

Příloha 1

Stupeň obtížnosti	Charakter toku	Nároky na vodáka a jeho vybavení	Příklad úseku
ZW	Klidný, mírně proudící tok bez překážek a peřejí.	Základní znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení, děti a neplavci vesty.	Berounka při průtoku 10 m ³ /s v Plzni.
WW I	Lehký tok s občasnými peřejemi.	Znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení, vhodné vesty a helmy, znalost sebezáchrany.	Lužnice z Tábora do Dobronice při průtoku 10 m ³ /s v Bechyni.
WW II	Řeka s peřejemi a vlnami, dobře čitelné a viditelné; úzké toky s rychlejším proudem a občasnými návaly proudu na břeh a s možností překážek dobře viditelných.	Dobrá znalost ovládnání lodi, umění rychle zastavit, trénovanost a zkušenosti vhodné; loď zajištěná proti potopení, vhodné uzavřené nebo samovylévací loď, vesta a helma, znalost sebezáchrany, doporučená znalost záchrany jiných.	Sázava z Krhanic při průtoku 15 m ³ /s v Nespekách.
WW III	Těžký tok s nepravidelnými vlnami a občasným válcem, někdy zablokované, nečekané překážky; u úzkých toků nepřehledná místa s peřejemi v meandrech s náhlými překážkami.	Velmi dobrá znalost ovládnání lodě a taktiky jízdy na rychlé a divoké vodě, uzavřené loď nebo rafty, znalost sebezáchrany a záchrany jiných, vesta, helma, neopren, záchranné vybavení, je možná jízda bez prohlížení celého úseku.	Labe od přehrady po Kukačku při průtoku 20 m ³ /s.
WW IV	Velmi těžký tok s velkými peřejemi, válce, silná rozhraní, návaly vody, zablokované s úzkými průjezdy a stupni.	dtto. WW III, velmi dobré znalosti záchrany, psychická odolnost a trénovanost, rychlá rozhodnutí, úsek předem prohlédnout.	Kamenice z Plavů do Návarova při průtoku 10 m ³ /s.
WW V	Extrémně těžký tok, velmi zablokované a nepřehledné, neustálé peřeje s málo místy na zastavení, vysoké kaskády a stupně, rychlý proud.	Velmi rychlá rozhodnutí pod psychologickým tlakem, velká zkušenost, velmi dobře seštráné skupinky s praxí v záchranech a velmi dobrým vybavením.	Jizera z Mýta při průtoku nad 40 m ³ /s v Jablonci.
WW VI	Hranice sjízdnosti, kdy tok může být sjízdný v kombinaci s vhodným stavem vody a dalšími podmínkami.	dtto. WW V	Vydra za velké vody.

POSUDEK		
O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE K ÚČASTI NA ZOTAVOVACÍ AKCI		
<i>Jméno a příjmení:</i>	<i>Datum narození:</i>	
«JMENO» «PRIJMENI»	«DAT_NAR»	
<i>Ulice a číslo domu trvalého bydliště:</i>	<i>Obec, město:</i>	<i>PSC:</i>
«ULICE» «CIS_DOMU»	«MESTO»	«PSC»
Část A		
V souladu se zdravotními předpisy, že do hromadných zotavovacích zařízení mohou být zařazovány pouze děti zdravé nevyžadující zvláštní péči, rozhoduji závazně, že dítě *):		
a) je zdravotně způsobilé		
b) není zdravotně způsobilé		
c) je zdravotně způsobilé za podmínky – s omezením:		
.....		
.....		
Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.		
Část B		
Potvrzuji, že posuzované dítě:		
a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním: ANO / NE		
b) je proti nákaze imunní (typ/druh) :		
.....		
c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh):		
.....		
d) je alergické na:		

.....
e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka) :

.....
Datum vydání posudku:

Jméno, příjmení, podpis a razítko lékaře

Poučení:

Proti části A tohoto posudku je možné podat podle ustanovení § 77 odst.2 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.

