



První pomoc pro motoristy



Obsah

Právní důsledky neposkytnutí první pomoci	strana 3
Správný postup při autonehodě	strana 4
Zajištění místa nehody	strana 5
Život zachraňující úkony	strana 6
Vyšetření zraněného	strana 7
Zastavení silného krvácení	strana 8
Použití zaškrcovadla.....	strana 9
Vyprošťování zraněného	strana 10
Sundání přilby	strana 11
Bezvědomí	strana 12
Stabilizovaná poloha.....	strana 13
Oživování (resuscitace)	strana 14–15
Úrazový šok	strana 16
Protišoková opatření	strana 17
Bezpečnost.....	strana 18
Příklad komunikace s dispečerem	strana 19
Volání o pomoc	strana 20

Právní důsledky neposkytnutí první pomoci

§ 207 Trestního zákoníku

- (1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.
- (2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo zákazem činnosti.

§ 208 Trestního zákoníku

Řidič dopravního prostředku, který po dopravní nehodě, na níž měl účast, neposkytne osobě, která při nehodě utrpěla újmu na zdraví, potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.

§ 418 Občanského zákoníku

Ten, kdo odvracel přímo hrozící nebezpečí, není odpovědný za škodu, kterou tím způsobil, pokud ovšem jde o škody nutné a přiměřené.

Správný postup při autonehodě

Postupujte podle ZÁCHRANNÉHO ŘETĚZCE:

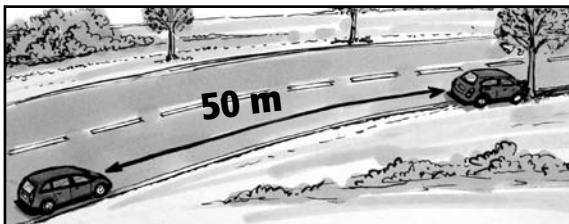


Úkolem **PRVNÍ POMOCI** je:

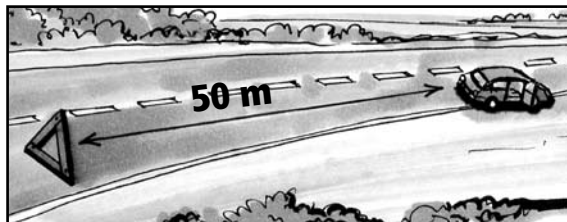
- zachovat životní funkce
- zabránit zhoršení stavu
- poskytnout nezbytnou péči zraněným do příjezdu **ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY (ZZS)**

Zajištění místa nehody

1. ZASTAVTE VOZIDLO V BEZPEČNÉ VZDÁLENOSTI



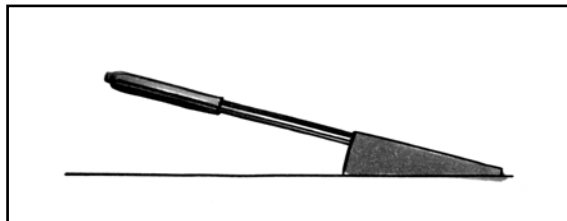
2. PROTI SMĚRU JÍZDY UMÍSTĚTE VÝSTRAŽNÝ TROJÚHELNÍK



3. VYPNĚTE MOTOR HAVAROVANÉHO VOZIDLA (PŘÍP. ODPOJTE BATERII)



4. ZAJISTĚTE HAVAROVANÉ VOZIDLO PROTI POHYBU (PŘEVŘÁCENÉ NEVRACEJTE ZPĚT)



Přítomným osobám nedovolte kouřit; ničím nehýbejte, pokud to není nezbytné; zajistěte svědky nehody (jméno, adresa, telefon).

