Mladý zdravotník II. stupně

(Soutěžící odpovídající věku žáků 6. – 9. 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. Historie ČK (vznik ČK, historické události v dění ČK, historie a vznik ČSČK, ČČK, Mládež ČČK, osobnosti)
2. Základy mezinárodního humanitárního práva (Ženevské úmluvy a dodatkové protokoly)
3. Znak ČK a ČP, jeho použití a ochrana
4. Principy Červeného kříže
5. 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

III. První pomoc

Obecný postup

- Vlastní BEZPEČNOST
- Základní pravidla poskytování první pomoci, chování v krizové situaci, volání ZZS, bezpečnost při úrazu elektrickým proudem, kontrola životních funkcí, základní celkové vyšetření, péče o zraněného

Život zachraňující úkony

1. Zástava masivního krvácení
    - U vnějšího krvácení přímý tlak v ráně a následně použití tlakového obvazu
    - V krajních případech správné použití dalších prostředků

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
    - Kontrola normálního dýchání (rozpoznání lapavých dechů/ gasping)
    - Kardiopulmonální resuscitace (školený zachránce - BLS)
    - Použití AED
4. Dušení cizím tělesem

Neúrazové stavy

5. Stavy dušnosti
6. Náhle vzniklá bolest na hrudi
7. Náhle vzniklé poruchy hybnosti a řeči
8. Krátkodobé poruchy vědomí (mdloba)
9. Křečové stavy
10. Náhlé stavy při cukrovce
11. Alergická reakce

Pozn.: Důraz kladený na včasné rozpoznání příznaků, závažnosti, včasné přivolání pomoci a praktické provedení první pomoci.

Úrazy

12. Závažná poranění
    - poranění hlavy, páteře, trupu
13. Poškození teplem a chladem
    - popáleniny
    - přehřátí (úpal a úžeh)
    - omrzliny
    - podchlazení
14. Poleptání
15. Rány (bez život ohrožujícího krvácení)
    - odřeniny, řezné rány, drobná cizí tělesa v ráně, drobná poranění oka, bodnutí hmyzem
16. Poranění končetin
17. Otravy
    - univerzální pravidla první pomoci při podezření na otravu

Pozn.: Důraz kladen na prevenci, rozpoznání závažnosti a praktické provedení první pomoci.

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. Při koupání 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. Materiál pro poskytování první pomoci – standardní a improvizovaný
2. Obvazy
   - 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 stavy, umět zvolit nejvhodnější
2. Doprovod jedním nebo dvěma zachránci
3. Sedlo, například spojením rukou, šátkem
4. Rautekův manévr
5. Nosítka

Pozn.: Praktické ukázky polohování a provedení transportu na vzdálenost aspoň 15 m. Transport poraněného do kopce, z kopce, po schodech.

Další doporučená témata činnosti pro MZ II.

1. *Zdravý životní styl a prevence (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, diabetici …)*
4. *Sexuální výchova (prevence sexuálně přenosných chorob)*
5. *Duševní zdraví*
6. *Náhle vzniklé poruchy chování*
7. *Telefonicky asistovaná neodkladná resuscitace*

Doporučené studijní materiály:

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