

Příloha 1 – Desatero bezpečného pobytu u vody



www.bezpecnedetstvi.cz

DESATERO BEZPEČNÉHO POBYTU U VODY

 <p>NECHOĎ SE KOUPAT SÁM, NEPODCEŇUJ NEBEZPEČÍ VODY.</p>	 <p>NEPLAV A NESKÁKEJ DO VODY V NEZNAMÝCH MÍSTECH.</p>	 <p>PLAV V URČENÉM PROSTORU ZA DOZORU PLYVČÍKA. PAK MÁŠ ŽÁRUKU POMOCI A PŘÍPADNÉ ZÁCHRANY ŽIVOTA.</p>	 <p>NECHOĎ DO VODY JSI-LI ROZPÁLENÝ, NEBO UNAVENÝ. PLAV NEJDRÍVE HODINU PO JIDLE.</p>	 <p>NEPLAV DALEKO OD BŘEHU. MÁŠ-LI TUTO POTŘEBU, ZAJISTI SI VHDNÝ DOPROVOD.</p>
 <p>NEPLAV DO PLAVEBNÍ DRÁHY A BLÍZKOSTI PLAVIDEL.</p>	 <p>NA PLAVIDLA PATŘÍ DĚTI POUZE S ŘÁDNĚ OBLEČENOU A UPEVNĚNOU ZÁCHRANNOU VESTOU.</p>	 <p>NEKOUPEJ SE V BLÍZKOSTI JEZU, PŘEHRAZY ČI HRÁZE.</p>	 <p>DŮVĚŘUJ ČLENŮM VODNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY. UPOSLECHNI JEJICH POKYŇŮ A NEPŘEKÁŽEJ JIM V PRÁCI.</p>	 <p>MĚJ U SEBE VŽDY NĚJAKOU ZÁCHRANNOU ČI PLOVOUCÍ POMŮCKU.</p>

Příloha 2 – Plány a struktury oddílových schůzek

PLÁN ODDÍLOVÉ SCHŮŽKY	
Oddíl:	vodácký oddíl
Datum:	14. 6. 2024
Počet žáků:	6
Čas:	15:00 - 17:00 hod.
Tématický celek:	první pomoc a záchrana tonoucího
Téma:	vstupní dotazník a vyhodnocení; výstroj a výzbroj; plavba
Vzdělávací cíl:	zjištění vstupních znalostí žáků
Výchovný cíl:	rozvoj komunikace (výstroj a výzbroj)
Metoda:	dotazník; práce ve dvojicích; skupinová diskuze
Pomůcky:	dotazníky; papír, tužka; vesty, pádla, plavidla
Proč je téma pro žáky důležité?	při vyhodnocování dotazníku si uvědomí, co znají a kde udělali chybu; je nutné znát a správně použít vodáckou výstroj

STRUKTURA ODDÍLOVÉ SCHŮŽKY 14.6.2024			
	Popis	Délka trvání	Metoda a pomůcky
Část 1.	úvod - pozdravení, dochvilka	5 minut 10	—
Část 2.	vstupní dotazník	30 minut + 5 minut	samostatná práce dotazník, psací potřeby
Část 3.	výstroj a výzbroj vyhodnocení dotazníku	18 minut 20	papír, psací potřeby práce ve dvojicích
Část 4.	zpětná vazba k dotazníku	30 minut 65	diskuze v kroužku
část 5.	plavba	30 minut 0	vesty, pádla, plavidla rekreační plavba
část 6.5	závěr - úklid, relaxování	4 minut 5	—

PLÁN ODDÍLOVÉ SCHŮZKY	
Oddíl:	Vodácký oddíl
Datum:	18.6.2024
Počet žáků:	6
Čas:	15:00 - 17:00 hod.
Tematický celek:	první pomoc a záchrana tonoucího
Téma:	výstroj a výzbroj šití prutu hmyzem, drobné rány, tepenné a masivní žilní krvácení, házečka, plavba
Vzdělávací cíl:	žák umí ošetřit drobné rány, tepenné a masivní krvácení, a šití prutu hmyzem; seznámení s házečím pytlíkem
Výchovný cíl:	rozvoj komunikace, rozvoj dovedností a znalostí z předlekaršské PP
Metoda:	práce ve dvojicích
Pomůcky:	poznámky žáků
Proč je téma pro žáky důležité?	žák se naučí ošetřit drobné rány, masivní krvácení a šití prutu hmyzem; žák se naučí resuscitovat tonoucího a naučí se manipulovat s házečkou na suchu

STRUKTURA ODDÍLOVÉ SCHŮZKY 18.6.2024			
	Popis	Délka trvání	Metoda a pomůcky
Část 1.	úvod - pozdravení docházka	5 minut	—
Část 2.	výstroj a výzbroj	7 minut 15	poznámky žáků & předloží schůzky
Část 3.	první pomoc (nešití) (šití hmyz)	45 minut	obrázky, mížky, náplastí, chirurgické rukavice práce ve dvojicích
Část 4.	tonutí házečí pytlík	15 minut	házečí pytlík práce ve dvojicích
Část 5.	plavba ^{záchrana} tonoucího ^{ke břehu}	30 minut	vesty, pádla, plaváčka, retrazační plavba házečka
Část 6.	závěr - uklid, rozloučení	5 minut 10	—

PLÁN ODDÍLOVÉ SCHŮZKY	
Oddíl:	Vedlačky
Datum:	19. června 2024
Počet žáků:	6
Čas:	14:00-16:00 hod.
Tématický celek:	první pomoc a záchrana tonoucího
Téma:	úpal a úžeh; popáleniny a opaření; tonutí a záchrana tonoucího; resuscitace; štípnutí hmyzem
Vzdělávací cíl:	žáci se naučí poskytnout první pomoc při úpalu, úžehu, popáleninách, opařeních; naučí se rozdíly v resuscitaci novorozence, dětí a dospělých
Výchovný cíl:	rozvoj znalostí, dovedností
Metoda:	práce ve dvojicích; teoretická přednáška
Pomůcky:	chirurgické rukavice, gáza, obvazy, náplast, mastný tyl vesta, padla, planidla
Proč je téma pro žáky důležité?	úpal, úžeh, popáleniny a opaření bohužel patří k vedlačce turistice při resuscitaci je důležité znát rozdíly v poskytování dle věku postiženého