Život zachraňující úkony

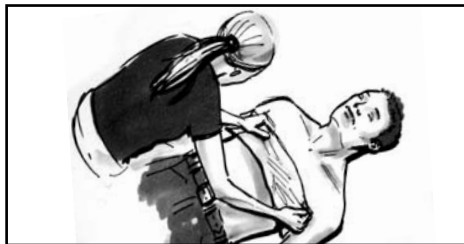
1. ZKONTROLUJTE ŽIVOTNÍ FUNKCE ZRANĚNÝCH



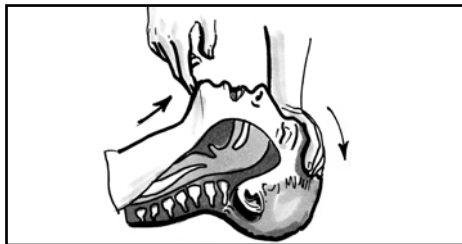
2. ZASTAVTE SILNÁ KRVÁCENÍ



3. ZAKRYJTE OTEVŘENÁ PORANĚNÍ HRUDNÍKU



4. ZAJISTĚTE PRŮCHODNOST DÝCHACÍCH CEST



Vyšetření zraněného

POHLEDEM OVĚŘTE:

- dýchání
- krvácení
- polohu těla
- výraz a barvu obličeje



POSLECHEM OVĚŘTE:

- dýchací šelesty
- projevy postiženého (sténání, reakce na oslovení)



POHMATEM OVĚŘTE:

- dýchací pohyby
- bolest postižené oblasti
- deformace
- teplotu kůže, pot apod.



Zastavení silného krvácení

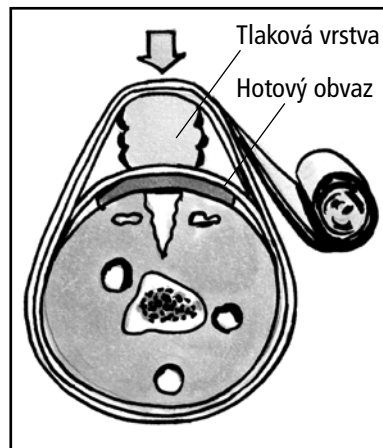
1. RÁNU ZVEDNĚTE
NAD ÚROVEŇ SRDCE,
STISKNĚTE JI HOLÝMI
PRSTY NEBO VLOŽTE
DO RÁNY TAMPON



2. PROVEĎTE OŠETŘENÍ
HOTOVÝM OBVAZEM



3. POKUD OBVAZ
PROSAKUJE, PŘIDEJTE DALŠÍ
SAVOU (TLAKOVOU) VRSTVU



Pracujte v rukavicích (zejména pro vlastní bezpečnost).

Použití zaškrcovadla

POUŽIJTE POUZE:

- k zastavení krvácení z velkých tepen
- při amputaci končetin
- při hromadném neštěstí
- při silném krvácení z otevřené zlomeniny

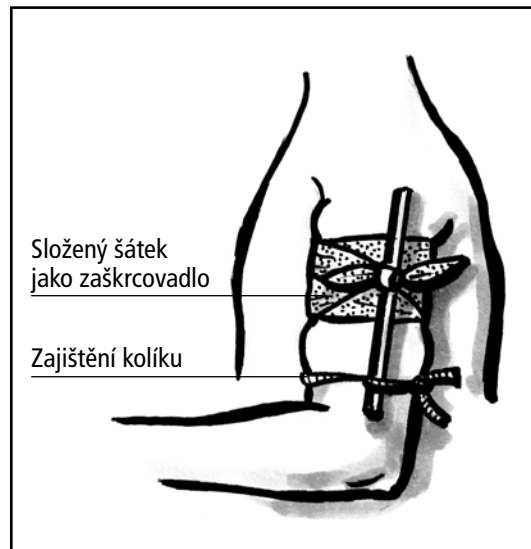
Použijte co nejširší zaškrcovadlo.

Příkládejte přes oděv, pevně utáhněte.

NE:

- těsně pod koleno
- těsně nad loket

POUŽITÍ ZAŠKRCOVADLA



Vyprošťování

PROVÁDĚJTE POUZE POKUD:

- hrozí další nebezpečí (požár vozidla, pád ze svahu apod.)
- zraněný blokuje přístup k dalším zraněným
- nelze poskytnout první pomoc na místě

RAUTEKŮV MANÉVR



Myslete na možné poškození páteře – vyvarujte se rotace páteře zraněného.
Pokud možno provádějte vyprošťování za pomoci více osob.

