

Metodika výuky k získání odbornosti - INSTRUKTOR

Zná hlavní základy pedagogiky a psychologie, bezpečnosti práce při činnosti s dětmi a základy zdravotní dokumentaci kolektivu. Má rozšířené znalosti Směrnice hry Plamen.

Odznak plní děti od 11 - 18 let (starší kategorie nebo dorost) po splnění odbornosti CVIČITEL.

Doporučená literatura:

- Metodika výuky odbornosti CVIČITEL
- Učební texty pro vedoucí a instruktory SH ČMS

Při zkouškách bude hodnoceno:

Test:	- 10 otázek z testu CVIČITEL - 10 otázek z testu INSTRUKTOR
Praktické zkoušky:	- 1 otázka z každého okruhu znalostí odbornosti INSTRUKTOR (celkem 5 otázek)

Učební okruhy - obsah :

1. Základy pedagogiky a psychologie včetně her
2. Základy bezpečnosti práce při činnosti s dětmi
3. Základy dokumentace kolektivu
4. Základy zdravotní dokumentace
5. Směrnice hry Plamen

1. Základy pedagogiky a psychologie

Pedagogika je věda o výchově a vzdělávání, tedy věda o tzv. výchovně-vzdělávací činnosti. Má své kořeny ve filosofii, ze které se oddělila až v 19. století. Největší osobností, která v našich zemích výrazně ovlivnila pedagogiku je Jan Amos Komenský.



Cíle výchovy

Stanovení cíle výchovné práce není snadnou záležitostí. Musíme přihlížet k hlediskům společenským, sociálně psychologickým, sociologickým, brát v úvahu individuální potřeby, zájmy, věk, pohlaví jedinců a specifika toho kterého kolektivu.

Má-li být cíl splněn, musí být dětmi pochopen. Děti musí vědět, proč děláme právě toto a právě takto. Musíme vzbudit zájem a děti musí přijmout cíl za svůj. Velikou roli zde hraje motivace a spravedlivé hodnocení. Mimoškolní výchova (patří sem i působnost občanských sdružení) sleduje za svůj cíl především rozvoj rozmanitých dovedností a schopností.

Při stanovení cíle výchovné práce se řídíme následujícími zásadami:

- jasně definuji, čeho chci dosáhnout - pokud chci něčeho dosáhnout, musím jasně a přesně popsat cíl
- zvolím adekvátní prostředky k dosažení cíle - při volbě prostředků přihlížíme k věku, vyspělosti, pohlaví jednotlivců a složení kolektivu
- sestavím plán - obsah v čase - sestavování plánu je často opomíjeno a zanedbáváno - živelnost a chaotický přístup k výchově je nejčastější příčina rozpadu kolektivu
- připravím taktiku a motivaci - motivace je nenahraditelná součást výchovné práce
- objektivní podmínky - vnitřní a vnější (prostory, peníze, čas dětí a můj, rodiče jsou vnější podmínky pro práci - vnitřní jsou moje zkušenosti, možnosti, zdatnost, sebedůvěra, důvěra dětí)

Zásady, které když budeme používat, značně zefektivní a ztraktivní zamýšlené postupy. V důsledku vedou k snadnějšímu osvojení dovedností a pevnějšímu zapamatování informací.

- názornost - spojení výkladu s pomůckami

- přiměřenost - podle věku, pohlaví, schopnosti
- individuální přístup
- posloupnost - od jednoduššího ke složitějšímu
- soustavnost - nepřecházet z jednoho na jiné
- spojení teorie a praxe - vše co je možné, vyzkoušet i prakticky
- trvalá aktivita - dodržovat tempo a rytmus práce
- sociálnost - citový vztah k činnosti
- výchovnost
- vědeckost

Metody výchovy:

- povzbuzení - pochvala i trest
- diskuse - je nutné, aby každé z dětí mělo možnost říci svůj vlastní názor a pronést své návrhy a možná řešení
- samostatná práce - děti potřebují pocit, že jim důvěřujeme a věříme v jejich schopnosti
- problémové situace - dětem necháváme prostor pro dořešení situací
- heuristické situace - připravíme situaci, aby děti samy našly řešení a měly pocit objevení nové skutečnosti
- demonstrace - ukázka
- experiment
- didaktická hra
- výklad

Osobnost vedoucího dětského kolektivu

Abychom poznali, čím se liší jedno dítě od druhého, jaká je jeho rychlost vývoje, jaké má osobnostní předpoklady, musíme si uvědomit, že vztah vychovatel - dítě není nikdy konečný. Každý vztah má osobitý vývoj a bude mít úspěch, pokud bude postaven na pocitu vzájemného respektování a vzájemné úcty.

Dítě od dospělého přejímá zvyky, způsoby komunikace, vzorce k řešení situací, názory a postoje. Velice dobře ví, jak se kdo chová a aniž to dává najevo, hodnotí jednání a konání dospělých. Často se potom stává, že jednání vychovatele se obrátí proti němu v podobě reakce dítěte.

1. Základy pedagogiky a psychologie

Čeho se musí vedoucí hlavně vyvarovat:

- jakékoli lži a přetvářky
- nespravedlivého rozhodnutí
- nerespektování názoru dětí
- zesměšňování dětí a útoků proti nim
- nadřizování svým oblíbencům

Styly výchovy

Každý z vedoucích má svůj názor na způsob vedení dětského kolektivu. Někdo dává přednost disciplíně a poslušnosti, jiní jsou zastánci volnosti. Přístupy můžeme rozdělit do tří vzorů.

1. vedoucí autoritativní:

Autoritativní vedoucí **staví děti do role podřízených**. Jeho hlavní metodou je příkaz a zákaz. Vyžaduje poslušnost a nerad připouští diskuse o svých rozhodnutích.

Příklad: „Večerka je dnes v devět hodin. Po deváté budete všichni ve stanech a nechci nikoho vidět venku. Kdo poruší zákaz, bude zítra ráno potrestán.“

2. vedoucí demokratický:

Demokratický vedoucí využívá svoji přirozenou autoritu. **K dětem se staví jako k partnerům**. Používá metodu práva většiny. O svých rozhodnutích diskutuje se členy kolektivu.

Příklad: „Zítra nás čeká náročný den. Doporučuji všem, aby dodrželi večerku v devět hodin, protože se všichni potřebujeme dobře vyspat. Souhlasíte s tímto rozhodnutím?“

3. vedoucí liberální:

Liberální vedoucí **se staví k dětem jako sobě rovným**. Sebe chápe hlavně jako dozor nad činností kolektivu. Rozhodnutí nechává na ostatních.

Příklad: „Zítra nás čeká náročný den. Kdo bude chtít, půjde spát již v devět hodin. Nezapomeňte, že se potřebujeme dobře vyspat.“

Každý z těchto tří způsobů vedení má své výhody i nevýhody. Není možné přesně zařadit vedoucího do jednoho z uvedených typů. V praxi to bývá tak, že **vedoucí má k vedení postoj autoritativní, demokratický nebo liberální, ale podle situace přebírá i metody ostatních typů**.

Trest a odměna

Co je trestem pro jednoho, nemusí jím být pro druhého.

Co je tedy – psychologicky vzato – trest? **Trest zajisté není to, co jsme si jako trest pro dítě vymysleli, ale to, co dítě jako trest prožívá. Onen nepřijemný, tísnivý, zahanbující, ponižující pocit, kterého bychom se chtěli co nejdříve zbavit a kterému bychom se chtěli rozhodně pro příště vyhnout.** Může se stát – a naštěstí se tak skutečně většinou děje – že je v podstatě shoda mezi tím, co vychovatel za trest pokládá a co dítě jako trest přijímá. Ale nemusí tomu být vždycky a úplně.

Analogicky se můžeme ptát, **co je to odměna. Opět ne to, co jsme si jako odměnu vymysleli, ale co dítě jako odměnu přijímá.** Je třeba dodržovat zásadu, že **odměna je nejúčinnější ihned po výkonu.**

Funkce trestu jsou v podstatě tři základní:

- napravit škodu
- zabránit, aby se nesprávné chování opakovalo
- zbavit viníka pocitu viny

Hra jako pedagogický prostředek

Hra je nejúčinnější formou učení. Při hře člověk projevuje tvořivost, svoji aktivitu a dává na odív své vlastnosti způsobem velice přirozeným. Hra a způsob hry je odrazem osobnosti jedince a nezáleží, zda jde o dítě nebo dospělého.

Význam hry pro všestranný rozvoj osobnosti:

- a) pohybová hra v krátkém časovém úseku vyrovnává nepříznivý vliv sedavého způsobu života, rozvíjí rychlost a obratnost, sílu, vytrvalost, koordinaci pohybů, zlepšuje krevní oběh, dýchání a podporuje látkovou výměnu
- b) prostřednictvím hry se upevňují a prohlubují, eventuálně vyjasňují vztahy uprostřed sociální skupiny
- c) motivace hry k určenému cíli podporuje vývoj charakterových vlastností a vůle – při hře se dítě učí vyhrávat a přijímat porážku
- d) podporuje psychické funkce (vnímání, paměť, zaměření činnosti, logické myšlení, sebeovládání, uspokojování potřeb a snižování vnitřního napětí)
- e) hra je nejlepší forma aktivního odpočinku

Výběr hry

Výběr hry musíme podřídit celé řadě podmínek. V první řadě je to účel hry, zda je hra zábavná, nebo zda sledujeme výchovný cíl. Hra musí být rušná, vtipná, napínavá a zajímavá. Musí strhnout celou skupinu. **Hra musí odpovídat věkovým zvláštnostem dětí.** Nesmí hráče vyčerpat, musí vést k celkovému osvěžení. **Musí mít jasná, přesná a co nejjednodušší pravidla.**

Pro každou hru musíme správně odhadnout, zda je pro její provedení ta správná atmosféra a chuť hru si zahrát. **Hru nesmíme hrát do omrzení, musíme odhadnout okamžik, kdy hru ukončit.**

Třídění her

Hry je možno dělit podle různých kategorií. Například hry v místnosti, na hřišti, ve městě a v přírodě. Většinou se uvádí toto dělení:

1) hry tvořivé:

- konstrukční – výrobky, skládanky, stavby, modely
- úlohové (rolové) – na někoho, na něco

2) hry s pravidly:

- pohybové
- sportovní
- terénní
- rozumové
- didaktické
- rekreační

Zásady jak být dobrým vedoucím kolektivu

Pověřujte děti konkrétními úkoly, přiměřenými jejich věku, možnostem a aktuálním schopnostem.

Chovejte se tak, abyste byli pro dítě „čitelný“ příklad, aby si vás mohlo vážít a mělo důvod láskyplně naslouchat vašemu hlasu a sledovat váš příklad až doroste, ale i dřív.

Vychovej se, chceš-li vychovávat! Vůči dítěti ne ve slovech, ale v příkladech. Děti vždy dělají to, co vidí, ne to, co slyší!

Jste-li vy vůči sobě, lidem a okolí podráždění, neklidní, plní nenávisti, není to škola pro „anděly“.

Lže-li dítě, zamyslete se, zda je u vás atmosféra pro pravdu.

Jaký máte vztah k práci? Jak o ní mluvíte? Co říkáte před dětmi o ostatních dospělých ... „Já se na to vyflajznu, zase to musím dělat a ty lidi mě ... „

Mějte děti rádi. I ony potřebují úctu. Ptejte se jich, co dělají ve škole, venku, s kým kamarádi. Nekritizujte je! Mějte pro ně pohlazení a vlídné slovo, uznání a chválu ... zaslouží-li. „Jsi šikovný (šikovná), to se ti opravdu povedlo, jsem s tebou spokojený, mám z tebe radost“

Všemu lidskému se učíme u společného stolu a v dílně kultury. Vztahům a lásce, úctě k práci a k lidem, zodpovědnosti a poctivosti.

