího.

98 Vlastní

14. Při dýchání z úst do úst je hlava poraněného člověka v:

Graf č. 14⁹⁹

Při dýchání z úst do úst je hlava poraněného člověka v:
67 odpovědí



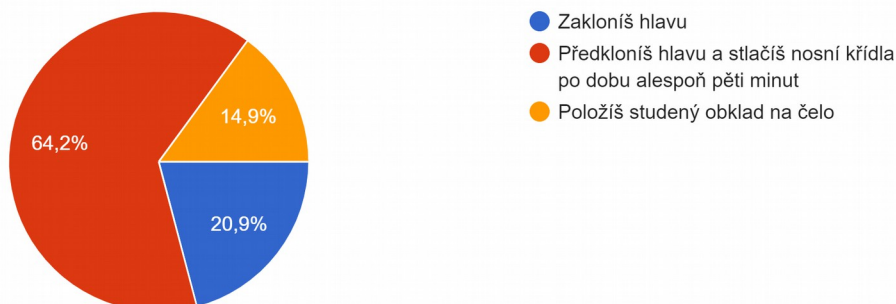
Komentář: Zde byla jednoznačně správnou odpovědí možnost, na kterou odpovědělo nejvíce respondentů, tedy 82,1% (55 odpovědí). Při záklonu hlavy se uvolňuje i jazyk, který mohl do této chvíle blokovat dýchací cesty, tedy je důležité, aby se před vdechnutím vzduchu do úst poraněného hlava nejprve zaklonila. Zarážejícím faktem je, že 10,4% (7 respondentů) odpovědělo, že by zraněného nechali v pozici, ve které jej našli a ještě zarážející je odpověď 7,5% (5 respondentů), kteří by prováděli umělé dýchání, zatímco je poraněný v předklonu.

15. Při krvácení z nosu se první pomoc poskytuje tak, že:

Graf č. 15¹⁰⁰

Při krvácení z nosu se první pomoc poskytuje tak, že:

67 odpovědí



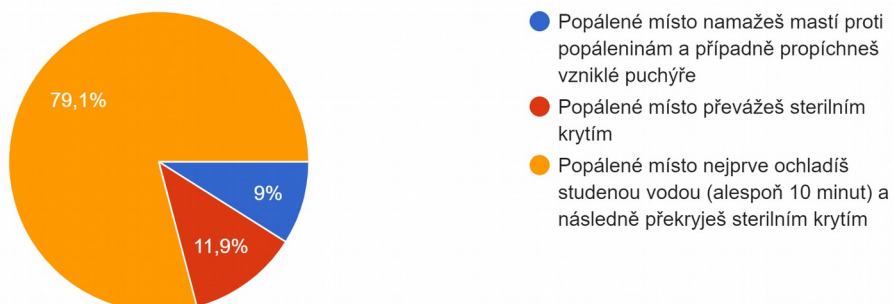
Komentář: S krvácením z nosu se pravděpodobně setkal každý, přesto ne každý ví, jak správně postupovat, když k němu dojde. Tato otázka měla za cíl zjistit, zda-li jsou studenti schopni takovéto krvácení efektivně ošetřit. Správnou odpovědí byl předklon hlavy a stlačení nosních křídel po dobu alespoň pěti minut, což zvolilo celkem 64,2% (43) respondentů. Překvapující na tom byl, že při zadávání otázky se počítalo s vyšší mírou správných odpovědí. 20,9% (14 respondentů) by při krvácení z nosu hlavu zaklonilo, což je pravděpodobně nejčastější chyba a nejvíce nebezpečná, protože při ní hrozí, že by dotyčný mohl krev vdechnout. Přiložením studeného obkladu na čelo se krvácení také nezastaví, pakliže se předpokládá, že hlava zůstává ve stejné poloze. Tuto odpověď zvolilo také překvapivě vysoké množství respondentů, celkem 14,9% (10 odpovědí).

