

## Příloha 1 – Vzor nevyplněného dotazníku

### Dotazník - předlékařská první pomoc

Prosím o zodpovědné vyplnění dotazníku. Tvé vyjádření (odpovědi) jsou anonymní a poslouží výlučně ke studijním účelům. V dotazníku může být správná jedna nebo i více odpovědí. Nezapomeň v úvodu zakroužkovat označení dívka či chlapec a příslušný ročník.

**Pohlaví:**     dívka                       chlapec  
**Třída:**      6. ročník     7. ročník     8. ročník     9. ročník

**Účastnil(a) jsi se ve škole kurzu první pomoci?**     ano         ne

#### 1. Do tabulky vypiš 5 telefonních čísel, na které lze volat v případě nouze:

<u>Telefonní číslo</u>	<u>Linka tísňového volání</u>
	Hasičský záchranný sbor ČR
	Zdravotnická záchranná služba
	Městská (obecní) policie
	Policie ČR
	Evropská linka tísňového volání

#### 2. Poskytnutí první pomoci při ohrožení života či zdraví:

- Je povinností každého člověka, je to dáno zákonem.
- Musí poskytnout jen ten, kdo to umí (např. zdravotní sestra, lékař), ostatní lidé nemusejí.
- Je povinností jen v případě, že postiženou osobu známe.
- Není povinné, poskytně jí jen ten, kdo se na to cítí.

#### 3. Jak dlouho provádím předlékařskou první pomoc?

- Dokud se na místo nedostaví kvalifikovaná pomoc.
- Dokud nejsem zcela vyčerpán.
- Dokud postižený nejeví známky zlepšení stavu.

#### 4. Co je nejdůležitější při poskytování předlékařské první pomoci?

- Postiženého položit na záda.
- Zprůchodnit dýchací cesty - obnovit a udržovat dýchání, obnovit a udržet krevní oběh.
- Postiženému dát najíst a napít.

#### 5. Co je cílem předlékařské první pomoci?

- Zavolat odbornou pomoc a vyčkat u postiženého do příjezdu lékaře.
- Podpořit a utišit postiženou osobu před příjezdem lékaře.
- Zachránit život, zabránit zhoršení zdravotního stavu, zabezpečit podmínky pro zotavení a ošetření postiženého, urychlit proces uzdravení.

#### 6. Pro poskytnutí předlékařské první pomoci je třeba:

- Mít plně vybavenou lékárničku, bez ní nelze první pomoc poskytnout.
- Není třeba žádná zvláštní výbava. Stačí použít, co je k dispozici, vždy ale musím použít nejčistší věc.
- Postačí kartička pojištěnce zdravotní pojišťovny.

**7. Pokud postižený nereaguje, je dalším krokem zjištění, zda:**

- Nemá žízeň.
- Dýchá a jak dýchá zejména (zejména s jakou frekvencí).
- Neutržel nějaký závažný úraz.
- Se s něčím závažným dlouhodobě neléčí.

**8. Ticho, teplo, tlumení bolesti, tekutiny, transport jsou tak zvané:**

- Postupy 5T, při provádění předlékařské první pomoci.
- Protišoková opatření "pravidlo 5T".
- Činnosti, které není nutné při poskytování předlékařské první pomoci provádět.

**9. Život je bezprostředně ohrožen, když postižený:**

- Leží, nehýbe se, ale vidím, jak se mu zvedá hrudník a břicho, a porovnáním zjistím, že dýchá asi tak rychle jako já.
- Leží, nereaguje, ale sténá a občas hýbe rukama či hlavou.
- Leží, nehýbe se, nereaguje a občas se „divně nadechne“ – zalapá po dechu.
- Křičí, že umírá a dožaduje se okamžité pomoci.

**10. Jak poznáš tepenné krvácení?**

- Krev kape a je jasně červená.
- Krev vytéká a je tmavě červená.
- Krev vystřikuje, pulsuje a je jasně červená.

**11. Co uděláš v případě, že původní tlakový obvaz prosakuje?**

- Tlakový obvaz více utáhnu.
- Tlakový obvaz odstraním a přiložím nový.
- Přiložím další vrstvu tlakového obvazu.

**12. Jaké vrstvy má tlakový obvaz?**

- Krycí, tlakovou, fixační.
- Krycí, chránicí, fixační.
- Funkční, krycí, tlakovou.
- Neprosakující, tlakovou, krycí.

**13. Co uděláš při krvácení z nosu postiženého?**

- Řeknu mu, aby zaklonil hlavu a na čelo a nos přiložím studený obklad.
- Řeknu mu, aby se vysmrkal.
- Postiženého posadím, řeknu mu, aby předklonil hlavu, zmáčknul měkké části nosu a dýchal ústy.

**14. Jak ošetříš popálenou ruku s puchýři?**

- Popálené místo natru jakoukoliv mastí a přiložím obvaz.
- Nedělám vůbec nic, čekám až na lékaře.
- Ruku chladím pod studenou tekoucí vodou, nemám-li tekoucí studenou vodu vložím ruku do nádoby se studenou vodou.
- Puchýř se snažím odstranit nebo aspoň propíchnout.

### **15. Co je to úpal?**

- Úpal je popálení části těla např. žehličkou.
- Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nekryté části těla.
- Úpal je celkové přehřátí organismu vyvolané pobytem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.

### **16. Co je to úžeh?**

- Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pobytem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.
- Úžeh je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nekryté části těla.
- Úžeh je popálení části těla např. žehličkou.

### **17. V čem spočívá předlékařská první pomoc při úpalu?**

- Postiženého přemístím do chladnější místnosti, snižuji tělesnou teplotu, zajistím náhradu ztrátu tekutin a minerálů.
- S postiženým nehýbu, postižené místo potru mastí.
- S postiženým vůbec nic nedělám a čekám na příjezd lékaře.

### **18. Co je to šok?**

- Strach z něčeho neznámého.
- Obranná reakce organismu, ve kterém selhává krevní oběh zásobující tkáň kyslíkem, dochází k náhlému poklesu krevního tlaku, je to např. následek krvácení, srdeční příhody, průjmu, rozsáhlých popálenin atd.
- Nepříjemný pocit způsobený např. chladem, horkem či obavou z něčeho.