PSYCHOLOGIE

Název psychologie pochází z řečtiny a znamená vědu o duši.

Psychologie zkoumá psychické stavy člověka (stavy, procesy, vlastnosti). Chce porozumět prožívání, chování a jednání lidí, předvídat je a pomoci působit na ně.

Psychologie se člení na celou řadu oborů:

1. základní (teoretické)

- obecná psychologie – zkoumá obecně platné zákonitosti psychického dění, všechny psychické jevy, odhlíží od rozdílů mezi lidmi a zajímá se o to, co je společné všem
- psychologie osobnosti – zabývá se jedincem, zkoumá a vysvětluje podobnosti i odlišnosti mezi lidmi
- sociální psychologie – věnuje se sociální determinaci jedince a sociálnímu chování lidí, zajímá ji působení malých i velkých skupin na člověka a jeho život v nich
- vývojová psychologie – řeší otázky utváření psychiky a jejich vývojových změn
- psychopatologie – zabývá se patologickým prožíváním, chováním a vývojem jedince
- srovnávací psychologie – zkoumá a srovnává poznatky jednotlivých psychologických disciplín
- psycholinguvistika – řeší vztah mezi myšlením, řečí a jazykem

2. aplikované (praktické) – zpravidla se rozlišují podle oblastí praxe, ke kterým se vztahují

- klinická psychologie – řeší otázky diagnostiky, terapie (léčení) i prevence duševních chorob i poruch, vztahů lékaře k pacientovi, pacienta k nemoci apod.
- pedagogická psychologie – zabývá se psychologickými aspekty rozvíjení člověka, řeší otázky výchovy a vzdělávání
- dále: psychologie práce, porézní psychologie, psychologie sportu, psychologie umění, psychologie vojenská, politická psychologie, ekonomická psychologie, psychologie obchodu, psychologie dopravy,...

Osobnost

Každý z nás je jedinečný, neopakovatelný tvor – osobnost.

Osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává, a to v době, kdy se u něho v raném dětství utváří typicky lidská organizace fungování psychiky.

Vývoj psychiky jedince se realizuje zráním a učením. Zráním označujeme změny určované převážně vnitřními biologickými činiteli (růst, osifikace kostí, zrání nervové soustavy, pohlavní dospívání). Učení se týká změn, které souvisejí s interakcí jedince a prostředí. Zrání a učení jsou navzájem spjaté stránky vývoje.

Periodizace vývoje lidského jedince

Prenatální období – je vymezeno početím, splynutím mužské a ženské zárodečné buňky, pokračuje vývojem plodu v matčině těle a končí zrozením, okamžikem, kdy dítě spatří světlo světa. Již v tomto období jsou zjišťovány určité psychické funkce a reakce.

Novorozenecké období – zahrnuje první měsíc po narození, důležitý je zde především kontakt s matkou.

Kojenecké období – trvá do konce prvního roku života, charakterizuje je neuvěřitelně rychlý rozvoj dítěte. Dítě se vyvíjí jak po stránce senzomotorické, tak i emocionální. Citový vývoj je spojen s formováním prvních trvalejších sociálních vztahů.

Batolící období – zahrnuje druhý a třetí rok. Rozvíjí se jemná motorika a specifické formy lidské komunikace. Svě místo ve vývoji začíná zaujímat nápodoba, postupně „odpoutávání se“ od matky, vrstevnické vztahy.

Předškolní věk – končí vstupem do školy. Dítě používá řeč k regulaci svého chování, poprvé výrazněji překračuje rámec své

rodiny, se svými vrstevníky dokáže realizovat kooperativní i konstruktivní hry. Umí kreslit, převažuje názorné myšlení, formuluje se svědomí.

Mladší školní věk – ohraničuje jej vstup do školy a věk 11-12 let, ve kterém se objevují první známky pohlavního dospívání. Postupuje rozvoj myšlení i sociálních vztahů, začíná se rozvíjet sebezpečí a sebehodnocení.

Období pubescence (puberta) – trvá přibližně do 15 let. Jde o vývojové období plné biologických, psychických i sociálních změn.

Období adolescence – končí zhruba mezi 20 až 25 rokem. Je charakteristické postupným osamostatňováním od původní rodiny, prohloubeným vztahem k vrstevníkům, rozvoj sexuality.

Časná a střední dospělost – naplňuje dobu od 20-25 let do 40-45 let. Je to období zralosti s plnou realizací pracovní činnosti, důležitou náplní je manželství a rodičovství.

Pozdní dospělost – vztahuje se na období od 40-45 let do 65 let. Toto období v zásadě charakterizuje změny rodinných vztahů a vrcholný profesní vývoj.

Stáří (senium) – poslední vývojové období, ve kterém se opět mění sociální zařazení člověka, částečně dochází i ke změně projevů osobnostních rysů.

Rozdíly mezi děvčaty a chlapci

Chlapci - dospívají (zejména psychicky) později než dívky (stejně stará děvčata bývají již od deseti let o něco – cca 2 roky – napřed). Stydí se více za své city zejména za strach, a snaží se je nedávat najevo. Konflikty řeší častěji fyzicky, mívají prudší reakce. Při neúspěchu snadněji ztrácejí zájem o věc, těžko nesou prohru, netouží tolik jako děvčata po pochvale vedoucího, víc jim záleží na uznání vrstevníků. Kamarádství kluků je volnější než u děvčat. Chlapci necítí potřebu „někomu patřit a někoho vlastnit“ – kamarádí se nejen po dvojicích, nežárlí na sebe, ...

Děvčata - dospívají dříve než chlapci, snáze projevují své city a nestydí se za to. Často se mezi sebou hádají a nemluví spolu, jsou také závistivější než chlapci. Děvčata jsou pečlivější a vytrvalejší, výrazně touží po pochvale vedoucího. Kamarádí se ve dvojicích, trojice kamarádek bývá doprovázena častými hádkami a spolčováním se dvě proti jedné. Často si staví vzdušné zámky a velice poctíují to, co by mohlo být v jejich očích nazváno „zradou“.

Psychické procesy

Vnímání je psychický proces, kterým zachycujeme to, co v přítomném okamžiku působí na naše smyslové orgány.

Představa je názorný obraz něčeho, co v daném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány.

Myšlení je poznávací proces, kterým získáváme zprostředkované a zobecňující poznání skutečnosti, jejich podstatných znaků a vztahů.

Řeč slouží především vzájemnému dorozumívání mezi lidmi, je to základní podmínka vzniku a zachování společnosti.

Paměť člověka tvoří soubor psychických procesů a vlastností, které umožňují osvojení zkušeností, jejich zapamatování, uchování a vybavení. *Základní procesy paměti jsou zapamatování (vstípení, uložení do paměti), uchování (přebývání v paměti), vybavení (aktualizace z paměti do životní reality), zapominání (vyhasínání, vymazání paměťových stop).*

Rozlišujeme několik druhů paměti, podle různých hledisek dělení (názorná, mechanická, bezděčná, krátkodobá a dlouhodobá).

City (emoce) jsou psychické jevy, které hodnotí objekty našeho poznávání a naši činnost, její průběh i produkty (afekt, nálady, citové vlastnosti, vůle).

Psychické stavy

Rozlišujeme různé druhy psychických stavů – s emocemi souvisejí nálady, s poznávacími procesy stav inspirace, s volnými procesy pak stav nerozhodnosti, apod. Mezi psychické stavy bývá zařazována i pozornost.

Psychické vlastnosti

Schopnosti jsou psychické vlastnosti, které umožňují člověku naučit se určitým činnostem a vykonávat je (schopnosti smyslové – senzorické, rozumové – intelektové, pohybové – psychomotorické).

Mezi schopnosti patří zejména:

Vlohy jsou biologickým, vrozeným předpokladem pro utváření schopností (nadání, talent).

Inteligence je soubor schopností sloužících k poznávání a řešení problémů. Je to schopnost učit se a používat naučené.

Tvořivost = kreativita je soubor vlastností osobnosti, který dává základní předpoklady pro tvůrčí činnost a tvořivé řešení problémů.

Rys osobnosti je psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem prožívání, chování a jednání.

- extroverze x introverze (otevřenost x uzavřenost)
- dominance x submise (sklon vést x být veden)
- stabilita x labilita (vyrovnanost x nevyrovnanost)
- rozhodnost x nerozhodnost
- sebeovládání x nedostatek sebeovládání

Temperament je soustava psychických vlastností, které se projevují způsobem reagování, chování a prožívání člověka, zejména způsobem vzniku a průběhem citových procesů a jejich výrazů.

- *sangvinik* (krev) - vyznačuje se především přiměřenou reaktivitou, na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně
- *flegmatik* (sliz; hlen) - je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid až a chladnokrevnost či apatii
- *melancholik* (černá žluč) - vyznačuje se hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti
- *choleric* (žluč) - je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvázně, má sklon „prorážet hlavou zeď“, je netrpělivý, panovačný

Charakter je soubor vlastností osobnosti, který umožňuje kontrolu a řízení jednání člověka podle společenských a zejména morálních požadavků.

Psychické předpoklady k činností

Učení

Učením se zvyšují možnosti člověka k vykonávání náročných činností, rozvíjí se jeho osobnost.

Rozlišujeme 4 základní druhy lidského učení:

- učení poznatkům – z jednotlivých vědních oborů či oblastí praxe, osvojování vědomostí a informací
- senzomotorické učení (smyslově pohybové) – rozvíjí názorné poznávání a pohybové stránky činností, senzomotorické dovednosti
- učení intelektovým činností – jde o učení se metodám řešení problémů, rozvíjí myšlenkové procesy a intelektové schopnosti a dovednosti
- sociální učení – jímž se člověk učí žít mezi lidmi, začlenit se do lidské společnosti

Výsledky lidského učení jsou:

- vědomosti
- dovednosti
- návyky

Motivace

Motivací rozumíme souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, nebo naopak utlumuje a brzdí.

Mezi základní motivy řadíme: potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje, emoce.

Motivaci dělíme na:

- motivace vnitřní – motivy spojené přímo s činností, kterou dítě vykonává – potřeba činnosti, spokojenost, že se něčemu naučí, zvědavost, funkční libost (radost z činnosti, líbí se mi to, dělám to rád)
- motivace vnější (motivы zprostředkované) – odměna, pochvala, prestiž, trest, perspektiva dosažení osobnostní hodnoty (když se ti podaří toto, dostaneš např. kolo)

Potřeby – jako základní motivační síly, je užitečné dále rozdělit do několika skupin:

- elementární životní potřeby
- potřeba jistoty, bezpečí
- potřeba činnosti, změny, podnětů
- potřeba sociálního styku
- potřeba výkonu a společenského uznání
- potřeba uskutečnit v životě nějaký cíl

Všechny jednotlivé potřeby jsou vzájemně propojené, jejich rozdělení je spíše umělé.

Zájmy (sportovní, technické, výtvarné apod.) jsou motivy získané, v nichž se projevuje vztah jedince k určitému druhu činnosti, k určité skutečnosti. Jsou projevem zaměřenosti osobnosti.

Postoje představují specifické získané dispozice, které dávají impuls k určitému chování nebo jednání na základě poznání jevu, k němuž se vztahují, a jeho citovému hodnocení.

Hodnotové orientace jako soubor hodnot nebo jejich určitá hierarchie vyjadřují to, čemu před čím dáváme přednost.

Člověk v náročných životních situacích

Situace, kdy se zvyšují požadavky na jedince při ztížených podmínkách pro jeho činnost, označujeme za zátěžové, stresové.