100 Vlastní

16. Popáleninu ošetříš tak, že:

Graf č. 16¹⁰¹

Popáleninu ošetříš tak, že:
67 odpovědí



Komentář: U této otázky bylo překvapivě vysoké množství správných odpovědí, s čímž se původně nepočítalo. 79,1% (53) respondentů uvedlo, že by popáleninu nejprve ochladili studenou vodou (alespoň na 10 minut), a poté ji překryli sterilním obvazem. 11,9% (8 respondentů) uvedlo, že by ránu jen překryli sterilním krytím, což by zanechalo zraněného v agónii ze vzniklé popáleniny, tedy se jednalo o chybnou odpověď. Pravděpodobně nejhorší možnou odpovědí byla ta, která měla nejmenší zastoupení hlasů s 9% (6 odpovědí). Propíchnutí vzniklých puchýřů při čerstvé popálenině by se mělo za každou cenu vyvarovat.

101 Vlastní

6.2 Diskuze

Cílem dotazníkového průzkumu bylo zjistit, jakou znalostí disponují studenti základních a středních škol v oblasti první pomoci ve městě Prachatice.

Otázky v dotazníku byly rozděleny na tři hlavní části. V části první bylo hlavním cílem zjistit jednak procentuální zastoupení respondentů z jednotlivých ročníků, tak naprosté základy o tom, zda-li se někdy setkali se situací, kdy bylo nutné poskytnout první pomoc (ať již teoreticky či prakticky, na figuríně nebo člověku). Do další skupiny spadají otázky, které se zajímají o stav první pomoci ve výuce, tedy jestli studenty k první pomoci vede škola různými programy, nebo se o tyto věci zajímají zcela z vlastní vůle a volného času. Poslední skupina otázek byla zaměřena na teoretické znalosti již z oblasti první pomoci.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 67 studentů ze dvou škol pokrývajíc jak základní (druhý) stupeň, tak i střední školu. Jak ukázala hned první otázka, zastoupení respondentů z jednotlivých ročníků bylo vskutku bohaté. Největší počet respondentů byl z 9. a 6. třídy, a naopak nejnižší počty respondentů jsou zaznamenány z 1. a 2. ročníku střední školy.

Na teoretické otázky, které měly za cíl zhodnotit znalosti studentů, odpovídali žáci v procentové převaze (až na výjimky) správně. Lze tedy říci, že na otázky bylo odpovídáno většinou správně, přičemž zde byl výrazný rozptyl v odpovědích s více možnostmi, kdy bylo vidět, že si žáci vlastně nejsou jednoznačně jisti.

Získané a vyhodnocené údaje poukazují na jisté nedostatky ve znalostech, které se týkají první pomoci. Otázky byly rozděleny znalostně rovnoměrně, tedy se v nich nacházely jak zcela zřejmé otázky s jasnou odpovědí, tak i o něco komplikovanější otázky, na které ne každý musel znát správnou odpověď. Pravděpodobně nejvíce zarážející byly odpovědi u otázky č. 6, kdy se předpokládala 100% úspěšnost v odpovědích, ale přesto se našlo pár jedinců, kteří nedokázali správně odpovědět. Těžko říct, zda-li to ukazuje na nepozornost při vyplňování dotazníku nebo skutečnou nevědomost informace, která může být v případě ohrožení života vitální.

První skupina otázek ukázala, že ačkoliv žáci oplývají teoretickými znalostmi, stejně jako procvičenou první pomocí na cvičné figuríně (z nichž většina respondentů uvedla, že by první pomoc pravděpodobně dokázali poskytnout, stejně jako že své teoretické znalosti měli možnost ozkoušet na cvičné figuríně), valná většina se nikdy nesetkala se situací v běžném životě, kdy by museli poskytnout první pomoc. Do jaké míry je to dobře, je diskutabilní. Autor v tomto případě předpokládal, že se procenta budou pohybovat v rozmezích, která vyšla z dotazníkového šetření, neboť i on si pamatuje na názorné ukázky na cvičné figuríně a i on měl možnost si své teoretické znalosti na základní škole takto ověřit a ozkoušet.