### **19. Co je důležité zajistit člověku v bezvědomí?**

- Dostatek jídla.
- Dostatek pití.
- Průchodnost dýchacích cest.
- Dostatek světla.

### **20. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?**

- Rýma, kašel, nachlazení.
- Bolest hlavy, zlomená ruka, výron.
- Zástava dechu, bezvědomí, masivní krvácení.
- Nechutenství, bolest žaludku, malá popálenina.

### **21. Uveď, kde je na lidském těle správné místo pro nepřímou masáž srdce.**

- Uprostřed hrudní kosti, spojnice mezi prsními bradavkami.
- Dolní konec hrudní kosti.
- Horní strana břicha.
- Levá strana hrudníku.

### **22. Kdy hrozí bezprostřední ohrožení života?**

- Když není funkční jedna ze dvou ledvin.
- Když člověku nefunguje pohybové ústrojí.
- Když jsou nefunkční smyslové orgány.
- Když je nefunkční dýchání nebo krevní oběh.

**23. V čem spočívá předlékařská první pomoc u podvrtnutí kotníku?**

- Postiženého podpírám a snažím se ho i přes bolest rozhýbat.
- Otok a bolest zmírním chlazením a podložením postižené části nohy.
- Nedělám vůbec nic a čekám na odborné lékařské ošetření.
- Postižené místo pevně zavážu obvazem.

**24. Jak budeš zacházet se zraněným, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?**

- S postiženým pokud možno vůbec nehýbám.
- Postiženého postavím na nohy a při chůzi ho budu podpírat.
- Postiženého přetočím na břicho.
- Postiženého položím do zotavovací polohy.

**25. V čem spočívá předlékařská první pomoc u zlomeniny pažní kosti?**

- Postiženého pokud to jde, posadím, paži je možné znehybnit pomocí šátku nebo dlahy, potom transportuji k lékaři.
- Paži stáhnou pevně obvazem a přitáhnou k tělu.
- Zlomeninu se pokusím narovnat a zafixovat.

**26. Jaký je postup při odstraňování klíštěte?**

- Klíště pokapu toxickou látkou, která klíště usmrtí a kroucením vytáhnu.
- Klíště uchopím nejlépe pinzetou co nejbližší u hlavičky a opatrným tahem jej odstraním.
- Klíště usmrtím rozmáčknutím a potom vytáhnu.

**27. V čem spočívá předlékařská první pomoc při kolapsovém stavu (mdlobě)?**

- S postiženým v žádném případě nehýbám.
- Postiženého položím a zvednu mu nohy nad úroveň hrudníku.
- Postiženého se snažím oživit umělým dýcháním z úst do úst.

**28. Postiženého při vědomí, který má dechové obtíže, uložím:**

- Do polohy vleže.
- Do polohy vsedě.
- Do polohy na břicho.
- Do zotavovací polohy.

Pokud máš dojem, že můžeš k dané problematice něco dodat, co není obsaženo v dotazníku, učiň tak na následujících řádkách.

---

---

---

---

Děkuji za vyplnění

## Příloha 2 - Ukázka vyplněného dotazníku 6. ročník

### Dotazník - předlékařská první pomoc

Prosím o zodpovědné vyplnění dotazníku. Tvé vyjádření (odpovědi) jsou anonymní a posloupní vyjádření ke studijním účelům. V dotazníku může být spravena jedna nebo i více odpovědí. Nezapomeneš v úvodu zakroužkovat označení dívka či chlapec a příslušný ročník.

Pohlaví:  dívka  chlapec

Trída:  6. ročník  7. ročník  8. ročník  9. ročník

Účastník(a) jsi se ve škole kurzu první pomoci?  ano  ne

1. Do tabulky vypiš 5 telefonních čísel, na které lze volat v případě nouze:

Telefonní číslo	Linka tísňového volání
112	Hasičský záchranný sbor ČR
157	Zdravotnická záchranná služba
1573	Městská (obecní) policie
112	Policie ČR
112	Evropská linka tísňového volání

2. Poskytnutí první pomoci při ohrožení života či zdraví:

Je povinností každého člověka, je to dáno zákonem

Musí poskytnout jen ten, kdo to umí (např. zdravotní sestra, lékař), ostatní lidé nemusejí

Je povinností jen v případě, že postiženou osobu známe

Není povinné, poskytneme jí jen ten, kdo se na to cítí.

3. Jak dlouho provádím předlékařskou první pomoc?

Dokud se na místo nedostaví kvalifikovaná pomoc.

Dokud nejsem zcela vyčerpan.

Dokud postižený nejeví známky zlepšení stavu.

4. Co je nejdůležitější při poskytování předlékařské první pomoci?

Postiženého položit na záda

Zprůchodnit dýchací cesty - obnovit a udržovat dýchání, obnovit a udržet krevní oběh

Postiženému dát nájist a napít.

5. Co je cílem předlékařské první pomoci?

Zavolat odbornou pomoc a vyčkat u postiženého do příjezdu lékaře.

Podporit a ušít postiženou osobu před příjezdem lékaře.

Zabránit život, zabránit zhoršení zdravotního stavu, zabezpečit podmínky pro zotavení a ošetření postiženého, urychlit proces uzdravení.

6. Pro poskytnutí předlékařské první pomoci je třeba:

Mít přinejmenším základní znalosti, bez ní nelze první pomoc poskytnout.

Není třeba žádná zvláštní výbava. Stačí použít, co je k dispozici, vždy ale musím použít nejlepší věc.

Postaci kartička pojištěnce zdravotní pojišťovny.

7. Pokud postižený nereaguje, je dalším krokem zjištění, zda:

Nemá žízn.

Dýchá a jak dýchá zejména (zejména s jakou frekvencí).

Neumírní nějaký závazný úraz.

Se s ním zavazným dlouhodobě neléčí.

8. Třes, teplo, tlumení bolesti, tekutiny, transport jsou tak zvané:

Postup 5T, při provádění předlékařské první pomoci.

