

# Můj tým na rádčovském kurzu Apollo

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

Přezdívka: .....

Kontakt: .....

# Tvorba pozvánky

Pozvánka je nedílnou součástí každé akce, protože každý musí být o akci informován a musí vědět kam přijet a co si vzít.

## Základní náležitosti pozvánky

- Název akce musíme vědět na kterou akci jedeme
- Datum musíme vědět kdy akce bude
- Místo musíme vědět kde bude probíhat
- Sraz musíme vědět kde a kdy je čas srazu (**sraz není odjezd**)
- Návrat musíme vědět kde a kdy je návrat z akce
- Cena musíme vědět kolik bude celá akce pro účastníka stát
- Vybavení musíme vědět co si na akci vzít, co je potřeba
- Organizátor musíme vědět kdo akci organizuje a uvést na něj kontakt
- Návratka souhlas rodiče s účastí na akci (potvrzení)

Pozvánka by měla vypadat hezky, měla by být přehledná a důležité informace by měly být na první pohled patrné. Úvodní motivační text se hodí. Pokud pozvánka bude svým vizuálním stylem odpovídat dané akci, nebude to vůbec na škodu.

## Nástroje na tvorbu pozvánky

Kvalitní hezkou pozvánku může udělat i někdo kdo není grafik, stačí k tomu použít ty správné nástroje a inspirovat se těmi správnými věcmi.

K tvorbě pozvánky jdou použít volně dostupné (zdarma) nástroje jako například:

- Google Presentace
- LibreOffice Presentace (Impress)
- OpenOffice Presentace (Presentation)
- Gimp

Proč zde není něco jako MS Word nebo Writer? Tyto nástroje jsou určeny hlavně k psaní textu a my potřebujeme pracovat i s grafikou. Proto jsou nástroje pro tvorbu prezentací vhodnější.

Z placených nástrojů lze využít např. Photoshop (placený bratr Gimpu), kterým lze tvořit opravdu krásné věci, ale práce je už mnohem složitější jak s prezentací.

## Inspirace

Inspirovat se člověk může kdekoli na internetu, pozvánek a plakátů je spousta. Junák také poskytuje v rámci jeho vizuálního stylu základní sadu pozvánek a kartiček, které lze také využít.

*Tip: Pozvánku se hodí dělat ve dvou variantách, jednu krásnou barevnou pro prezentaci a druhou černobílou pro tisk.*

# Zdravověda - Technická první pomoc

Technická první pomoc znamená **předejít** vzniku dalších zranění.

## TPP u dopravní nehody

- Zastavit cca 50 m od nehody a opustit vozidlo
- Rozsvítit výstražná světla a dát výstražný trojúhelník min. 50 m za překážku (na dálnici 100m)
- Přinést hasicí přístroj
- Vypnout zapalování
- Zajistit havarované vozidlo proti pohybu
- Vyprostit poraněného **POUZE** když – ho nelze ve voze ošetřit, zavazí v ošetřování dalších, hrozí další nebezpečí (požár apod.)

## TPP u poranění el. Proudem

- Přerušit přívod proudu (zásuvka, jističe) a odstranit vodič z kontaktu s postiženým (suchým, nevodivým předmětem), stát na nevodivém materiálu)
- Při zasažení proudem o vysokém napětí se **NEPŘIBLIŽOVAT** na více než 18 m a volat ZZS

## TPP při požáru

- Vynést poraněného, **svléknout** mu **horký** mokrý oděv, prstýnky atd. hořící oděv uhasit vodou, či přikrývkou, **nestrhávat přiškvařený** oděv, eliminovat výbuch

## TPP při úniku plynu

- Přerušit zdroj a vynést na čerstvý vzduch

**Dbát na vlastní bezpečnost!!!**

**Rychle zhodnotit situaci (místo, svědci, vyslechnutí a vyšetření postiženého).**

# Zdravověda - Přivolání odborné pomoci

Zdravotnická záchranná služba	<b>155</b>
Hasičská záchranný sbor	<b>150</b>
Policie ČR (obecní)	<b>158 (156)</b>
Jednotné evropské číslo tísňového volání (HZS)	<b>112</b>

Součástí první pomoci u život ohrožujících situací je vždy, když máme k dispozici telefon, kontaktování zdravotnické záchranné služby.

Když jsou přítomni dva zachránci, voláme ihned. Jeden provádí ošetření a druhý volá. Je-li zachránce sám, volá hned. Je důležité abyste věděli, jak na telefonu zapnout **hlasitý odposlech** hovoru, telefon pak položíte vedle sebe a dispečerka vám dává instrukce a vy máte volné ruce pro správné ošetřování.

## Komunikace s operačním střediskem (5W)

<b>Wer</b>	-	kdo volá, jaké má telefonní číslo
<b>Wo</b>	-	odkud, jaká je přesná adresa nehody
<b>Was</b>	-	co se stalo
<b>Wieviele</b>	-	kolik je postižených
<b>Warten</b>	-	čekání na zpětný telefon dispečerky