STRUKTURA ODDÍLOVÉ SCHŮZKY			
	Popis	Délka trvání	Metoda a pomůcky
Část 1.	pozdřav úvod- docházka kontrola výstroje	10 minut	—
Část 2.	štípnutí hmyzem	10 minut 15	teoretická přednáška bez pomůcek
Část 3.	úpal a úžeh popáleniny a opaření	25 minut 37	chirurg. rukavice, gáza, mastný tyl práce ve dvojicích
Část 4.	kardiopulmonální resuscitace	40 minut 35	práce teoretická přednáška, práce ve dvojicích; ^{bez} pomůcek
Část 5.	plavba mdloba	30 minut 18	práce ve dvojicích bez pomůcek
Část 6.	závěr- uklid, rozloučení	5 minut	—

PLÁN ODDÍLOVÉ SCHŮZKY	
Oddíl:	Vodácký
Datum:	20. 6. 2024
Počet žáků:	5
Čas:	14:00 - 16:00 hod.
Tématický celek:	první pomoc a záchrana tonoucího
Téma:	záchrana tonoucího na klidné vodě
Vzdělávací cíl:	žák se naučí zachránit tonoucího ze břehu a pomocí plavidla
Výchovný cíl:	rovoj komunikace, spolupráce, dovednosti, schopnosti
Metoda:	práce samostatná, ve dvojicích a skupinová
Pomůcky:	vesty, pádla, paddleboardy, háčeky, plovací destičky, PET láhve
Proč je téma pro žáky důležité?	žák si prakticky osvojí z možnosti (stupně) záchrany tonoucího z klidné vody - tonutí neodmyslitelně k vodáctvu bohužel patří

STRUKTURA ODDÍLOVÉ SCHŮZKY 20.6.2024			
	Popis	Délka trvání	Metoda a pomůcky
Část 1.	kontrola výstroje, úvod - docházka	10 minut	
Část 2.	příprava výstroje a výstroje	10 minut	každý si připraví výstroj, ve dvojicích výstroj
Část 3.	4 stupňů záchrany tonoucího	14 minut	teoretická přednáška bez pomůcek
Část 4.	nácvik záchrany tonoucího ze břehu	36 minut	háčeky, plovací destička, PET láhev práce ve dvojicích skupinová práce
část 5.	záchrana dosazením ze břehu záchrana pomocí plavidla	40 minut	Samostatná práce, paddleboardy pádla
část 6.	závěr-úklid, rozloučení	10 minut	

PLÁN ODDÍLOVÉ SCHŮZKY	
Oddíl:	Vodácký oddíl
Datum:	21. června 2024
Počet žáků:	6
Čas:	14:00 - 16:00 hod.
Tématický celek:	první pomoc a záchrana tonoucího
Téma:	záchrana tonoucího na klidné vodě, závěrečný dotazník
Vzdělávací cíl:	nácvik záchrany tonoucího pomocí plavidla
Výchovný cíl:	rozvoj dovedností, schopností, komunikace
Metoda:	práce samostatná a ve dvojicích
Pomůcky:	vesty, pabla, paddleboardy, kajaky mobilní telefony
Proč je téma pro žáky důležité?	žáci se zdokonalují v praktickém nácviku záchrany tonoucího z klidné vody za pomoci dvou různých plavidel

STRUKTURA ODDÍLOVÉ SCHŮZKY 21.6.2024			
	Popis	Délka trvání	Metoda a pomůcky
Část 1.	úvod - pozdravení docházka kontrola výstroje	10 minut	—
Část 2.	příprava výstroje a výzbroje opakování - 7 stupňů	14 minut	samostatně výstroj ve dvojicích výzbroj otázky na 7 stupňů zdehraný
Část 3.	nácvik záchrany tonoucího pomocí plavidla	60 minut	vesty, pabla, paddleboardy, kajaky; práce ve dvojicích
Část 4.	klidná výzbroj a výstroj	10 minut	—
Část 5.	závěrečný dotazník	18 minut	samostatná práce mobilní telefon
Část 6.	poděkování závěr - rozloučení	5 minut	—

VSTUPNÍ DOTAZNÍK

ZÁKLADY PŘEDLÉKAŘSKÉ PRVNÍ POMOCI

Ahoj,

jmenuji se Dana Machurková a chtěla bych Tě požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník a Tvé odpovědi poslouží k vypracování praktické části mé bakalářské práce na téma Vliv výuky na vybrané znalosti předlékařské první pomoci u dětí ve vybraném vodáckém oddílu.

Předem děkuji za vyplnění.

Úkol 1 – Spoj čarou telefonní čísla ke správným orgánům/sborům:

112	Hasičský záchranný sbor ČR
1210	Horská služba
150	Jednotné evropské číslo tísňového volání
155	Obecní /městská policie
156	Policie ČR
158	Zdravotnická záchranná služba

Úkol 2 – Zakroužkuj, co patří do základních životních funkcí:

- | | |
|----------------|--------------|
| ♥ dýchání | ♥ pohyb |
| ♥ komunikování | ♥ vědomí |
| ♥ krevní oběh | ♥ vylučování |

Úkol 3 – Zakroužkuj věty, které popisují nebezpečné chování u/na vodě:

- ♥ V kanoi i kajaku musím mít oblečenou vodáckou záchrannou vestu.
- ♥ Můžu skákat do vody v kterémkoliv místě.
- ♥ Plavu jen ve vyznačeném prostoru.
- ♥ Voda v řece je vždycky bezpečná.

- ♥ Voda v řece může být i nebezpečná.
- ♥ Nechodím se koupat do blízkosti jezu – nad něj, nebo pod něj.
- ♥ Můžu se koupat pod jezem, kde voda krásně šplouchá.