* Nehodící se škrtněte

PROHLÁŠENÍ RODIČŮ		
<i>Jméno a příjmení dítěte:</i>		<i>Datum narození:</i>
<i>Ulice a číslo domu trvalého bydliště:</i>	<i>Obec, město:</i>	<i>PSC:</i>
<p>1/ V souladu se zákonem č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění prohlašuji, že souhlasím se zpracováním a uchováním veškerých osobních a citlivých údajů mého dítěte, které poskytnu organizátorovi dětských táborů. Tyto údaje poskytnu výhradně za účelem bezproblémové přípravy a průběhu tábora.</p> <p>2/ Prohlašuji, že ošetřující lékař nenařídil mému dítěti změnu režimu, dítě nejeví známky onemocnění (průjem, teplota,...) a hygienik ani ošetřující lékař mu nenařídil karanténní opatření. Není mi známo, že v posledních dvou týdnech přišlo dítě do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí.</p> <p>Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto mé prohlášení bylo nepravdivé.</p> <p>V..... dne Podpis rodičů</p>		
<u>Poznámky:</u>		
<p>Toto prohlášení a fotokopii průkazu zdravotní pojišťovny <u>na papíře formátu A5</u> odevzdejte prosím při odjezdu vedoucímu.</p> <p>(Průkaz pojišťovny vložte do kopírky, zkopírujte – není potřeba žádné zvětšování - a kopii ustříhnete na formát A5 tj. 148 x 210 mm, nebo přesně polovina tohoto listu).</p>		
<p>KONTAKTNÍ údaje rodičů (zákonných zástupců)</p> <p>dosažitelných v době konání DT pro případ nenadálé situace</p>		

Jméno, příjmení, adresa a telefon zákonného zástupce:

(uvedte, prosíme, telefony, na které se Vám v případě potřeby skutečně dovoláme)

<h2 style="margin: 0;">Příhláška na dětský tábor</h2> <p style="margin: 0;">POUZE ŘÁDNĚ A ÚPLNĚ VYPLNĚNÉ PŘIHLÁŠKY BUDOU PŘIJATY !!!</p>				
<i>Název tábora:</i>			<i>Termín tábora:</i>	
OSOBNÍ ÚDAJE ÚČASTNÍKA DĚTSKÉHO TÁBORA				
<p>ČT zpracovává a chrání, v souladu se zákonem č.101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů v platném znění, osobní údaje z této přihlášky v rozsahu potřebném pro veškeré činnosti, které souvisejí s pořádáním dětského tábora.</p>				
Jméno a příjmení:			Datum narození:	
Ulice a číslo domu trvalého bydliště:		Obec, město:		PSČ:
ÚDAJE JEDNOHO Z RODIČŮ				
Jméno, příjmení a titul matky /otce:				
Telefon:			Kontaktní e-mail:	
Trvalé bydliště matky/otce (je-li odlišné od adresy dítěte):				
U zaměstnanců	Číslo střediska	Osobní číslo:	Telefonní linka	Člen NOO
České televize:				
STORNO POPLATKY				
20-11 dní před zahájením turnusu – 20% z celkové ceny				
10-4 dní před zahájením turnusu – 40% z celkové ceny				
3-0 dní před zahájením turnusu – 70% z celkové ceny				
Upozornění pro zaměstnance ČT:				

Při stanovení výše storno poplatku se nezohledňuje příspěvek ze sociálních nákladů.

UPOZORNĚNÍ PRO RODIČE

Upozorňujeme rodiče, že děti jedoucí na tábor nebudou ČT hromadně pojištěny. Záleží jen na Vás, zda své dítě pojistíte individuálně. Prosíme Vás, abyste uvedli, zda je Vaše dítě pojištěno a jaký typ pojištění máte sjednán.

Pojištění: **ANO - NE** Typ pojištění:

.....

PROHLÁŠENÍ RODIČE

1/ Přihlašuji své dítě závazně na dětský tábor. Budu respektovat instrukce pořadatele. Jsem si vědom, že bez odevzdání řádně vyplněné „Přihlášky na dětský tábor“, „Posudku o zdravotní způsobilosti dítěte“ a „Prohlášení rodičů“ či včasného zaplacení ceny za dětský tábor nebude účastník do dětského tábora přijat.

2/ Potvrzuji, že dítě je dobrý plavec (tj. je schopno samostatně uplavat alespoň 50 metrů).