Druhá skupina otázek se týkala toho, odkud žáci získávají informace ohledně první pomoci a pokud jejich vzdělávací institut pořádá v rámci první pomoci nějaké akce. Většina studentů uvedlo, že se o první pomoci poprvé dozvědělo ve škole, což není nijak překvapujícím zjištěním, pokud se vezme v potaz, že se i klasická čísla tísňového volání učí již na prvním stupni základní školy. Shodující se procentuální zastoupení pak měli televize/internet a samostudium. Při vývoji dnešní generace není zcela zarážející ani fakt, že se mladým lidem do ruky dostane mobilní zařízení dříve, než usednou do školních lavic. Lze tedy předpokládat, že v budoucnosti bude procento, kdy se lidé budou dozvídat o první pomoci z internetu, jedině stoupat. V tomto případě zatím zůstává příjemně nízké a stále jej přebíjí volnočasové aktivity, kde se základní první pomoc taktéž ke studentům dostala. Co je však smutným zjištěním je fakt, že přes polovinu respondentů uvedlo, že jejich škola nepořádá akce, kde by se mohli o první pomoci dozvědět víc, než doposud vědí. Autor si u této problematiky osobně myslí, že by se první pomoci měl věnovat stejný čas, který se věnuje např. prevenci v drogové problematice. Třebaže je důležité nepropadnout závislostem, zachránit lidský život by mělo být tomuto nadřazené. Minimálně by takové akce pomohli odstranit nejistotu u některých lidí, kteří by sice chtěli a pokusili se zachránit člověka v ohrožení, ale nejsou si svým počínáním úplně jisti, ba dokonce věří, že by první pomoc poskytli chybně.

Třetí skupina otázek byla zaměřena na teoretické znalosti studentů v oblasti první pomoci. Autor byl u některých otázek mile překvapen procentem správně zodpovězených otázek, u jiných byl zcela zaskočen zjevnou neznalostí správného

postupu. Takovým příkladem může být problematika hadího uštknutí, kdy studenti většinou sice správně vynechali možnost odsátí jedu vlastními ústy, avšak pak se chybně vrhali po možnosti zaškrcení končetiny nad místem uštknutí. U této otázky by se autor pravděpodobně přiklonil k možnosti chybného výkladu v hodinách ve škole.

Ačkoliv většina otázek je zodpovězena správně s převažujícími hlasy, ukazuje se zde váhání a rozchodnost v odpovědích, což může poukazovat na nejednotný výklad jednotlivých úkonů. Je také možné, že studenti při vyplňování dotazníku spoléhali na „logický“ postup (tzv. selský rozum), který se objevuje u otázek, kde se procentově střetávají dvě skupiny zastoupeny podobným počtem hlasů.

Autor práce by jako určité zlepšení viděl větší zájem škol o první pomoc. Na základních školách by bylo dobré věnovat se první pomoci více v předmětech, které k tomu dávají prostor. Místo jedné hodiny vybíjené by třeba žáci v rámci tělesné výchovy mohli věnovat základům resuscitace. Při hodinách přírodopisu zase správnému čištění ran, aby se zbytečně neinfikovaly. Na středních školách, kde na besídky není tolik času, by mohla být první pomoc zavedena jako zájmový kroužek, případně v měsíci vyčlenit hodinu tělesné výchovy na praktickou část první pomoci.