Úkol 4 – V rybníce se topí člověk. Jak se zachováš?

- ♥ Skočím do vody a pokusím se člověka zachránit.
- ♥ Raději uteču.
- ♥ Mám-li mobil, zavolám záchranáře.

Úkol 5 – Jsi svědkem toho, že kamarád omdlí a sám se neprobírá. Nejsi si jistý/á tím, co máš udělat, tak jen zavoláš 155. Poskytuješ v tuto chvíli první pomoc?

ANO NE

Úkol 6 – Zakroužkuj věci, které by s sebou nebo na sobě měl mít vodák, když si sedá do kanoe, kajaku, raftu nebo na paddleboard:

- | | |
|----------------------------|--------------|
| ♥ plovací vestu | ♥ tablet |
| ♥ míč | ♥ pevné boty |
| ♥ nafukovací kruh | ♥ pantofle |
| ♥ pádlo | ♥ holínky |
| ♥ správné oblečení | ♥ pití |
| ♥ kšiltovku nebo klobouček | ♥ reprák |

Úkol 7 - Když plnoletý a svéprávný člověk, který podle povahy svého zaměstnání není povinen potřebnou pomoc poskytnout, opravdu neposkytne první pomoc a například z místa nehody uteče nebo ujede, může být za to potrestán odnětím svobody?

- ♥ ne, nemůže
- ♥ ano, může, a to až na 1 rok

- ♥ ano, může, a to až na 2 roky
- ♥ ano, může, a to až na 3 roky

Úkol 8 - Zdravotnickou záchrannou službu voláme:

- ♥ ihned po zjištění život ohrožujícího stavu
- ♥ až když dokončíme poskytování první pomoci
- ♥ ještě před zjištěním stavu poraněného

Úkol 9 - Kamarád/ka si polil/a hřbet ruky vařící vodou:

- ♥ posypeme mu/jí opařeninu solí
- ♥ nic na opařeninu nedáváme a voláme záchrannou službu
- ♥ opařeninu chladíme

Úkol 10 - Při záchraně tonoucího házečkou z tekoucí vody pod jezem je potřeba správně postupovat. Jaký je správný postup?

- ♥ zakřičím na tonoucího a hodím házečkou asi 1-2 metry před něj
- ♥ zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku mezi něj a břeh, na kterém stojím
- ♥ zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku asi 1-2 metry před něj

Příběh 1:

Dědeček si vyjel s malou Aničkou na kanoi. Jde o klidnou vodu, žádný proud, přeje ani jez. Musí mít Anička oblečenou a zapnutou záchrannou vestu?

ANO NE

Příběh 2:

S kamarády sjíždíte na několika kanoích průjezdnou šlajсну. Jedné kanoi se nepovede šlajсну sjet a pod ní se cvakne. Povede se vám všechny věci pochytat, kanoi i kamarády dostat na břeh. Pak si všimneš, že jeden z nich má celou jednu holeň odřenou, v ráně je hodně špíny, ale moc nekrvácí. Kamarád je v pohodě, sedne si a přemýšlí, co s odřeninou udělá. Jak ho správně ošetřit?

- ♥ Najdeš v lékárnice sterilní obvaz a ránu zavážeš.
- ♥ Najdeš v lékárnice dezinfekci a ránu vydezinfikuješ.
- ♥ Vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vypláchneš nečistoty, klidně i za pomoci gázy.

Příběh 3:

S kamarády odpočíváte u jezu, kde je zákaz jeho sjíždění. I přesto nějaký cizí asi dvacetiletý kluk chce jez na kanoi sjet, respektive skočit. Bohužel se pod jezem cvakne, kanoie mu uplave a opodál se zastaví o spadlý strom. Kluk sice doplaval ke břehu, ale má problém se dostat ven. Jdete mu pomoci. Když ho dostanete na břeh, zjistíte, že má zřejmě zlomenou nohu, protože je nad kotníkem v nepřirozeném úhlu. Poprosíš, aby jeden z kamarádů zavolal záchranou službu. Kluka přikryjete dekou, na které jste leželi. A co nyní uděláte?

- ♥ Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninu a nohu položíte zpátky do trávy.
- ♥ Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninou a přivážete ji k pohozené větvi.
- ♥ Zlomeninu nenarovnáte, pouze ji přivážete k pohozené větvi.
- ♥ Zlomeninu nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je.

Příběh 4:

Je horký letní den, od rána jste na kanoích a sjíždíte Vltavu. Slunce pálí, nikde ani mráček. Když zastavíte u vodáckého kiosku, všimneš si, že kamarádka je nějaká moc červená v obličeji a přestala hýřit vtípnými hláškami. Říká, že se jí motá hlava a začíná jí být na zvracení. Jde o úpal nebo o úžeh?

♥ úpal

♥ úžeh

Odvedeš ji na nejbližší místo ve stínu, kde ji posadíš. Několik kamarádů přineslo pití, ale když něco jiného. Co si vybereš jako nejvhodnější?

♥ energy drink

♥ ledovou kávu

♥ čistou neperlivou vodu

♥ perlivou slazenou minerálku

♥ vodu s ledem

Závěrečný dotazník

Základy předlékařské první pomoci

* Označuje povinnou otázku

Napiš číslo svého dotazníku *

Vaše odpověď _____

Zakroužkuj, co patří do základních životních funkcí: *

3 body

- komunikování
- dýchání
- pohyb
- krevní oběh
- vylučování
- vědomí

Zakroužkuj věty, které popisují bezpečné chování u/na vodě: *

4 body

- Můžu skákat do vody v kterémkoliv místě.
- Voda v řece může být i nebezpečná.
- Plavu jen ve vyznačeném prostoru.
- Voda v řece je vždycky bezpečná.
- V kanoi i kajaku musím mít oblečenou vodáckou záchrannou vestu.
- Nechodím se koupat do blízkosti jezu - nad něj, nebo pod něj.
- Můžu se koupat pod jezem, kde voda krásně šplouchá.