Stres se obvykle rozumí vnitřní stav jedince, který je buď přímo něčím ohrožován, anebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům nebude dostatečně silná. Stresovým činitelem je pro každého z nás něco jiného, prakticky každý má jinou toleranci vůči určitým stresům.



Řecké písmeno „psi“ je užívaným znakem psychologie

2. Bezpečnost při činnostech s dětmi

To, co rozumíme pod pojmem „*BEZPEČNOST PŘI ČINNOSTECH S DĚTMI*“ se bude týkat veškerých činností, které jsou organizovány pro děti nebo kterých se děti nějakým způsobem účastní. Sem lze zahrnout i činnosti, kterých se sice děti bezprostředně nezúčastňují, ale které s nimi nějak souvisí, např. příprava tábora, oprava klubovny.

Činnost v místnostech a budovách

Správa místností a budov

V klubovnách, třídách a dalších prostorách organizace určených pro veřejnost či hromadné akce:

- musí být vyvěšeny *požární poplachové směrnice* s důležitými telefonními čísly (150, 155, 128, 112) a pokyny pro případ požáru a havárie. Dále musí být v uvedených prostorách umístěn *hasicí přístroj*, u kterého musí organizace zajistit pravidelné revize. Ve větších budovách (např. školách) musí být též vyvěšen *evakuační plán*. Doporučuje se zpracovat a vyvěsit *traumatologický a krizový plán*.
- se musí pravidelně kontrolovat stav zařízení, provádět *revize elektrického zařízení*, případně další revize dle příslušných předpisů, např. *revize komínů a topných zařízení, plynových přípojek, tlakových nádob* atd. Za kontroly je odpovědný majitel resp. trvalý nájemce objektu či prostor (nikoli nájemce pronajímající si např. objekt na zimní tábor).

Činnost v místnostech

Leckdo namítá, že místnost je z hlediska nebezpečí úrazu či jiné nehody poměrně bezpečná a je zbytečné o ní hovořit příliš podrobně. Zdaleka tomu tak však není - úrazů v místnostech není málo. A většinou z nich by se dalo předejít, pokud by byla všeobecně známa a dodržována základní pravidla:

- je třeba znát a dodržovat *pravidla určená pro provoz v místnosti* např. provozní řád, řád klubovny, domovní řád, řád školy; tato pravidla by měla být vyvěšena na viditelném místě a všichni by s nimi měli být prokazatelně seznámeni,
- *program činnosti* by měl vždy odpovídat charakteru místnosti,
- měly by být *omezeny nebezpečné činnosti* v místnosti, zvláště pak lezení po výškách, stoupaní na židle a stoly, běhání, skákání, klouzání a házení; nedodržování kázně a pravidel je jednou z nejčastějších příčin úrazů a nehod,
- to vše se vztahuje samozřejmě i na prostory přiléhající či přístupové (chodby, vestibuly, schodiště), náležející k místnosti – klubovně, třídě,
- na chodbách nedovolíme běhání, klouzání, sjíždění po zábradlí, skákání ze schodů,
- zvláštní pozornost věnujeme *tepelným zdrojům* tj. dáváme pozor na žhavé předměty (kamna, vařiče, zářiče) zejména v souvislosti s manipulací s hořlavými materiály, hlavně kapalinami i práci s elektrickým zařízením a přístroji; děti by s nimi měly pracovat pouze pod dohledem,
- udržujeme *pořádek v místnosti*, dodržujeme během akce *kázeň a klid*,
- v místnosti se *nehrají míčové hry* a nehází se žádnými těžkými předměty, pokud k tomu účelu není místnost přizpůsobena (nebezpečí shoení předmětů, rozbití oken, vitrín nebo svítidel, znečištění nebo poškození věcí nebo předmětů v místnosti, nebezpečí zranění hráčů v zápalu boje),
- *při sedavé činnosti*, např. práci s počítači, pamatujeme na ergonomii – správné sezení a vhodně tvarované židle, výšku stolu. Také dbáme na ochranu zraku před zářením: správné nastavení monitorů počítačů, správné osvětlení, přestávky v práci (únava očí). Nesedíme či se dlouhodobě nezdržujeme za zadní stranou monitoru, kam směřuje většina jeho vyzařování (netýká se LCD monitorů).
- *před opuštěním klubovny* (místnosti) uzavřeme všechna okna, vypneme a zajistíme všechna zařízení, necháme dohořet či uhasit oheň v kamnech, krbu atp.

Činnost na hřišti a v tělocvičně

Hřiště a tělocvična – místnost určená k hrám a dováděním, kde se uvolňuje – často velmi nenuceně – nahromaděná dětská energie. Děti se zde pohybují rychle, do pohybu vkládají více síly, využívají různé tělocvičné nářadí a pomůcky; může tedy snadněji než jinde dojít k úrazu. Proto je třeba při činnostech na hřišti, v tělocvičně i na jiných sportovištích věnovat dětem zvýšenou pozornost a dodržovat tato základní pravidla:



– zajistíme stálou *přítomnost dozoru* v tělocvičně či na hřišti,

- je třeba, aby byli všichni seznámeni s pravidly pro využívání daného prostoru (tělocvična, tělovýchovný areál) a dodržovali je (tj. *školní řád, provozní řád hřiště či obdobná ustanovení*) a aby věděli, kde je umístěna *lékárnička* pro poskytnutí první pomoci a měli k ní zajištěn přístup. Na veřejných sportovištích (klužiště, stadión) je třeba dbát pokynu správce nebo jiných pověřených osob,
- je nutné, aby u takovéto činnosti byla neustále *přítomna dospělá osoba*, která zodpovídá za dodržování bezpečnosti, kázně, pořádku, organizuje činnost a dohlíží na její organizaci,
- *při cvičení na nářadí* by *dozor měl mít pedagogickou či trenérskou kvalifikaci*, případně speciální školení. Každé atletické a podobné nářadí má svá specifická rizika úrazů a předepsaný způsob poskytování záchrany při cvičení; u každého nářadí musí být *poskytována záchrana* školenou osobou a každý cvičenec musí mít zajištěn dostatek volného prostoru ke cvičení,
- dodržujeme zvýšenou *kázeň* při cvičení, soutěžích a hrách,
- klademe důraz na *fair-play* chování a jednání při hrách a soutěžích, ohleduplnost vůči menším a zranitelnějším účastníkům (malé děti, brýle apod.),
- je-li k činnosti využíváno *cvičební nářadí, výstroj či jiné sportovní vybavení*, musí být před použitím zkontrolováno odpovědným vedoucím a případně seřízeno odborníkem, jsou předepsány i pravidelné (zpravidla roční) revize. Závady je třeba odstranit, pokud to možné není, je toto nářadí či vybavení nutno vyřadit z používání.
- používáme *náležitě osobní ochranné pomůcky, speciální výstroj a výzbroj* při činnostech, které to vyžadují,
- zvýšenou pozornost je třeba věnovat celkovému stavu sportoviště, především podlaze tělocvičny (*kluzkou podlahu*, uvolněné parkety či jinak poškozenou podlahu), povrchu hřiště či kvalitě a síle ledu klužiště, stěnám, hrazení, hranám a rohům, vybavení sportoviště (nářadí, lavičky pro diváky, dveře),
- pozor na *úpravu povrchu hřišť, doskočišť* a běžeckých tratí (kamínky, hřebíky, sklo, větve, kaluže, bláto apod.),
- pozor na *stabilitu přenosných fotbalových branek, basketbalových košů* atd. Vydáme a striktně vyžadujeme *přísný zákaz zavěšovat se na břevno brány nebo basketbalový koš*, pokud hrozí nebezpečí převrácení, utržení, pádu atd. Je-li nutno těžší bránu nebo podobné zařízení *přenášet*, musí u toho být odpovědný dozor a organizovat činnost tak, aby nemohlo dojít k pádu na osobu,
- zajistíme *bezpečný prostor pro hody, vrhy a střelbu*, prostor zabezpečíme před vstupem necvičících, cizích a nepovolaných osob, zajistíme *volnou plochu v oblasti předpokládaného dopadu*, včetně dostatečné rezervy,
- míčové hry je možné v tělocvičně hrát jedině tehdy, jsou-li okna a osvětlovací tělesa opatřena bezpečnostními kryty (*drátěná ochrana* nebo pevně uchycená síť).

2. Bezpečnost při činnostech s dětmi

- při míčových hrách zajistíme odstup diváků od hřiště. Zdůrazníme přiměřené bezpečnostní zásady (zákaz prudké rány proti obličejí, upozorníme na rizika odražení míče hlavou z větších výšek a vzdáleností apod.). Nejde-li o standardizovaný závodní sport, je možné rizikům přizpůsobovat pravidla,
- všichni by měli mít vhodné *cvičební oblečení* (riziko úpalu, úžehu, prochladnutí, opruzení atd.) a *obutí* (riziko uklouznutí, podvrtnutí, zranění, ale i nachlazení), nikdy nenecháme děti běhat v klouzavých pantoflích, v ponožkách či naboso. Také např. hrát fotbal v těžké turistické obuvi (třeba v rámci výletu) má svá rizika. Povinností provozovatele tělocvičny je zajištění *oddělených šaten* pro chlapce a pro děvčata, včetně *WC a umývárny*,
- před začátkem činnosti by měl vedoucí zkontrolovat vhodnost oblečení a obutí, případně i další úpravy (sundat prstýnky, řetízky, náramky, popř. brýle, odstranit žvýkačky apod.),
- **vedoucí** by měl volit vždy jen takovou činnost, která odpovídá charakteru, stavu, vybavení a velikosti **d a n é h o** sportoviště. Veškerá činnost by měla brát ohled na věkové a osobní zvláštnosti dětí, především na přiměřenou zátěž při silových a vytrvalostních cvičeních a soutěžích,
- bezprostředně *po jídle* (přibližně jednu hodinu) necvičíme, nesoutěžíme a vyvarujeme se fyzicky namáhavých výkonů,
- při cvičení je třeba zachovávat mezi jednotlivými cvičenci dostatečné rozestupy,
- před započítím každé nové hry, soutěže či cviku je třeba vysvětlit pravidla či postup a ověřit, zda byly dětmi pochopeny. Je vhodné nejprve dětem danou činnost předvést a nechat je, aby si ji vyzkoušely než začnou hrát nebo soutěžit.