3/ Prohlašuji, že beru na vědomí odpovědnost za škody, které způsobí moje dítě v době trvání tábora. Zavazuji se uhradit náklady na opravu těchto škod.

4/ Souhlasím s tím, že v průběhu tábora bude pořadatel provádět fotografickou dokumentaci průběhu tábora a vytvořené fotografie zveřejní pro reportážní, propagační a jiné účely související s činností a posláním pořadatele.

.....

Podpis rodičů

Přihlášku a posudek o zdravotní způsobilosti odevzdejte co nejdříve vedoucímu tábora. Vyplňte pečlivě obě strany přihlášky.

INFORMACE RODIČŮ PRO VEDOUCÍ

Jméno a příjmení dítěte :

Dítě je na táboře poprvé: **ANO - NE**

Zdravotní pojišťovna dítěte:

.....

Po skončení tábora žádám vrácení „Posudku o zdravotní způsobilosti“: **ANO - NE**

Informace o zdravotním stavu účastníka a jiné důležité informace pro vedení tábora

(uveďte prosím takové údaje, na které bychom měli brát ohled při plánování programu tábora, např. omezení v běhu, zdravotní komplikace, strach z výšek, a pod.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I N F O R M A C E

pro rodiče dětí, které se zúčastní II. turnusu vodáckého putovního tábora „ V L T A V A 2015.,

Sraz před odjezdem: sobota 18.7 v 7,00 hod. na Kavčích horách - v ulici Na Klaudiánce pod spojovacím mostem u vjezdu do garáží přenosové techniky

Návrat: pátek 31.7. mezi 20,30 a 21,30 hod. - jižní (nákladní) vrátnice ČT

Adresa: Jméno dítěte

VPT České televize

POSTE RESTANTE

381 01 Český Krumlov

Prosíme rodiče, aby napsali dětem na tuto adresu včas. Pošta bude vyzvednuta naposled 28. července. Děti vždy potěší dopisy z domova. Dopis či pohlednice je určitě vhodnější než denní dotazy mobilním telefonem, zda se Pepičkovi nestýská po babičce a jestli neprší.

Vodácký putovní tábor má specifickou sportovní náplň. Proto pořádáme základní vodácký výcvik, který je nedílnou součástí tábora stejně jako ověření plavecké zdatnosti přihlášených dětí.

Plavání se uskuteční v pondělí 27.4. v 16,30 hod - sraz u pokladny plaveckého stadionu v Podolí. S sebou: plavky, mýdlo, ručník, peníze na vstupné.

Další schůzky budou v loděnici TJ Kotva Braník - U Ledáren 1557/55 Praha 4 – Braník (Tramvajová zastávka „Nádraží Braník“ a dále ulicí U kempinku k řece) vždy v pondělí v termínech 11.5.; 25.5.; 8.6.; 22.6.

Všechny schůzky začínají v 16,15 hod. a potrvají přibližně do 18,30 hod.

Pokaždé s sebou děti potřebují plavky, tepláky, plátěnou obuv na přezutí a ručník.

Pokud se potřebujete na něco zeptat či vedoucím něco sdělit, můžete tak učinit osobně vždy před výcvikem v loděnici nebo prostřednictvím e-mailu či telefonu.

Prosíme Vás, pokud je to možné, použijte jako hlavní komunikační kanál e-mail či osobní návštěvu loděnice, telefon jen v případě nutnosti. Pořádání tábora není naše

hlavní zaměstnání a ne vždy se můžeme Vašim dotazům plně věnovat. Naopak v termínech výcviku jsme připraveni se plně věnovat právě Vám a Vaším dětem.

První jídlo je oběd, proto dejte dětem pouze svačinu na cestu.

Před odjezdem autobusu je nutno odevzdat vedoucím:

- písemné prohlášení rodičů o bezinfekčnosti dítěte a jeho okolí, adresu rodičů po dobu konání tábora a telefony na oba rodiče domů i do zaměstnání

- fotokopii průkazu zdravotní pojišťovny dítěte na papíře formátu A5

- nahlásit případné zdravotní potíže, užívání léků a další potřebné informace.

