

PREVENCE ÚRAZŮ, BEZPEČNOST A PRVNÍ POMOC

Autoři: Zdeňka Kubíková a Jindřich Pavlík

I. Prevence úrazů při pohybových aktivitách

Pohybová aktivita by měla v mládežnických kategoriích přinášet především radost z pohybu. Jejím cílem je ale také již snaha o podání co nejlepšího výkonu a dosažení vítězství.

Ať tak nebo tak, za každých okolností by činnosti prováděné s dětmi a mladými dospělými měly být vždy maximálně bezpečné, s důrazem nejen na prevenci poranění pohybového aparátu, ale také jiná poškození zdraví (přehřátí, podchlazení, vyčerpání, popáleniny, aj).

Důraz na bezpečné provádění pohybové aktivity není něčím nad rámec práce trenéra. Právě naopak, aktivní vyhledávání možných nebezpečí, která mohou sportovní činnost a sportovní výkon ovlivnit a snaha o jejich maximální eliminaci, by měla být součástí každodenní trenérské praxe (příprava tréninkové jednotky, soustředění či turnaje, atd.).

V následujícím textu uvádíme několik doporučení, na která by měli trenéři brát zřetel:

- Trenér musí znát **zdravotní stav svých svěřenců**, což znamená vyžadovat pravidelné lékařské prohlídky u všech věkových kategorií. Respektovat také momentální zdravotní stav hráče (stav po nemoci, únava, spánkový deficit, momentální indispozice) a být v pravidelném kontaktu s hráčem, u nezletilých pak také se zákonnými zástupci. Vzájemná komunikace a informovanost je velmi důležitá!
- **Délkou a náročností každé prováděné pohybové aktivity** (tréninkové jednotky) trenér zohledňuje věk, rozumovou, fyzickou a psychickou vyspělost dětí a mladých dospělých.
- **Povinností trenéra je jasně a srozumitelně udělovat pokyny a poučit děti a mladé dospělé před zahájením každé pohybové aktivity.** Trenér si musí být jistý, že jeho pokyny slyšeli všichni a že jim také všichni porozuměli. O tom, zda pokyny svěřenci porozuměli, by se měl trenér také přesvědčit (Martens, 2006). Zodpovědnost dospělé osoby za nezletilého a jeho poučení k vykonávání daných aktivit je v souladu s novým občanským zákoníkem 2014. Trenér musí mít vždy rovněž přehled o všech dětech v průběhu tréninkové jednotky.
- Trenér by měl **připravit a vést každou tréninkovou jednotku** v souladu s metodikou daného sportu a didaktickými zásadami (Vilímová, 2009). Nové prvky, cvičení a aktivity mohou vyvolat strach, který může mít velký vliv na vznik úrazu. V těchto situacích je důležité, aby trenér přistupoval ke svým svěřencům individuálně a empaticky.



