**Dobrý deň chalani.**

**Ani sme sa nenazdali a o chvíľu máme ďalší školský rok za sebou. Dúfam že v čase keď ste nemali možnosť navštevovať školu ste si aspoň trochu zacvičili podľa mojich pokynov a že ste veľa nepribrali. Beh resp. posilňovanie odporúčam robiť aj počas prázdnin, aby sme sa v septembri stretli všetci v dobrej kondícii.**

**Teraz keď začína letná sezóna je vyššia pravdepodobnosť, že sa stretnete s úrazmi a bude treba v momente reagovať a poskytnúť pomoc.**

**Túto problematiku sme mali prebrať v rámci absolvovania účelového cvičenia pred skončením škol. roka.**

**Prosím nezabudnite. VŽDY KEĎ SA JEDNÁ O ĽUDSKÝ ŽIVOT ALEBO ZDRAVIE**

**JE TREBA SPRAVIŤ ASPOŇ NIEČO AKO NIČ**

**Zásady poskytovania prvej pomoci**

            Hlavnou úlohou integrovaného záchranného systému (ďalej IZS) je poskytovanie pomoci osobám v tiesni, preto v prípade ak dôjde k mimoriadnej udalosti, pri ktorej sa zranili osoby, je v prvom rade potrebné privolať pomoc. Na to slúži **číslo tiesňového volania 112**, kde operátor na základe informácií poskytnutých volajúcim vyhodnotí situáciu a následne na miesto udalosti vyšle potrebné záchranné zložky IZS (zdravotníkov, hasičov, prípadne policajnú hliadku).

**Zásady správneho poskytovania informácií pri volaní na číslo tiesňového volania 112**:

1. **Čo sa stalo** (druh udalosti, aké sily a prostriedky je potrebné vyslať)
2. **Kde sa stalo** (obec, objekt, lokalita, okres, kraj)
3. **Komu sa stalo** (postihnutí, poškodenie majetku, ohrozenie životného prostredia)
4. **Kedy sa stalo** (dátum a čas)
5. **Poskytnutie ďalších doplnkových informácií** (identifikácia kto volá, uvedenie telefónneho čísla pre spätné volanie)

**Zranenie osoby**

            Prvá pomocje bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Ide o súbor opatrení, ktoré sa poskytujú postihnutému ešte pred odborným zdravotníckym ošetrením. Neposkytnutie prvej pomoci môže znamenať zbytočnú smrť! Prvá pomoc na mieste nehody a ochorenia je základom pre liečbu v nemocnici.

Poskytnutie prvej pomoci vedie k:

* záchrane života,
* zabráneniu vzniku komplikácií,
* a k urýchleniu zotavenia.

**Laicky poskytnutá prvá pomoc je lepšia ako žiadna pomoc!**

**Hlavné zásady poskytovania Prvej Pomoci**

* Bezpečnosť pri poskytovaní prvej pomoci (záchranca, postihnutý),
* Zhodnotenie situácie,
* Zhodnotenie úrazu alebo ochorenia,
* Volanie odbornej pomoci (112, v prípade len zdravotného problému linku 155),
* Poskytnutie prvej pomoci,
* Odovzdanie postihnutého odbornej pomoci (zložky IZS).

**Vybavenie na poskytnutie prvej pomoci**

Vaše ruky, auto - lekárnička a ak je k dispozícií AED – automatický externý defibrilátor.

**Vyšetrenie postihnutého**

1. vedomie - reakcia na oslovenie, zatrasenie alebo uštipnutie,
2. dýchanie – naklonenie sa nad postihnutého či je alebo nie je počuť, cítiť dýchanie a či sú vidieť dýchacie pohyby (ak nie ide o zastavenie dýchania),
3. krvný obeh, ak nie je prítomné dýchanie ide o zástavu srdca (krvného obehu), treba začať resuscitovať.

**Život zachraňujúce úkony**

* uvoľnenie, spriechodnenie dýchacích ciest (záklon hlavy - Manéver „prst – brada“),
* záchranné dýchanie (z pľúc do pľúc) – nemusí sa vykonávať v prípade možnosti ohrozenia záchrancu,
* stláčanie hrudníka – masáž srdca :
  + miesto u dospelého: stred hrudnej kosti /úroveň prsných bradaviek, frekvencia stláčania 100 – 120 min, hĺbka 5 – 6 cm,
  + miesto u dieťaťa - **spojnica medzi prsnými bradavkami a 1cm pod** (dolná tretina hrudnej kosti), používajú sa 2 prsty, dlaň jednej ruky alebo dlane oboch rúk (v závislosti od veľkosti dieťaťa),
* **U dieťaťa – začína sa 5 úvodnými vdychmi, ak naďalej nie je prítomné dýchanie začínate 30(stlačení) :2(vdychy) u všetkých detí.**
* zastavenie závažného krvácania
* aj samotná masáž srdca bez dýchania je život zachraňujúci úkon.

