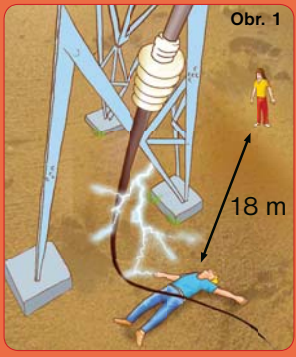


### ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

**Příčiny:** kontakt s předmětem pod elektrickým napětím, elektrický výboj, poškození kabelu nebo přístroje, manipulace s elektrickým přístrojem ve vlhkém prostředí (ve vaně)

**Příznaky:** poruchy vědomí, křeče, poruchy činnosti srdce, popáleniny



### Opatření:

! **Chráníme sebe – nedotýkáme se postiženého!**

1. **Vypneme elektrický proud (hlavní jistič, vypínač).**

Pokud to není možné, postupujeme podle obrázku č. 2:

- Postavíme se na **nevodivý** materiál.

- Použijeme nevodivý předmět (např. rukojeť koštěte) – odsuneme jím končetiny od zdroje elektrického proudu či samotný zdroj od těla.

2. Zkontrolujeme stav postiženého – vědomí a dýchání. (Obr. 3)

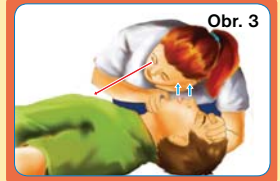
3. **Přivoláme odbornou pomoc.**

**Do jejího příjezdu:**

a/ Pokud postižený dýchá normálně, sledujeme nadále jeho životní funkce.

Je-li v bezvědomí, uložíme ho **do zotavovací polohy**. (Obr. 7)

b/ **Pokud nedýchá nebo nedýchá normálně (lapavé dechy), ihned začneme s oživováním!**



V případě zásahu vysokým napětím (např. spadlé elektrické vedení, Obr. 1) se k postiženému **vůbec nepřibližujeme – udržujeme bezpečnou vzdálenost alespoň 18 metrů!**



### TONUTÍ

**Příčiny:** přecenění vlastních sil, vyčerpání, úraz ve vodě (skoky do neznámé vody), náhlá porucha zdraví (infarkt)

**Příznaky:** volání o pomoc, nekoordinované pohyby, kašel, zmizení pod hladinou

### Opatření:

1. **ihned voláme odbornou pomoc!**

2. Tonoucího vytáhneme z vody. **Zachránce musí dbát na vlastní bezpečnost!**

**Nepřímá záchrana** – podáme mu ze břehu klacek, lano anebo hodíme záchranné kolo. (Obr. 4)

Není-li to možné či je-li postižený v bezvědomí:

**Přímá záchrana** – přebrodíme se či připlujeme k tonoucímu lodi.

**Jen pro zdatné plavce!**

– připlaveme k němu zezadu, aby nás nemohl stáhnout pod vodu. (Obr. 5)

**Pokud nedýchá, začneme s umělým dýcháním co nejdříve**

(už ve vodě): **5 úvodních vdechů**

3. Postiženého přemístíme na břeh.

(Použijeme např. Rautekův hmat – Obr. 6)

4. Postiženého položíme na záda.

5. Uvolníme dýchací cesty\* a zkontrolujeme dýchání. (Obr. 3)

\*Pokud předpokládáme úraz krční páteře (po skoku do mělké vody), hlavu postiženého nezakláníme a udržujeme ji v neutrální poloze!

**Pokud dýchá normálně:**

1. Svlékneme postiženému mokré oděv.

2. Uložíme jej do zotavovací polohy na boku. (Obr. 7)

3. Chráníme jej před podchlazením.

4. Stále kontrolujeme vědomí a dýchání.

**Pokud nedýchá nebo nedýchá normálně (lapavé dechy), pokračujeme v oživování!**



Přivolání odborné pomoci – **155!**



„Odbornou konzultaci provedl Český červený kříž v souladu se Standardy první pomoci a doporučeními Evropské rady pro resuscitaci.“

### PODCHLAZENÍ

Pokles tělesné teploty pod 35° C.

**Příčiny:** dlouhý pobyt v chladném, vlhkém a větrném prostředí nebo ve studené vodě, tělesné vyčerpání

**Příznaky:** třes, chladná a bledá pokožka, poruchy chování a vědomí (nesrozumitelná řeč, zpomalené reakce), při těžkém podchlazení pomalé a mělké dýchání, pomalý a slabý pulz (až zástava oběhu)

### Opatření:

1. Zabráníme dalším tepelným ztrátám.

2. Postiženého **zahříváme:**

- převlékneme jej **do suchého oděvu**
- **přikryjeme** přikrývkou
- podáme mu **teplý nápoj** (čaj, polévku) a výživné jídlo (Obr. 8)

3. Kontrolujeme životní funkce.

4. Přivoláme odbornou pomoc.