- **Trenér se musí nejprve sám seznámit a znát prostředí**, v němž má být pohybová aktivita prováděna. Musí znát a před každou tréninkovou jednotkou vizuálně zkontrolovat tělocvičnu nebo venkovní hřiště, kde probíhají tréninky pravidelně. V případě, že trenér zjistí závadu, kterou nelze bezprostředně odstranit, nejen, že musí adekvátně přizpůsobit aktuální tréninkovou jednotku, ale musí rovněž závadu ohlásit provozovateli zařízení (telefon, kniha závad, aj.) a tím v souladu s občanským zákoníkem zabránit škodě na zdraví a majetku i u dalších osob. Neméně důležitá je také z hlediska prevence úrazů kvalita a stav míčů (nesprávné nahuštění či zničený povrch míčů) a dalšího vybavení používaného při tréninku. Důležitým faktorem bezpečnosti je i sportovní oblečení, zajištění nebo odložení náušnic, řetízků, hodinek a zejména kvalita sportovní obuvi (Černá & Kubíková, 2012).
- Za nezletilé je trenér rovněž zodpovědný při aktivitách **na soustředěních a turnajích!** Právě na letních a zimních soustředěních jsou prováděny pohybové aktivity mnohdy odlišné od těch obvyklých (plavání na bazénech, přírodních koupalištích, pobyt na horách – sjezdovky nebo běžky, cyklistické vyjížďky, aj.), což vyžaduje nejen kvalitní přípravu organizace akce, ale také mnohdy dalšího trenéra či přítomnost další zletilé osoby. Stejně tak se v rámci bezpečnosti vyplatí naplánovat cesty na soustředění a předem se seznámit s ubytovacím zařízením (Černá & Kubíková, 2012). **Zodpovědnost za své svěřence však má trenér také například v šatně, v době odpočinku – tedy po celou dobu soustředění.** Tyto situace je proto velmi dobré, se zřetelem k zodpovědnosti za své svěřence, plánovat a konzultovat předem s vedením klubu a informovat o nich zákonné zástupce. **Poučení dětí a mladých dospělých je, jak jsme již zmiňovali, samozřejmostí.** Součástí pečlivé přípravy celého soustředění jsou rovněž písemné a dostatečně v předstihu podané informace zákonným zástupcům o začátku soustředění, aktivitách v jeho průběhu, dopravě, ubytování, místu a času ukončení akce, předání dětí zákonným zástupcům a další informace tohoto charakteru, které chrání nejen děti, ale také trenéra a celý realizační tým. Je nezbytné, aby se trenér v těchto situacích řídil platnou legislativou. **Poznámka:** Je rovněž nezbytné znát dokumenty, které vydává Výkonný výbor ČBF, jenž schvaluje opatření k ochraně zdraví, bezpečnosti hráčů před úrazy (Stanovy ČBF, 2014). Pokud soustředění splňuje počtem účastníků, jejich věkem a délkou pobytu podmínky pro pořádání zotavovacích akcí, je nutné se řídit vyhláškou o hygienických požadavcích na zotavovací akce č. 106/2001 Sb. v účinném znění.
- **Přítomnost trenéra v průběhu celého tréninku** je samozřejmostí. Je nezbytné mít ve sportovním klubu domluvený také postup v případě, pokud se trenér nemůže na trénink dostavit (např. zajištění asistenta či informace o zrušení tréninkové jednotky zákonným zástupcům v dostatečném předstihu. Doporučujeme minimálně dva dny předem).
- Faktorem, který může výrazně ovlivnit bezpečnost pohybové aktivity a je nutné mu trénink přizpůsobit, nebo jej i v krajních případech zrušit, **je aktuální stav počasí.** Nejen v zimě při extrémně nízkých teplotách je dobré aktivitu zkrátit nebo i ukončit, ale je potřebné reagovat adekvátně i například na trénink při vysokých teplotách, na přímém slunci, v dešti nebo za bouřky (Černá & Kubíková, 2012).



- Sjednané pojištění sportovního klubu by mělo k těmto všem aktivitám přihlížet.
- Trenér by měl bezpodmínečně znát a být pravidelně proškolen v **základech první pomoci**.

*) Legislativa uvedená v textu byla odborně konzultována s Mgr. Libuší Černou.

***) Text je určen trenérům mládežnických kategorií.

Doporučené elektronické vzdělávací materiály k samostudiu

Doporučené elektronické materiály k samostudiu, které vznikly na Masarykově univerzitě, Fakultě sportovních studií jsou určeny především pedagogům ve školách a školských zařízeních, ale mohou pomoci se v problematice prevence úrazů a bezpečnosti při pohybových aktivitách orientovat také vedoucím zájmových kroužků a trenérům (poznámka: v obou doporučených materiálech je legislativa platná k datu vydání materiálů).

Zdroj: http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/zivotni_styl/





Zdroj: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/urazy/web/index.html>

II. První pomoc

Trenér s jakýmkoliv stupněm kvalifikace, ať již působí v mládežnických nebo dospělých kategoriích, by měl znát základy první pomoci.