Příloha 4 – Závěrečný dotazník

Jsi svědkem toho, že kamarád/ka omdlí a sám/sama se neprobírá. Nejsi si jistý/á tím, co máš udělat a, tak jen zavoláš 155. Poskytuješ v tuto chvíli první pomoc? * 1 bod

- ano
- ne

Zakroužkuj věci, které by s sebou nebo na sobě měl mít vodák, když si sedá do kanoe, kajaku, raftu nebo na paddleboard: * 6 bodů

- pádlo
- pantofle
- plovací vestu
- tablet
- správné oblečení
- holínky
- reprák
- pití
- pevné boty
- kšiltovku nebo klobouček

Když plnoletý a svéprávný člověk, který podle povahy svého zaměstnání není * 1 bod
povinen potřebnou pomoc poskytnout, opravdu neposkytne první pomoc
a například z místa nehody uteče nebo ujede, může být za to potrestán
odnětím svobody?

- ne, nemůže
- ano, může, a to až na 1 rok
- ano, může, a to až na 2 roky
- ano, může a to až na 3 roky

Zdravotnickou záchrannou službu voláme: *

1 bod

- ještě před zjištěním stavu poraněného
- ihned po zjištění život ohrožující stav
- až když dokončíme poskytování první pomoci

Kamarád/ka si polil/a nárt na noze vařící vodou a začíná se jí tvořit puchýř. * 1 bod
Co uděláš?

- Nic na opařeninu nedávám a volám záchrannou službu.
- Puchýř nepropíchnu, ale řeknu, aby vložil/a vodu do chladné vody, například do lavoru s čistou vodou.
- Puchýř propíchnu a překryji obvazem.

Při záchraně tonoucího házečkou z tekoucí vody pod jezem je potřeba správně postupovat. Jaký je správný postup?

* 1 bod

- Zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku asi 1-2 metry před něj.
- Zakřičím na tonoucího a hodím házečkou asi 1-2 metry před něj.
- Zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku mezi něj a břeh, na kterém stojím.

Příběh 1 - Dědeček si vyjel s malou Aničkou na kanoi. Jde o klidnou vodu, žádný proud, peřeje ani jez. Musí mít Anička oblečenou a zapnutou záchrannou vestu?

* 1 bod

- ano
- ne

Příběh 2 - S kamarády sjíždíte na několika kanoích průjezdnou šlajsnu. Jedné kanoi se nepovede šlajsnu sjet a pod ní se cvakne. Povede se vám všechny věci pochytat, kanoi i kamarády dostat na břeh. Pak si všimneš, že jeden z nich má celou jednu holeň odřenou, v ráně je hodně špíny, ale moc nekrváčí. Kamarád je v pohodě, sedne si a přemýšlí, co s odřeninou udělá. Jak ho správně ošetřit?

* 1 bod

- Najdeš v lékárnice dezinfekci a ránu vydezinfikuješ.
- Najdeš v lékárnice sterilní obvaz a ránu zavážeš.
- Vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vyplácheš nečistoty, klidně i za pomoci gázy.

Příběh 3 - S kamarády odpočíváte u jezu, kde je zákaz jeho sjíždění. I přesto * 1 bod
nějaký cizí asi dvacetiletý kluk chce jez na kanoi sjet, respektive skočit.
Bohužel se pod jezem cvakne, kanoe mu uplave a opodál se zastaví o spadlý
strom. Kluk sice doplaval ke břehu, ale má problém se dostat ven. Jdete mu
pomoci. Když ho dostanete na břeh, zjistíš, že má zřejmě zlomenou nohu,
protože je nad kotníkem v nepřirozeném úhlu. Poprosíš, aby jeden
z kamarádů zavolal záchranou službu. Kluka přikryjete dekou, na které jste
leželi. A co nyní uděláte?

- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninu a nohu položíte zpátky do trávy.
- Zlomeninu nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je.
- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninou a přivážete ji k pohozené větvi.
- Zlomeninu nenarovnáte, pouze ji přivážete k pohozené větvi.

Příběh 4 - Je horký letní den, od rána jste na kánoích a sjíždíte Vltavu. Slunce * 1 bod
pálí, nikde ani mráček. Když zastavíte u vodáckého kiosku, všimneš si, že
kamarádka je nějaká moc červená v obličeji a přestala hýřit vtipnými
hláškami. Říká, že se jí motá hlava a začíná jí být na zvracení. Ty už víš, že se
jedná o úžeh. Odvedeš ji proto na nejbližší místo ve stínu. Několik kamarádů
přineslo pití, ale když něco jiného. Co si vybereš jako nejvhodnější?

- voda s ledem
- čistá neperlivá voda
- perlivá slazená minerálka
- energy drink
- ledová káva

Odeslat

Vymazat formulář

Nikdy přes Formuláře Google neposílejte hesla.

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem. [Nahlásit zneužití](#) - [Smluvní podmínky služby](#) - [Zásady ochrany soukromí](#)

Google Formuláře

4

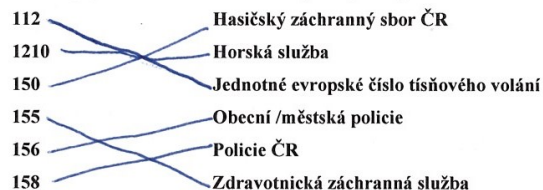
VSTUPNÍ DOTAZNÍK ZÁKLADY PŘEDLÉKAŘSKÉ PRVNÍ POMOCI

Ahoj,

jmenuji se Dana Machurková a chtěla bych Tě požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník a Tvé odpovědi poslouží k vypracování praktické části mé bakalářské práce na téma Vliv výuky na vybrané znalosti předlékařské první pomoci u dětí ve vybraném vodácké oddílu.

Předem děkuji za vyplnění.