Děti je nutno předat i převzít po putovním táboře osobně rodiči !!!!!

Pokyny k platbě:

Zaměstnanci – odevzdáním vyplněného formuláře „Žádost o srážku ze mzdy / příspěvek z osobního konta zaměstnance“.

Ostatní – převodem příslušné částky (4 500,- Kč) na účet č. 360583/0300; v.s. 335125; k.s. 0379; zpráva pro příjemce: „Vltava II.- Jméno dítěte“. (Stejně údaje použijte v případě platby prostřednictvím poštovní poukázky).

Prosíme, zaplat'te včas, částka by měla být připsána na účet ČT nejpozději 19.6.2015.

Seznam potřebných věcí:

Oblečení:

- 1x dlouhé kalhoty (do města)
- dlouhé kalhoty (k ohni)
- 1 x lehké bavlněné kalhoty do lodě
- 2 x krátké kalhoty
- 4 x tričko s krátkým rukávem
- 3 x košile nebo tričko s dlouhým rukávem
- 2 x mikina
- 1 x souprava na spaní
- 1 x tenká tepláková souprava
- 1 x větrovka
- 1 x pláštěnka
- 1 x teplá čepice

Ostatní:

- 1 x jídelní nádobí - třídílný ešus
- 1 x lžíce polévková
- 1 x lžička kávová
- 1 x lahev na pití - um. hmota
- karimatka a spací pytel**
- 3 x igelitové sáčky na věci
- 1 x igelitový pytel na spacák
- 1 x velký igelitový pytel na všechny věci
- gumy na stažení igelitu
- 1x chlebník („žebadlo“) nebo malý (skladný) batůžek

Hygienické potřeby:

1 x plátěná čepice

1 x šátek na hlavu

2 x plavky

Prádlo:

spodní prádlo na 14 dní

tenké ponožky na 14 dní

3 x teplé ponožky

Obuv:

1 x botasky

1 x sandály s pevnou patou

1 x boty do vody (plátěné „kecky“, **zavazovací** – nikoli suchý zip a/nebo nazouvací pantofle!)

1 x gumové holínky (nebo obdobná nepromokavá obuv)

Dále doporučujeme nákoleníky - nejlépe zahradnické.

2 x ručník

kapesníky

toaletní potřeby:

mýdlo

kartáček a pasta na zuby

toaletní papír

hřeben

krém na opalování a repelent

psací potřeby, dopisní papír ...

1 x hadr 50 x 50 cm !!!

1 x baterka a náhradní baterie

1 x kapesní nůž zavírací

Příloha 6

BOZP

Péče o bezpečnost a ochranu zdraví při práci a stálé zlepšování pracovního prostředí je rovnocennou a neoddelitelnou součástí plnění pracovních úkolů a ČT je v rozsahu své působnosti povinna vytvářet podmínky pro bezpečnou a zdraví neohrožující práci v souladu s předpisy a bezpečnosti práce, bezpečnosti technických zařízení a ochraně zdraví při práci.

Za plnění úkolů v péči o BOZP odpovídají vedoucí táborů a oddílů na všech stupních řízení a v rozsahu svých funkcí. Zaměstnanci dětských táborů budou seznámeni s následujícími předpisy:

- Provozním řádem č.2/2003 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci – s odpovídajícími články
- Pracovním řádem ČT (rok vydání 2008) – s odpovídajícími články

a dále s níže uvedeným.

Platí **ZÁKAZ KOŘENÍ** v prostorách shromažďování osob, při práci s dětmi a v prostoru označením bezpečnostní tabulkou „Zákaz kouření“. Toto platí i při stravování, při přípravě pokrmů a v dopravních prostředcích.