Protišoková opatření "pravítko 5T".

Cimnost, které není nutné při poskytování předlékařské první pomoci provádět.

9. Život je bezprostředně ohrožen, když postižený:

Leží, nehybe se, ale vidím, jak se mu zvedá hrudník a břicho, a porovnáním zjišťím, že dýchá asi tak rychle jako já.

Leží, nereaguje, ale stěna a občas hybe rukama či hlavou

Leží, nehybe se, nereaguje a občas se „divně naddechne“ – zalapá po dechu

Křičí, že umírá a dožaduje se okamžité pomoci.

10. Jak poznáš tepenné krvácení?

Krev kape a je jasné červená

Krev vyteká a je tmavě červená

Krev vystřikuje, pulsuje a je jasné červená

11. Co uděláš v případě, že původní tlakový obvaz proskakuje?

Tlakový obvaz více utáhnou.

Tlakový obvaz odstraním a přiložím nový.

Přiložím další vrstvu tlakového obvazu.

12. Jaké vrstvy má tlakový obvaz?

Krycí, tlakovou, fixační.

Krycí, chráničí, fixační.

Funkční, krycí, tlakovou.

Nepronikavou, tlakovou, krycí.

13. Co uděláš při krvácení z nosu postiženého?

Řeknu mu, aby zaklonil hlavu a na čelo a nos přiložil studený obklad.

Řeknu mu, aby se vysmrkal.

Postiženého posadím, řeknu mu, aby překlonil hlavu, zmačknul měkké části nosu a dýchal ústy.

14. Jak ošetříš popálenou ruku s puchýři?

Popálené místo natru jakoukoliv masťou a přiložím obvaz.

Nečistím vůbec nic, čekám až na lékaře.

Ruku chladím pod studenou tekoucí vodou, nemám-li tekoucí studenou vodu vlozím ruku do nádobky se studenou vodou

Puchýř se snažím odstranit nebo aspoň propíchnout.

15. Co je to úpal?  
 Úpal je popálení části těla např. žehličkou.  
 Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.  
 Úpal je celkové přehřátí organismu vyvolané pohybem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.
16. Co je to úžeh?  
 Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pohybem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.  
 Úžeh je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.  
 Úžeh je popálení části těla např. žehličkou.
17. V čem spočívá předlékarská první pomoc při úpalu?  
 Postiženého přemístím do chladnější místnosti, snížuji tělesnou teplotu, zajistím nahradu ztrátu tekutin a minerálů.  
 S postiženým nehybně, postižené místo potru masí.  
 S postiženým vůbec nic nedělám a čekám na příjezd lékaře.
18. Co je to šok?  
 Šok je z něčeho neznámého.  
 Obranná reakce organismu, ve kterém selhává krevní oběh zásobující tkáň kyslíkem, dochází k náhlému poklesu krevního tlaku, je to např. následek krvácení, srdeční příhody, průjmu, rozsáhlých popálenin atd.  
 Nejlepší je postit zprůsobený např. chlazením, horkem či obavou z něčeho.
19. Co je důležitě zajistit člověku v bezvědomí?  
 Dostatek jídla.  
 Dostatek pití.  
 Průchodnost dýchacích cest.  
 Dostatek světla.
20. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?  
 Ryma, kašel, nachlazení.  
 Bolest hlavy, zlomená ruka, výron.  
 Zásilava dechu, bezvědomí, masivní krvácení.  
 Nechtěnéství, bolesti žaludku, malá popálenina.
21. Uveď, kde je na lidském těle správné místo pro nepřímou masáž srdce.  
 Uprostřed hrudní kosti, spojnice mezi prsními bradavkami.  
 Dolní konec hrudní kosti.  
 Horní strana hrudníka.  
 Levá strana hrudníku.
22. Kdy hraje bezprostřední ohrožení života?  
 Když není funkční jedna ze dvou ledvin.  
 Když člověku nehynje pohybové ústrojí.  
 Když jsou nefunkční smyslové orgány.  
 Když je nefunkční dýchání nebo krevní oběh.

23. V čem spočívá předlékarská první pomoc u podvrtnutí kotníku?  
 Postiženého podpírám a snažím se ho i přes bolest rozležet.  
 Otéká a bolí, zmrzním chlazením a položením postižené části nohy.  
 Nedělám vůbec nic a čekám na odborné lékařské ošetření.  
 Postižené místo pevně zavážu obvazem.
24. Jak hnedě zacházet se zraněným, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?  
 S postiženým pokud možno vůbec nehýbám.  
 Postiženého postavím na nohy a při chůzi ho budu podpírat.  
 Postiženého přetáhnu na břicho.  
 Postiženého položím do zotavovací polohy.
25. V čem spočívá předlékarská první pomoc u zlomeniny pažní kosti?  
 Postiženého pokud to jde posadím, paži je možné znehybnit pomocí šátku nebo dlahy, potom transportuji k lékaři.  
 Paži stáhnou pevně obvazem a přidánu k tělu.  
 Zlomeninu se pokusím narovnat a zafixovat.
26. Jaký je postup při odstraňování klišéte?  
 Klišé pokapu toxickou látkou, která klišé usmrtí a kroucením vyřátnu.  
 Klišé uchopím nejdele puzetou co nejbliže u hlavy a opatrným tahem jej odstraním.  
 Klišé usmrtím rozmáčknutím a potom vyřátnu.
27. V čem spočívá předlékarská první pomoc při kolapsovém stavu (mdlobě)?  
 S postiženým v žádném případě nehýbám.  
 Postiženého položím a zvednu mu nohy nad úroveň hrudníku.  
 Postiženého se snažím oživit umělým dýcháním z úst do úst.
28. Postiženého při vědomí, který má dechové obtíže, uložím:  
 Do polohy vleže.  
 Do polohy vsedě.  
 Do polohy na břicho.  
 Do zotavovací polohy.

Pokud máš dojem, že můžeš k dané problematice něco dodat, co není obsaženo v dotazníku, učiň tak na následujících řádkách.