Učitelé sami vědí jak poskytnout první pomoc a od nich se pak učí žáci. Je podstatné, aby učitelé měli nejnovější informace a byli schopni je předávat dál, aby další mladá generace byly s první pomocí seznámeny a nebály se jí poskytnout. Za největší problém, který z dotazníkového šetření vyplývá, je ten, že jsou žáci často na vážkách, jsou nerozhodní a ne vždy si věří. Pokud by mělo jít o záchranu cizího života, rozhodovaly by vteřiny, které by pravděpodobně ztratili chybami i v těch nejzákladnějších krocích.

Závěr

Je důležité, aby dnešní (i všechny nastávající) generace byly připraveny poskytnout první pomoc, když je jiný člověk v ohrožení života. Mělo by to být morální odpovědností každého jedince, který s takovou situací přijde do kontaktu. Stejně tak důležité ale je, aby záchránce, který se snaží ze všech sil pomoci jinému člověku v bezprostředním ohrožení života, si byl svými kroky jistý, věděl, co dělá a na koho se obrátit, pokud je záchrana nad jeho síly.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou na tom se svými znalostmi žáci základních a středních škol ve městě Prachatice. Tento cíl byl naplněn skrz dotazníkové šetření, který byl rozeslán do škol na území Prachatic a zaměřoval se jak na teoretické znalosti, tak se dotazoval i na okamžiky, kdy byli mladí studenti konfrontováni s nutností poskytnout první pomoc i nad rámec teoretického vědění.

Z dotazníkového šetření, které bylo provedeno na základních a středních školách ve městě Prachatice, a jehož se účastnilo 67 respondentů z různých ročníků, bylo zjištěno, že jsou studenti víceméně připraveni poskytnout první pomoc, kdyby se ocitli na místě nehody a někdo ji potřeboval. Je vidět, že se první pomoci nevěnuje dostatečná pozornost, jak bylo ukázáno v některých otázkách, ale jinak se do podvědomí žáků dostává. Teoretické znalosti studentů jsou tak přiměřené jejich vlastnímu zájmu o téma, neboť se jim na školách nedostává dostatečného procvičování, které by jim pomohlo si základy první pomoci osvojit a lépe zapamatovat.

Teoretická část bakalářské práce byla věnována základní teorii první pomoci, v jejichž kruzích se pak odrážela od jednotlivých praktik při odvrácení životu ohrožujících stavů. Mezi legislativu a obecnou teorii pak byla zařazena samotná výuka první pomoci na školách, kde se autor zaměřil jak na historii výuky první pomoci, coby brannou výchovu, tak na moderní způsoby, dostupné besedy, které pořádají jednotlivé organizace a v neposlední řadě i specializované školy, pakliže se chce člověk první pomoci (a záchraně životů) věnovat více do hloubky.

Naplnění cíle bakalářské práce bylo uskutečněno v praktické části zpracováním a následným vyhodnocením dotazníkového šetření, které bylo od studentů získáno po vyplnění nazpět. Otázky byly zanalyzovány, zpracovány do grafů a vyhodnoceny. Z dotazníkového šetření vyplývá, že jsou studenti v mnoha ohledech nerozhodni, co se první pomoci týče, neboť mnoho otázek mělo rozporuplné odpovědi. Cíl teoretické práce byl naplněn skrz charakteristiku první pomoci a následné zaměření na školství, podobné instituty a kurzy, kde lidé přicházejí s první pomocí do kontaktu.