Postup pri nehode

1. zhodnotenie situácie

* obliecť reflexnú vestu,
* zapnúť varovné osvetlenie,
* umiestniť výstražný trojuholník,
* zaistiť proti pohybu a prevráteniu,
* vytiahnuť kľúč zo zapaľovania,
* zistiť poranenia,
* privolať pomoc (112).

1. **poskytnutie prvej pomoci – život ohrozujúci stav**
2. **privolanie odbornej pomoci (linka 112, v prípade život ohrozujúceho stavu 155).**

**Zastavenie závažného krvácania: Pravidlo 5 Z**

* **Zistiť krvácanie,**
* **Zatlačiť v rane –** vytvoriť tlakový obväz, ak krváca, znova prekryť na pôvodné krytie. Ak je v rane cudzí predmet – nevyberať, fixovať, prekryť (okolo cudzieho predmetu),
* **Zdvihnúť nad úroveň srdca,**
* **Zabrániť šoku –  pravidlo 5 T,**
* **Zavolať pomoc (112).**

****

**Protišokové opatrenia**

**Riadia sa pravidlom 5T**“

1. **1.      Teplo –** prikrytie pacienta, dekou, striebornou fóliou z auto - lekárničky
2. **2.      Ticho –** upokojenie pacienta
3. **3.      Tekutiny –** protišoková poloha – zdvihnutie dolných končatín
4. **4.      Tíšenie bolesti –** uložiť postihnutého do úľavovej polohy,
5. **Transport –** privolať odbornú pomoc 112

**Poskytnutie prvej pomoci pri zasiahnutí nebezpečnou látkou**

* Vlastná bezpečnosť, ak nie je ohrozená
* postihnutú osobu čo najrýchlejšie vyniesť, príp. vyviesť z ohrozeného priestoru,
* zabezpečiť protišokové opatrenia, zastaviť život ohrozujúce krvácanie – pravidlo 5Z,
* ak je postihnutá osoba v bezvedomí, zaistiť vedomie, dýchanie a krvný obeh, ak nie sú prítomné začať vykonávať KPR – resuscitácie,
* zabezpečiť odborné ošetrenie (privolať pomoc 112).

**Úrazy v horskom teréne**

            Ak k udalosti dôjde vo vysokohorskom teréne, je nutné volať na číslo Horskej záchrannej služby 18 300. V prípade ak nám toto číslo nie je známe, je potrebné zavolať na číslo tiesňového volania 155, kde operátor volajúceho zabezpečí konzultáciu, asistovanú prvú pomoc a pošle Horskú záchrannú službu.

**Železničné nehody**

V posledných rokoch dochádza v Slovenskej republike k častým nehodám na železničných priecestiach. Ak došlo k nehode alebo nastane situácia, ktorá môže viesť k nehode (napr. porucha zabezpečovacieho zariadenia, uväznené motorové vozidlo na priecestí a pod.) je nutné na čísle tiesňového volania 112 alebo čísle Polície 158, oznámiť jednotné identifikačné číslo železničného priecestia, ktoré je pridelené každému železničnému priecestiu a nesie identifikačné údaje o danom priecestí.

**Jednotné identifikačné číslo je umiestnené na strane výstražného kríža** (Dopravné značky A 30a, A 30b) zo strany od železničnej trate, prípadne ak je dopravná značka poškodená je možné fóliu nalepiť na skriňu výstražníka zo strany od koľaje.

**Postup ohlásenia mimoriadnosti na priecestí:**

1. Osoba, ktorá spozoruje na železničnom priecestí nehodu, resp. inú nebezpečnú situáciu, ktorá by mohla ohroziť bezpečnosť na železničnej trati alebo v blízkosti priecestia, zavolá na linku tiesňového volania 112, alebo na linku Polície 158 pomocou mobilného telefónu resp. miesta najbližšieho telefonického spojenia. Súčasne nahlási službukonajúcemu operátorovi aj JIČ priecestia – napr. SP2727. Každé priecestie je označené písmenami SP (slovenské priecestie) a 4 - miestnym číslom.
2. Z databázy údajov zasielaných na koordinačné stredisko IZS a PZ SR operátor podľa JIČ lokalizuje dotknuté priecestie. Z databázy údajov zistí telefónne číslo a upozorní príslušného výpravcu alebo dispečera s požiadavkou na prijatie potrebných opatrení pre zamedzenie nehodovej udalosti (napr. zastavenie vlaku, vypnutie trakčného vedenia a pod.).
3. Operátor má k dispozícii aj ostatné potrebné údaje (GPS súradnice, elektrifikácia trate, názov komunikácie, železničný km, cestný km, príp. iné). Operátor pošle na výjazd IZS a nehodu následne oznámi Polícii.

**Európske číslo tiesňového volania 112 je rovnaké pre všetky členské krajiny EÚ!**