Mezi nejdůležitější znalosti a dovednosti patří:

- zabezpečení místa události a používání ochranných pomůcek (především gumových rukavic)
- volání zdravotnické záchranné služby na číslo 155
- první pomoc u bezvědomí
- základy kardiopulmonální resuscitace dospělého, včetně resuscitace s podporou automatizovaného externího defibrilátoru (AED). Pokud trenér pracuje s dětmi v přípravce nebo s mladšími žáky, rovněž je nezbytná znalost resuscitaci dětí. Pro zvládnutí těchto dovedností je důležitý především **praktický nácvik na resuscitačních figurínách** a jeho opakování v pravidelných intervalech
- zástava život ohrožujícího krvácení
- první pomoci při poraněních hlavy, břicha a hrudníku
- první pomoci při poranění pohybového aparátu, včetně poranění páteře
- první pomoci u nejčastěji se vyskytujících neúrazových stavů (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, epilepsie, náhlé příhody břišní, diabetické stavy aj)
- termická poranění (popáleniny, úžeh, úpal, úraz elektrickým proudem, ale také omrzliny a podchlazení)
- otravy a poleptání
- pokud trenér vede tréninkovou jednotku na bazénu, měl by být rovněž vyškolen v záchrane tonoucího!

Při prostudování výčtu dovedností může někoho ze současných nebo budoucích trenérů napadnout, že tyto požadavky jsou do rozsahu požadovaných znalostí přehnané. Je však potřeba si uvědomit, že trenér stejně jako učitel tráví s dětmi velké množství času v různých situacích a je za děti zodpovědný! Nejde přitom jen o čas strávený při samotném tréninku, ale velké množství společného času tráví společně při cestách na zápasy, na turnajích a soustředěních (více v kapitole Prevence úrazů).



Zabezpečení místa události a ochranné (bariérové) prostředky

Bezpečnost člověka, který první pomoc poskytuje, stejně jako bezpečnost pro postiženého a okolí, je prvořadá.

Velmi rizikové situace, kdy je nejprve důležité zajistit vlastní bezpečnost a následně poskytnout první pomoc jsou například autonehody (reflexní vesta, výstražný trojúhelník), požáry, úrazu elektrickým proudem, záchrana v horách nebo záchrana tonoucího aj. Pokud se dostane do podobné situace trenér mládeže, který je zároveň zodpovědný za své svěřence, vždycky musí rovněž jejich bezpečí (všichni z vody, všichni na okraji sjezdovky apod.)!

Důležité je používat při poskytování první pomoci **ochranné rukavice** (jsou součástí každé lékárničky a je vhodné je mít k dispozici i jindy; ve sportovním oblečení, na kole, v batohu). Použití rukavic zabrání přímému kontaktu zachránce s tělními tekutinami postiženého, což je při poskytování první pomoci neznámému člověku velmi důležité! Pokud nejsou rukavice k dispozici, je vhodné použít improvizaci (například igelitový sáček).

V praxi může nastat také situace, že riziko poskytnutí první pomoci pro zachránce je tak vysoké, že by ohrozilo život jeho nebo dalších lidí (požár, únik nebezpečné látky, zachránce neumí plavat atd.). V těchto situacích je povinností každého občana zavolat Zdravotnickou záchrannou službu na číslo 155. Zkušení operátoři se budou snažit poskytnout maximum informací jak se v konkrétní situaci zachovat až do doby příjezdu posádky zdravotnické záchranné služby (Kubíková et al., 2014).

Volání Zdravotnické záchranné služby

Při úraze nebo náhlém zhoršení zdraví dospělého či dítěte je důležité volat Zdravotnickou záchrannou službu na číslo 155. Volání na toto číslo je bezplatné. V následujícím textu jsou doporučení k volání záchranné služby vydaná Zdravotnickou záchrannou službou JMK.

Jak volat ZZS

V případě akutního ohrožení života volejte bezplatně na tísňovou linku ZZS, číslo 155. Mluvte, prosím, pokud možno klidně a věcně a sdělte potřebné informace, zejména:

- co se přesně stalo
- kolik je postižených
- jaký je stav postiženého (je při vědomí, dýchá...?)
- víte-li, pak jméno a alespoň přibližný věk postiženého
- kde se postižený nachází (v kterém městě nebo obci, ulici, číslo domu, patro, označení domovního zvonku); při dopravních nehodách a jiných událostech mimo obydlenou oblast místo co nejvíce upřesněte (číslo silnice, kilometrovník na dálnici, směr na sousední obec, nápadný orientační bod v blízkém okolí atp.)
- kdo volá



Budete-li vyzváni, abyste nezavěšovali, vyčkejte navázání dalšího kontaktu poté, co operátor/ka vyšle lékaře nebo záchranáře k akci

Voláte-li z mobilního telefonu, nechte ho zapnutý, aby se Vás operátor/ka mohl/a v případě jakýchkoliv nejasností či obtíží dovolat zpět (Jak volat ZZS, 2013).