Sportovní závody, soutěže a hry

Závodění a soutěžení je „kořením“ každé činnosti ve volném čase. U dětí, jímž je hravost a soutěžení přirozené, to platí dvojnásob. Před akcí samotnou byste se měli držet následujících zásad:

- hlavní je *začít s přípravou včas*. Spěch s sebou přinese spoustu chyb, nedodělků, přehlédnutí, únavy a nervozity; všechny tyto činitele mohou ovlivnit bezpečnost dětí,
- stanovíme si *hlavní úkoly pro další přípravu*; cíl celé akce, pro koho má být, kolik lidí se jí zúčastní, jak dlouho bude trvat apod.,
- určíme osobu, která za vše zodpovídá (tato osoba může mít k ruce také štáb akce),
- *vybereme místo a čas akce* – oboje musí odpovídat věku, vyspělosti a počtu účastníků a druhu soutěže,
- pokud *místo* neznáme, je třeba se s ním *předem seznámit* a zjistit skutečnosti důležité pro organizační zabezpečení (dostupnost místa, možnosti stravování, u vícedenních akcí i ubytování, zabezpečení základní hygieny), bezpečnost prostoru, vhodnost umístění stanovišť pro druhy sportů,
- zajistíme *dostatek pořadatelů* tak, aby u každé soutěže, každého stanoviště, každého utkání byla jedna dospělá odpovědná osoba (kde je třeba dávat záchranu, tam více),

- všechny pořadatele je třeba *seznámit se záměrem, podrobným programem* a proškolit je z bezpečnosti práce se zřetelem k pořádané akci,
- *prověříme navrhované trasy nebo sportoviště* a vytipujeme kritická místa (nebezpečí pádu, málo prostoru, možnost střetu s ostrým nebo tvrdým předmětem); není-li možné taková místa odstranit, vynechat či obejít, je třeba je označit, obložit nebo jinak zabránit nebezpečí, případně zvážit možnost umístění u nich pořadatele, rozhodčího, časoměřiče stanoviště,
- u sportovišť musíme *prověřit* především *povrch a odstranit cizí předměty* (kamínky, hřebíky, střepty) a nerovnosti a vymezit dostatek prostoru pro jednotlivé soutěže,
- všechny trasy a sportoviště je třeba *viditelně a přehledně označit*. Označení by mělo alespoň dočasně odolávat nepřízni počasí (vítr, déšť),
- nesmíme zapomenout určit a vymezit prostor pro účastníky čekající na start nebo na vyhlášení výsledků a prostor pro diváky,
- organizátoři zajistí *dostatečný odstup diváků od hřiště*, zvláště dostatečný prostor pro všechny vrhy a hody, čistotu a bezpečnost běžecké dráhy a doskočiště,
- je vhodné připravit *program pro vyplnění čekací doby* pro ty, kteří zrovna nesoutěží či nezávodí; tato námaha se nám vyplácí, protože „*Kdo si hraje, nezlobí!*“,
- připravíme si včas *sportovní, technické a další pomůcky* a prověříme jejich stav a bezpečnost (lana, vzduchovky, míče),
- je nezbytné, abychom včas rozeslali *organizační pokyny všem účastníkům* (vybavení, obuv, oblečení, procvičení znalostí a dovedností),
- je-li to potřebné, vybereme a označíme přístupové cesty od parkoviště, MHD,
- při větších akcích vždy zajistíme *přítomnost kvalifikovaného zdravotníka* s vybavenou zdravotní brašnou,

Na začátku (závodu) akce je nutné seznámit:

- *vedoucí*, kteří přišli jako doprovod soutěžících, s pořadatelem, *organizačními pokyny, programem*, startovní listinou, rozpisem závodu, soutěžním řádem apod. Je velice dobré, pokud je dokážeme využít i pro činnost vyplňující čekací doby dětí,
- *všechny účastníky s organizací, pravidly soutěží, se zásadami bezpečnosti* (co se smí a nesmí, co dělat a na koho se obrátit při úrazu či jiné mimořádné události), upozornit na možná nebezpečí, vymezit prostory soutěží, seznámit s trasou, vysvětlit značení,
- účastníky se zásadami co dělat, když se někdo na trase zraní nebo zabloudí (určit signály, orientační body)

Činnost v přírodě

Jistě bychom našli mnoho různých důvodů, proč jezdit do přírody. Pobyť na zdravém vzduchu je pro děti, zvláště ty městské, velmi žádoucí. Kromě toho příroda nabízí nepřeberné množství možností pro stanovení programu:

- počítejte vždy s tím nejhorším počasím; mějte připravený „*mokrý program*“, možnost úkrytu v nějakém přístřešku či stavení, zásobu her nenáročných na prostor a pomůcky,
- je dobré, pokud *známe prostředí, do kterého pojedeme*; pokud tomu tak není, je potřeba sehnat si co největší množství informací (pokud možno z důvěryhodných zdrojů),
- dbáme na to, aby děti (ale i vedoucí a ostatní spolupracovníci – oddílový vedoucí, instruktoři) měly vždy *odpovídající oblečení a obutí* – pláštěnky při dešti, v chladnějším období čepice a rukavice apod.; chránit se je třeba i před sluncem – hlavu chráníme pokrývkou z prodyšného materiálu, oči slunečními brýlemi, pokožku krémy s dostatečným UV faktorem,

2. Bezpečnost při činnostech s dětmi

- jistě je vhodné děti *utušovat a otušovat*, ale vždy je nutné *do-držovat základní hygienické požadavky* a osobní a věkové zvláštnosti dětí,
- neméně důležitá je i *znalost tělesných a duševních možností dětí*, stejně jako jejich zdravotní stav a z nich vyplývajících omezení; v programu s nimi musíte počítat,
- vždy s sebou bereme *lékárničku* pro poskytnutí první pomoci; nezapomeneme ji před každou akcí zkontrolovat a doplnit,
- i v přírodě nezapomeneme *dodržovat zásady čistoty a osobní hygieny*,
- *vodu na pití a vaření* používáme jen z nezávadných zdrojů. Pozor, ani voda z veřejného vodovodu nemusí být vždy nezávadná!
- děti je nutné poučit o *riziku vztekliny* a dbát na to, aby se nedotýkaly žádných zvířat živých, natož pak mrtvých,
- je nezbytné, aby každé *napadení zvířetem* (třeba i jen škrábnutí kočkou či bodnutí hmyzem) bylo *nahlášeno vedoucímu* (u větších a dlouhodobějších akcí i zdravotníkovi), ten by měl mít přehled o tom, které děti mají nějakou alergii (na bodnutí hmyzem); pokud takové děti v kolektivu jsou, měl by mít vedoucí (zdravotník) antialergikum,
- poučíme děti, že *nemají ochutnávat žádné rostliny a houby*; pokud nějaké plody sbírají, pak jen takové, které vedoucí bezpečně zná,
- vyhýbáme se místům, která mohou být pro děti i pro vás zvláště nebezpečná (skládkám, štolám a jeskyním, srázům a roklím, vojenským prostorům, opuštěným objektům a ruinám apod.); zde hrozí zvýšené nebezpečí úrazu, často i smrtelného,
- Při terénních hrách je třeba *vymezit prostor, místo srazu, svolávací signál, stanovit délku trvání*, poučit děti o možných nebezpečích a vysvětlit podrobně pravidla hry (na závěr je dobré septat se na dotazy a zkusmo děti „přezkoušet“ z hlavních zásad a pravidel).
- *Vyhýbáme se rizikovému terénu* (velký sklon svahů, skály, suť, lomy, krasové oblasti, močály, nepřehledný terén, terén neohraničený, terén nedostatečně známý atp.).
- Při *lesních hrách* vezmeme v úvahu *charakter terénu* (např. riziko poškození oka o větvíčku).
- *Pozor na zranění šiškou, tvrdou sněhovou koulí* (ledovkou) atd. Neházíme prudce, do úrovně hlavy, na nikoho, kdo je otočen zády atd., popřípadě házení šiškami zcela zakážeme.
- Nezařazujeme náročnější fyzické výkony *po hlavním jídle* (cca po dobu jedné hodiny). Nemá ale smysl dělat hodinovou pauzu po každé menší svačině.

Na pozemních komunikacích, v chráněných územích, v lesích atd. je nutno *respektovat standardní pravidla*.

Samostatný pohyb dětí

Velmi vážíme akce, na kterých jsou jednotlivé děti či skupiny dětí delší dobu bez dohledu pověřeného vedoucího. Takové akce bývají obvyklé u déle a systematicky pracujících kolektivů a beze-

sporu mají velký význam pro rozvoj samostatnosti dětí a vysokou míru romantiky a tím i oblíbenosti u dětí. Je zřejmé, že taková akce je jednoznačně *na riziko a odpovědnost pověřeného vedoucího*, pokud se o odpovědnost alespoň nepodělí s rodiči (písemný souhlas) či organizací (doporučujeme též písemnou formu) – je třeba odpovědně a zkušeně *posoudit přiměřenost akce schopnostem a vlastnostem dětí*. V případě úrazu či škody se na nepřítomnost dozoru pohlíží většinou jako na hrubé porušení bezpečnosti práce a odpovědnosti pověřeného vedoucího. Přesto jsou takové akce často součástí programu, například na táborech. Je třeba však *děti připravovat tak*, že před takovou akcí postupně přebírají aktivitu a vedení i na akcích, kde je s nimi přítomen dospělý (jako „provozovatel“ a „spoluúčastník“, který zasáhne jen v krajním případě).

Chůze po silnici (= pozemní komunikaci)

Při chůzi po silnici jsou děti vždy vystaveny zvýšenému nebezpečí. Tuto problematiku řeší Zákon o provozu na pozemních komunikacích č. 361/2000 Sb., jímž uložené povinnosti blíže specifikuje vyhláška č. 30/2001 Sb., kterou se provádějí pravidla provozu na pozemních komunikacích a úprava a řízení provozu na pozemních komunikacích. Tato pravidla se vztahují i na chůzi po samostatných chodnicích, stezkách pro chodce a cyklisty, polních a lesních cestách, stezkách a pěšinách atd.



Koupání na koupalištích, v bazénech a ve vodních tocích

Koupání a hry ve vodě jsou pro děti přitažlivé a oblíbené. Z pohledu bezpečnosti práce jsou to však činnosti velmi rizikové. To samozřejmě ale neznamená, že je nebudeme zařazovat do programu. Právě naopak! Není třeba se jich bát za předpokladu, že budeme důsledně dodržovat předpisy a zásady bezpečnosti.

Vycházky a výlety

Vycházky a výlety patří bezesporu k mezi nejobvyklejší činnosti dětského kolektivu. Vycházkou rozumíme procházku trvající maximálně po dopolední nebo odpolední program. Výletem pak celodenní program. Oba programy vyžadují přípravu, aby měly programovou náplň, a tím nějaký smysl.

Na začátku kapitoly přijmete jednu praktickou radu. Nepoužívejte názvy vycházka a výlet. Slovo vycházka raději nahraďte označením výprava nebo expedice, popřípadě průzkum (výprava za jarem, geologická expedice, průzkum kopce Slaměňáku). Místo slova výlet raději používejte „vejšlap“, „celodenka“ nebo putování.

Proč? Některé děti mají špatné zkušenosti s různými rodinnými podniky, které se nazývají výlety či vycházky a samotné slovo v nich vyvolává nevoli. Krom toho jiný název je určitě lákavější – pokud si ho nepokazíte.



2. Bezpečnost při činnostech s dětmi

Vycházky

nám dávají příležitost k poznávací a vzdělávací činnosti. Záleží jen na vedoucím a dětech, jak budou nápadití. Jako inspiraci předkládáme několik možností:

- výprava do hájovny (vyprávění o přírodě, lese a životě zvířete)
- výprava za záhadou pověsti o ... (je řada místních pověstí a pohádek)
- výprava za ... (motýly, ptáky, květinami, vánočním stromkem pro zvířata ...)
- expedice za životem ve vodě (v lese, na poli, ...)
- geologická expedice (poznáváme vznik země a našeho kraje)
- expedice za hasičskou minulostí
- expedice za historií kraje
- expedice za zajímavou osobností (malíř, spisovatel, horolezec, cestovatel ...)
- průzkum okolí (hradu, kopce, vesnice, města ...)
- průzkum, co dokázalo jaro (co dělá příroda na podzim ...)
- výprava za sběrem (kaštanů, léčivek, borůvek ...)

Je dobré mít do zásoby připraveno několik námětů pro vycházku. Určitě se vám hodí, když budou mít děti „svůj den“ a prostě nebudou schopny soustředěné práce. Hodí se, i když budete mít vy „svůj den“ a nebudete schopni kvalitního výkonu. Takový je život.



