

PROJEKTOVÉ DNY 6.5.-7.5.2026

Projekt První pomoc

Projektu se zúčastnilo 22 žáků z vyššího gymnázia. Odesli si teoretické znalosti i praktické dovednosti především u život ohrožujících stavů. U těchto stavů je laická první pomoc před příjezdem záchranné služby klíčová.



Výstupy jsou ke zhlédnutí na chodbě ve 2. patře.



Plakáty vytvořené účastníky projektu.

TŘI KROKY

- 1 Rozhlédni se**
Zkontroluj, zda ti nehrozí nějaké nebezpečí (např: kabely, zbraň, ...). Zjisti, kde se nacházíš a až poté zachraňuj. Tvá bezpečnost je na prvním místě.
- 2 Reaguj**
Podněty (oslov osobu, tleskni před obličejem, zatřes). Zkontroluj dech - zakloň hlavu. Pokud nedýchá zahaj resuscitaci.
- 3 Rozmýšlej**
Pokud člověk dýchá, máš čas si rozmyslet co dál, ale stále ho musíš kontrolovat, je možné, že dýchat přestane.

Zavolat 155 můžeš kdykoli.



RESUCITACE KPR


člověk v bezvědomí

1. Rozhlédni se a zkontroluj situaci
2. Oslov
3. Zatřes ramenem, poté oběma
4. Zakloň hlavu a kontroluj dech (min. 2nádechy/10s)
5. Volej 155, stále kontroluj dech

zahájení kpr

- Klekni si vedle hrudníku
- Stlačuj mezi bradavky
- Stlačuj do hloubky cca 5cm (1/3 hrudníku)
- 100x/minutu (Stayin alive/Golden)
- Pokračuj dokud tě nevystřídá záchranář

Pokud nedýchá nebo dýchá méně než 2/10s.



F.A.S.T




Jak rozpoznat příznaky mrtvice

F - face
= Pokles koutku nebo ochrnutí části obličeje. Požádej člověka, aby se usmál.

A - arm
= slabost nebo ochrnutí jedné ruky. Požádej člověka, aby zvedl obě paže.

S - speech
= nezřetelná, zmatená nebo nesrozumitelná řeč. Požádej člověka, aby zopakoval jednoduchou větu.

T - time
= vpřípadě jakéhokoli příznaku mrtvice je nutné ihned volat záchrannou službu (155 nebo 112). Čas hraje klíčovou roli - čím dříve pomoc, tím menší poškození mozku.



F	A	S	T
FACE DROOPING	ARM WEAKNESS	SPEECH DIFFICULTIES	TIME TO CALL

CELOTĚLOVÉ KŘECE

SOS

JAK POSTUPOVAT?

- 01** Zajistit bezpečí dotyčného - odnést předměty v jeho blízkosti, obložit stěny oblečením,...
- 02** Lehce mu přidržet rukama hlavu - aby si neublížil
- 03** Volat 155 - hlavně, když je to člověk, kterého neznáme a nevíme jestli se mu to stalo poprvé

Hlavní je myslet na to, že **MOJE** bezpečí je na 1. místě!