„V případě, že si volající neví s první pomoci rady, operátorky pomohou s poskytováním první pomoci po telefonu:

TANR – telefonická asistovaná neodkladná resuscitace

Operátor zdravotnické záchranné služby podává instrukce po telefonu a krok po kroku vede volajícího v situacích, kdy je potřebné zahájit resuscitaci. Tato pomoc po telefonu je poskytována až do příjezdu posádky ZZS na místo události.

TAPP – telefonická asistovaná první pomoc

Operátor zdravotnické záchranné služby poskytuje rady, jak pomoci postiženému až do doby příjezdu posádky ZZS.“ (Kubíková et al., 2014)

Jsou situace, kdy si trenér není jistý, zda zdravotnickou záchrannou službu zavolat. V těchto situacích je vždy dobré poradit se s dispečerkou zdravotnické záchranné služby o tom, jak postupovat (Kubíková et al., 2014).

Je-li to možné, je vhodné, aby na posádce záchranné služby někdo z přítomných čekal (například před tělocvičnou) a urychlil tak příchod záchranářů ke zraněnému.

První pomoc u bezvědomí a resuscitace (dospělý)

V souladu s doporučeními Evropské resuscitační rady (ERC) 2010:

- přesvědčíme se o bezpečnosti na místě události
- u postiženého nejprve zjistíme oslovením a zatřesením rameny stav vědomí „jste v pořádku?“
- pokud nereaguje, přivoláme pomoc okolí
- uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady dvěma prsty (Obr. 1) (leží-li postižený na břiše, je nutné jej nejprve otočit na záda)





Obr. 1 Uvolnění dýchacích cest (Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě, 2012)

- kontrolujeme, zda postižený normálně dýchá. Pozorujeme pohyby hrudníku, posloucháme a zjišťujeme přítomnost vydechaného proudu vzduchu (max. 10 sekund).

1. Postižený dýchá normálně:

- voláme tísňovou linku 155
- dýchání do příjezdu posádky záchranné služby neustále kontrolujeme, řídíme se pokyny operátorky zdravotnické záchranné služby!

2. Postižený nereaguje, nedýchá nebo má lapavé dechy:

- voláme tísňovou linku 155
- klekneme si kolmo k jeho hrudníku a zahájíme **kardiopulmonální resuscitaci**

30 stlačení hrudníku a 2 umělé vdechy

Důležité:

Pokud nejsme ochotni do postiženého dýchat (obava o vlastní zdraví), nemůžeme, neumíme nebo je-li operátorkou záchranné služby prováděna telefonická asistovaná první pomoc (TANR) provádíme **pouze nepřerušované stlačování hrudníku (srdeční masáž)**.



Technika stlačování hrudníku:

- ruce umístíme přes sebe na střed hrudníku a propleteme prsty
- stlačení provádíme do hloubky alespoň 5 cm frekvencí nejméně 100 za minutu
- po každém stlačení hrudník úplně uvolníme, ale neztrácíme kontakt s kůží
- při srdeční masáži máme horní končetiny propnuté v loktech
- postižený musí ležet na zádech na zemi nebo tvrdé nestlačitelné podložce

Technika umělého dýchání:

- při současném záklonu hlavy a stlačení obou nosních dírek obemkneme svými rty ústa postiženého a plynule do něj vdechujeme, dokud se nezvedne hrudník.
- jakmile hrudník klesne, vdech zopakujeme.

Pokud se postižený nebrání nebo se nezačne probouzet, resuscitaci nepřerušujeme a pokračujeme až do jeho předání týmu záchranné služby!

Je-li na místě více záchránců, každé 2 minuty se v provádění resuscitace vystřídají!

