

Všetky hlavičky veľkosti 16, centrované ,čiara

# T E S T Z I N F O R M A T I K Y

20, medzery medzi písmenami 10, centrovane  
vertikálne i horizontálne

Posledné písmeno priezviska je na  
pravom okraji, veľkosť 12, čiara

## 1. Zásady prvej pomoci

PP nadpis1

### Čo je prvá pomoc?

PP nadpis3

Prvá pomoc je prvá služba alebo ošetrovanie poskytnuté zranenej osobe pred príchodom sanitky alebo kvalifikovaného odborníka

### Ktoré sú hlavné zásady prvej pomoci?

PP normalny

Tri hlavné zásady prvej pomoci sú:

- Zachrániť život
- Zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu
- Urýchliť zotavenie

PP odrazky

### Ako postupovať?

Tvojou úlohou ako záchrancu je:

- Bez ohrozenia vlastného života zistiť, čo sa stalo
- Upokojiť postihnutého a chrániť ho pred ďalším nebezpečenstvom
- Ak je potrebné, zabezpečiť prepravu postihnutého domov alebo do najbližšej nemocnice

### Aké vybavenie je potrebné?

Nepotrebuješ nijaké osobitné vybavenie. Súpravy prvej pomoci obsahujú veľa užitočných pomôcok, ako sú obvazy, ale dobrý záchranca sa nespolieha len na ne. Mal by si využiť čokoľvek, čo je dostupné, ak treba, improvizuj.

#### Použité štýly:

PP normalny: založený na žiadnom, 12, zarovnané podľa okraja

PP nadpis1: založený na PPnormalny, 20, medzery za 18, zlom strany pred odsekom, prvá úroveň číslovania

PP nadpis2: založený na PPnormalny, 16, medzery pred 18, za 12, zviazaný s nasledujúcim odsekom, druhá úroveň číslovania

PP nadpis3: založený na PPnormalny 14, tučné, medzera pred 12

PP odrazky: založený na PPnormalny

## 2. Riešenie naliehavej situácie

PP nadpis1

### 2.1. Ako sa zachovať pri nehode

PP nadpis2

Zastav a dodrž nižšie uvedený postup

- Zastav, zapni výstražné svetlá, aby ťa spozorovali ostatní vodiči
- Rozhliadni sa dôkladne po okolí, postihnutí mohli byť vymrštení z vozidla, dieťa mohlo spadnúť pod sedadlo
- Zisti, či postihnutým nehrozí ďalšie nebezpečenstvo
- Rýchlo sa rozhodni, ktorý postihnutý je najviac zranený a ošetri ho.
- Pover niekoho, aby privolal pomoc, poskytol presné a podrobné informácie o nehode

### 2.2. Prvoradé úkony

Najdôležitejšie úkony pri ošetrovaní postihnutého sú uvedené nižšie. Zapamätaj si, že postihnutý, ktorý najviac stene, nemusí byť najťažšie ranený

- Zisti, či postihnutý dýcha
- Ak s postihnutým treba hýbať najskôr znehybni všetky zlomeniny
- Postihnutého upokoj

### 2.3. Privolanie pomoci

Všetky dopravné nehody, pri ktorých sa niekto zranil, sa musia zahlásiť polícii. Prítomnosť vozidla záchrannej služby pri nehode je potrebná v prípade, keď ide o postihnutého s dýchacími ťažkosťami, zlyhávaním srdca, so silným krvácaním, v bezvedomí, so závažnými popáleninami, s podozrením na zlomeniny, v šoku alebo s otravou.

#### Privolanie záchrannej služby

PP nadpis3

- Navoľ číslo záchrannej služby a požiadaj o pomoc
- Uved' číslo telefónu a meno
- Poskytni údaje o mieste nehody, s opisom orientačných bodov, o počte a približnom veku postihnutých, o rozsahu poranení, počte havarovaných vozidiel
- Ukonči hovor až potom, čo to urobí dispečer
- Oznám účastníkom nehody, že si sa úspešne spojil so záchrannou službou

### 2.4. Elektrický prúd

Ak je postihnutý v kontakte s nízkym napätím, napríklad v garáži, preruš elektrický prúd hlavným vypínačom alebo vytiahnutím šnúry zo zástrčky.

Ak týmto spôsobom nemôžeš prúd vypnúť, postav sa na suchý povrch, končatiny postihnutého odtiahni od zdroja pomocou nejakého nevodivého nástroja – ideálna je drevená rúčka metly – a potom poskytni adekvátnu pomoc.

### 2.5. Chemické látky

Účastníkmi dopravnej nehody môžu byť aj vozidlá prevážajúce nebezpečné chemické látky. Podľa predpisov musia byť vyznačené výstražnými značkami a tabuľkami, ktoré vyjadrujú vlastnosti prevážaných látok.

Ak vozidlo s takým označením havaruje, nepribližuj sa k nemu, a to ani vtedy, keď nie je evidentné, že nastal únik prevážanej látky.

### 3. Úkony zachraňujúce život

Správne vykonávanie činností uvedených na nasledujúcich stranách ti umožní zachrániť životy len vtedy, ak zabezpečíš priechodnosť dýchacích ciest, dýchanie postihnutého a krvný obeh až do príchodu kvalifikovanej pomoci.

#### 3.1. Vyšetrenie dýchania

Dýchanie je proces, pri ktorom sa vzduch obsahujúci kyslík dostáva do pľúc a oxid uhličitý ako odpadový produkt sa vylučuje z tela von.

Na dýchaní sa zúčastňuje bránica a medzirebrové svaly, ktoré svojou činnosťou zväčšujú objem hrudníka a umožňujú nasávanie vzduchu do pľúc.

#### 3.2. Vyšetrenie krvného obehu

Krv je suspenzia buniek v tekutine, ktorá sa nazýva plazma. Srdce vytláča krv tepnami do každej časti tela, späť do srdca priteká krv žilami.

### **Použitá literatúra:**

PP nadpis3

Prvá pomoc pre motoristov

Zanglického originálu Motorists Firs Aid preložil

MUDr. Ján Slezák

Polep a titulný list podľa anglického originálu prepracoval

Igor Imro