

# Karta prvej pomoci



SLOVENSKÝ  
SKAUTING

## Všeobecný postup:

- 1. Dbaj na vlastnú bezpečnosť**
- 2. Zisti, čo sa stalo**
- 3. Zisti vedomie** (reakcia zraneného na oslovenie alebo bolestivý podnet – napr. uštipnutie)
- 4. Skontroluj dýchanie po zaklonení hlavy a vyčistení ústnej dutiny** (obr. 2)
  - ak dýcha, daj ho do stabilizovanej polohy (obr. 4)
  - ak nedýcha alebo dýcha plytko a rýchlo (viac ako 40krát/min), zavolaj 112 a začni masáž srdca v strede hrudníka (obr. 3)
- 5. Zastav prípadné krvácanie**
  - zatlač v rane; ak je to končatina, zdvihni ju nad úroveň srdca
  - prilož celý obvaz alebo kus tkaniny a pevne ho priviaž (obr. 1)
  - pri veľkom vonkajšom krvácaní zdvihni končatiny nad úroveň srdca
- 6. Privolaj pomoc – 112 alebo 155**
- 7. Do príchodu pomoci sa snaž zraneného upokojovať a udržiavať ho v teple**



PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁČE  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



**Európska únia**

Európsky fond regionálneho rozvoja  
Spoločne bez hraníc

1



Zastav krvácanie

2



Uvoľni dýchacie cesty

3

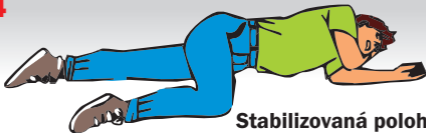


Stlačenie hrudníka: **30 x**



Vdychy: **2 x**

4



Stabilizovaná poloha