

PŘÍRODOVĚDA

úterý 16. 2.

Vytiskni, nalep do sešitu a nauč se.

Zásady první pomoci

Nejdůležitější pro poskytování první pomoci je **rychlost, účelnost a rozhodnost**.

Obecné zásady první pomoci

-
- Zajistíme bezpečnost sobě i postiženému.
- Vyšetříme postiženého.
- Zavoláme tísňové volání 155 nebo 112.
- Poskytneme první pomoc.
- Kontrolujeme postiženého až do příjezdu rychlé zdravotnické pomoci.

POPÁLENINY

- zachovat čistotu, nedotýkat se rány
- neodstraňovat z rány zbytky oděvu
- malé popáleniny – chladit
- zajistit **5T – ticho, transport, tekutiny NE, tišení bolesti, transport**

KRVÁCENÍ

Tepenné krvácení

- krev má **jasně červenou barvu**, z rány **vystřikuje** krev pod tlakem – musíme rychle jednat
- zastavení krvácení – pokud v ráně není předmět, tak na místo rány přiložíme ruku a poté tlakový obvaz

Žilní krvácení

- z rány vytéká **tmavě červená krev**, přímo na ránu přiložíme smotaný obvaz a 2. obvazem upevníme (příliš nezaškrtit)

BEZVĚDOMÍ

Nepřímá srdeční masáž

- postižený musí ležet na **tvrdé podložce**
- klekneme si vedle postiženého, jednu dlaň dáme doprostřed hrudníku, spodní hranu druhé ruky dáme na tu první a propleteme prsty, stlačujeme hrudní koš do **hloubky 5 – 6 cm**, rytmus písničky „**Rolničky, rolničky**“
- pokud vyhodnotím situaci jako pro mě bezpečnou, tak střídám s umělým dýcháním – postiženému zakloním hlavu, srdeční masáž a umělé dýchání v poměru **30:2**

ZLOMENINY

- u nezávažných zlomenin můžeme zlomeninu improvizovaně zafixovat
- u vážných zlomenin s poraněným nic neprovádíme, čekáme na lékaře, nesnažíme se zlomeninu napravit, pokud možno s poraněným nehýbat
- pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, je třeba zastavit krvácení
- zajistit 5T

Telefonní čísla

Hasičský záchranný sbor Voláme při požáru, dopravní nehodě, povodni.	150
Zdravotnická záchranná služba Voláme při zranění osoby, bezvědomí, náhlému vážnému onemocnění	155
Policie ČR Voláme při napadení, narušování pořádku, vážné dopravní nehodě	158
Integrovaný záchranný systém Číslo platí pro ČR i evropské státy. Nejčastěji ho používáme při volání v zahraničí.	112

čtvrtek 18. 2.

Vytiskni si a nalep do sešitu + vyplň pracovní list – popiš správnou výbavu kola.

Vybavení kola



1. dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
2. přední odrazka bílé barvy
3. zadní odrazka červené barvy
4. oranžové odrazky na obou stranách pedálů
5. oranžové odrazky na paprscích kol
6. zaslepení konců řídítek (zátkami, rukojetmi)
7. zakončení ovládacích páček, páčky musí být obaleny materiálem pohlcujícím energii
8. matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřené
9. vpředu světlometem bílé barvy
10. vzadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
11. zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)

S Pracovní list 27

Do prázdných okének napiš názvy správné výbavy kola.

Odrazky a světla správně vybarvi.

Jakou další výbavu na kole ještě najdeš?