### Na polích, loukách atd. vyslat spojku!

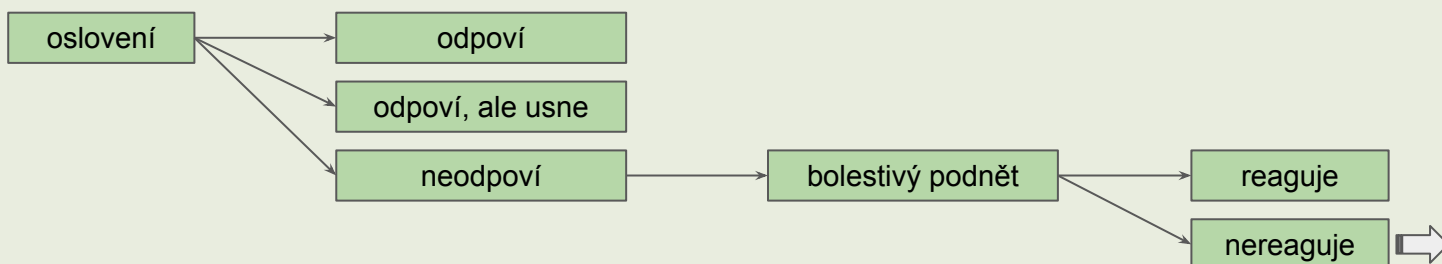
To znamená, že když je například úraz v lese, je potřeba poslat jednoho člověka na nějaké orientační místo (budova, rozcestí apod.), kde počká na příjezd ZZS a dovede je přesně ke zraněnému.

Důležité je ale i vyslat spojku např. v bytových domech, kde bývají zamčeny vstupní dveře do domu.

**U volání z mobilu musíme sdělit, v jakém jsme okrese (hovory jsou přesměrovávány).**

# Zdravověda - Život ohrožující situace

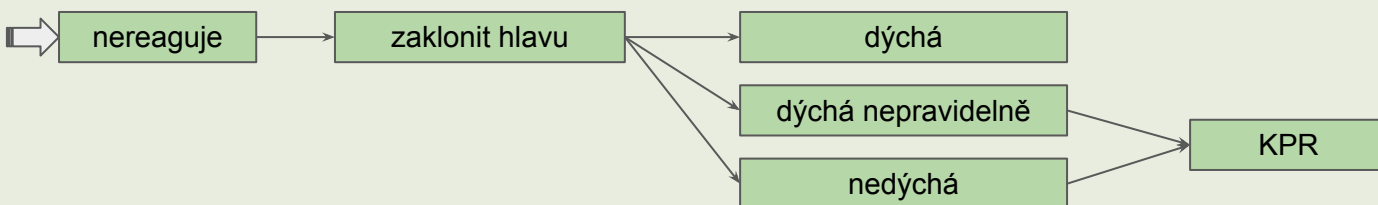
## Bezvědomí



Když **odpoví, ale usne**, měl by raněný ležet na boku a musíme ho stále kontrolovat.

Když **neodpoví**, zkusíme bolestivý podnět, když reaguje, uložíme do zotavovací polohy a kontrolujeme, když **nereaguje**, postupujeme dle odstavce “Zástava”

## Zástava



Zda člověk dýchá zjistíme tak, že mu držíme hlavu v záklonu, nakloníme se nad jeho obličej očima směrem k hrudi. Tak vidíme jestli se hrudník zvedá, slyšíme a na tváři cítíme, jestli dýchá. Když dýchá, uložíme do zotavovací polohy a kontrolujeme, když nedýchá nebo dýchá nepravidelně zahájíme KPR (masáž srdce+umělé dýchání)

KPR zahajujeme stlačením hrudi 3-5 cm cca mezi bradavky (frekvence 100 stlačení za minutu), při **masáži srdce a umělém dýchání** je poměr **30:2**

Cizí těleso v dýchacích cestách

Kašel v předklonu, úder mezi lopatky, Heimlichův manévr, KPR

## Krvácení

- Masivní krvácení (nerozlišujeme tepenné a žilní)
- **Vnitřní**
  - bledá kůže, opocení, studený, nehmatatelný zrychlený puls, poznáme podle mechanismu úrazu
  - volat ZZS, autotransfuzní poloha
- **Vnější**
  - tlakový obvaz (sterilní krytí, tlačící vrstva, obinadlo)
  - škrtidlo (nepovolovat, nikdy krk/ kloub/dvě kosti)
  - prst do rány
  - tlakový bod (velmi obtížné nalézt)

# Zdravověda - Jiná poranění

## Poranění páteře

Omezení hybnosti, bolest zad, nehýbat s poraněným, zajistit krční páteř

## Poranění hrudníku

Bodná poranění – **nevytahovat** předmět

Pneumothorax (vzduch v dutině hrudní), otevřený – polopropustný obvaz, uzavřený – stáhnout hrudník, polosed

## Poranění břicha

Uzavřená – nejíst, **nepodávat** léky na bolest, poloha na boku s pokrčenými kolny,

Otevřená – **nevytahovat** cizí těleso

## Zlomeniny

Bolest, nehybnost, otok, modřina, zjevná změna tvaru, otevřená zlomenina, chrastění, patologická pohyblivost.

Znehybnit kloub nad a pod zlomeninou, nenapravovat, zlomeninu na ruce zajistit šátkem, u zlomeniny pánve bráním šoku, volám 155, u stehna bráním šoku, přivážu k druhé noze, bérce lze zajistit dlahou

## Drobné ranky

Nelít desinfekci do rány, ale okolo

U infikované rány vymýt vodou a pak desinfekce peroxidem vodíku

## Rány kousnutím

Vzteklina! Neléčitelná, 100% smrtelná (netopýři)

Vždy infikovaná rána, zvíře nutno k veterináři

Očkování raněného do 2 dnů

## Ztrátová poranění

Donést uřezanou končetinu v sáčku, který dáme do nádoby s vodou a ledem 2:1