---



---



---

Děkuji za vyplnění

## Příloha 3 - Ukázka vyplněného dotazníku 7. ročník

### Dotazník - předlékařská první pomoc

Prosim o zodpovědné vyplnění dotazníku. Tvé vyjádření (odpovědi) jsou anonymní a poslouží výlučně ke studijním účelům. V dotazníku může být správná jedna nebo i více odpovědí. Nezapomen v úvodu zkroutkovat označení dívka či chlapec a příslušný ročník.

Pohlaví:  dívka  chlapec  
 Třída:  6. ročník  7. ročník  8. ročník  9. ročník

Účastník(a) jsi se ve škole kurzu první pomoci?  ano  ne

1. Do tabulky vyplíš 5 telefonních čísel, na které lze volat v případě nouze:

Telefonní číslo	Linka tísňového volání
112	Hasičský záchranný sbor ČR
112	Zdravotnická záchranná služba
112	Městská (obecní) policie
112	Policie ČR
112	Evropská linka tísňového volání

2. Poskytnutí první pomoci při ohrožení života či zdraví:

- Je povinností každého člověka, je to dáno zákonem  
 Musí poskytnout jen ten, kdo to umí (např. zdravotní sestra, lékař), ostatní lidé nemusí  
 Je povinností jen v případě, že postiženou osobu známe  
 Není povinné, poskytně ji jen ten, kdo se na to cítí.

3. Jak dlouho provádím předlékařskou první pomoc?

- Dokud se na místo nedostaví kvalifikovaná pomoc.  
 Dokud nejsem zcela vyčerpan  
 Dokud poskytnu nejví zraněný zraněný stavu.

4. Co je nejdůležitější při poskytování předlékařské první pomoci?

- Zpřístupnění dýchací cesty - obnovit a udržovat dýchání, obnovit a udržet krevní oběh  
 Postiženému dát najíst a napít  
 Postiženému dát najíst a napít.

5. Co je cílem předlékařské první pomoci?

- Zavolat odbornou pomoc a vyčkat u postiženého do příjezdu lékaře.  
 Podpořit a ulehčit postiženou osobu před příjezdem lékaře.  
 Zachránit život, zabránit zhoršení zdravotního stavu, zabezpečit podmínky pro zotavení a ošetření postiženého, uvolnit proces uzdravení.

6. Pro poskytnutí předlékařské první pomoci je třeba:

- Mít plně vybavenou lékařskou, bez ní nelze první pomoc poskytnout.  
 Není třeba žádná zvláštní vybavení. Stačí použít, co je k dispozici, vždy ale musím použít nejšetrší věc.  
 Posázení kartička pojištěnce zdravotní pojišťovny.

7. Pokud postižený nereaguje, je dalším krokem zjištění, zda:

- Nemá žízn.  
 Dýchá a jak dýchá zejména (zejména s jakou frekvencí)  
 Neupřel nešetrný závazný úraz.  
 Se s ním závazným dlouhodobě nedělí.

8. Ticho, teplo, tlumení bolesti, nekutny, transport jsou tak zvané:

- Příznaky 5T, při provádění předlékařské první pomoci.  
 Příznaky opatření "pravítko 5T"  
 Cimosti, které není nutné při poskytování předlékařské první pomoci provádět.

9. Život je bezprostředně ohrožen, když postižený:

- Leží, nehybe se, ale vidím, jak se mu zvedá hrudník a břicho, a porováním zjistím, že dýchá asi tak rychle jako já  
 Leží, nereaguje, ale stěna a občas hybe rukama či hlavou  
 Leží, nehybe se, nereaguje a občas se „divně nadechne“ – zatápá po dechu  
 Křičí, že umřel a dožaduje se okamžité pomoci.

10. Jak poznáš tepenné krvácení?

- Krev kape a je jasné červená  
 Krev vyčká a je tmavě červená  
 Krev vystřikuje, pulsuje a je jasné červená

11. Co uděláš v případě, že přivodí tlakový obrys proskákuje?

- Tlakový obrys více utáhnou.  
 Tlakový obrys odstraním a přiložím nový.  
 Přiložím další vstřev tlakového obvazu.

12. Jaké vrstvy má tlakový obrys?

- Krycí, tlakovou, fixační.  
 Krycí, chránící, fixační  
 Funkční, krycí, tlakovou.  
 Nepronikavý, tlakovou, krycí.

13. Co uděláš při krvácení z nosu postiženého?

- Řeknu mu, aby zaklonil hlavu a na čelo a nos přiložil studený obklad.  
 Řeknu mu, aby se vysmál.  
 Postiženého posadím, řeknu mu, aby předklonil hlavu, zmačknu mlékké části nosu a dýchával ústy.

14. Jak ošetříš popálenou ruku s puchýři?

- Popálené místo natru jakoukoliv masťou a přiložím obvaz.  
 Neudělám vůbec nic, čekám až na lékaře.  
 Ruku chladím pod studenou tekoucí vodou, nemám-li tekoucí studenou vodu vlozím ruku do nádoby se studenou vodou.  
 Puchýř se snažím odstranit nebo aspoň propíchnout.

15. Co je to úpal?

- Úpal je popálení části těla např. žehličkou.
- Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.
- Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pobýváním v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.

16. Co je to úžeh?

- Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pobýváním v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.
- Úžeh je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.
- Úžeh je popálení části těla např. žehličkou.

17. V čem spočívá předlékařská první pomoc při úpalu?

- Postiženého přenesím do chladnější místnosti, smičuji tělesnou teplotu, zajistím nahradu zraku tekutin a mineráli.
- S postiženým nehybně, postizněné místo potru masí.
- S postiženým vůbec nic nedělám a čekám na příjezd lékaře.

18. Co je to šok?

- Strach z něčeho neznámého.
- Obranná reakce organismu, ve kterém sehlavá krevní oběh zásobující tkáně kyslíkem, dochází k náhlému poklesu krevního tlaku, je to např. následek krvácení, srdeční příhody, průjmu, rozsáhlých popálenin atd.
- Nepříjemný pocit zplisobový např. chladem, hořkem či obavou z něčeho.