Seznam použitých zdrojů

1. BYDŽOVSKÝ, Jan. 2004. První pomoc. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 75 s. ISBN 978-80-247-0680-1.
2. BYDŽOVSKÝ, Jan. 2001. První pomoc. Praha: Grada, 74 s. ISBN 80-247-0099-9.
3. BYDŽOVSKÝ, Jan. 2011. Předlékářská první pomoc. Praha: Grada, 116 s. ISBN 978-80-247-2334-1.
4. HRUŠKOVÁ, M. a GUTVIRTH, J. 2010. První pomoc (nejen) pro školní praxi. České Budějovice: Vlastimil Johanus Tiskárna, 59 s. ISBN 978-80-7394-237-3.
5. HASÍK, Juljo a Pavel SRNSKÝ. 2012. Standardy první pomoci. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 83 s. ISBN 978-80-87729-00-7.
6. ZEMAN, M. První pomoc. 2., doplněné a přepracované vydání. 1998. Praha: Galén, 143 s. ISBN 80-85824-46-9.
7. PETRÁČKOVÁ, Věra; KRAUS, Jiří a kol. Akademický slovník cizích slov. Praha: Academia, 1997. 834 s. ISBN 80-200-0607-9.
8. Rukověť branné výchovy nižší stupeň: schváleno MNO. č. j. 12.969 hl. št. 5. odd. 1934. Praha: Vědecký ústav vojenský, 1937. 264 s. Bez ISBN.
9. MARTÍNEK, B. Ochrana člověka za mimořádných situací, příručka pro učitele základních a středních škol. 2. vyd. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. 119s. ISBN 80-86640-08-6.
10. Základy první pomoci, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017. 75 s. ISBN 978-80-87729-22-9.

11. Lékařská první pomoc, souhrn přednášek ke kursu. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, katedra urgentní medicíny a medicíny katastrof, 2006. 130 s. Bez ISBN.
12. Monsieurs, Koenraad G. et al. "European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 1. Executive summary." Resuscitation 95 (říjen 2015): 1-80 str. PMID: 26477410
13. Rea TD, Fahrenbruch C, Culley L, Donohoe RT, Hambly C, Innes J, Bloomingdale M, Subido C, Romines S, Eisenberg MS. CPR with chest compression alone or with rescue breathing. N Engl J Med. 2010 Jul 29;363(5):423-433 str. PMID: 20818863.
14. HASÍK, Juljo. Nebojte se první pomoci. 1.vyd. Brno: Maags, 2003, 56 s. ISBN neuvedno
15. Základy první pomoci, 2. upravené vydání. Praha: Český červený kříž, 2017. 12-13 s. ISBN 978-80-87729-22-9
16. KELNAROVÁ, Jarmila. První pomoc I. 1. vyd. 2007. Praha: Grada Publishing a.s. 112 s. ISBN 978-80-247-2182-8
17. MLINÁŘ, V. Autoškola: Moderní učebnice a testové otázky. Praha: Grada, 2016. 272 s. ISBN 978-80-271-0007-1
18. RAUNER, K.; HAVEL, V.; RANDA, M. Fyzika 9 Učebnice: Pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2007. 136 s. ISBN 978-80-7238-617-8
19. ŽÍDKOVÁ, H. a KNŮROVÁ, K. Hravý přírodopis 8: Učebnice pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia. Praha: Taktik International, s.r.o., 2018. 120 s. ISBN 978-80-7563-140-4
20. Kolektiv autorů. Atlas pro mládež – Lidské tělo. Editions Atlas, 2006. 29 s. ISBN 978-2-8302-2295-1

21. FURST, John. The Complete First Aid Pocket Guide. 1. vyd. Massachusetts: Adams Media, 2018. 190 s. ISBN 978-1-5072-0888-5

22. CANTERBURY, D.; HUNT, A. J. Bushcraft First Aid: A Field Guide to Wilderness Emergency Care. Massachusetts: Adams Media, 2017. 271 s. ISBN 978-1-5072-0234-0