Zaměstnanci **jsou povinni:**

- dodržovat předpisy a pokyny k zajištění BOZP, s nimiž byli řádně seznámeni;
- dodržovat **ZÁKAZ POUŽÍVÁNÍ ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ A JINÝCH OMAMNÝCH PROSTŘEDKŮ** během práce s dětmi či související s během tábora;
- podrobit vyšetření na zjištění alkoholu a to státním kontrolním orgánům, vedoucím tábora a technikovi bezpečnosti práce;
- oznamovat svému nadřízenému nebo odborně způsobilému zaměstnanci BOZP – technikovi bezpečnosti práce nedostatky a závady na pracovišti, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo zdraví při práci a podle svých možností se účastnit na jejich odstraňování.
- Používat osobní ochranné pracovní prostředky, pokud to jejich činnost vyžaduje;

- Oznamovat zjištěné závady (např. elektronického zařízení) nadřízenému hlavnímu vedoucímu a správci objektu a v rozsahu své kvalifikace zajišťovat jejich odstranění;
- Seznámit se s riziky práce, které budou vykonávat s ohledem na nebezpečí úrazu či ohrožení dětí při rekreační zájmové činnosti během provozu tábora (např. drobné opravy, příprava dřeva sportovní činnost, závody, přesuny na výletech apod.).
- oznámit každý úraz, který se stal při výkonu práce během tábora a v přímé souvislosti s ním (záznam do Knihy úrazů eventuelně do Zdravotnického deníku) a při pracovní neschopnosti sepsat Záznam o úrazu a oznámit jej hlavnímu bezpečnostnímu technikovi;
- dodržovat ustanovení vyhlášky č.185/1990 Sb., o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti a dorost, ve znění pozdějších předpisů;
- při zjištění nebezpečí bezprostředního ohrožení zdraví či života přerušit prováděnou činnost a zajistit bezpečné místo pro děti a ostatní zaměstnance do odstranění hrubé závady.

Zaměstnanci byli seznámeni a poučeni o:

- poskytnutí první pomoci při úrazu;
- zacházení s elektrickými spotřebiči při práci v průběhu tábora
- s umístěním lékárniček první pomoci

Zaměstnanec(kyně) svým podpisem v záznamu o školení potvrzuje, že byl(a) řádně seznámen(a) s předpisy a zásadami BOZP a ostatními předpisy k zajištění BOZP pro konání dětských táborů ČT a že si je vědom důsledků v případě nedodržování předpisů k zajištění BOZP.

Požární ochrana

I. Úvod

Požární ochrana (PO) je rovnocennou a neoddělitelnou součástí každého občana. Organizaci, řízení, kontrolu, odpovědnost, povinnosti a úkoly v požární ochraně v ČR stanoví zákon o požární ochraně, v ČT Provozní řád č. 3 – Organizace zabezpečení PO v ČT. Učební texty jsou stručnou informací zpracovanou na základě těchto předpisů.

II. Odpovědnost za požární ochranu

Za PO na dětského tábora odpovídá hlavní vedoucí tábora. Ostatní vedoucí odpovídají za PO v rámci určených úkolů. Odpovědnost za PO je nepřenosná z hlavního vedoucího na vedoucího oddílu, zdravotníka apod.

III. Základní opatření požární ochrany

Kouření je povoleno pouze na místech tomu vyhrazených; ve všech ostatních prostorách platí zákaz kouření.

Manipulace s otevřeným ohněm je zakázána ve všech prostorách objektů; rozdělávání táborových ohňů, ohňostroje apod. je povoleno provádět pouze se souhlasem majitele nebo správce objektu a musí být předem nahlášeno územně příslušnému hasičskému záchrannému sboru. Po skončení musí být oheň uhašen a ohniště hlídáno 8 hodin po skončení akce.

IV. Základní hasební prostředky

K lokalizaci a likvidaci požáru zjištěných v počáteční fázi hoření jsou určeny přenosné hasící přístroje.

Vodní přenosné hasící přístroje

Přístroje dobře hasí všechny organické látky, které žhnou nebo hoří plamenem jako např. dřevo, papír, textilie, guma, plastické hmoty apod.

Nesmějí se používat k hašení elektronického zařízení pod napětím, hořlavých kapalin, které se nemísí s vodou a hořlavých kovů.

Práškové přenosné hasící přístroje

Použití těchto přístrojů je téměř univerzální – hasí všechny organické látky, které žhnou nebo hoří plamenem, hořlavé kapaliny, elektrická zařízení pod napětím. Nejsou vhodné pro hašení přístrojů jemné mechaniky, neboť prášek se špatně odstraňuje.

