1. Mladý zdravotník I. stupně

(Soutěžící odpovídající věku 1. – 5. ročníku základních škol)

Minimální rozsah znalostí (první pomoc dle Standardů PP ČČK)

Téma
I. Červený kříž
II. Složení a činnost lidského těla
III. První pomoc
IV. Prevence úrazů
V. Obvazová technika
VI. Polohování a transport raněných

Téma
I. Červený kříž

1. Vznik ČK a ČSČK
2. Znak ČK
3. Činnost ČK, ČČK a Mládeže ČČK

II. Složení a činnost lidského těla

1. Správné názvosloví částí těla
2. Kostra
3. Svalová soustava
4. Dýchací soustava
5. Oběhová soustava
6. Vylučovací soustava
7. Trávicí soustava
8. Nervová soustava
9. Smyslová soustava
10. Kožní soustava
11. Pohlavní soustava

Pozn.: Vše velmi stručně, popis jednotlivých a jednoduchých obrázků

III. První pomoc

Obecný postup

- vlastní BEZPEČNOST
- Základní pravidla poskytování první pomoci, chování v krizové situaci, volání ZZS, základní celkové vyšetření, celková péče o zraněného

Život zachraňující úkony

1. Zástava masivního krvácení
   - přímý tlak v ráně a následně použití tlakového obvazu
2. Bezvědomí se zachovanými životními funkcemi
   - kontrola normálního dýchání a udržování záklonu hlavy
   - zotavovací poloha u odpovídajících stavů (důraz na kontrolu dýchání)
3. Bezvědomí, nedýchá normálně
   - rozpoznání náhlé zástavy a přivolání pomoci

Neúrazové stavy

4. Náhle vzniklá bolest na hrudi
5. Náhle vzniklé poruchy hybnosti a řeči

6. Krátkodobé poruchy vědomí (mdloba)
7. Křečové stavy

Pozn.: Důraz kladený na včasné rozpoznání příznaků a přivolání pomoci

Úrazy

8. Závažná poranění
   - poranění hlavy, páteře, trupu
9. Poškození teplem
   - popáleniny
   - přehřátí
10. Rány (bez život ohrožujícího krvácení) - odřeniny, řezné rány, drobná cizí tělesa v ráně, bodnutí hmyzem a drobná poranění oka
11. Poranění končetin

Pozn.: Důraz je kladen na prevenci, rozpoznání závažnosti, úvodní jednoduchá opatření a praktické provedení první pomoci. Ne kombinovaná poranění.

IV. Prevence úrazů

1. Bezpečnost v domácnosti
2. Bezpečnost na silnici (chodci, cyklisté, spolujezdci)
3. Při sportu (v tělocvičně a na hřišti)
4. Požární ochrana
5. Bezpečnost u vody
6. Na horách

Pozn.: Dostačující je výuka formou diskuse nad jednotlivými tématy. Děti uvádějí příklady ze života, například formou hry.

V. Obvazová technika

1. Základní materiál pro poskytování první pomoci – standardní a improvizovaný
2. Obvazy
   - Jednoduché šátkové
   - Obinadlové
   - Náplasťové
   - Zhotovení funkčního tlakového obvazu

Pozn.: Obvazy by měly být především funkční a účelné.

VI. Polohování a transport raněných

1. Určování poloh pro jednotlivá poranění a neúrazové stavy, umět zvolit nejvhodnější
2. Doprovod jedním nebo dvěma zachránci

Pozn.: Praktické ukázky polohování a provedení transportu.

Další doporučená témata činnosti pro MZ I.

1. *Zdravý životní styl (stravování, pohyb, režim dne, alkohol, kouření, drogy …)*
2. *Lidé se zdravotním postižením, jak žijí a jak se k nim máme chovat (vozíčkáři, neslyšící, staří lidé, mentálně postižení …)*
3. *Nemoci v našem okolí (astmatici, alergici, epileptici …)*
4. *Ostatní neúrazové stavy*
5. *Uzávěr dýchacích cest*
6. *KPR*

Doporučené studijní materiály:

1. *Web mladý zdravotník - https://mladyzdravotnik.cz/*
2. *Standardy PP - https://www.cervenykriz.eu/standardy-poskytovani-pp*