Internetové zdroje

1. Mýtus 10 — Při uštknutí jedovatým hadem je potřeba končetinu zaškrtnit nad ránu. A ještě předtím vysát jed. — PrPom. PrPom — Zážitekové a teambuildingové kurzy první pomoci [online]. Copyright © 2007 [cit. 05.12. 2021]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/prvni-pomoc-mytus-10/>
2. 374/2011 Sb. Zákon o zdravotnické záchranné službě. Zákony pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 05.12. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-374>
3. První pomoc prožitkem. První pomoc prožitkem [online]. Copyright © 2021 [cit. 05.12. 2021]. Dostupné z: <https://ppp.mimoni.cz/vzdelavani-pedagogu/>
4. BESIP - Historie BESIP. BESIP - Úvod [online]. Copyright © 2021 [cit. 05.12. 2021]. Dostupné z: <https://www.ibesip.cz/o-besip/historie-besip>
5. Tísňové volání – Rady v nouzi. Rady v nouzi – Znat znamená přežit [online]. [cit. 05.12. 2021] Dostupné z: <http://radyvnouzi.cz/co-delat/tisnove-volani/>
6. HORŇÁKOVÁ, E. a BARTOŠOVÁ, H. Základy předlékařské první pomoci [online]. Praha: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 2007 [cit. 25.02. 2022], 27 str. Dostupné z: <http://www.mmr.cz/getmedia/5965f378-0b27-49b5-a7ee-69fd3ee8ac47/GetFile26>
7. Comprehensive Guide for First Aid & CPR. [online] Canada: The Red Cross Society, 2017 [cit. 27.2. 2022], 233 pg. ISSN: 978-1-55104-709-6. Dostupné z: https://www.redcross.ca/crc/documents/comprehensive_guide_for_firstaidcpr_en.pdf
8. Akutní, život ohrožující stavy - Vitalion.cz. Nemoci - databáze nemocí - Vitalion.cz [online]. Copyright © 2022 [cit. 27.02. 2022] Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/akutni-stavy/>

9. Šok: příznaky, léčba (Hemoragický šok) - Vitalion.cz. Nemoci - databáze nemocí - Vitalion.cz [online]. Copyright © 2022 [cit. 01.03. 2022] Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/sok/>
10. ŽUREK, J. Šokové stavy. [online] 2012, 8 str. [cit. 04.03.2022]. Dostupné z: <https://telemedicina.med.muni.cz/pdm/detska-anesteziologie-resuscitace/res/f/sokove-stavy.pdf>
11. Plicní embolie | Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. Stránky o medicíně, nemocech a studiu na 1. LF UK [online]. Copyright © 2011 MUDr. Jiří Štefánek, IČO 88318427. [cit. 05.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/plicni-embolie>
12. Sepse - otrava krve | Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. Stránky o medicíně, nemocech a studiu na 1. LF UK [online]. Copyright © 2011 MUDr. Jiří Štefánek, IČO 88318427. [cit. 05.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/sepse-otrava-krve>
13. Tepenné krvácení - Vitae 2020. Vitae 2020 [online][cit. 05.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.vitae.ic.cz/tepenne-krvaceni.html>
14. První pomoc - hyperglykémie — mojeambulance.cz. MOJE AMBULANCE - Váš praktický lékař! — mojeambulance.cz [online]. Copyright © 2022 MOJE AMBULANCE a.s. [cit. 09.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.mojeambulance.cz/serial-prvni-pomoc-hyperglykemie/>
15. Kdy a jak volat záchrannou službu – ZACHRANNASLUZBA.CZ. ZACHRANNASLUZBA.CZ – Nezávislý web o zdravotnické záchranné službě [online][cit. 09.03. 2022]. Dostupné z: <https://zachrannasluzba.cz/kdy-a-jak-volat-zzs/>
16. Metabolismus hemoglobinu a transport krevních plynů • Funkce buněk a lidského těla. Funkce buněk a lidského těla • Multimediální skripta [online][cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <http://fb.lt.cz/skripta/vi-dychaci-soustava/4-metabolismus->

[hemoglobinu-a-transport-krevnich-plynu/](#)

17. První pomoc a právo – ZACHRANNASLUZBA.CZ.

ZACHRANNASLUZBA.CZ – Nezávislý web o zdravotnické záchranné službě [online][cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://zachrannasluzba.cz/prvni-pomoc-a-pravo/>