Výlety

vyžadují podstatně delší a svědomitější přípravu:

- vyhledat trasu a podle mapy spočítat kilometry
- sestavit časovou osu (v kolik hodin kde budeme)
- připravit obsahovou náplň
- jsou nějaká nebezpečí nebo něco, co může selhat?
- připravit hry na přestávky
- vymyslet stravování
- vyhledat autobusové a vlakové spojení (zajistit jízdenky a slevu)
- udělat rozpočet akce a sehnat peníze
- včas informovat instruktory a zástupce (pokud je budeme potřebovat)
- rozdělit úkoly a povinnosti
- včas namnožit dětem informace s návratkou od rodičů
- včas dát dětem přesné propozice (nezapomenout na vhodné oblečení a vybavení)
- vybrat peníze
- zajistit vstupenky do ... (ověřit, zda mají otevřeno)
- v případě špatného počasí připravit náhradní program

- zkontrolovat lékárníčku
- nakoupit (nebo si půjčit) potřebný materiál

Několik praktických rad:

- v případě, že se chystáte část cesty absolvovat vlakem nebo autobusem, je výhodnější jet z místa srazu do místa začátku pochodu; vracet se potom můžete v klidu, protože vás nebude honit jízdní řád
- při sestavování časové osy počítejte s časovou rezervou; doporučuje se minimálně 5 minut na jednu hodinu plánovaného pochodu
- každých 4 až 5 kilometrů naplánujte oddychový čas s jednoduchým programem
- tempo pochodu plánujte podle nejslabších (nejpomalejších) účastníků
- časovou osu naplánujte tak, aby mohla akce proběhnout v klidu a pohodě
- připravte si zásobu her (do vlaku, čekání na nádraží nebo průvodce, na přestávky k odreagování, pro pozvednutí nálady, ...)
- pokud se budete vracet vlakem nebo autobusem, počítejte s tím že vám mohou ujet; informujte rodiče i o náhradním příjezdu (přijedeme v 16.30 hodin, ale pokud spoj nestihneme tak vlakem v 18.10 hodin)
- při srazu děti zkontrolujte, zda mají odpovídající vybavení; těžko budete v lese shánět pláštěnky až v okamžiku kdy začne pršet
- chcete-li při cestě vařit v kotlíku, nezapomeňte, že se očoudí a budete je muset do něčeho zabalit (hrozí poplatky za čištění oděvů zamazaným kolemjdoucím či čištění hromadných dopravních prostředků)

Připomínka na závěr kapitoly:

Organizujte výlety pokud možno co nejčastěji. Společné pobyty upevňují kolektiv a napoví vám hodně o skutečných osobnostních kvalitách jednotlivců (nejen dětí). Nepočítejte s tím, že na začátku bude chodit na výlety hodně dětí. Pokud ale budou výlety dobré, rychle se to roznese a počet účastníků se zvýší.

Nejdůležitější nakonec.

I když přijde na sraz jen jedno dítě, absolvujte s ním plánovaný program, zasluží si to.

Stoupne vaše hodnota v dětských očích!



3. Základy dokumentace kolektivu

Dokumentaci, kterou vedoucí kolektivu vede, můžeme rozdělit na dvě skupiny:

- A) povinnou** – ze zákona nebo pravidel sdružení
- B) nepovinnou** – pomocnou

Povinná dokumentace kolektivu

1) Přihláška a evidenční karta člena

Je důležitý dokument, který slouží novým mladým členům a jejich rodičům k získání prvních informací. Jsou na ní uvedeny nutné osobní údaje člena, potřebné pro členskou evidenci.

Vlastnoruční podpis přihlášky členem je nezbytný, neboť současně podepisuje prohlášení, kterým se zavazuje k dodržování Stanov a kterým dává souhlas ke zpracování svých osobních údajů správci Sdružení hasičů ČMS. *Za mladého člena podepisuje přihlášku jeho zákonný zástupce.*

Na základě přihlášky se vydává průkaz mladého člena SH ČMS.

2) Členský průkaz SH ČMS a příloha k ČP pro mladé hasiče
Členský průkaz SH ČMS je dokladem pro každého člena o příslušnosti k členské základně SH ČMS.

3. Základy dokumentace kolektivu

Pro mladé hasiče je možné zakoupit přílohu k členskému průkazu. Na této příloze jsou uvedeny informace o členovi, souhlas rodičů, zdravotní údaje člena a získané výkonnostní třídy, odbornosti a specializace.

SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA
ČLENSKÝ PRŮKAZ

Číslo průkazu: _____
Vydalo OSH, MĚŠH: _____
Dne: _____
Razítko a podpis: _____

Foto 3x4 cm

Příjmení: _____
Jméno: _____
Rodné číslo: _____
Členem od: _____
Podpis člena: _____

Bez záznamu o placení členských příspěvků je průkaz neplatný

Výkonnostní třídy
Dorost (běh na 100 m s překážkami)

stupeň výkon. třídy	dosažený čas (s)	kdy kde	podpis
III.			
II.			
I.			

ODBORNOSTI

KRONIKÁŘ: _____
PREVENTISTA: _____
STROJNÍK: _____
CVIČITEL: _____
VELITEL: _____

3) Registrační list kolektivu

Obsahuje základní údaje o kolektivu (jmenný seznam, počty družstev), o vedoucím kolektivu a o vedoucích a instruktorech družstev (jejich kvalifikaci, kontaktní údaje). Registrační list vyplňuje vedoucí kolektivu. List je jedenkrát uložen u zřizovatele (SDH), jedenkrát u OSH a jedenkrát v archivu kolektivu. Vyplňuje se vždy k 1.1.

REGISTRAČNÍ LIST KOLEKTIVU MLADÝCH HASIČŮ NA ROK 200.....

VYPLŇTE HŮLKOVÝM PÍSMEM!

Kolektiv SDH: _____ IČO SDH: _____
Adresa: _____

Vedoucí KOLEKTIVU: Jméno, příjmení, titul: _____ Kvalifikace: _____
Adresa: _____ Datum narození: _____
E-mail: _____ Telefon: _____

Vedoucí a instruktoři družstev:

Jméno, příjmení	Kvalifikace	Datum narození	Adresa	Mobit	E-mail

Počet družstev nebo jednotlivců zařazených v daném roce do kolektivu mladých hasičů:

PŘÍPRAVKA Družstva	Jednotlivci	MLADŠÍ	STARŠÍ	DOROSTENCI		DOROSTENKY	
				Družstva	Jednotlivci	Družstva	Jednotlivci

Počet družstev působících v SDH CELKEM:	Zapojených do hry Plamen a činnosti dorostu	Nezapojených do hry Plamen a činnosti dorostu

Počet členů kolektivu dle evidence OSH celkem

Přílohou registračního listu je seznam členů kolektivu MH (do 18 let) z evidence OSH.

4) Evidence členů kolektivu

Je zápisníkem vedoucího.

Tuto evidenci je nejlepší vést formou kartotéky. Výhoda kartoték spočívá hlavně ve snadné možnosti doplňování a vyřazování listů, řazení a přenosnosti. Soubor informací by měl obsahovat: jméno a příjmení, bydliště, telefon, údaje o členství, rodné číslo, zdravotní údaje, zdravotní pojišťovnu a číslo pojištění, spojení na rodiče a další pomocné údaje.

5) Evidence docházky

Používá se hlavně pro přehled aktivity jednotlivce a jeho hodnocení. Evidence docházky je důležitá i pro dokladování skutečnosti, že dítě ten den opravdu bylo nebo nebylo na schůzce.

6) Plány činnosti

Plánování, pokud si na něj zvykneme a budeme ho používat, nám ušetří mnoho času a práce.

Sestavování plánů musí mít posloupnost:

- celoroční – rámcový plán: sestavuje se po měsících, v heslech a bez termínů
- měsíční – rozpracovává celoroční plán do jednotlivých schůzek, s termíny konání a rozdělením úkolů
- příprava na schůzku – vychází z měsíčního plánu, zadává jednotlivé úkoly

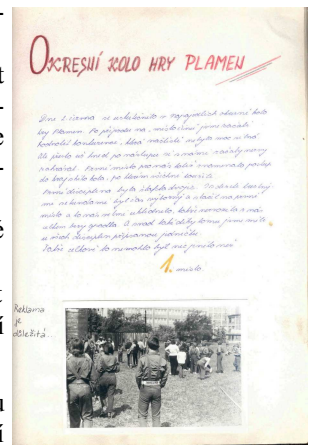
7) Kronika kolektivu

Je pro činnost kolektivu jedním z nejdůležitějších dokumentů. Je nositelem tradic oddílu. Tento dokument se stává součástí různých ceremoniálů a děti zbožňují ceremoniály.

Doporučuji vést kroniku na volných listech, má to nesporně více výhod než kronika vázaná. Hlavní výhody jsou:

- na kronice může pracovat společně několik dětí nebo družin
- volné listy jsou snadno vystavitelné
- pokud používáme jednotný formát (nejlépe A4) pro všechny dokumenty v kolektivu (třeba evidence docházky), může se každý dokument stát částí kroniky
- můžeme použít libovolné výtvarné techniky a lepit cokoli
- zkažený list lze jednoduše nahradit
- děti k takové kronice mají lepší vztah, protože si ji vytvoří samy

Do kroniky nezapisujeme každou schůzku, ale jen větší a významnější události. Kronika je chloubou kolektivu!



Nepovinná dokumentace kolektivu

1) Bodovací systémy

Jsou pomocníkem sloužícím k motivaci. V tomto případě je důležitý nápad a fantazie. Děti rády soutěží o to, kdo toho má více.

2) Archiv kolektivu

Je užitečnou součástí dokumentace kolektivu. Je dobré, když má archiv na starost jeden člověk delší dobu. Archiv, který často mění správce, se stane brzy nepřehledným. Do archivu patří také knihovnička kolektivu. V knihovničce by měly být obsaženy metodické materiály, odborné knížky a knížky, které jsou zdrojem nápadů.

3) Kartotéky

Do kartoték se nechá uspořádat cokoliv. Výhoda je také, že na tvorbě kartoték se mohou podílet i děti.

- kartotéka her
- kartotéka uzlů
- kartotéka znaků států a vůbec všeho možného!

4) Nástěnky

Jsou tradiční, zažité a velmi funkční informační a reklamní prvky. Jednak nástěnka v klubovně, která hlavně slouží k vyvěšování informací pro členy kolektivu, vyhlášení výsledků a podobně. Další nástěnku obvykle mívá sdružení na veřejných prostranstvích.

4. Základy zdravotvídy

1. První pomoc

První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví či života cílevědomě a účinně omezují rozsah a důsledky ohrožení či postižení. Poskytnutí první pomoci u stavů, které člověka bezprostředně ohrožují na životě, je morální i zákonnou povinností každého z nás.

2. Výkony zachraňující život

Život zachraňující výkony provádíme v tomto pořadí:

- Zastavení tepenného krvácení stisknutím tepny přímo v ráně přiložením tlakového obvazu nebo silnou vrstvou savého materiálu přímo na ránu, zvednout krvácející končetinu, škrtildo se přikládá jen u amputace.
- Přivolání ZZS – zdravotnické záchranné služby, u dětí nejprve zahájíme resuscitaci, potom voláme 155
- Srdeční masáž
- Umělé dýchání- v případě tonutí nebo dušení provádíme před srdeční masáží

3. Zásady přivolání odborné pomoci na tísňovém čísle 155

- Přesné místo a adresa události
- Co se stalo
- Počet a přibližný věk postižených, jejich stav (odhad závažnosti poranění)
- Sdělit jméno a tel. číslo, ze kterého voláte
- Telefon vždy zavěsit jako poslední!