Úkol 1 – Spoj čarou telefonní čísla ke správným orgánům/sborům:



Úkol 2 – Zakroužkuj, co patří do základních životních funkcí:

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> dýchání | <input checked="" type="checkbox"/> pohyb |
| <input checked="" type="checkbox"/> komunikování | <input type="checkbox"/> vědomí |
| <input type="checkbox"/> krevní oběh | <input type="checkbox"/> vylučování |

Úkol 3 – Zakroužkuj věty, které popisují nebezpečné chování u/na vodě:

- V kanoi i kajaku musím mít oblečenou vodáckou záchrannou vestu.
 - Můžu skákat do vody v kterémkoliv místě.
 - Plavu jen ve vyznačeném prostoru.
- Voda v řece je vždycky bezpečná.
 - Voda v řece může být i nebezpečná.
- Nechodím se koupat do blízkosti jezu – nad něj, nebo pod něj.
 - Můžu se koupat pod jezem, kde voda krásně šplouchá.

Úkol 4 – V rybníce se topí člověk. Jak se zachováš?

- Skočím do vody a pokusím se člověka zachránit.
- Raději uteču.
- Mám-li mobil, zavolám záchranáře.

Úkol 5 – Jsi svědkem toho, že kamarád omdlí a sám se neprobírá. Nejsi si jistý/á tím, co máš udělat, tak jen zavoláš 155. Poskytuješ v tuto chvíli první pomoc?

ANO NE

Úkol 6 – Zakroužkuj věci, které by s sebou nebo na sobě měl mít vodák, když si sedá do kanoe, kajaku, raftu nebo na paddleboard:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> plovací vestu | <input type="checkbox"/> tablet |
| <input type="checkbox"/> míč | <input checked="" type="checkbox"/> pevné boty |
| <input type="checkbox"/> nafukovací kruh | <input type="checkbox"/> pantofle |
| <input checked="" type="checkbox"/> pádlo | <input checked="" type="checkbox"/> holínky |
| <input checked="" type="checkbox"/> správné oblečení | <input type="checkbox"/> pití |
| <input checked="" type="checkbox"/> kšiltovku nebo klobouček | <input checked="" type="checkbox"/> reprák |

Úkol 7 - Když plnoletý a svéprávný člověk, který podle povahy svého zaměstnání není povinen potřebnou pomoc poskytnout, opravdu neposkytne první pomoc a například z místa nehody uteče nebo ujede, může být za to potrestán odnětím svobody?

- ne, nemůže
- ano, může, a to až na 1 rok
- ano, může, a to až na 2 roky
- ano, může, a to až na 3 roky

Úkol 8 - Zdravotnickou záchrannou službu voláme:

- ihned po zjištění život ohrožujícího stavu
- až když dokončíme poskytování první pomoci
- ještě před zjištěním stavu poraněného

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Úkol 9 - Kamarád/ka si polil/a hřbet ruky vařící vodou:

- ♥ posypeme mu/ji opařeninu solí
- ♥ nic na opařeninu nedáváme a voláme záchrannou službu
- opařeninu chladíme

Úkol 10 - Při záchraně tonoucího házečkou z tekoucí vody pod jezem je potřeba správně postupovat. Jaký je správný postup?

- zakřičím na tonoucího a hodím házečkou asi 1-2 metry před něj
- ♥ zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku mezi něj a břeh, na kterém stojím
- ♥ zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku asi 1-2 metry před něj

Příběh 1:

Dědeček si vyjel s malou Aničkou na kanoi. Jde o klidnou vodu, žádný proud, peřeje ani jez. Musí mít Anička oblečenou a zapnutou záchrannou vestu?

ANO

NE

Příběh 2:

S kamarády sjíždíte na několika kanoích průjezdnou šlajсну. Jedné kanoi se nepovede šlajсну sjet a pod ní se cvakne. Povede se vám všechny věci pochytat, kanoi i kamarády dostat na břeh. Pak si všimneš, že jeden z nich má celou jednu holeň odřenou, v ráně je hodně špíny, ale moc nekrváčí. Kamarád je v pohodě, sedne si a přemýšlí, co s odřeninou udělá. Jak ho správně ošetřit?

- Najdeš v lékárnice sterilní obvaz a ránu zavážeš.
- ♥ Najdeš v lékárnice dezinfekci a ránu vydezinfikuješ.
- ♥ Vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vypláchneš nečistoty, klidně i za pomoci gázy.

Příběh 3:

S kamarády odpočíváte u jezu, kde je zákaz jeho sjíždění. I přesto nějaký cizí asi dvacetiletý kluk chce jez na kanoi sjet, respektive skočit. Bohužel se pod jezem cvakne, kanoi mu uplave a opodál se zastaví o spadlý strom. Kluk sice doplavál ke břehu, ale má problém se dostat ven. Jdete mu pomoci. Když ho dostanete na břeh, zjistíte, že má zřejmě zlomenou nohu, protože je nad kotníkem v nepřírodném úhlu. Poprosíš, aby jeden z kamarádů zavolal záchrannou službu. Kluka přikryjete dekou, na které jste leželi. A co nyní uděláte?

- ♥ Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninu a nohu položíte zpátky do trávy.
- ♥ Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninou a přivážete ji k pohozené větvi.
- ♥ Zlomeninu nenarovnáte, pouze ji přivážete k pohozené větvi.
- Zlomeninu nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je.

Příběh 4:

Je horký letní den, od rána jste na kanoích a sjíždíte Vltavu. Slunce pálí, nikde ani mráček. Když zastavíte u vodáckého kiosku, všimneš si, že kamarádka je nějaká moc červená v obličeji a přestala hýřit vtípnými hláškami. Říká, že se jí motá hlava a začíná jí být na zvracení. Jde o úpal nebo o úžeh?

- ♥ úpal
- úžeh

Odvedeš ji na nejbližší místo ve stínu, kde ji posadíš. Několik kamarádů přineslo pití, ale když něco jiného. Co si vybereš jako nevhodnější?