18. Šokové stavy | Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. Stránky o medicíně, nemocech a studiu na 1. LF UK [online]. Copyright © 2011 MUDr. Jiří Štefánek, IČO 88318427. [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/sokove-stavy>

19. Měla by být výuka první pomoci součástí osnov ve školách? | uLékaře.cz.

Největší online lékařská poradna | uLékaře.cz [online]. Copyright © 2007 [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/mela-by-byt-vyuka-prvni-pomoci-soucasti-osnov-ve-skolach-19253>

20. disk.cpivot.cz [online]. Copyright © [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z:

https://disk.cpivot.cz/muzeum-komenskeho/2021/01/AXdJO_RjIQjV7UfXo0p-.pdf

21. Rámcové vzdělávací programy, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání). Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání) [online]. Copyright © [cit. 10.03. 2022].

Dostupné z: <https://www.nuv.cz/t/rvp>

22. 374/2011 Sb. Zákon o zdravotnické záchranné službě. Zákony pro lidi - Sbíрка zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-374>

23. Povinná výbava auta [online][cit. 10.03. 2022]. Dostupné z:

<https://www.cez.cz/edee/content/file/jezdime-bezpecne/nehoda-neni-nahoda/povinna-vybava-auta.pdf>

24. Jaká je platnost autolékárničky? Její životnost není nekonečná - Portál řidiče.

Portál řidiče - Vše pro motoristy [online]. Copyright © Portalridice.cz [cit. 10.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.portalridice.cz/clanek/zivotnost-autolekarnicky-neni-nekonecna-hlidejte-si-expiraci-jednotlivych-artiklu-v-ni>

25. První pomoc prožitkem [online]. Copyright © [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://ppp.mimoni.cz/download/metodika-zs.pdf>

26. První pomoc ve škole – metodická příručka [online]. Copyright © [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.natur.cuni.cz/biologie/ucitelstvi/nabidka/materialy-pro-ucitele/prvni-pomoc/metodicka-prirucka-pp.pdf>

27. Kontrola dýchání: Jak poznat, zda pacient dýchá normálně - WorkMed. Kurzy první pomoci od záchranářů a kurzy pro zdraví - WorkMed [online]. Copyright © [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://skoleniprvnipomoci.cz/vyukovy-portal/zhodnoceni-stavu-dychani/>

28. Kdo jsme . Vítejte na oficiálních stránkách Českého červeného kříže [online]. [cit. 13.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.cervenyriz.eu/kdo-jsme>

29. Besedy pro MŠ a ZŠ :: cckvsetin. Oblastní spolek Českého červeného kříže Vsetín [online]. [cit. 11.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.cervenyrizvsetin.eu/besedy-pro-ms-a-zs/>

30. Kurzy a semináře pro veřejnost | Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Praha 4, 5. května 51. Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Praha 4, 5. května 51 [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.zdravotnickaskola5kvetna.cz/kurzy-a-seminare>

31. Výuka první pomoci na Střední zdravotnické škole v Jaselské v Brně - Zdraví.Euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.Euro.cz [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/vyuka-prvni-pomoci-na-stredni-zdravotnicke-skole-v-jaselske-v-brne-448642>