Pamatujte, že:

- číslo 155 lze volat bezplatně ze všech telefonních přístrojů
- pokud nejste schopni se soustředit, nechte se vést operátorkou a odpovídejte na její dotazy
- telefonní přístroj si pokud možno ponechejte u sebe pro případ, že se s Vámi operátorka, nebo výjezdová skupina bude chtít spojit
- kvalitní první pomoc můžete poskytnout i vy, pokud si necháte poradit operátorkou, které Vás povede odbornými instrukcemi

4. Nevhodné úkony při první pomoci

- svlékání šatů poraněného
- vracení vyhrzlých orgánů do dutiny břišní
- rovnání zlomených končetin a zatlačování kostních úlomků do ran u otevřených zlomenin
- odstraňování cizího vyčnívajícího tělesa z rány
- násilná změna polohy nebo vnučování polohy, kterou nemocný odmítá
- podávání tekutin a léků ústy
- ponechání raněného bez dohledu
- odstraňování ochranné přilby u cyklistů a motocyklistů, pokud není nutná resuscitace
- ukládání pacienta s podezřením na poranění páteře do stabilizované polohy

5. Postup na místě autonehody

- vypnout motory, elektrinu, odpojit autobaterie
- rychle zjistit celkový počet osob (pátrat po osobách i v okolí), počet raněných a charakter a závažnost poranění a nahlásit na 155
- poskytnout první pomoc
- nemanipulovat s možnými důkazy pro objasnění nehody
- zajistit vozidla proti pohybu (zařadit rychlost, zatáhnout ruční brzdu)
- shromáždit všechny hasící prostředky, které najdete
- varovat ostatní vozidla – výstražný trojúhelník do vzdálenosti větší než 50m, na dálnici 100m
- neopouštět místo nehody

6. Poruchy vědomí

Vědomí je jedna ze tří základních životních funkcí vedle spontánního dýchání a krevního oběhu.

Zhodnocení stavu postiženého:

- Oslovením, zatřepáním, stiskem ušního lalůčku zjistíme stav vědomí
- Přiložením ruky před ústa zraněného zjistíme zda dýchá, zkontrolujeme zvedání hrudníku
- Pátráme po krvácení
- Posoudíme celkový vzhled – barva kůže, rtů

Zajištění pacienta při vědomí:

- Zavolat 155
 - Ošetřit potřebné
 - Uklidnit a povzbudit nemocného
 - Zajistit klidné prostředí
- U pacientů při vědomí dále zjišťujeme:
- hybnost končetin
 - zda má pacient bolesti a kde

Zajištění pacientů v bezvědomí:

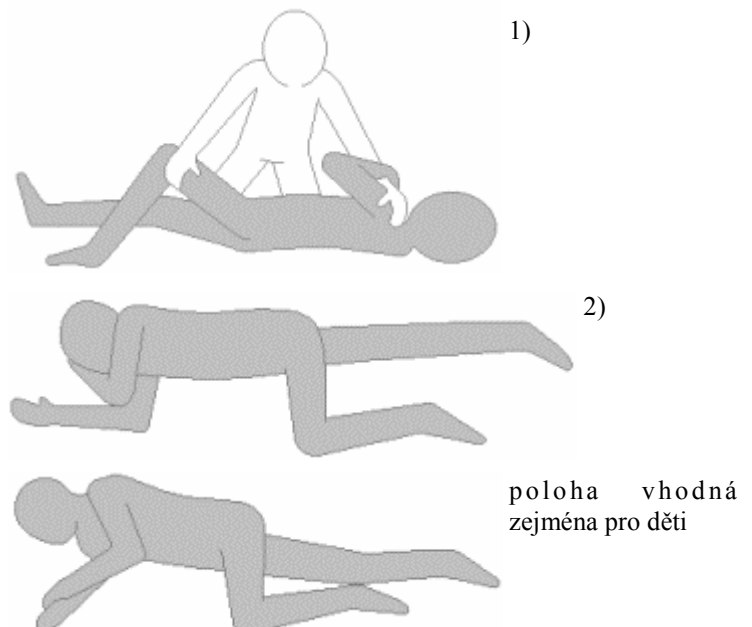
- Zavolat 155
- Pokud dýchá, uložit do Rautekovy zotavovací polohy - oproti stabilizované poloze se jedná o polohu na boku, s níže uloženou paží před tělem - neutrpí nervově cévní svazek pro horní končetinu
- Pokud pacient nedýchá zahájit resuscitaci

7. Cukrovka - diabetes mellitus

Jednou z příčin poruch vědomí může být i hypoglykémie – nízká hladina cukru.

- Porucha metabolismu cukrů, chybí hormon inzulin nebo na něj tělo nereaguje
- Příznaky: nemocný hodně pije, hodně močí, únava, slabost, hubnutí
- Léčba dle stupně, dieta, tablety, inzulin
- Pacient nosí „Průkaz diabetika“
- Hypoglykémie = nízká hladina cukru v krvi. Příznaky- nevolnost, hlad, slabost, vlhká, zpcená kůže, rychlá srdeční akce, zmatenost, agresivita (připomíná opilost), třes končetin, mělký dech bez zápachu, postupně upadá do bezvědomí.
- První pomoc – podat cukr, při vědomí např. sirup, volat ZZS

Rautekova zotavovací poloha:

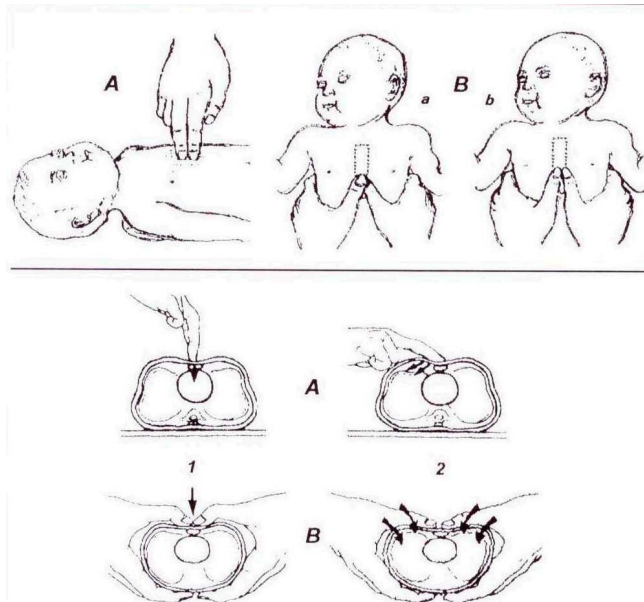


4. Základy zdravotvídy

8. Základní neodkladná resuscitace dospělých

- Zahájení resuscitace – postižený je v bezvědomí a nedýchá normálně (lapavé terminální dechy se nehodnotí jako dýchání, provádí až 40% osob při náhlé srdeční zástavě)
- Poměr stlačení hrudníku a vdechů je 30:2 jeden zachránce, 15:2 dva zachránci
- Resuscitaci zahájíme masáží hrudníku, na tvrdé podložce
- Dříve prováděné 2 vdechy na úvod se již nedoporučují. Jsou nutné pouze tehdy, jedná-li se o asfytickou zástavu – dušení - příkladem je tonutí, vliv drog nebo aspirace - vdechnutí cizího tělesa. V tomto případě, pokud je pacient při vědomí, provedeme úder mezi lopatky, pacienta předkloníme. Pokud je v bezvědomí, uložíme do polohy na bok a opět provedeme několik úderů
- Stlačení hrudníku - poloha rukou – uprostřed hrudníku na hrudní kosti - je to zjednodušení vyměřování přesné polohy rukou na hrudní kosti. Provádí se 100 stlačení hrudníku/min, do hloubky 4 -5cm, ve fázi uvolnění se ruce nezvedají, masírujeme bez přestávky
- Střídání při srdeční masáži po 1-2min, zachránce nejsou tak unaveni a je dodržena potřebná hloubka masáže
- Uvolnění dýchacích cest záklonem hlavy - trojitý manévr se pro svoji relativní obtížnost nedoporučuje
- Jednotlivé vdechy z úst do úst by měly trvat cca 1 sekundu bez velkého nadechování, dle možnosti použít resuscitační roušku
- Po obnovení vitálních funkcí uložit postiženého do Rautekovy zotavovací polohy – poloha na boku s níže uloženou paží před tělem - neutrpí nervově cévní svazek pro horní končetinu
- Ukončit resuscitaci lze:
 - a) předáním pacienta zdravotníkům
 - b) obnovením vitálních (životních) funkcí postiženého
 - c) fyzickým vyčerpáním zachránce

- Stažení hrudníku se provádí ve středu délky sternu, ruce se při uvolnění tlaku nezvedají nad hrudní stěnu, u menších dětí se provádí jednou rukou, u novorozence palci s prsty podloženými pod, stlačení asi do třetiny hloubky hrudníku
- Automatické externí defibrilátory mohou být použity pro děti nad 1 rok, vždy s použitím tlumiče a až do 8let dítěte
- Ukončit resuscitaci lze:
 - a) předáním pacienta zdravotníkům
 - b) obnovením vitálních (životních) funkcí postiženého
 - c) fyzickým vyčerpáním zachránce



Technika srdeční masáže u novorozence

A - dvěma prsty, B - dvěma palci (a - přes sebe, b - vedle sebe)
V dolním schematickém detailu:
pro A i B: 1 - správné provádění, 2 - nesprávné provádění

10. Zástava krevního oběhu

Není přítomen tep na velkých cévách- zahájit resuscitaci oběhu.
Příčiny:

- 80% zástav u dospělých bývá kardiálních - akutní infarkt myokardu, srdeční selhání, chlopňové vady, embolie, úrazy srdce
- Obstrukce dýchacích cest a dušení
- Poruchy CNS (centrální nervový systém)
- Šokové stavy, úrazy elektřinou apod.

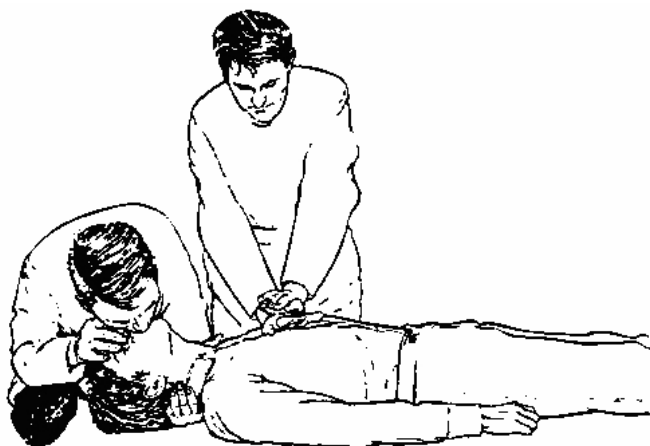
Onemocnění srdce

- ICHS - ischemická choroba srdeční
- Nedostatečná nabídka kyslíku srdci, způsobená zúžením až uzavřením věnčitých tepen zásobujících srdce
- Akutní formy - infarkt, nestabilní angina pectoris (srdeční angina), náhlá srdeční smrt
- Příznaky - pálivá, svíravá bolest na hrudi, může vystřelovat do krku, ramen, horních končetin, mělký dech, slabost, pocení, nevolnost, závratě, neklid, strach ze smrti
- První pomoc - vytvoření absolutního klidu, větrání, uložení do polohy v polosedě, pokud má u sebe nitráty – Nitroglycerin, Isoket ve spreji – podat, dát i Acylpyrin nebo Anopyrin
- volat 155

Poruchy CNS - centrální nervový systém

Cévní mozková příhoda

- infarkt mozku (mozková mrtvice) je třetí nejčastější příčina smrti (první infarkt myokardu, druhá nádory) způsobený nedokrevností mozkové cévy nebo jejím uzavřením



9. Základní neodkladná resuscitace dětí

- Nehledat tep
- Resuscitaci zahájit 5 vdechy
- U vdechnutí cizího tělesa nejdříve vyjmeme cizí těleso z úst, potom provedeme rázné úder mezi lopatky. Poloha těla postiženého při úderech závisí na věku, velikosti a vědomí dítěte (novorozenci, kojenci a batolata – zachránce si položí dítě na své předloktí, obličejem dolů, skloní dítě dolů a volnou rukou provede úder na vypuzení cizího tělesa, větší děti se uloží na kolena záchránce, obličejem dolů
- Umělé dýchání - je nutné těsně obemknout vstup do dýchacích cest, ústa nebo nos nebo oboje současně, vdechovat jen obsah dutiny ústní, ne velké objemy
- 30:2 jeden zachránce, dva zachránci 15:2 s výjimkou novorozenců, zde poměr 3:1!