- ♥ energy drink
- ♥ ledovou kávu
- ♥ čistou neperlivou vodu
- perlivou slazenou minerálku
- ♥ vodu s ledem

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Závěrečný dotazník

Základy předlékařské první pomoci

Napiš číslo svého dotazníku *

4

Zakroužkuj, co patří do základních životních funkcí: *

3 body

- komunikování
- dýchání
- pohyb
- krevní oběh
- vylučování
- vědomí

Zakroužkuj věty, které popisují bezpečné chování u/na vodě: *

4 body

- Můžu skákat do vody v kterémkoliv místě.
- Voda v řece může být i nebezpečná.
- Plavu jen ve vyznačeném prostoru.
- Voda v řece je vždycky bezpečná.
- V kanoi i kajaku musím mít oblečenou vodáckou záchrannou vestu.
- Nechodím se koupat do blízkosti jezu - nad něj, nebo pod něj.
- Můžu se koupat pod jezem, kde voda krásně šplouchá.

Jsi svědkem toho, že kamarád/ka omdlí a sám/sama se neprobírá. Nejsi si jistý/á tím, * 1 bod
co máš udělat a, tak jen zavoláš 155. Poskytuješ v tuto chvíli první pomoc?

- ano
- ne

Zakroužkuj věci, které by s sebou nebo na sobě měl mít vodák, když si sedá do kanoje, * 6 bodů
kajaku, raftu nebo na paddleboard:

- pádlo
- pantofle
- plovací vestu
- tablet
- správné oblečení
- holínky
- reprák
- pití
- pevné boty
- kšiltovku nebo klobouček

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Když pinoletý a svéprávný člověk, který podle povahy svého zaměstnání není povinen * 1 bod
potřebnou pomoc poskytnout, opravdu neposkytne první pomoc a například z místa nehody uteče nebo ujede, může být za to potrestán odnětím svobody?

- ne, nemůže
- ano, může, a to až na 1 rok
- ano, může, a to až na 2 roky
- ano, může a to až na 3 roky

Zdravotnickou záchrannou službu voláme: *

1 bod

- ještě před zjištěním stavu poraněného
- ihned po zjištění život ohrožující stav
- až když dokončíme poskytování první pomoci

Kamarád/ka si polil/a nárt na noze vařící vodou a začíná se jí tvořit puchýř. Co uděláš? * 1 bod

- Nic na opaření nedávám a volám záchrannou službu.
- Puchýř nepropíchnu, ale řeknu, aby vložil/a vodu do chladné vody, například do lavoru s čistou vodou.
- Puchýř propíchnu a překryji obvazem.

Při záchraně tonoucího házečkou z tekoucí vody pod jezem je potřeba správně * 1 bod
postupovat. Jaký je správný postup?

- Zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku asi 1-2 metry před něj.
- Zakřičím na tonoucího a hodím házečkou asi 1-2 metry před něj.
- Zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku mezi něj a břeh, na kterém stojím.

Příběh 1 - Dědeček si vyjel s malou Aničkou na kanoi. Jde o klidnou vodu, žádný proud, * 1 bod
peřeje ani jez. Musí mít Anička oblečenou a zapnutou záchrannou vestu?

- ano
- ne

Příběh 2 - S kamarády sjíždíte na několika kanoích průjezdnou šlajsnu. Jedné kanoi se * 1 bod
nepovede šlajsnu sjet a pod ní se cvakne. Povede se vám všechny věci pochyťat, kanoi
i kamarády dostat na břeh. Pak si všimneš, že jeden z nich má celou jednu holeň
odřenou, v ráně je hodně špíny, ale moc nekrváčí. Kamarád je v pohodě, sedne si a
přemýšlí, co s odřeninou udělá. Jak ho správně ošetřit?

- Najdeš v lékárnice dezinfekci a ránu vydezinfikuješ.
- Najdeš v lékárnice sterilní obvaz a ránu zavážeš.
- Vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vypláchněš nečistoty, klidně i za pomoci gázy.

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Příběh 3 - S kamarády odpočíváte u jezů, kde je zákaz jeho sjíždění. I přesto nějaký * 1 bod
cizí asi dvacetiletý kluk chce jez na kanoi sjet, respektive skočit. Bohužel se pod jezem
cvakne, kanoa mu uplave a opodál se zastaví o spadlý strom. Kluk sice doplaval ke
břehu, ale má problém se dostat ven. Jdete mu pomoci. Když ho dostanete na břeh,
zjistíš, že má zřejmě zlomenou nohu, protože je nad kotníkem v nepřírodném úhlu.
Poprosíš, aby jeden z kamarádů zavolal záchranou službu. Kluka přikryjete dekou, na
které jste leželi. A co nyní uděláte?

- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninu a nohu položíte zpátky do trávy.
- Zlomeninu nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je.
- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninou a přivážete ji k pohozené větvi.
- Zlomeninu nenarovnáte, pouze ji přivážete k pohozené větvi.

Příběh 4 - Je horký letní den, od rána jste na kánoích a sjíždíte Vltavu. Slunce pálí, * 1 bod
nikde ani mráček. Když zastavíte u vodáckého kiosku, všimneš si, že kamarádka je
nějaká moc červená v obličeji a přestala hýřit vtipnými hláškami. Říká, že se jí motá
hlava a začíná jí být na zvracení. Ty už víš, že se jedná o úžeh. Odvedeš ji proto na
nejbližší místo ve stínu. Několik kamarádů přineslo pití, ale když něco jiného. Co si
vybereš jako nevhodnější?

- voda s ledem
- čistá neperlivá voda
- perlivá slazená minerálka
- energy drink
- ledová káva

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

6

VSTUPNÍ DOTAZNÍK ZÁKLADY PŘEDLÉKAŘSKÉ PRVNÍ POMOCI

Ahoj,

jmenuji se Dana Machurková a chtěla bych Tě požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník a Tvé odpovědi poslouží k vypracování praktické části mé bakalářské práce na téma Vliv výuky na vybrané znalosti předlékařské první pomoci u dětí ve vybraném vodácké oddílu.

Předem děkuji za vyplnění.