19. Co je důležité zajistit člověku v bezvědomí?

- Dostatek jídla.
- Dostatek pití.
- Průhlednost dýchacích cest.
- Dostatek světla.

20. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?

- Rýma, kašel, nachlazení.
- Bolest hlavy, zlomená ruka, výron.
- Zásrava dechu, bezvědomí, masivní krvácení.
- Nechtěnéství, bolesti žaludku, malá popálenina.

21. Uveď, kde je na lidském těle správné místo pro nepřímou masáž srdce.

- Uprostřed hrudní kosti, spojnice mezi prsními bradavkami.
- Dolní konec hrudní kosti.
- Horní strana břicha.
- Levá strana hrudníku.

22. Kdy hrozí bezprostřední ohrožení života?

- Když není funkční jedna ze dvou ledvin.
- Když člověku nefunguje polykové ústrojí.
- Když jsou nefunkční smyslové orgány.
- Když je nefunkční dýchání nebo krevní oběh.

23. V čem spočívá předlékařská první pomoc u podvrtnutí kotníku?

- Postiženého podprtam a snažím se ho 1 přes botu rozležovat.
- Otok a bolest zmrtním chlazením a podložím postižené části nohy.
- Nedělám vůbec nic a čekám na odborné lékařské ošetření.
- Postižené místo pevně zavažuji obvazem.

24. Jak hnedě zacházet se zraněným, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?

- S postiženým pokud možno vůbec nehybně.
- Postiženého postavím na nohy a při chůzi ho budu podprtat.
- Postiženého přeložím na břicho.
- Postiženého položím do zotavovací polohy.

25. V čem spočívá předlékařská první pomoc u zlomeniny pažní kosti?

- Postiženého pokud to jde posadím, paži je možné znehybnit pomocí šátku nebo dlahy, potom transportuji k lékaři.
- Paži sáhnou pevně obvazem a přidáhnou k tělu.
- Zlomeninu se pokusím narovnat a zatřívovat.

26. Jaký je postup při odstraňování klište?

- Klište pokapu toxickou látkou, která klište usmrtí a kroucením vytáhnou.
- Klište uchopím nejčipe pinzetou co nejbliže u hlavičky a opatrným tahem je odstraním.
- Klište usmrtím rozmáknutím a potom vytáhnou.

27. V čem spočívá předlékařská první pomoc při kolapsovém stavu (mdlobě)?

- S postiženým v zádnem případě nehybně.
- Postiženého položím a zvednu mu nohy nad úroveň hrudníku.
- Postiženého se snažím oživit umělým dýcháním z úst do úst.

28. Postiženého při vědomí, který má dechové obtíže, uložím:

- Do polohy vleže.
- Do polohy vsedě.
- Do polohy na břicho.
- Do zotavovací polohy.

Pokud máš dojem, že můžeš k dané problematice něco dodat, co není obsaženo v dotazníku, učiň tak na následujících řádkách.

---

---

---

---

Děkuji za vyplnění



## Příloha 4 - Ukázka vyplněného dotazníku 8. ročník

### Dotazník - předlékařská první pomoc

Prosím o zodpovědné vyplnění dotazníku. Té vyjádření (odpovědi) jsou anonymní a poslouží výhradně ke studijním účelům. V dotazníku může být správná jedna nebo i více odpovědí. Nezapomen v úvodu zakroužkovať označení dívka či chlapce a příslušný ročník.

Pohlaví:  dívka  chlapec  
Třída:  6. ročník  7. ročník  8. ročník  9. ročník

Účastník(a) jsi se ve škole kurzu první pomoci?  ano  ne

1. Do tabulky vyplň 5 telefonních čísel, na které lze volat v případě nouze:

Telefonní číslo	Linka tísňového volání
150	Hasičský záchranný sbor ČR
158	Zdravotnická záchranná služba
156	Městská (obecní) policie
112	Policie ČR
112	Evropská linka tísňového volání

2. Poskytnutí první pomoci při ohrožení života či zdraví:

- Je povinností každého člověka, je to dáno zákonem.
- Musí poskytnout jen ten, kdo to umí (např. zdravotní sestra, lékař), ostatní lidé nemusejí.
- Je povinností jen v případě, že postiženou osobu známe.
- Není povinné, poskytneme ji jen ten, kdo se na to cítí.

3. Jak dlouho provádím předlékařskou první pomoc?

- Dokud se na místo nedostaví kvalifikovaná pomoc.
- Dokud nejsem zcela vyčerpan.
- Dokud postižený nejeví známky zlepšení stavu.

4. Co je nejdůležitější při poskytování předlékařské první pomoci?

- Postiženého položit na záda.
- Zpřístupnění dýchací cesty - obnovit a udržovat dýchání, obnovit a udržet krevní oběh.
- Postiženému dát najíst a napít.

5. Co je cílem předlékařské první pomoci?

- Zavolat odbornou pomoc a vyčkat u postiženého do příjezdu lékaře.
- Podpořit a utišit postiženou osobu před příjezdem lékaře.
- Zachránit život, zabránit zhoršení zdravotního stavu, zabezpečit podmínky pro zotavení a ošetření postiženého, urychlit proces uzdravení.

6. Pro poskytnutí předlékařské první pomoci je třeba:

- Mít plně vybavenou lékařskou, bez ní nelze první pomoc poskytnout.
- Není třeba žádná zvláštní vybavení. Stačí použít, co je k dispozici, vždy ale musím použít největší vůli.
- Posádku kartička pojištěnce zdravotní pojišťovny.

7. Pokud postižený nereaguje, je dalším krokem zjištění, zda:

- Nemá žízu.
- Dýchá a jak dýchá zejména (zejména s jakou frekvencí).
- Neutrpěl nějaký závažný úraz.
- Se s nímžm závažným dlouhodobě neléčí.

8. Ticho, teplo, tlumení bolesti, tekutiny, transport jsou tak zvané:

- Příznaky 5T, při provádění předlékařské první pomoci.
- Profesionální opatření "pravidlo 5T".
- Cimost, které není nutné při poskytování předlékařské první pomoci provádět.