4. Základy zdravotvdy

- Příznaky - asymetrie v obličeji (pokleslý koutek, porucha řeči a hybnosti druhé poloviny těla nebo i oboustranně, výpadky zraku, nevolnost, zvracení, závratě, dezorientace, pomalá srdeční akce, poruchy vědomí
- PP- klid, podložit hlavu a hrudník, chladit hlavu, možno podat Anopyrin
- volat 155

Epilepsie

- Záchvatové onemocnění vyvolané přerušáním elektrické aktivity mozku
- Malý záchvat – bez poruchy vědomí, jen záškuby, netečný pohled
- Velký záchvat – bezvědomí, křeče. Postižený ztratí vědomí a upadne, někdy vykřikne. Může být ztuhlý několik sekund, dochází k zástavě dýchání, ústa a rty jsou promodralé. Následují křeče, mohou být silné, postižený se zmítá, může mít pěnu u pusy, pokousaný jazyk, dásně, může se pomočit i pokálet. V konečné fázi se tělo uvolní, ale může zůstat v bezvědomí. Postižený se probírá přes fázi zmatenosti, úplné zotavení nastává do 30-60 minut od začátku záchvatu.
- PP - zachytit postiženého před pádem na zem, uložit na záda, uvolnit oděv kolem krku, nehýbat s ním, nedávat nic do úst ani se je nesnažit otevřít, nebudit, volat 155

Šokové stavy

Šok je komplexní odpověď organismu na akutní významné snížení krevního tlaku, prokrvení a zásobení tkání kyslíkem a na snížení obsahu kolujících tekutin.

Typy šoku:

- hypovolemický (nízký objem)
- hemoragický – krevní ztráta 20-30% krve a více, dále masivní průjmy, zvracení, popáleniny
- kardiogenní – srdeční selhávání, např. infarkt myokardu
- obstrukční - plicní embolie, ventilový pneumotorax, srdeční tamponáda
- distribuční
 - a) septický - těžká pooperační infekce,
 - b) neurogenní - rozšíření cév vlivem poranění, infekce,
 - c) anafylaktický - prudká alergická reakce na léky, živočišné jedy apod.
- PP - volat 155
- Protišoková poloha - zvýšené dolní končetiny, nebo celé tělo v úhlu asi 30° s hlavou níže, u kardiogenního šoku polohovat se zvýšenou horní polovinou těla
- 5T - teplo, ticho, tekutiny - pouze nitrožilně, tišení bolesti - ne analgetika ústy, transport v protišokové poloze

11. Dušení (asfyxie) a vdechnutí (aspirace) cizího tělesa

Příznaky: úzkost, zvýšené dechové úsilí, držení se za krk

První pomoc:

- Je-li postižený při vědomí a kašle, necháme jej, nesnažíme se překážku vytahovat, pomůže usilovný výdech
- Pokud je kašel neefektivní, střídáme 5x úder mezi lopatky (Gordonův manévr) v předklonu a 5x Heimlichův manévr - prudké stlačení v oblasti žaludku směrem dozadu a nahoru, záchrance objímá postiženého zezadu, ruku sevřenou v pěst uchopí druhou rukou, postižený je v hlubokém předklonu. Nepoužívat u malých dětí, obézních jedinců a těhotných žen
- Při ztrátě vědomí zabránit pádu, uložit na zem, přivolat odbornou pomoc, zahájit umělé dýchání i masáž hrudníku (i při hmatném pulsu) k uvolnění těla přerušovaným zvýšeným nitrohrudním tlakem

Heimlichův manévr

1 - postižený při vědomí

2 - postižený v bezvědomí

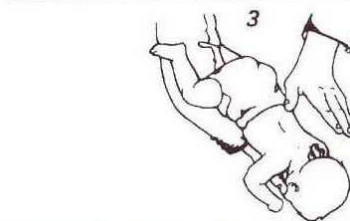


Úder do zad

1 - u postiženého při vědomí

2 - ležící postižený

3 u novorozence



- U malých dětí při vědomí údery mezi lopatky v drenážní poloze (dítě položíme na své předloktí obličejem dolů, prsty otevíráme ústa, větší děti položíme na svá kolena nebo dítě hluboce předkloníme)
- U kojenců 5x úder na sternum – hrudní kost
- Děti v bezvědomí – zahájit resuscitaci 5 umělými vdechy

Dušení

Příčiny

- Neprůchodnost dýchacích cest způsobená:
 - a) zapadnutím jazyka – uvolněním svalů kořene jazyka se ucpe vchod do hrtanu, projeví se chrápáním, první pomoc – záklon hlavy
 - b) vdechnutím tekutiny nebo obsahu žaludku - vyčistit dutinu ústní, zahájit umělé dýchání
 - c) u dětí dušení následkem navlečení igelitového sáčku nebo polštáře - odstranit překážku, zahájit umělé dýchání
 - d) stlačením průdušnice škracením, rdoušením, oběšením – uvolnit, umělé dýchání
 - e) stlačením hrudníku spadlou zeminou, pískem, sevřením v davu - pokud je přítlak zeminy delší než jednu hodinu, nesmí se odstranit celá překážka najednou, zajistit přísun čerstvého vzduchu
 - f) poraněním plic zlomenými žebry nebo bodnou ranou. Zavřená zlomenina žebry - prolomený hrudník - poraněná část vpadává při nádechu a vyklenuje při výdechu, tzv. paradoxní dýchání. První pomoc – na poraněnou stranu dáme tvrdou podložku (přes oblečení), např. časopis a přifixujeme i s horní končetinou k tělu. Otevřené poranění hrudníku – přiložit obvaz, zalepit ze tří stran - poloprodyšný obvaz. Bodné rány – nevytahovat předmět z rány!

4. Základy zdravotvdy

- Úraz elektrickým proudem - vždy vypnou el.proud, resuscitace
- Otravy – zajistit zbytky např. hub, léků, při vědomí vyvolat zvracení, v bezvědomí resuscitace
- Ochrnutí dýchacích svalů způsobené poraněním míchy - umělé dýchání, nehýbat s postiženým
- Tonutí - volat 155, umělé dýchání již ve vodě (pokud dosáhnete nohama na zem), na břehu svléci mokrý oděv, pozor na podchlazení, pokračovat v resuscitaci dle stavu
- Vdechnutí kouře - dým, jedovaté zplodiny při hoření - zajistit čerstvý vzduch a dostatečné dýchání
- Otrava oxidem uhelnatým - příznaky: bolesti hlavy, dušení, při delší expozici narůžovělé zbarvení kůže (reakce hemoglobinu s CO₂), zmatenost, nespoupráce, ztráta vědomí. První pomoc: otevřít okno, dveře, postiženého vytáhnout ven, umělé dýchání
- Tlaková a tepelná vlna při výbuchu – způsobí popáleniny, poranění ušních bubínků, šok. Příznaky: krvácení z ucha, vykašlávání zpěněného obsahu, dušení, šok. První pomoc: uklidnit postiženého, omezit jeho pohyb, uvolnit oděv, kontrolovat stav, dle stavu zahájit resuscitaci
- Reflexní zástava dechu, tzv. vyražený dech, způsobený prudkou ránou nebo pádem na solar plexus (nadbříšek). Příznaky: obtíže při nádechu, neschopen řeči, zaujímá polohu v předklonu a svírá si nadbříšek, zvrací. První pomoc: při vědomí posadit, uvolnit oděv, masírovat nadbříšek, bezvědomí-resuscitace
- Alergie – přecitlivělost na látku, kterou imunitní systém těla rozpozná jako cizí a začne tvořit protilátky. Příznaky: zarudnutí, otok, kopřivka, horečka, nevolnost, zvracení až anafylaktický šok. PP – dle stavu, podat antihistaminika, které má postižený u sebe, v případě otoků či šoku volat 155
- Astma – stav dechové tísně způsobený stažením svalů v dýchacích cestách. Zúžené cesty tvoří překážku, zejména při výdechu. Příčina: alergie, psychická zátěž. První pomoc: použít jejich aerosol, který mají u sebe, uklidnit, posadit, lehký předklon, čerstvý vzduch, zavolat pomoc

11. Úrazy

Krvácení : tepenné, žilní vlásečnicové

Tepenné krvácení: jasně červená krev stříkající z rány pod tlakem. První pomoc: přímý tlak na ránu, použít kapesník, ručník, šátek, ideální je sterilní obvaz hotový ve větší vrstvě, tlačit 5-15 min až dojde ke tvorbě krevních sraženin, pokud je možno držet končetinu zvednutou. V případě nemožnosti použití přímého tlaku (rána je příliš velká, zhmožděná, je v ní cizí těleso), využijeme tzv. tlakové body (místo na těle, kde jsou tepny nejbliže kosti).

Tlakový bod pro horní končetinu – pažní tepna: vyhmatat polovinu vzdálenosti mezi loktem a podpažím, na vnitřní straně paže, mezi svaly ucítíme prohlubeň. Stlačíme všemi prsty proti pažní kosti.

Tlakový bod pro dolní končetinu - stehenní tepna: tento bod je umístěn na přední straně trupu v tříslu, ucítíme puls, stlačíme proti pánvi, můžeme použít obě ruce.

Škrtidlo použijeme jen u amputace. Vždy zapsat čas přiložení, hrozí poškození z nedokrevnosti!

Žilní krvácení: tmavá krev volně vytékající z rány. První pomoc - přiložit obvaz.

Vlásečnicové krvácení: světlá krev, drobné krvácení, zastaví se samo.

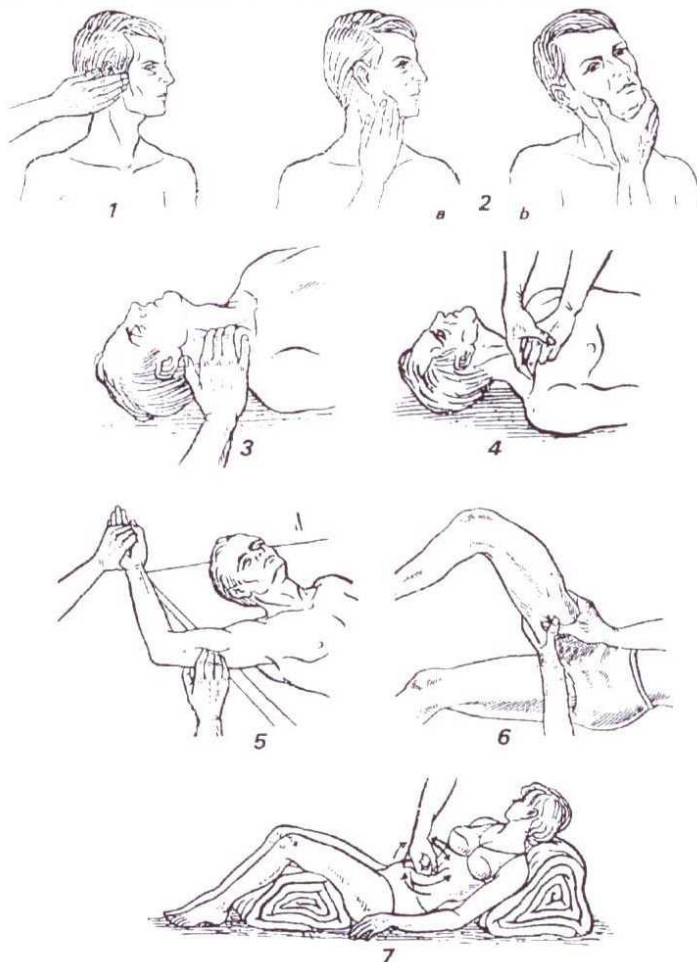
Rány řezné, tržné, bodné, střelné, zhmožděny, odřeniny

První pomoc - z povrchu ran vytrít neb vypláchnout čistoty, nevytahovat větší předměty, překrýt, dle stavu zajistit definitivní ošetření na odborné ambulanci nebo přivolat 155.

