**26. 1. VkZ9**

**Dobrý den deváťáci,**

**dnes si připomeneme učivo, které už znáte z nižších ročníků – co dělat v případě úrazu a jakou poskytnete první pomoc.**

**Všechny zdraví Rozsívalová**

**Učivo: Úrazy a první pomoc – zápis do sešitů!**

**Nejčastější příčiny úrazů dětí:**

* **Nevhodné zacházení s elektrickými přístroji; s nástroji a přístroji v domácnosti**
* **Zacházení se zápalnými a výbušnými látkami (pyrotechnika)**
* **Otrava jedovatými látkami, alkoholem a drogami**
* **Skákání do neznámé vody**
* **Nepřiměřená jízda na kole, kolečkových bruslích, skateboardu…**
* **Lezení do výšek**
* **Nedodržování pravidel silničního provozu**
* **Porušování zásad bezpečnosti při sportu**
* **Řešení sporů s vrstevníky nepřiměřenými prostředky (fyzické napadení)**
* **Podcenění vlivu počasí na bezpečnost terénu, nevhodné oblečení a obutí aj.**

1. **pomoc:**

* **zachovat klid a rozvahu**
* **přivolat lékařskou pomoc 155, 112**
* **postiženého dát do stabilizované polohy (pokud dýchá)**
* **zaklonit hlavu, uvolnit dýchací cesty (pokud nereaguje)**
* **pokud nedýchá: 2 hluboké umělé vdechy – nehmatný puls – masáž srdce + umělé dýchání (15 stlačení + 2 vdechy) – VOLAT 155!!!!!**
* **při požáru chráníme dýchací cesty a povrch těla např. navlhčeným ručníkem**
* **při krvácení – přiložit sterilní obvaz nebo tlakový obvaz; při rytmickém vytékání krve nebo stříkání krve – mezi ránu a trup umístíme tzv. škrtidlo**

**Poskytnutí první pomoci je ze zákona povinné pro všechny osoby starší 15 let, které se ocitnou v blízkosti ohrožené osoby a mají možnost jí pomoci.**

**Úkol: vyber si nějaký konkrétní příklad úrazu (tonoucí, zlomená noha, autohavárie aj.) a stručně – v bodech napiš, jak bys postiženému pomohl. Vypracuj do sešitu Výchovy ke zdraví – zkontroluji si po návratu do školy!**