9. Život je bezprostředně ohrožen, když postižený:

- Leží, nehybe se, ale vidím, jak se mu zvedá hrudník a břicho, a povonáním zjistím, že dýchá asi tak rychle jako já.
- Leží, nereaguje, ale sítina a občas hýbe rukama či hlavou.
- Leží, nehybe se, nereaguje a občas se „dvírně nadlehně“ – zalpá po dechu.
- Křičí, že umírá a dožaduje se okamžité pomoci.

10. Jak poznáš tepenné krvácení?

- Krev kape a je jasné červená.
- Krev vytéká a je tmavě červená.
- Krev vysřikuje, pulsuje a je jasné červená.

11. Co uděláš v případě, že přivodí tlakový obrys proskazuje?

- Tlakový obrys více utáhnou.
- Tlakový obrys odstraním a přiložím nový.
- Přiložím další vstupu tlakového obvazu.

12. Jaké vřsky má tlakový obrys?

- Krycí, tlakovou, fixační.
- Krycí, cihnamel, fixační.
- Funkční, krycí, tlakovou.
- Neprosakující, tlakovou, krycí.

13. Co uděláš při krvácení z nosu postiženého?

- Řeknu mu, aby zahnul hlavu a na čelo a nos přiložil studený obklad.
- Řeknu mu, aby se vysmrkal.
- Postiženého posadím, fuknu mu, aby předklonil hlavu, zmáčknul měkké částí nosu a dýchal ústy.

14. Jak ošetříš popálenou ruku s puchýři?

- Popálené místo natru jakoukoliv masťou a přiložím obrys.
- Nedělám vůbec nic, čekám až na lékaře.
- Ruku chladím pod studenou tekoucí vodou, nemám-li tekoucí studenou vodu vlozim ruku do nádoby se studenou vodou.
- Puchýř se snažím odstranit nebo aspoň propíchnout.

15. Co je to úpal?  
 Úpal je porálení části těla např. žehličkou.  
 Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.  
 Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.  
 Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.  
 Úpal je důsledek přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou část těla.
16. Co je to úžeh?  
 Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pohybem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nechráněné místnosti, v davu, při nadměrné námaze.  
 Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pohybem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nechráněné místnosti, v davu, při nadměrné námaze.  
 Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pohybem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nechráněné místnosti, v davu, při nadměrné námaze.  
 Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pohybem v prostředí s vysokou teplotou, např. v nechráněné místnosti, v davu, při nadměrné námaze.
17. V čem spočívá předlékařská první pomoc při úpalu?  
 Postiženého přemístím do chladnější místnosti, snižuji tělesnou teplotu, zajistím náhradu ztrátu tekutin a minerálů.  
 Postiženého přemístím do chladnější místnosti, snižuji tělesnou teplotu, zajistím náhradu ztrátu tekutin a minerálů.  
 S postiženým nehybně, postižené místo poltu masti.  
 S postiženým vůbec nic nedělám a čekám na příjezd lékaře.
18. Co je to šok?  
 Strach z něčeho neznámého.  
 Obranná reakce organismu, ve kterém selhává krevní oběh způsobující tkání kyslíkem, dochází k náhlému poklesu krevního tlaku, je to např. následek krvácaní, srdeční příhody, příjmu, rozsáhlých popálenin atd.  
 Nejřiditelnější pocit způsobený např. chladem, horkem či obavou z něčeho.  
 Nejřiditelnější pocit způsobený např. chladem, horkem či obavou z něčeho.
19. Co je důležitě zajistit člověku v bezvědomí?  
 Dostatek jídla.  
 Dostatek pití.  
 Průhlednost dýchacích cest.  
 Dostatek světla.
20. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?  
 Rýna, kašel, nachlazení.  
 Bolest hlavy, zlomená ruka, výron.  
 Zlomená dehta, bezvědomí, masivní krvácení.  
 Nemocnění, bolest žaludku, malá popálenina.
21. Uveď, kde je na lidském těle správné místo pro nepřímou masáž srdce.  
 Uprostřed hrudní kosti, spojnice mezi prsními bradavkami.  
 Dolní konec hrudní kosti.  
 Horní strana břicha.  
 Levá strana hrudníku.
22. Kdy hrozí bezprostřední ohrožení života?  
 Když není funkční jedna ze dvou ledvin.  
 Když člověku nefunguje pohybové ústrojí.  
 Když jsou nefunkční smyslové orgány.  
 Když je nefunkční dýchání nebo krevní oběh.
23. V čem spočívá předlékařská první pomoc u podvrtnutí kotníku?  
 Postiženého podvrtnutím a snižím se ho i přes bolest rozhybat.  
 Okok a bolestí zmlitím chlazením a položením postižené části nohy.  
 Nedělám vůbec nic a čekám na odborné lékařské ošetření.  
 Postižené místo pevně zavažuji obvazem.
24. Jak budete zacházet se zraněným, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?  
 S postiženým pokud možno vůbec nehybně.  
 Postiženého postavím na nohy a při ohnutí budu podpirat.  
 Postiženého přetočím na břicho.  
 Postiženého položím do zataovací polohy.
25. V čem spočívá předlékařská první pomoc u zlomeniny pažní kosti?  
 Postiženého pokud to jde posadím, paži je možné znehybnit pomocí šátku nebo dlahy, potom transportuji k lékaři.  
 Paži sáhnou pevně obvazem a přitáhnou k tělu.  
 Zlomeninu se pokusím narovnat a zafixovat.
26. Jaký je postup při odstranění klište?  
 Klište pokapu toxickou látkou, která klište usmrtí a kroucením vytáhnou.  
 Klište uchopím nejčepě pinzetai co nejbliže u hlavičky a opatrným tahem jej odstraním.  
 Klište usmrtím roztáknutím a potom vytáhnou.
27. V čem spočívá předlékařská první pomoc při kolapsovém stavu (mdlobě)?  
 S postiženým v zádech připadně nehybně.  
 Postiženého položím a zvednu mu nohy nad úroveň hrudníku.  
 Postiženého se snažím oživit umělým dýcháním z úst do úst.
28. Postiženého při vědomí, který má dechové obtíže, uložím:  
 Do polohy vleže.  
 Do polohy vsedě.  
 Do polohy na břicho.  
 Do zataovací polohy.
- Pokud máš dojem, že můžeš k dané problematice něco dodat, co není obsaženo v dotazníku, učin tak na následujících řádkách.
- 
- 
- 