Poranění jednotlivých částí těla

Poranění hlavy a mozku

- vznik – působením hrubého násilí (úraz, náraz, pád, tlak)
- zavřená poranění - tupé poranění lebky, otřes mozku, krvácení do pleny mozkové nebo mozku, zlomenina baze lebky
- příznaky – různá úroveň stupně vědomí, nevolnost, zvracení, amnézie (nepamatuje si) na úraz, krvácení z uší
- vždy volat ZZS
- první pomoc dle stavu pacienta, uložit do stabilizované polohy pokud dýchá, jinak zahájit resuscitaci
- otevřená poranění na hlavě – vždy silně krvácí, přiložit krytí a stlačit, volat 155 dle rozsahu poranění
- krvácení z nosu – posadit, rukou stisknout chřípí nosu, předklonit hlavu, nemluvit, nekašlat, nepolykat, nezvedat hlavu (déle než 30min. - odborná pomoc)
- krvácení z úst - pády, poranění, vyražené zuby, pokousaný jazyk, poranění čelisti. PP - posadit, předklonit hlavu, sklonit na poraněnou stranu, stlačovat místo poranění
- poranění očí – přímým úderem, rozbitými brýlemi, ostrým předmětem. PP – uložit na záda, zavolat 155, neodstraňovat cizí předměty, nepohybovat ani zdravým okem, zavázat obě oči, uklidnit postiženého



Schématické znázornění tlakových bodů (v detailu)

- 1 - spánkový
- 2 - líc: a - stlačení dvěma až čtyřmi prsty
b - stlačení palcem
- 3 - krční
- 4 - podklíčkový
- 5 - pažní
- 6 - stehenní
- 7 - břišní

4. Základy zdravotvdy

Poranění břicha

- tupé nebo otevřené - vždy volat ZZS
- nevracet vyhrželé orgány zpět do dutiny břišní, jen překrýt sterilním krytím nebo čistým bavlněným šátkem
- uložit postiženého na záda s pokrčenými dolními končetinami, zajistit teplo - přikrýt, uklidnit

Poranění páteře

- příznaky - pálení nebo brnění končetin, nemožnost ovládat končetiny
- udržovat hlavu a krk v přirozené poloze v ose páteře, nepřesunovat postiženého, přiložit improvizovaný krční límec ze složených novin a trojčípého šátku
- uklidnit postiženého, zajistit teplo - přikrýt, neodcházet od postiženého, volat 155

Zlomeniny

- porušení kosti - otevřené nebo zavřené
- příznaky - bolestivost, otok, podlitina, porucha funkčnosti, deformace
- PP - znehybnit končetiny, využít trupu zraněného, u dolních končetin fixovat ke zdravé noze pomocí šátku
- Neodstraňovat cizí tělesa, nevracet kosti na místo, nepodávat tekutiny, zajistit odborné ošetření dle stavu zraněného (odborná ambulance nebo 155)

Amputace prstů

- zastavit krvácení přiložením sterilního krytí
- oddělenou část opláchneme od nečistot, zabalíme do sterilní gázy (nebo vyžehlený kapesník), uložíme do mikrotenového sáčku, zavážeme a vložíme do dalšího sáčku s ledem, sáček pověsíme, nikdy jej nepokládáme!
- zajistíme odborné ošetření

Popáleniny, poleptání

- čtyřstupňová škála podle hloubky rány
- rozsah se udává v procentech, orientačně dlaň = 1%
- PP - ochlazovat do velikosti 50% popáleného povrchu, jinak hrozí podchlazení, zvláště u dětí. Stačí voda z kohoutku, nechládit ledem. Nepochichovat puchýře, nestrhávat přiškvařené oblečení, svlékat jen nasáklé oblečení. Nedávat masti. Sundat prstýnky, hodinky, pásky, zakrýt sterilním krytím nebo alespoň čistým kapesníkem, zajistit odborné ošetření

Podchlazení

- zajistit teplo, ohřívat stejnou rychlostí jakou došlo k podchlazení
- při vědomí podat teplé nápoje, zajistit odborné ošetření

Omrzliny

- sundat prstýnky, zahřívát vlastníma rukama nebo vložit ruku do podpaží
- nahradit mokrý oděv suchým
- postiženou část těla držet ve zvýšené poloze
- netřít postiženou oblast, nestrhávat puchýře, nepřikládat horkou ohřívací láhev, postižený nesmí kouřit ani pít alkohol - zhoršuje se prokrvení!
- zajistit co nejrychlejší transport do zdravotnického zařízení

Uštknutí hadem

- nevysávat jed z rány, nepřikládat škrtidlo
- zavést protišokovou léčbu, volat ZZS



**Zpracováno za pomoci Dany Vavříkové,
ZZS ZK, oblast Uherské Hradiště.**

Použitá literatura:

Jan Bydžovský : Akutní stavy v kontextu

Jarmila Drábková : Medicína naléhavých a kritických stavů

Viliam Dobiáš a kolektiv : Přednemocniční urgentní medicína

Františka Ertlová, Josef Mucha a kolektiv autorů – Přednemocniční neodkladná péče

Zdravotnické noviny, Sestra

5. Základy Směrnice hry Plamen

Nad rámec znalostí Směrnice hry Plamen v odbornosti cvičitel by měl „Instruktor“ znát:

1. Všeobecné podmínky, které musí kolektiv splňovat pro účast ve hře Plamen
2. Věkové kategorie hry Plamen
3. Povinnosti účastníků (soutěžících) a povinnosti vedoucího družstva
4. Povoleno výstroj a výzbroj pro plnění disciplín hry Plamen
5. Hodnocení jednotlivých disciplín (neplatnosti pokusů, trestné body apod.)
6. Hodnocení celoroční činnosti kolektivu, zaznamenané v kronice kolektivu.



INSTRUKTOR - test k plnění odbornosti (příklad)

V testu pro odbornost INSTRUKTOR nejsou uvedeny otázky odbornosti CVIČITEL.

1. Při stanovení cíle výchovné práce musíme mimo jiné:
 - a) definovat odměnu, kterou děti dostanou, pokud cíl splní
 - b) sestavit plán - obsah v čase
 - c) sehnat kolektiv, se kterým bych cíle mohl dosáhnout
2. Jednou z metod výchovy jsou také:
 - a) peníze
 - b) přesvědčování dětí ke splnění činnosti
 - c) tresty
3. Vedoucí můžeme dle přístupu k výchově rozdělit na:
 - a) autoritativní, demokratické a liberální
 - b) přímé, lživé a rasisty
 - c) hodné a zlé
4. Nejúčinnější formou učení je:
 - a) trest
 - b) soutěž
 - c) hra
5. Období puberty končí přibližně:
 - a) kolem 15 roku dítěte
 - b) mezi 20 - 25 rokem
 - c) vstupem dítěte do školy
6. Myšlení je:
 - a) psychický proces, kterým zachycujeme vjemy kolem sebe
 - b) poznávací proces, kterým získáváme poznání skutečnosti
 - c) soubor psychických procesů a vlastností, kterými si osvojujeme zkušenosti
7. Pojmy introverze a submise znamenají:
 - a) otevřenost a sebeovládání
 - b) vyrovnanost a nerozhodnost
 - c) uzavřenost a sklon být veden
8. Motivaci dělíme na:
 - a) motivaci vnitřní a vnější
 - b) motivaci silnou a slabou
 - c) motivaci elementární a sociální
9. Při činnosti v přírodě musíme:
 - a) dát dětem volnost, abychom je unavili
 - b) zařadit náročnější fyzické výkony po jídle, kdy mají děti nejvíce síly
 - c) mít připravenou mokrou variantu programu
10. Členský průkaz SH ČMS je:
 - a) nepovinnou dokumentací kolektivu
 - b) dokladem o příslušnosti k členské základně SH ČMS
 - c) dokument, z něž rodiče získají prvotní informace o kolektivu a sdružení
11. Registrační list kolektivu obsahuje mimo jiné:
 - a) údaje o instruktorech družstev a jejich kvalifikaci
 - b) údaje o starostovi a jednateli sboru
 - c) údaje o veliteli sboru a kontakty na něj
12. Registrační list kolektivu se vyplňuje vždy k:
 - a) 1.9.
 - b) 1.1.
 - c) 31.3.
13. Do kroniky kolektivu zapisujeme:
 - a) všechny události, které se ve sboru dobrovolných hasičů udály
 - b) každou schůzku kolektivu, nácvik na soutěže apod.
 - c) větší a významnější události
14. Archiv kolektivu je dokumentací:
 - a) nepovinnou
 - b) povinnou
 - c) zbytečnou
15. Nevhodným úkonem při první pomoci je:
 - a) přivolání záchranné zdravotnické služby
 - b) odstranění cizího vyčnívajícího tělesa z rány
 - c) umělé dýchání a srdeční masáž
16. Při zajištění jinak nezraněného pacienta v bezvědomí, který dýchá, musíme:
 - a) zahájit neodkladně resuscitaci
 - b) zjistit, zda má bolesti a kde je cítí
 - c) uložit pacienta do tzv. Rautekovy polohy
17. Resuscitaci můžeme ukončit:
 - a) pokud pacient ani po 10 minutách nejeví známky života
 - b) pouze na vlastní žádost pacienta
 - c) při fyzickém vyčerpání zachránce
18. CNS je zkratka pro:
 - a) cyklickou nestandardní soutěž
 - b) centrální nervový systém
 - c) českou národní soutěž
19. Protišoková poloha je:
 - a) zvýšené dolní končetiny nebo celé tělo v úhlu 30° s hlavou níže
 - b) jiný název pro stabilizovanou polohu
 - c) poloha na zádech, nohy mírně pokrčené, hlava podložena měkkou podložkou
20. Epilepsie je:
 - a) stav bezvědomí způsobený zástavou dýchání
 - b) záchvatovité onemocnění vyvolané přerušáním elektrické aktivity mozku
 - c) onemocnění způsobené nedokrevností mozkové cévy
21. Pokud má člen kolektivu 1.9. 11 let, může soutěžit:
 - a) pouze za starší kategorii
 - b) za starší nebo mladší kategorii
 - c) i v soutěžích dorosteneckých kategorií
22. Nezbytnou součástí výstroje mladého hasiče na všech disciplínách mimo ZPV je:
 - a) opasek
 - b) proudnice
 - c) přilba
23. Pokud soutěžíci při štafetě 400 m CTIF vyšlápne z dráhy oběma nohama, je toto hodnoceno jako:
 - a) 20 trestných bodů
 - b) 10 trestných bodů
 - c) neplatný pokus
24. Družstvo má v disciplíně požární útok Plamen:
 - a) 2 pokusy
 - b) 1 pokus
 - c) pokud má družstvo 10 členů 2 pokusy, jinak jeden

TEST INSTRUKTOR - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. - b

7. - c

13. - c

19. - a

2. - c

8. - a

14. - a

20. - b

3. - a

9. - c

15. - b

21. - a

4. - c

10. - b

16. - c

22. - c

5. - a

11. - a

17. - c

23. - b

6. - b

12. - b

18. - b

24. - a