

# Obsah OČK

## 1) První pomoc

- zástava krvácení
- bezvědomí
- šok
- pneumotorax
- poranění hrudníku
- poranění břicha
- mozkolebeční poranění
- tepelná poškození organismu (teplem, chladem)
- poranění pohybového aparátu (zhmoždění, zlomeniny)
- rány, včetně cizích těles v ráně
- chemická poranění
- úraz elektrickým proudem
- tonutí
- závažné interní stavy
- otravy,uštknutí
- poranění oka
- polytraumata, crush syndrom
- závažné alergické stavy

## 2) Obvazová technika

- obvazy podle druhu materiálu
  - obinadlové obvazy
  - šátkové obvazy
  - náplast'ové obvazy
  - z pružných materiálů
  - z nepřilnavých materiálů
  - hotové obvazy
- obvazy podle účelu
  - krycí
  - tlakový obvaz
  - poloprodyšný
  - znehybňující
  - zaškrcovadla
  - improvizace
- návčik obvazování za použití klasických a improvizovaných materiálů

## 3) KPR

- umělé dýchání
- nepřímá srdeční masáž
- kombinovaná kardiopulmonální resus-citace jedním i dvěma zachránci
- rozdíly KPR u dětí

- 4) **Život zachraňující úkony - praktický nácvik život zachraňujících úkonů při:**
- masivním krvácení
  - prostém bezvědomí
  - bezvědomím spojeném se zástavou vi-tálních funkcí
  - šokových stavech
  - otevřeném pneumotoraxu
- 5) **Hromadná neštěstí**
- organizace záchranných prací při hro-madných neštěstích
  - technická PP, přivolání RZP ,v.č zna-losti podmínek přistání vrtulníku
  - ohledání okolí
  - pořadí ošetření
  - pořadí odsunu
  - třídění raněných
- 6) **Problematika CO**
- 7) **Transport raněných**
- odsun jedním zachráncem bez pomůcek
  - odsun dvěma zachránci bez pomůcek i s pomůckami
  - polohování postižených
  - indikace a způsoby vyproštění z automobilu a sejmutí přilby při dopravní nehodě
  - odsun raněných při překonávání překážek a nerovností terénu
- 8) **Psychologie stresu při nouzových stavech**
- zásady psychologického přístupu při katastrofách
  - zvládnutí paniky
  - překonávání únavy
  - překonávání stresových stavů
  - vedení skupiny lidí v krizových situacích
- 9) **Zdravotnické maskování**
- 10) **Táborová klinika**
- 11) **Tělovýchovné lékařství - biorytmy, zátěže dětského a adolescentního věku etc.**
- 12) **Hygienické předpisy, týkající se zotavovacích akcí pro děti a mládež, vybavení táborové lékárny**
- 13) **Zdravý životní styl**
- preventivní programy
  - drogová problematika
  - handicap, integrace handicapovaných
- 14) **Metodika zdravotní výchovy**