První pomoc u bezvědomí a resuscitace (dítě nad jeden rok):

- přesvědčíme se o bezpečnosti na místě události
- u dítěte nejprve zjistíme oslovením a šetrným zatřesením rameny stav vědomí „jsi v pořádku?“
- pokud nereaguje, přivoláme pomoc okolí
- uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady dvěma prsty (leží-li dítě na břiše, je nutné jej nejprve otočit na záda)
- pokud nereaguje, **zprůchodníme dýchací cesty** záklonem hlavy a přizvednutím brady
- kontrolujeme, zda dítě normálně dýchá. Pozorujeme pohyby hrudníku, posloucháme a zjišťujeme přítomnost vydechovaného vzduchu

1. Dítě dýchá normálně:

- kontrolujeme dýchání a voláme tísňovou linku 155
- dýchání do příjezdu posádky záchranné služby neustále kontrolujeme, řídíme se radami operátorky zdravotnické záchranné služby!



2. Dítě nereaguje, nedýchá nebo má lapavé dechy:

- pokud nedýchá normálně nebo nedýchá, snažíme se přivolat někoho dalšího na pomoc.
- při stálém záklonu hlavy a stisknutí obou nosních dírek provedeme **5 úvodních vdechů z úst do úst**.
- poté zahájíme **srdeční masáž** (stlačování hrudníku) pomocí jedné nebo obou rukou. Hrudník stlačujeme v dolní polovině hrudní kosti, frekvencí alespoň 100 za minutu.
- po 30 ti stlačení provedeme 2 vdechy.
- v resuscitaci pokračujeme nadále v poměru 30 ti stlačení hrudníku na 2 umělé vdechy.

Resuscitaci provádíme do příjezdu záchranné služby, případně dokud dítěte nezačne jevit známky života (probouzí se, otevírá oči, hýbe se a dýchá).

Je-li na místě více záchránců, každé 2 minuty se v provádění resuscitace vystřídají!

Volání záchranné služby u dítěte:

- v případě, že je na místě **více osob**, okamžitě volají tísňovou linku 155
- je-li **záchránce s dítětem sám** a ví jak resuscitovat, nejprve provádí jednu minutu resuscitaci a poté volá záchrannou službu na číslo 155 (upraveno dle Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě)

Resuscitace s AED

Pokud je v průběhu resuscitace přinesen AED, záchránci se řídí hlasovými pokyny přístroje. Je-li na místě resuscitace více záchránců, při manipulaci s AED, nalepování elektrod a až do doby, než defibrilátor vyzve okolí, aby se pacienta nedotýkalo, je potřebné provádět nepřetržitě resuscitaci! Více informací (včetně výukových videí) naleznete na www.fsps.muni.cz/aed.

Zástava krvácení



Mezi základy první pomoci patří bezpodmínečně zástava krvácení. Je-li krvácení masivní, je člověk bezprostředně ohrožen na životě a záchránce by měl jednat rychle a krvácení v co nejkratší době zastavit.

Přesto pokud je to možné, použijeme ochranné rukavice!

První pomoc:

- Stlačíme krvácející místo prsty přímo v ráně
- Zraněného posadíme nebo položíme
- Zvedneme poraněnou končetinu
- Voláme 155
- Máme-li k dispozici lékárníčku, vytvoříme tlakový obvaz (max. 3 vrstvy)
- Pokud se i nadále nedaří krvácení zastavit, použijeme zaškrcovadlo (zapamatujeme si čas přiložení a zaškrcovadlo nepovolujeme do doby příjezdu posádky zdravotnické záchranné služby) (upraveno dle Na hřišti i na vodě s dětmi v Jmk v pohodě, 2011)

Doporučené elektronické studijní materiály k samostudiu, které vznikly na Masarykově univerzitě, Fakultě sportovních studií jsou určeny nejen pedagogům ve školách a školských zařízeních, ale také vychovatelům a trenérům. Přestože jsou v nich postupy první pomoci velmi srozumitelně popsány (především formou videí) u základní neodkladné resuscitace je nenahraditelné praktické proškolení na resuscitačních figurínách!

