

pořad: **Alive**
moderuje: Natálie Malcová
epizoda: 1.

oblast: zdraví
garance: MUDr. Jiří Holomíček

basst

anotace: Pořad Alive je pomyslným průvodcem k tomu, abychom zůstali naživu – odtud také název *Alive*. Pilotní díl je zaměřen na první pomoc. Postupně si projdeme, jak postupovat v běžných, ale život ohrožujících situacích, ať už jde o dušení, krvácení a nebo zástavu srdce. Ukážeme, jak správně zavolat záchranku, jak zajistit poraněného a také jak správně dát masáž srdce. Všechno je doplněno o konkrétní příklady nebo mnemotechnické pomůcky.

METODIKA

Úkol 1: Pravidlo 3S

Natálie ve videu mluvila o pravidle 3S. Zkus ho stručně popsat.

S
S
S

Úkol 2: Help for Stayin' Alive

Když už víš, na co při stavu ohrožení života dát pozor, můžeme přikročit k samotné akci. Ve dvojici se pokuste doplnit "5 kroků na ledničku" shrnující postup při první pomoci.

1.
2.
3.
4.
5.

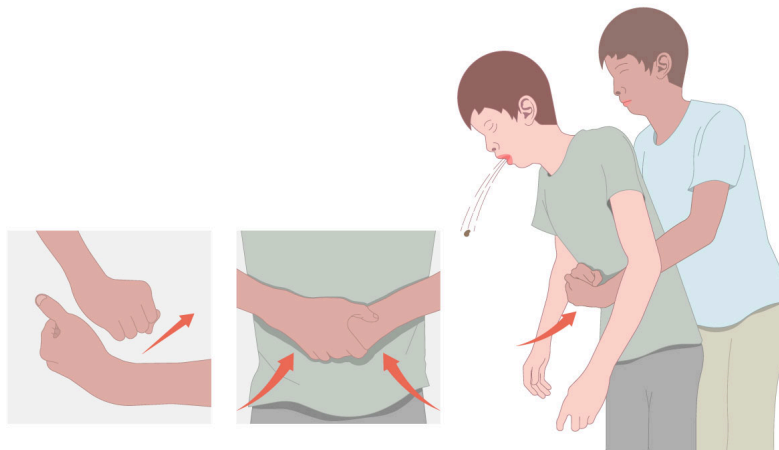
Úkol 3: Dusíš se?

Neudus se! Zkuste se ve dvojici postavit do pozice Gordonůva úderu a Heimlichova manévru.
ROZHODNĚ ALE NEZKOUŠEJTE NAOSTRO!

GORDONŮV ÚDER



HEIMLICHŮV MANÉVR



Úkol 4: Zavolej si záchranku

Na webové stránce zachrankaapp.cz najdeš bližší informace o aplikaci Záchranka. Po stažení si v aplikaci můžeš např. aktivovat ALARM nanečisto a připravit se tak na situaci, kdy budeš alarm skutečně potřebovat.



Úkol 5: Zkušenosti nenahradíš

Dostal/a ses někdy do situace, že jsi musel zavolat záchranku (nebo kohokoliv z IZS)?

- Co to bylo za situaci?
- Podařilo se ti zachovat klid?
- Byl/a jsi na to sám/a, nebo jsi měl/a partáka?

Úkol 6: Ujasněme si pojmy

Ve videu padla spousta informací. Bylo by tedy dobré si zopakovat, co které pojmy znamenají. Nejdříve je zkus doplnit sám, až pak se kdyžtak poradit s Googlem.

zotavovací poloha –

kardiopulmonální resuscitace –

defibrilátor –

škrtidlo –

Červený kříž –