Přenosné hasící přístroje CO₂

Použití těchto přístrojů je rovněž téměř univerzální. Navíc jsou vhodné pro hašení přístrojů a zařízení jemné mechaniky.

Nesmějí se použít k hašení sypkých hmot a organických prachů.

Nástěnné požární hydranty jsou vybaveny vývodem požárního vodovodu zakončeného kohoutem nebo pákovým ventilem, hadicí a proudnicí. Výjimku tvoří tzv. stálotvaré hadice, které může obsluhovat jedna osoba. Dostřik požárního vodovodu je 10 m, délka hadice je 20 m.

Nesmějí se použít k hašení elektrického zařízení pod napětím, hořlavých kapalin, které se nemísí s vodou a hořlavých kovů.

První pomoc

Velice důležitou součástí přípravy zotavovací akce je poučení všech účastníků o tom jak se zachovat v případě onemocnění nebo úrazu. V přiměřeném rozsahu by měli všichni zvládat zásady první pomoci a ovládat je i prakticky – děti i dospělí.

První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření s rychlou pomocí pro záchranu holého života, s improvizací – pracujeme holýma rukama nebo se zdravotnickým materiálem. První pomoc poskytujeme u úrazů nebo u náhlého zhoršení chronického či akutního zdravotního stavu.

Nejdříve na místě zajistíme postiženému technickou první pomoc, která předchází první pomoci zdravotnické a jde o odstranění příčin, které zavinili danou situaci, a to o vyproštění či přenesení postiženého na bezpečné a chráněné místo, uhašení ohně, vypojení elektrické energie. Zachránce také musí dbát na bezpečí svého zdraví. Jeho úkolem není se poranit, ale pomoci druhému. Je důležité použít ochranné pomůcky pro ochranu vlastního zdraví. Jsou tím myšleny gumové rukavice. Po poskytnutí technické první pomoci přistupujeme k první pomoci zdravotnické, které poskytujeme buď standardním zdravotnickým materiálem, nebo s improvizovaným materiálem. Nejdříve na daném místě provedeme vytrídění zraněných podle naléhavosti ošetření. Třídění provedeme pomocí vyšetření postižených pohledem, poslechem, pohmatem a čichem.

1. Pohledem provádíme hned při příchodu k postiženému, sledujeme stav základních životních funkcí, tj. stav vědomí, jak vypadá, jak se chová, jakou má barvu kůže, pohyb očí, zda krvácí.
2. Poslechem zjišťujeme stav základních životních funkcí dechové a oběhové činnosti, zjišťujeme, kde postižený udává bolest.

3. Pohmatem zjišťujeme stav základních životních funkcí, tj, pulzace na krčních tepnách, dech přiložením ruky na břicho nebo hrudník a ucha k dutině ústní postiženého.
4. Čichem pátráme po jakémkoli zápachu, např. alkohol, plyn.

Při volání **rychlé záchranné pomoci** můžeme využít všech telefonních čísel záchranného integrovaného systému (112 Tísňová linka, 150 Hasičský sbor, 155 Rychlá zdravotnická pomoc, 158 Policie české republiky, 156 Městská policie, u radio stanice č.9.

Přivolání první pomoci vypadá následovně:

1. Představíme se;
2. sdělíme číslo telefonu, ze kterého voláme pro možnost zpětného dotazu
3. sdělíme co nejpřesnější místo nehody (ulice, číslo domu atd.);
4. sdělíme počet zraněných osob, charakter zranění nebo příznaky choroby;
5. charakter nehody, zda potřebuje někoho vyprostit. Telefon pokládáme jako poslední z důvodů odpovědi na možný zpětný dotaz.

S čím se můžeme setkat

Bezvědomí

Neodpovídá-li poraněný na slovní výzvu ani na jiné podněty, jde o bezvědomí. To může mít různou hloubku a postiženému při něm hrozí smrt z udušení. První pomoc: Postiženému v bezvědomí především zakloníte hlavu (tím uvolníte dýchací cesty) a pak pokračujte v trojitém manévru: předsunutí dolní čelisti; otevření úst; tím postiženému uvolníte dýchací cesty a zjistíte, zda nemá v ústech překážku (umělý chrup, zvratky, zapadlý jazyk). V pozitivním případě toto odstraníte (ukazovákem a prostředníkem, omotaným kapesníkem apod.)