Sundání přilby

Provádějte nejméně ve dvou:

**1. PRVÝ ZACHRÁNCE UDRŽUJE
POLOHU HLAVY V OSE TĚLA**



**2. DRUHÝ SNÍMÁ PŘILBU
TAHEM TĚŽ V OSE TĚLA**

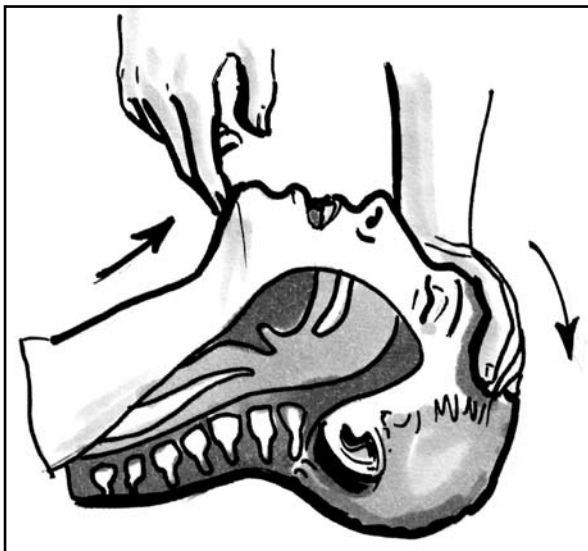


V případě integrální helmy ihned zvedněte „hledí“ a přilbu otevřete stiskem tlačítka na jejím boku.

Bezvědomí

Zraněný nereaguje
na oslovení ani zatřesení.

1. VYJMĚTE Z ÚST VOLNĚ
LEŽÍCÍ PŘEDMĚTY
2. ZAKLOŇTE HLAVU ZRANĚNÉHO
3. PŘEDSUŇTE JEHO
DOLNÍ ČELIST (BRADU)
4. ULOŽTE ZRANĚNÉHO
DO STABILIZOVANÉ POLOHY
5. POKUD NEDÝCHÁ ZAHAJTE OŽIVOVÁNÍ
6. ZRANĚNÉHO NEUSTÁLE SLEDUJTE



Zraněný v bezvědomí je ohrožen udušením (zapadnutí jazyka, vdechnutí krve apod.).

Stabilizovaná poloha

Postup uložení:

1. KLEKNĚTE SI KE ZRANĚNÉMU
2. POLOŽTE ZRANĚNÉHO NA ZÁDA TAK, ABY MĚL OBĚ NOHY NATAŽENÉ A VZDÁLENĚJŠÍ NOHU POKRČTE
3. RUKU ZRANĚNÉHO, KTERÁ JE VÁM BLÍŽ, POLOŽTE MÍRNĚ POKRČENOU V LOKTI KOLMO K JEHO TĚLU
4. VZDÁLENĚJŠÍ RUKU ZRANĚNÉHO OHNĚTE V LOKTI A PŘILOŽTE JI NA BLIŽŠÍ TVÁŘ ZRANĚNÉHO DLANÍ VEN (PODLOŽÍTE MU TÍM HLAVU)
5. TLAKEM NA KOLENO POKRČENÉ NOHY SMĚREM K SOBĚ A UCHOPENÍM ZA RAMENO VZDÁLENĚJŠÍ RUKY PŘETOČÍTE ZRANĚNÉHO NA BOK SMĚREM K SOBĚ
6. TLAKEM NA BRADU A ČELO ZAKLONÍTE HLAVU, OBLIČEJ ZŮSTANE NA PODLOŽENÉ HORNÍ KONČETINĚ