Postupy základní neodkladné resuscitace

NA HŘIŠTI I NA VODĚ BÝT S DĚTMI VŽDY V POHODĚ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky
1.3.2010 - 28.2.2013
Udržitelnost projektu: 1.3.2013 - 30.4.2018

Kardiopulmonální resuscitace

S DĚTMI V POHODĚ

- Přihlašování na kurzy/seminář
- E-learningové kurzy
- Metodické materiály
 - » Materiály:
 - Resuscitace GL2010
 - Pravidla FIS
 - Rizika v horách

Anotace metodického materiálu

Odborný garant: MUDr. Barbora Zuchová

Vídeo určené k výuce kardiopulmonální resuscitace na základních a středních školách vzniklo v souladu s doporučeními **European Resuscitation Council (ERC) Guidelines 2010** ve spolupráci s Českou resuscitační radou a Zdravotnickou záchrannou službou Jihomoravského kraje.

vstup do materiálu

Vícejazyčná videa

EVROPSKÁ UNIE
ESF
MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Zdroj:

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy&metodicke_materialy=metodika_resuscitace

První pomoc – úrazy I

NA HŘIŠTI I NA VODĚ BÝT S DĚTMI VŽDY V POHODĚ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky
1.3.2010 - 28.2.2013
Udržitelnost projektu: 1.3.2013 - 30.4.2018

První pomoc v tělesné výchově

Anotace metodického materiálu
Odborný garant: MUDr. Roman Malý a doc. MUDr. Jan Novotný, CSc.

Materiál v ucelené formě poskytne základy první pomoci v jednotlivých typech prostředí TV (bude složen z jednotlivých filmů natočených pro účely vzniku DVD a e-learningu).

1. První pomoc – gymnastika
2. První pomoc – sportovní hry
3. První pomoc – na bazéně
4. První pomoc – sjezdové a běžecské lyžování, snowboarding, horská turistika
5. První pomoc – vodní turistika
6. První pomoc – in-line bruslení
7. První pomoc – lezení na umělých stěnách

S DĚTMI V POHODĚ

- Přihlašování na kurzy/seminář
- E-learningové kurzy
- Metodické materiály
 - » **Materiály:**
 - Resuscitace GL2010
 - Pravidla FIS
 - Rizika v horách

EVROPSKÁ UNIE
esf
MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Zdroj:

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy&metodicke_materialy=metodika_prvni_pomoc

První pomoc – úrazy II



PRVNÍ POMOC V HODINÁCH TV

S DĚTMI V JMK V POHODĚ **Úrazové stavy**

Výukový film

O metodickém materiálu

- Úvod
- Úrazové stavy**
 - Úrazy při bruslení
 - Úrazy při atletice
 - Úrazy při cykloturistice
 - Poranění při raketových sportech
 - Poranění páteře ve vodě

PRVNÍ POMOC
a vyvarování se častých chyb

00:00:02:11

00:31

Zdroj: http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/urazove_stavy.php

První pomoc – neúrazové stavy

PRVNÍ POMOC V HODINÁCH TV

S DĚTMI V JMK V POHODĚ **Neúrazové stavy**

Výukový film

O metodickém materiálu

- Úvod
- Úrazové stavy
- Neúrazové stavy**
 - Infarkt myokardu
 - Cévní mozková příhoda
 - Epileptický záchvat

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

15

Zdroj: http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/neurazove_stavy.php



Vzdělávací materiály (video)

Záchrana tonoucího I - hluboká voda

PRVNÍ POMOC V HODINÁCH TV

S DĚTMI V POHODĚ

Výukový film

O metodickém materiálu

- Úvod
- Vnitřní poranění, šok
- Poranění pohybového aparátu
- Jiné poranění
- Záchrana tonoucího**
 - Rozpoznání tonoucího
 - Záchraná pomůcka na bazénu
 - Záchrana tonoucího bez pomůcek
 - Záchrana na tekoucí vodě
 - Ostatní výukové materiály
- Literatura
- Video galerie

Kapitoly:

- Rozpoznání tonoucího
- Záchraná pomůcka na bazénu
- Záchrana tonoucího bez pomůcek

Nezbytnou součástí základních znalostí a dovedností každého vyučujícího, který vede výuku plavání či provádí dozor nad žáky na bazénu, je bezpečné a efektivní zvládnutí záchran tonoucího.

