

První pomoc – přístup k člověku v bezvědomí – sebehodnocení záchranáře

Znovu si představ celou scénku a to, jak jsi reagoval/a. Co nejpřesněji pravdivě vyplň, jestli jsi provedl/a činnosti uvedené níže. Označ, zda jsi je provedl/a správně (tj. dostatečně, ve správnou dobu) – ano; částečně (tj. pokusil/a jsi se o to, ale myslíš, že by bylo potřeba je provést lépe, jindy, trochu jinak – tady vyplň jak, kdy apod.); nebo neprovedl/a (ať už proto, že tě to nenapadlo, nevěděl/a jsi jak, nebo z jiného důvodu) – ne. Pro orientaci jsou vlevo uvedeny možné fáze scénky.

Jméno žáka:	Činnost, kterou jsem prováděl/a	ano	částečně (pokusil/a jsem se) – přesně doplň, co je potřeba příště udělat jinak/dříve/ještě	ne
Fáze scénky				
vyhodnocení situace (záleží na pořadí)	Nejdříve jsem se rozhlédl/a a vyhodnotil/a celkovou situaci (např. hrozící nebezpečí)			
	Následně jsem přistoupil/a k člověku v bezvědomí bez zbytečného odkladu			
volání záchranné služby	Někdy v průběhu scénky jsem zavolal/a záchrannou službu (155 nebo 112)			
	Správně a úplně jsem popsal/a situaci (představil/a sebe, včetně telefonního čísla; upřesnění místa; počtu lidí, kteří potřebují pomoc; stáří; v jakém jsou stavu – ve smyslu leží na zemi, zda reagují)			
	Postupoval/a jsem podle pokynů dispečera			
	Při telefonování jsem počkal/a, až dispečer zavěsí			
interakce (záleží na pořadí)	Ležícího člověka jsem oslovil/a (jménem, hej, hele apod.)			
	Když nereagoval, tak jsem ležícího člověka oslovil/a velmi hlasitě (jménem, hej, hele apod.)			
	Když nereagoval, tak jsem zatřásl/a člověku v bezvědomí ramenem (nebo obdobně oslovil/a včetně přiměřeného fyzického kontaktu)			

	Když nereagoval, provedl/a jsem odpovídající bolestivý podnět (ruka v pěst, přejet po hrudní kosti)			
kontrola dechu	Při kontrole dechu jsem <i>nejdříve</i> hodně zaklonil/a člověku v bezvědomí hlavu (zatlačil/a čelo dolů a současně druhou rukou zvedal/a bradu nahoru)			
	Kontrolu dechu jsem provedl/a poslechem (ucho u úst člověka v bezvědomí)			
	Při kontrole dechu jsem sledoval/a, zda se zvedá hrudník			
	Kontrolu dechu jsem prováděl/a alespoň 10 vteřin			
	Dech jsem kontroloval/a dále až do ukončení scénky			