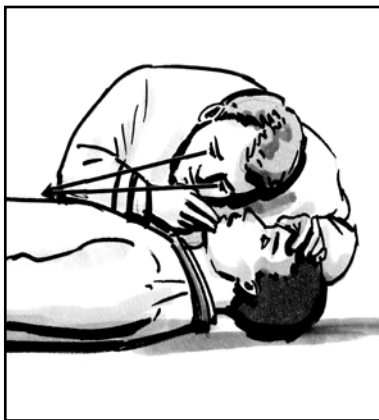
STABILIZOVANÁ POLOHA



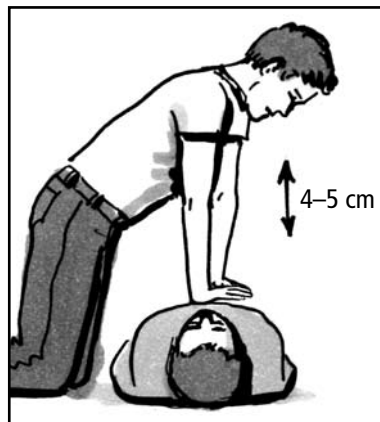
Oživování (resuscitace)

PROVÁDĚJTE POKUD PO ZÁKLONU HLAVY:

- neslyšíte dýchání
- nevidíte dýchací pohyby



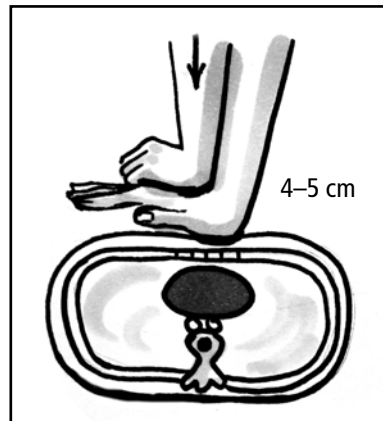
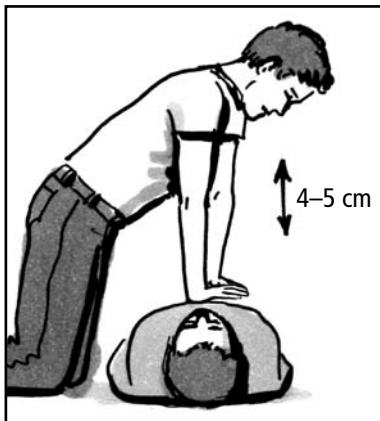
30x STLAČTE UPROSTŘED
HRUDNÍKU DO HLOUBKY
4–5 cm (FREKVENCE 100/min)



Oživování (resuscitace)

PROVEĎTE **2** VDECHY

OPAKUJTE
V RYTMU **30 : 2**



Při masáži srdce klečte co nejbliže ke zraněnému. Paže musí být napnuty.

Úrazový šok

Šok je reakcí organismu na snížený objem obíhající krve.

TYPICKÉ PŘÍZNAKY:

- **SLABĚ HMATATELNÝ, RYCHLÝ TEP (VÍCE NEŽ 100/min)**
- **ZRYCHLENÉ, ALE POVRCHNÍ DÝCHÁNÍ**
- **BLEDOST, STUDENÝ LEPKAVÝ POT**
- **POCIT ŽÍZNĚ**
- **NETEČNOST, SPAVOST**

Rozvíjí se zejména při:

- silném vnějším/vnitřním krvácení
- mnohočetných poraněních
- zlomeninách velkých kostí

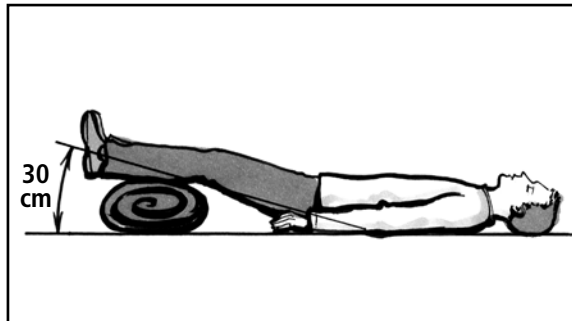
Rozvoj šoku umocňuje:

- stres
- bolest
- necitlivý postup zachránců

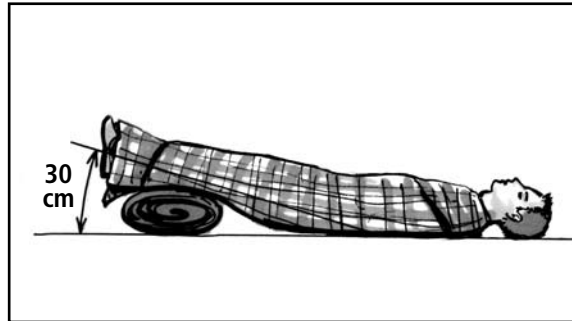
Protišoková opatření

- **protišoková poloha**
- ošetření zranění, odstranění bolesti (znehynění zlomenin, zastavení krvácení)
- zajištění tepelné pohody
- tišení pocitu žízně (otírání úst vlhkým kapesníkem – **nedávejte zraněnému pít!**)
- psychická podpora (klid v okolí, slovní kontakt, uklidňování atd.)