Děkují za vyplnění

## Příloha 5 - Ukázka vyplněného dotazníku 9. ročník

### Dotazník - předlékařská první pomoc

Prosim o zodpovědné vyplnění dotazníku. Tyto výřezky (odpovědi) jsou anonymní a poslouží výhradně ke studijním účelům. V dotazníku může být správná jedna nebo i více odpovědí. Nezapomen v úvodu zkontrolovat označení dívka či chlapec a příslušný ročník.

Pohlaví:  dívka  chlapec  
 Třída:  6. ročník  7. ročník  8. ročník  9. ročník

Účastník(a) jsi se ve škole kurzu první pomoci?  ano  ne

1. Do tabulky vypiš 5 telefonních čísel, na které lze volat v případě nouze:

Telefonní číslo	Linka tísňového volání
130	Hasičský záchranný sbor ČR
157	Zdravotnická záchranná služba
112	Městská (obecní) policie
198	Policie ČR
112	Evropská linka tísňového volání

2. Poskytnutí první pomoci při ohrožení života či zdraví:

- Je povinností každého člověka, je to dano zákonem.
- Musí poskytnout jen ten, kdo to umí (např. zdravotní sestra, lékař), ostatní lidé nemusejí.
- Je povinností jen v případě, že postiženou osobu známe.
- Není povinné, poskytně ji jen ten, kdo se na to cítí.

3. Jak dlouho provádím předlékařskou první pomoc?

- Dokud se na místo nedostaví kvalifikovaná pomoc.
- Dokud nejsem zcela vyčerpan.
- Dokud postižený nejveř známky zlepšení stavu.

4. Co je nejdůležitější při poskytování předlékařské první pomoci?

- Postiženého položit na záda.
- Zpřístupnit dýchací cesty - obnovit a udržovat dýchání, obnovit a udržet krevní oběh
- Postiženému dát najíst a napít.

5. Co je cílem předlékařské první pomoci?

- Zavolat odbornou pomoc a vyčkat u postiženého do příjezdu lékaře.
- Podpořit a utišit postiženou osobu před příjezdem lékaře.
- Zachránit život, zabránit zhoršení zdravotního stavu, zabezpečit podmínky pro zotavení a ošetření postiženého, urychlit proces uzdravení.

6. Pro poskytnutí předlékařské první pomoci je třeba:

- Mít plně vybavenou lékařskou, bez ní nelze první pomoc poskytnout.
- Není třeba žádná zvláštní vybavení. Stačí použít, co je k dispozici, vždy ale musím použít nejšetrnější věc.
- Postaci kartička pojištěnce zdravotní pojišťovny.

7. Pokud postižený nereaguje, je dalším krokem zjištění, zda:

- Nemá žíly.
- Dýchá a jak dýchá zejména (zejména s jakou frekvencí).
- Neutrpěl nějaký závažný úraz.
- Se s nímžm závažným dlouhodobě neléčí.

8. Ticho, teplo, tlumení hlasu, tekutiny, transport jsou tak zvané:

- Postupy ST, při provádění předlékařské první pomoci.
- Protiskotová opatření "pravidlo 5T".
- Cimnosti, které není nutné při poskytování předlékařské první pomoci provádět.

9. Život je bezprostředně ohrožen, když postižený:

- Leží, nehybe se, ale vidím, jak se mu zvedá hrudník a břicho, a porovnaním zjistím, že dýchá asi tak rychle jako já.
- Leží, nereaguje, ale slyším a občas hybe rukama či hlavou.
- Leží, nehybe se, nereaguje a občas se „divně nadechne“ – zalapá po dechu.
- Křičí, že umírá a dožaduje se okamžité pomoci.

10. Jak poznáš tepenné krváčení?

- Krev kape a je jasně červená.
- Krev vytéká a je tmavě červená.
- Krev vystřikuje, pulsuje a je jasně červená.

11. Co uděláš v případě, že přivodíš tlakový ob vaz proskákuje?

- Tlakový ob vaz více utáhnou.
- Tlakový ob vaz odstraním a přiložím nový.
- Přiložím další vstřivu tlakového ob vazů.

12. Jaké vřstvy má tlakový ob vaz?

- Krycí, tlakovou, fixační.
- Krycí, chránící, fixační.
- Funkční, krycí, tlakovou.
- Neprosakující, tlakovou, krycí.

13. Co uděláš při krváčení z nosu postiženého?

- Řeknu mu, aby zaklonil hlavu a na čelo a nos přiložil studený obklad.
- Řeknu mu, aby se vysmrkal.
- Postiženého posadím, řeknu mu, aby předklonil hlavu, zmačkal mletké částí nosu a dýchal ústy.

14. Jak ošetříš popálenou ruku s puchýři?

- Popálené místo natru jakoukoliv masťou přiložím ob vaz.
- Nedělám vůbec nic, čekám až na lékaře.
- Ruku chladím pod studenou tekoucí vodou, nemám-li tekoucí studenou vodu vlozim ruku do nádoby se studenou vodou.
- Puchýř se snažím odsát nebo aspoň propíchnout.