32. Obory vzdělání - SZŠ a VOŠ zdravotnická České Budějovice. Úvod - SZŠ a VOŠ zdravotnická České Budějovice [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.szscb.cz/stredni-zdravotnicka-skola/obory-vzdelani-szs/>
33. Profil absolventů SZŠ Písek [online]. [cit. 20.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.szs-pi.cz/zakladni-info/profil-absolventa>
34. První pomoc - Skaut Albrechtický [online]. [cit. 21.03. 2022]. Dostupné z: <https://skautalbrechticky.skauting.cz/zdravoveda/>
35. Školení mladých zdravotníků. Vítejte na oficiálních stránkách Českého červeného kříže [online]. [cit. 21.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.cervenyriz.eu/skoleni-mladych-zdravotniku>
36. Zdravotník Zdravotnice | Odborky [online]. [cit. 21.03. 2022]. Dostupné z: <https://odborky.skaut.cz/zdravotnik/?fbclid=IwAR2zzENA9CgKm0nh09HjSpD6htx8p-NrxDQfV5RtHt7mB5Z1dRjDyaNr5Do>
37. Zákony.centrum.cz [online]. [cit. 23.03. 2022]. Dostupné z: <http://zakony.centrum.cz/trestni-zakonik/cast-2-hlava-1-dil-3-paragraf-150>
38. Peter Safar: Father of Modern Cardiopulmonary Resuscitation [online]. [cit. 28.03. 2022]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6653261/pdf/CLC-30-52.pdf>
39. 341/2002 Sb. Vyhláška o schvalování technické způsobilosti a o technických podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích. Zákony pro lidi - Sbíрка zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 03.04.2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-341>

Přílohy

Dotazník:

1. Do jakého ročníku chodíš?

- a) 6.
- b) 7.
- c) 8.
- d) 9.

2. Dokážeš poskytnout první pomoc:

- a) Ano
- b) Ne
- c) Pravděpodobně ano, ale nevím to jistě
- d) Pravděpodobně ne, ale zkusil/a bych to

3. Prováděl/a jsi někdy první pomoc na cvičné figuríně?

- a) Ano
- b) Ne

4. Poskytoval/a jsi někdy první pomoc člověku?

- a) Ano
- b) Ne

5. Musíš poskytnout první pomoc vždy, když je někdo zraněný?

- a) Ano
- b) Ne

6. Číslo zdravotnické záchranné služby je:

- a) 158
- b) 155
- c) 150

7. Jak ses poprvé o první pomoci dozvěděl/a?

- a) Škola
- b) Televize/Internet
- c) Samostudium (knihy, časopisy,...)
- d) Ve volnočasové aktivitě (kroužku,...)

8. Co je to Český červený kříž?

- a) Humanitární společnost, která působí zejména v oblasti humanitární, sociální, zdravotní a zdravotně-výchovné oblasti
- b) Společenská organizace, která má za úkol poskytovat první pomoc lidem v

nouzi

c) Humanitární společnost, která vysílá zdravotníky do zahraničí

9. Pořádá tvá škola nějaké akce, kde se učíš o první pomoci?

- a) Ano
- b) Ne

10. Při podezření na bezvědomí:

- a) Zahájíš resuscitaci
- b) Zkontroluješ dech, případně zprůchodníš dýchací cesty
- c) Nahmatáš a změříš její tep

11. Při uštknutí hadem je nejdůležitější:

- a) Vysát jed z rány vlastními ústy
- b) Zaškrtit končetinu nad místem uštknutí
- c) Neprodleně zavolat záchrannou službu

12. Jak neprodleně ošetříš tepenné krvácení?

- a) Zaškrcením rány nad místem krvácení
- b) Přidržením látky na místě krvácení
- c) Zavoláním rychlé záchranné služby

13. Co je nejdůležitější informace pro dispečera záchranné služby:

- a) Místo nehody
- b) Počet zraněných
- c) Identita volajícího

14. Při dýchání z úst do úst je hlava poraněného člověka v:

- a) Pozici, ve které jsi ho našel ležet
- b) Záklonu
- c) Předklonu

15. Při krvácení z nosu se první pomoc poskytuje tak, že:

- a) Zakloníš hlavu
- b) Předkloníš hlavu a stlačíš nosní křídla po dobu alespoň pěti minut
- c) Položíš studený obklad na čelo

16. Popáleninu ošetříš tak, že:

- a) Popálené místo namažeš mastí proti popáleninám a případně propíchněš vzniklé puchýře
- b) Popálené místo převážeš sterilním krytím
- c) Popálené místo nejprve ochladíš studenou vodou (alespoň 10 minut) a následně překryješ sterilním krytím