PROTIŠOKOVÁ POLOHA



ZAJIŠTĚNÍ TEPELNÉ POHODY



PROČ MÁ 50 km/h SMYSL?

Zákon stanovuje nejvyšší dovolenou rychlost v obci – 50 km/h. Při této rychlosti

- přežije srážku 3x více lidí
- dráha zastavení je o 9 m kratší oproti rychlosti 60 km/h.

NAUČTE SE ODHADOVAT 2SEKUNDOVOU VZDÁLENOST OD VOZIDLA PŘED VÁMI

Tento čas potřebujete pro okamžité rozhodnutí, jaký manévr provedete a včas se vám podaří zareagovat, dojde-li k nečekanému incidentu vozidla před vámi (vybočení z dráhy, náhlé zabrzdění atd.).

Všimněte si určitého bodu, kolem kterého vozidlo před vámi projíždí (strom, značka, sloupek...) a odpočítejte nejméně dvě sekundy (jedenadvacet, dvaadvacet), než projedete kolem stejného bodu.

ŽIVOT VAŠICH DĚTÍ CHRÁNÍ DĚTSKÉ AUTOSEDAČKY

Dítě do výšky 150 cm a do váhy 36 kg musí být vždy přepravováno v autosedačce, která odpovídá hmotnosti a výšce dítěte. Nepřipoutané děti v autě umírají při dopravní nehodě 7x častěji než děti přepravované v autosedačce. **Podle zákona jsou dětské autosedačky povinné na všech typech pozemních komunikací.**

POUŽÍVEJTE BEZPEČNOSTNÍ PÁSY

Nepřipoutat se a havarovat v 50 km/h má pro vaše tělo stejný účinek jako pád ze 3. poschodí budovy. Máte airbag? Pamatujte že: **airbag je pouze doplňkem bezpečnostních pásů** a bez nich může být ještě nebezpečnější, než kdyby v autě vůbec nebyl.

Více informací naleznete na www.ibesip.cz

Příklad komunikace s dispečerem

Stala se...

... těžká srážka 2 osobních vozidel
dnes v 10 hodin

... na křižovatce, asi 2 km od Dlouhé Vsi směrem na Jihlavu

... 4 dospělí, 2 děti, řidiči obou vozů v bezvědomí, jeden řidič
silně krvácel z tepny na paži, druhý řidič a děti nezraněny

... zastavili jsme krvácení, staráme se o bezvědomé – jeden
nedýchá – oživujeme – druhý ve stabilizované poloze

... jmenuji se Pavel Novák, volám z čísla 603 253 514

Hovor nikdy sami neukončujte, říďte se radami a odpovídejte na dotazy dispečinku!



Volání o pomoc

Vytočte linku **155** nebo 112, volání je ZDARMA.

Sdělte:

- co se stalo, kdy se to stalo, charakter nehody
- místo nehody (název obce či vzdálenost od nejbližší obce, významný orientační bod)
- počet zraněných (počet, věk, pohlaví, popis zranění)
- své jméno, číslo telefonu
- spojení sami neukončujte, čekejte na rady a doporučení dispečera

Pokud je zachránců více, volejte ZZS ihned po zjištění situace.

**Zdravotnická
záchranná služba** **155**

Policie **158**

**Hasičský
záchranný sbor** **150**

**Všeobecná
tísňová linka** **112**

Tato publikace vznikla ve spolupráci s Českým červeným křížem a Ministerstvem dopravy – BESIP.
Vydala společnost HARTMANN-RICO a. s., Masarykovo náměstí 77, 664 71 Veverská Bítýška, www.hartmann.cz