Úkol 1 – Spoj čarou telefonní čísla ke správným orgánům/sborům:

- | | |
|------|--|
| 112 | Hasičský záchranný sbor ČR |
| 1210 | Horská služba |
| 150 | Jednotné evropské číslo tísňového volání |
| 155 | Obecní /městská policie |
| 156 | Policie ČR |
| 158 | Zdravotnická záchranná služba |

Úkol 2 – Zakroužkuj, co patří do základních životních funkcí:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> dýchání | <input type="checkbox"/> pohyb |
| <input type="checkbox"/> komunikování | <input type="checkbox"/> vědomí |
| <input checked="" type="checkbox"/> krevní oběh | <input checked="" type="checkbox"/> vylučování |

Úkol 3 – Zakroužkuj věty, které popisují nebezpečné chování u/na vodě:

- V kanoi i kajaku musím mít oblečenou vodáckou záchrannou vestu.
- Můžu skákat do vody v kterémkoliv místě.
- Plavu jen ve vyznačeném prostoru.
- Voda v řece je vždycky bezpečná.
- Voda v řece může být i nebezpečná.
- Nechodím se koupat do blízkosti jezu – nad něj, nebo pod něj.
- Můžu se koupat pod jezem, kde voda krásně šplouchá.

Úkol 4 – V rybníce se topí člověk. Jak se zachováš?

- Skočím do vody a pokusím se člověka zachránit.
- Raději uteču.
- Mám-li mobil, zavolám záchranáře.

Úkol 5 – Jsi svědkem toho, že kamarád omdlí a sám se neprobírá. Nejsi si jistý/á tím, co máš udělat, tak jen zavoláš 155. Poskytuješ v tuto chvíli první pomoc?

ANO

NE

Úkol 6 – Zakroužkuj věci, které by s sebou nebo na sobě měl mít vodák, když si sedá do kanoa, kajaku, raftu nebo na paddleboard:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> plovací vestu | <input type="checkbox"/> tablet |
| <input type="checkbox"/> míč | <input type="checkbox"/> pevné boty |
| <input type="checkbox"/> nafukovací kruh | <input checked="" type="checkbox"/> pantofle |
| <input checked="" type="checkbox"/> pádlo | <input checked="" type="checkbox"/> holinky |
| <input checked="" type="checkbox"/> správné oblečení | <input type="checkbox"/> pití |
| <input checked="" type="checkbox"/> kšiltovku nebo klobouček | <input checked="" type="checkbox"/> reprák |

Úkol 7 - Když plnoletý a svéprávný člověk, který podle povahy svého zaměstnání není povinen potřebnou pomoc poskytnout, opravdu neposkytne první pomoc a například z místa nehody uteče nebo ujede, může být za to potrestán odnětím svobody?

- ne, nemůže
- ano, může, a to až na 1 rok
- ano, může, a to až na 2 roky
- ano, může, a to až na 3 roky

Úkol 8 - Zdravotnickou záchrannou službu voláme:

- ihned po zjištění život ohrožujícího stavu
- až když dokončíme poskytování první pomoci
- ještě před zjištěním stavu poraněného

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Úkol 9 - Kamarád/ka si polil/a hřbet ruky vařící vodou:

- ♥ posypeme mu/jí opařeninu solí
- ♥ nic na opařeninu nedáváme a voláme záchrannou službu
- opařeninu chladíme

Úkol 10 - Při záchraně tonoucího házečkou z tekoucí vody pod jezem je potřeba správně postupovat. Jaký je správný postup?

- ♥ zakřičím na tonoucího a hodím házečkou asi 1-2 metry před něj
- zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku mezi něj a břeh, na kterém stojím
- ♥ zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku asi 1-2 metry před něj

Příběh 1:

Dědeček si vyjel s malou Aničkou na kanoi. Jde o klidnou vodu, žádný proud, peřeje ani jez. Musí mít Anička oblečenou a zapnutou záchrannou vestu?

ANO

NE

Příběh 2:

S kamarády sjíždíte na několika kanoích průjezdnou šlajсну. Jedné kanoi se nepovede šlajсну sjet a pod ní se cvakne. Povede se vám všechny věci pochytat, kanoi i kamarády dostat na břeh. Pak si všimneš, že jeden z nich má celou jednu holeň odřenou, v ráně je hodně špíny, ale moc nekrváčí. Kamarád je v pohodě, sedne si a přemýšlí, co s odřeninou udělá. Jak ho správně ošetřit?

- Najdeš v lékárnice sterilní obvaz a ránu zavážeš.
- ♥ Najdeš v lékárnice dezinfekci a ránu vydezinfikuješ.
- ♥ Vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vyplácheš nečistoty, klidně i za pomoci gázy.

Příběh 3:

S kamarády odpočíváte u jezu, kde je zákaz jeho sjíždění. I přesto nějaký ctěl asi dvacetiletý kluk chce jez na kanoi sjet, respektive skočit. Bohužel se pod jezem cvakne, kanoi mu uplave a opodál se zastaví o spadlý strom. Kluk sice doplaval ke břehu, ale má problém se dostat ven. Jdete mu pomoci. Když ho dostanete na břeh, zjistíte, že má zřejmě zlomenou nohu, protože je nad kotníkem v nepřirozeném úhlu. Poprosíš, aby jeden z kamarádů zavolal záchrannou službu. Kluka přikryjete dekou, na které jste leželi. A co nyní uděláte?

- ♥ Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninu a nohu položíte zpátky do trávy.
- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninou a přivážete ji k pohozené větvi.
- ♥ Zlomeninu nenarovnáte, pouze ji přivážete k pohozené větvi.
- ♥ Zlomeninu nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je.

Příběh 4:

Je horký letní den, od rána jste na kanoích a sjíždíte Vltavu. Slunce pálí, nikde ani mráček. Když zastavíte u vodáckého kiosku, všimneš si, že kamarádka je nějaká moc červená v obličeji a přestala hýřít vtipnými hláškami. Říká, že se jí motá hlava a začíná jí být na zvracení. Jde o úpal nebo o úžeh?