Šok

Šok je reakcí organismu člověka na zátěž, kterou může být zranění s bolestí a krevní ztrátou. Také může jít o reakci člověka na cizorodou látku (alergickou, tj. anafylaktický šok), na akutní infekci nebo popálení. Je také doprovodným jevem u akutního infarktu myokardu.

Na táboře jsou nejčastější poranění škrábance, mělké řezné rány. Bohužel se vyskytují i horší zranění, ale těch se vyskytuje opravdu málo. Naštěstí.

K těm nejhorším se dá zařadit, poranění hlavy, páteře, horních končetin, dolních končetin. Jedno z nejhorších poranění, které na táboře může nastat, jsou popáleniny. Většinou je to od polítky horkého čaje. Člověk při tomto poranění musí zachovat chladnou hlavu a vědět jak si s tím poradit.

Poranění hlavy a páteře

K poraněním hlavy dochází při nárazech na tvrdé překážky v automobilu (dveře, přístrojová deska apod.), nebo při vypadnutí z vozu, pádem z výšky nebo pádem předmětů na hlavu. Poranění hlavy bývají doprovázena bezvědomím, kdy zraněnému hrozí zapadnutí jazyka nebo i krvácení a zvracení, čímž dojde k obstrukci dýchacích cest. Zraněným v bezvědomí nikdy nepodkládejte hlavu!

K poraněním páteře dochází při dopravních nehodách, kdy deceleračním mechanismem dochází ke zranění především v oblasti krční páteře, také mechanismem vypadnutí z vozu, pádem na motocyklu, pádem na záda z výšky apod.

U zraněných, kteří jsou v bezvědomí a kterým poskytnete první pomoc, je z mechanismu úrazu nutno myslet na poranění páteře a šetrně s nimi pohybovat a šetrně je přenášet s držením hlavy v ose těla. Šetrné zacházení platí i při vyprošťování, ukládání do stabilizované polohy, při kardiopulmonální resuscitaci.

Z lehčího repertoáru se tedy na táboře vyskytuje

- Bodnutí hmyzem a alergické projevy
- Poranění oka cizím tělesem
- Úžeh – sluneční úpal
- Poranění teplem, popáleniny
- Žaludeční potíže
- Střevní potíže
- Ošetření ran a hlubších oděrek

Zásady při první pomoci:

- Do ran a hlubších oděrek nikdy nic nelijte a nesypte. Nejsou-li rány příliš hluboké, můžete je vypláchnout peroxidem vodíku (kyslíčnickem) a pak je překryjte čistým obvazem.

- Na hlubší rány přiložte jen obvaz s polštářkem a odešlete postiženého k odbornému ošetření.
- Je-li v ráně cizí těleso, které pevně lpí, neodstraňujte ho (vyjma např. skla od toxické chemikálie), obložte ránu mulem, obvažte a odešlete postiženého k odbornému ošetření.

Minimální rozsah vybavení lékárničky na tábor

1. Léčivé přípravky (pouze ty, které dostaneme bez předpisu)

- tablety nebo čípky proti bolestem hlavy, zubů (analgetika)
- tablety nebo čípky ke snížení zvýšené teploty (antipyretika)
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
- živočišné uhlí
- nosní kapky na uvolnění nosních dýchacích průchodů (otorinolaryngologika)
- kapky, roztok (sirup) nebo tablety proti kašli (antitusika, expektorancia)
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)
- mast nebo sprej urychlující hojení, např. popálenin (dexpanthenolový sprej)
- oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
- mast nebo gel při poštípání hmyzem (lokální antihistaminika)
- tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- inertní mast nebo vazelína

2. Obvazový a jiný zdravotnický materiál

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
- náplast na cívce, různé rozměry
- rychloobvaz na rány, různé rozměry

- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrťací pryžové
- šátek trojcípý
- vata obvazová a buničitá
- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lopatky lékařské dřevěné
- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 x 55 cm
- dlahy pro fixaci, různé rozměry

3. Různé

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou
- svítilna / baterka včetně zdroje (Lékarničky shop, 2010).