15. Co je to úpal?  
 Úpal je popálení částí těla např. žehličkou.  
 Úpal je distilek přímého působení slunečních paprsků na nechráněné části těla.  
 Úpal je celkové přehřátí organismu vyvolané pobýváním v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.
16. Co je to úžeh?  
 Úžeh je celkové přehřátí organismu vyvolané pobýváním v prostředí s vysokou teplotou, např. v nevětrané místnosti, v davu, při nadměrné námaze.  
 Úžeh je distilek přímého působení slunečních paprsků na nechráněné části těla.  
 Úžeh je popálení částí těla např. žehličkou.
17. V čem spočívá předlékařská první pomoc při úpalu?  
 Postiženého přemístím do chladnější místnosti, snižuji tělesnou teplotu, zajistím náhradu ztrátu tekutin a minerálů.  
 S postiženým nehybu, postižené místo potru masí.  
 S postiženým vůbec nic nedělám a čekám na příjezd lékařů.
18. Co je to šok?  
 Strach z něčeho neznámého.  
 Obranná reakce organismu, ve kterém se šíří krví oběh zadržující kyslíkem, dochází k náhlému poklesu krevního tlaku, je to např. následek krvácení, srdeční příhody, průjimu, rozsáhlých popálenin atd.  
 Nejhlavněji pocit zpráhobení např. chladem, hořkem či obavou z něčeho.
19. Co je důležité zajistit člověku v bezvědomí?  
 Dostatek jídla.  
 Dostatek pití.  
 Průchodnost dýchacích cest.  
 Dostatek světla.
20. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?  
 Rýma, kašel, nachlazení.  
 Bolest hlavy, zlomená ruka, výron.  
 Zástava dechu, bezvědomí, masivní krvácení.  
 Neschůstliví, bolesti žaludku, malé popálenina.
21. Uveď, kde je na lidském těle správné místo pro nepřímou masáž srdce.  
 Uprostřed hrudní kosti, spojnice mezi prsními bradavkami.  
 Dolní konec hrudní kosti.  
 Horní strana břicha.  
 Levá strana hrudníku.
22. Kdy hrozí bezprostřední ohrožení života?  
 Když není funkční jedna ze dvou ledvin.  
 Když člověku nebudou pohybové ústrojí.  
 Když jsou nefunkční smyslové orgány.  
 Když je nefunkční dýchání nebo krevní oběh.
23. V čem spočívá předlékařská první pomoc u podvrtnutí kotníku?  
 Postiženého podpirám a snažím se ho i přes bolest rozdyšat.  
 Otok a bolest ztuhlím chlazením a podložím postižené části nohy.  
 Nedělám vůbec nic a čekám na odborné lékařské ošetření.  
 Postižené místo pevně zavážu obvazem.
24. Jaké hnutí zacházet se zraněným, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?  
 S postiženým pokud možno vůbec nehybám.  
 Postiženého přetavím na nohy a při chůzi ho budu podpirat.  
 Postiženého přeložím na břicho.  
 Postiženého položím do zotavovací polohy.
25. V čem spočívá předlékařská první pomoc u zlomeniny pažní kosti?  
 Postiženého pokud to jde posadím, paži je možné znehybnit pomocí šátku nebo dlazy, potom transportuji k lékaři.  
 Paži sádkou pevně obvazu a přidám k tělu.  
 Zlomeninu se pokusím narovnat a zafixovat.
26. Jaký je postup při odstranění klišé?  
 Klišé pokapuji toxickou látkou, která klišé usmrtí a kroucením vytáhnu.  
 Klišé uchopím nejdeje přizetou co nejbliže u hlavy a opatrným tahem jej odstráním.  
 Klišé usmrtím rozmáčknutím a potom vytáhnu.
27. V čem spočívá předlékařská první pomoc při kolapsovém stavu (mdlobě)?  
 S postiženým v zádném přilehnutí nehybám.  
 Postiženého položím a zvednu mu nohy nad úroveň hrudníku.  
 Postiženého se snažím ozvlátnit umělým dýcháním z úst do úst.
28. Postiženého při vědomí, který má dechové obtíže, uloží:  
 Do polohy vleže.  
 Do polohy vsedě.  
 Do polohy na břicho.  
 Do zotavovací polohy.

Pokud máš dojem, že můžeš k dané problematice něco dodat, co není obsaženo v dotazníku, učiň tak na následujících řádkách.

---



---



---

Děkuji za vyplnění

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1: Telefonní čísla

Tabulka č. 2: Povinnost poskytnout první pomoc

Tabulka č. 3: Délka provádění první pomoci

Tabulka č. 4: Priorita při poskytování předlékařská první pomoci

Tabulka č. 5: Cíl předlékařská první pomoci

Tabulka č. 6: Vybavenost při poskytování předlékařská první pomoci

Tabulka č. 7: Zajištění základních životních funkcí při poskytování první pomoci

Tabulka č. 8: Pravidlo 5T

Tabulka č. 9: Bezprostřední ohrožení života

Tabulka č. 10: Tepenné krvácení

Tabulka č. 11: Prosakování tlakového obvazu

Tabulka č. 12: Vrstvy tlakového obvazu

Tabulka č. 13: Krvácení z nosu

Tabulka č. 14: Popálenina ruky

Tabulka č. 15: Úpal

Tabulka č. 16: Úžeh

Tabulka č. 17: Předlékařská první pomoc při úpalu

Tabulka č. 18: Šok

Tabulka č. 19: Bezvědomí

Tabulka č. 20: Bezprostřední ohrožení života

Tabulka č. 21: Místo pro nepřímou masáž srdce

Tabulka č. 22: Bezprostřední ohrožení života

Tabulka č. 23: Předlékařská první pomoc u podvrtnutí kotníku

Tabulka č. 24: Předlékařská první pomoc při poranění páteře

Tabulka č. 25: Předlékařská první pomoc u zlomeniny pažní kosti

Tabulka č. 26: Odstraňování klíštěte

Tabulka č. 27: Předlékařská první pomoc při kolapsovém stavu

Tabulka č. 28: Zotavovací poloha

Tabulka č. 29 Komparace dat

Tabulka č. 30 Vyhodnocení hlavního předpokladu

Tabulka č. 31 Rozdíl ve znalostech žáků 7. a 8. ročníku vybrané ZŠ

Tabulka č. 32 Znalosti žáků v 9. ročníku a 6. ročníku

Tabulka č. 33 Znalosti žáků v 9. ročníku

Tabulka č. 34 Rozdíly mezi znalostmi dívek a chlapců

Tabulka č. 35 Příprava na hodinu - cíle