Záchrana tonoucího

Zdroj: <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/tv/tonouci.php>

Záchrana tonoucího II - poranění páteře

PRVNÍ POMOC V HODINÁCH TV

S DĚTMI V JMK V POHODĚ

Výukový film

O metodickém materiálu

- Úvod
- Úrazové stavy**
 - Úrazy při bruslení
 - Úrazy při atletice
 - Úrazy při cykloturistice
 - Poranění při raketových sportech
 - Poranění páteře ve vodě**
 - Neúrazové stavy
 - Ostatní výukové materiály
- Literatura

Poranění ve vodě - úrazy páteře

- Zraněný při vědomí
- Zraněný v bezvědomí

Úrazy páteře na bazénech, ale i při koupání v přírodě vznikají zejména při nebezpečných a neuvážených skocích do předem neprozkoumané či neznámé vody.

Z hlediska vzniku trvalých následků patří k těm nejzávažnějším, protože při nich velmi často dochází k poranění míchy. Tato poranění končí z velké části ochrnutím zraněného.

TYPY PORANĚNÍ PÁTEŘE

Quadraplegie:
Nastává, dojde-li k poranění míchy v oblasti krční páteře. Zraněný má po úrazu ochrnuté horní i dolní končetiny.

Paraplegie:
Nastává, dojde-li k poranění míchy v oblasti hrudní či bederní páteře. Zraněný má po úrazu ochrnuté dolní končetiny.

MECHANIZMUS ÚRAZU
Nejnebezpečnější skoky do vody jsou skoky po hlavě s následným kontaktem hlavy o dno bazénu či o předmět skrytý pod hladinou.

Zdroj: <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/pater.php>



Metodické materiály k první pomoci



Zdroj: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/prvni_pomoc/web/index.html

*) Legislativa uvedená v textu byla odborně konzultována s Mgr. Libuší Černou.

***) Text je určen trenérům mládežnických kategorií.

Referenční seznam

Černá, L., & Kubíková, Z. (2010). Prevence úrazů ve školním prostředí. Retrieved from <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/urazy/web/index.html>

Černá, L., & Kubíková, Z. (2012). Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti. Retrieved from http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/zivotni_styl/

Jak volat ZZS. (2013). Retrieved from <http://www.zzs.jmk.cz/jak-volat-zzs>

Kubíková, Z., Zuchová, B., Mojžíš, M., Bernáčíková, M., Cvejnová, B., Turín, R., ... Seberová, P. (2014). *Metodický materiál k výuce první pomoci* (3th ed.). Brno, Czech Republic: Masaryk university

Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha, Czech Republic: Grada

Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě. (2013). Retrieved January 1, 2013, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/>



Na hřišti i na vodě s dětmi v Jmk v pohodě. (2011). Retrieved November 22, 2011, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/>

Neščáková, L. (2014). *Zákoník práce 2014 – s výkladem.* Praha, Czech Republic: Grada

Soutěžní řád basketbalu. (2014). Retrieved from http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2014/soutezni_rad_basketbalu_2014.pdf

Stanovy České basketbalové federace z. s. (2014). Retrieved from <http://www.cbf.cz/files/77042MDZ.pdf>

Trenérský řád. (2009). Retrieved from <http://www.cbf.cz/administrativa/2009-trenersky-rad.html>

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy.* Brno, Czech Republic: Masarykova univerzita, FSpS

Základní neodkladná resuscitace. (2014). Retrieved from http://www.resuscitace.cz/?page_id=42

Elektronické zdroje

http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js14/prvni_pomoc/web/pages/02a_bezdvedomi.html

http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/prvni_pomoc/web/index.html

<http://www.fsps.muni.cz/aed/mapa/>

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/neurazove_stavy.php

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/pater.php>

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/urazove_stavy.php

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy&metodicke_materialy=metodika_prvni_pomoc

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy&metodicke_materialy=metodika_resuscitace

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gl2010/rd2.php>

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/tv/tonouci.php>