- ♥ úpal
- úžeh

Odvedeš ji na nejbližší místo ve stínu, kde ji posadíš. Několik kamarádů přineslo pití, ale když něco jiného. Co si vybereš jako nevhodnější?

- ♥ energy drink
- ♥ ledovou kávu
- ♥ čistou neperlivou vodu
- ♥ perlivou slazenou minerálku
- vodu s ledem

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Závěrečný dotazník

Základy předlékařské první pomoci

Napiš číslo svého dotazníku *

6

Zakroužkuj, co patří do základních životních funkcí: *

3 body

- komunikování
- dýchání
- pohyb
- krevní oběh
- vylučování
- vědomí

Zakroužkuj věty, které popisují bezpečné chování u/na vodě: *

4 body

- Můžu skákat do vody v kterémkoliv místě.
- Voda v řece může být i nebezpečná.
- Plavu jen ve vyznačeném prostoru.
- Voda v řece je vždycky bezpečná.
- V kanoi i kajaku musím mít oblečenou vodáckou záchrannou vestu.
- Nechodím se koupat do blízkosti jezu - nad něj, nebo pod něj.
- Můžu se koupat pod jezem, kde voda krásně šplouchá.

Jsi svědkem toho, že kamarád/ka omdlí a sám/sama se neprobírá. Nejsi si jistý/á tím, * 1 bod
co máš udělat a, tak jen zavoláš 155. Poskytuješ v tuto chvíli první pomoc?

- ano
- ne

Zakroužkuj věci, které by s sebou nebo na sobě měl mít vodák, když si sedá do kanoje, * 6 bodů
kajaku, raftu nebo na paddleboard:

- pádlo
- pantofle
- plovací vestu
- tablet
- správné oblečení
- holínky
- reprák
- pití
- pevné boty
- kšiltovku nebo klobouček

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Když plnoletý a svéprávný člověk, který podle povahy svého zaměstnání není povinen * 1 bod
potřebnou pomoc poskytnout, opravdu neposkytne první pomoc a například z místa nehody uteče nebo ujede, může být za to potrestán odnětím svobody?

- ne, nemůže
- ano, může, a to až na 1 rok
- ano, může, a to až na 2 roky
- ano, může a to až na 3 roky

Zdravotnickou záchrannou službu voláme: *

1 bod

- ještě před zjištěním stavu poraněného
- ihned po zjištění život ohrožující stav
- až když dokončíme poskytování první pomoci

Kamarád/ka si polil/a nárt na noze vařící vodou a začíná se jí tvořit puchýř. Co uděláš? * 1 bod

- Nic na opařeninu nedávám a volám záchrannou službu.
- Puchýř nepropíchnu, ale řeknu, aby vložil/a vodu do chladné vody, například do lavoru s čistou vodou.
- Puchýř propíchnu a překryji obvazem.

Při záchraně tonoucího házečkou z tekoucí vody pod jezem je potřeba správně * 1 bod
postupovat. Jaký je správný postup?

- Zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku asi 1-2 metry před něj.
- Zakřičím na tonoucího a hodím házečkou asi 1-2 metry před něj.
- Zakřičím na tonoucího, počkám, až se na mě podívá a hodím házečku mezi něj a břeh, na kterém stojím.

Příběh 1 - Dědeček si vyjel s malou Aničkou na kanoi. Jde o klidnou vodu, žádný proud, * 1 bod
peřeje ani jez. Musí mít Anička oblečenou a zapnutou záchrannou vestu?

- ano
- ne

Příběh 2 - S kamarády sjíždíte na několika kanoích průjezdnou šlajсну. Jedné kanoi se * 1 bod
nepovede šlajсну sjet a pod ní se cvakne. Povede se vám všechny věci pochytat, kanoi
i kamarády dostat na břeh. Pak si všimneš, že jeden z nich má celou jednu holeň
odřenou, v ráně je hodně špíny, ale moc nekrváčí. Kamarád je v pohodě, sedne si a
přemýšlí, co s odřeninou udělá. Jak ho správně ošetřit?

- Najdeš v lékárnice dezinfekci a ránu vydezinfikuješ.
- Najdeš v lékárnice sterilní obvaz a ránu zavážeš.
- Vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vyplácheš nečistoty, klidně i za pomoci gázy.

Příloha 5 – Ukázky vyplněných vstupních a závěrečných dotazníků dvou žáků

Příběh 3 - S kamarády odpočíváte u jezera, kde je zákaz jeho sjíždění. I přesto nějaký cizí asi dvacetiletý kluk chce jez na kanoi sjet, respektive skočit. Bohužel se pod jezem cvakne, kanoje mu uplave a opodál se zastaví o spadlý strom. Kluk sice doplaval ke břehu, ale má problém se dostat ven. Jdete mu pomoci. Když ho dostanete na břeh, zjistíš, že má zřejmě zlomenou nohu, protože je nad kotníkem v nepřírodném úhlu. Poprosíš, aby jeden z kamarádů zavolal záchranou službu. Kluka přikryjete dekou, na které jste leželi. A co nyní uděláte? * 1 bod

- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninu a nohu položíte zpátky do trávy.
- Zlomeninu nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je.
- Opatrně zraněnému narovnáte zlomeninou a přivážete ji k pohozené větvi.
- Zlomeninu nenarovnáte, pouze ji přivážete k pohozené větvi.

Příběh 4 - Je horký letní den, od rána jste na kánoích a sjíždíte Vltavu. Slunce pálí, nikde ani mráček. Když zastavíte u vodáckého kiosku, všimneš si, že kamarádka je nějaká moc červená v obličeji a přestala hýřit vtipnými hláškami. Říká, že se jí motá hlava a začíná jí být na zvracení. Ty už víš, že se jedná o úžeh. Odvedeš ji proto na nejbližší místo ve stínu. Několik kamarádů přineslo pití, ale když něco jiného. Co si vybereš jako nevhodnější? * 1 bod

- voda s ledem
- čistá neperlivá voda
- perlivá slazená minerálka
- energy drink
- ledová káva

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře