

Skautská odborka ZDRAVOTNÍK/ZDRAVOTNICE

POPIS AKTIVITY	PODPISY
11 Prevence na tábore II. S vedoucí/m tábora projdu programový plán a označím ty části programu/aktivit, které mohou být riziková pro psychickou pohodu/bezpečnost všech účastníků a účastnic tábora. Neopomenu ohlídat i dostatek spánku podle hygienické vyhlášky. Zkusím navrhnout kroky, jak těmto rizikům předcházet.	Já Patron/ka
12 Trojčipý šátek. Připravím si pro družinu nebo oddíl programový blok, kde všem předvedu, jak použít šátek v různých situacích: zlomenina horní končetiny nebo klíční kosti, škrtildo, poranění ruky, nohy, hlavy, očí, uší.	Já Patron/ka
13 Obvazování. Naučím se různé způsoby obvazování. Na schůzce ukážu ostatním, jak umím obvázat různá poranění na různých místech (dlaň, prst, kotník, loket...).	Já Patron/ka
14 Duševní onemocnění. Připravím pro družinu program, ve kterém se seznámím alespoň se třemi duševními onemocněními a osobnostmi, které se s nimi během života setkali. V rámci programu si řekneme, co daným osobnostem pomohlo a jak se zachovat při podezření, že se kamarádovi či kamarádce děje něco podobného.	Já Patron/ka
15 Poruchy příjmu potravy. Vytvořím a představím družině plakát, kde popíši hlavní poruchy příjmu potravy, jejich příznaky, průběh, léčení a příběhy lidí, kteří je překonali.	Já Patron/ka
16 Sebepoškození. Po konzultaci s odborníky připravím nebo zajistím pro členy/členky oddílu hry a činnosti, kdy se budeme učit, jak pracovat s vnitřní agresí, napětím a dalšími aktivitami, při kterých bychom mohli tyto emoce ze sebe dostat bezpečným způsobem. Cílem je též se učit vnímat to, co cítíme a potřebujeme a umět si o to říct.	Já Patron/ka
17 Seznam kontaktů. Sepíši si seznam důležitých kontaktů telefonních i webových (např. nejbližší pohotovost, krizová centra, linka bezpečí, informace o...), které budu mít u sebe. U každého kontaktu vím, komu bych ho poskytl/a a za jakých okolností by mu pomohl.	Já Patron/ka
18 Aplikace záchranka. Seznámím se s aplikací záchranka, zjistím její možná využití, výhody a nevýhody a představím ji družině.	Já Patron/ka
19 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
20 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)	Já Patron/ka

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by měli být schopni podat odbornou první pomoc přiměřeně svému věku, být schopni pomáhat zdravotníkovi či zdravotnici (příznaky, hygiena, samotná léčba) a umět tím být medicínsky užiteční svému okolí. Také by se měli zajímat o psychickou bezpečnost a zdraví svých kamarádů a kamarádek.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (3)	 (4)
Starší skauti a skautky	 (6)	 (7)
Roveři a rangers	 (8)	 (11)


Mám splněno:


v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.

Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.

 Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

 Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

 Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
A Osobní lékárníčka. Nastudují si doporučené vybavení pro osobní lékárníčku, správně vybavenou lékárníčku si pořídím a naučím se každou věc z ní používat. Lékárníčku nosím stále s sebou, abych mohl/a pomoci sobě nebo někomu ze svých přátel.	<ul style="list-style-type: none"> Umím hledat v knihách, příručkách první pomoci a na internetu. Jsem připraven/a poskytnout pomoc bližnímu. 	Já Patron/ka
B Přivolání a komunikace se ZZS (zdravotnickou záchranou službou). V simulované situaci prakticky předvedu přivolání ZZS a komunikaci s jejím dispečinkem.	<ul style="list-style-type: none"> Umím správně posoudit závažnost situace a přivolat ZZS. Umím popsat situaci a komunikovat s dispečinkem ZZS. 	Já Patron/ka
C Ošetření drobných zranění. Správně ošetřím: bodnutí hmyzem, drobné krvácení z povrchové rány, drobnou řeznou ránu (použití náplastového stehu), krvácení z nosu, popáleninu menšího rozsahu, omrzliny, smítko v oku a přísáté klíště. Aktivně pomůžu zdravotníkovi nebo zdravotnici při ošetření minimálně tří z těchto zranění.	<ul style="list-style-type: none"> Umím ošetřit drobná zranění. 	Já Patron/ka
D Ošetření poranění. Rozpoznám a zvolím správné řešení pro: vymknutý kotník, přehřátí a popáleniny od slunce, úraz hlavy, průjem, zvracení, alergickou reakci, puchýř na patě.	<ul style="list-style-type: none"> Umím v praxi poskytnout pomoc při poranění nebo drobné nehodě. Vím, která zranění případně vyžadují odborné ošetření. 	Já Patron/ka
E Ošetření závažných poranění. Poskytnu první pomoc při těchto simulovaných situacích: masivní krvácení, zlomenina dolní končetiny, bezvědomí, závažné popáleniny, podezření na poraněnou páteř.	<ul style="list-style-type: none"> Umím si poradit v závažných situacích. Umím zastavit masivní krvácení (umím použít tlakový obvaz, škrtidlo). 	Já Patron/ka
F Resuscitace. Předvedu na simulační figuríně KPR (kardiopulmonární resuscitaci).	<ul style="list-style-type: none"> Vím, kdy a jak zahájit KPR. Umím rozpoznat zástavu dechu. Umím provést resuscitaci. 	Já Patron/ka
G Zdravý životní styl. Napišu si sedm zásad zdravého životního stylu, které budou vědecky podloženy. Po kontrole patronem či patronkou se je budu snažit měsíc dodržovat.	<ul style="list-style-type: none"> Jdu příkladem. Orientuji se v odborných zdrojích. Dokážu vyhodnotit pozitivní a negativní různé cesty ke zdravému životnímu stylu. 	Já Patron/ka
H Rizika zachránců a zachránkyň. Napišu si seznam rizik, které mi mohou hrozit při poskytování první pomoci. Ke každému riziku předvedu družině, jak mu předejít či jak se chránit.	<ul style="list-style-type: none"> Znám rizika, která mohou nastat při poskytování první pomoci. Umím se účinně chránit (používání rukavic, reflexních vest, ...). Do zachraňování se pouštím s rozmyslem. 	Já Patron/ka

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Příručka první pomoci. Pořídím si aktuální příručku první pomoci, prostuduji ji a vypíšu si z ní důležité věci, které mi pomůžou při výpravách a ve skautském životě.	Já Patron/ka
2 Jídelníček a pitný režim. Vysvětlím, co je to pitný režim a proč je nutné jej dodržovat. Sestavím jídelníček a pitný režim na jednodenní nebo vícedenní výpravu s ohledem na pestrost stravy, výživovou hodnotu a počasí. Jídelníček pak na výpravě družina nebo oddíl vyzkouší. Podílím se na sestavování jídelníčku na tábor.	Já Patron/ka
3 Znáám lidské tělo. Zpracuji formou scénky, komiksu nebo krátkého filmu činnost orgánových soustav v lidském těle – oběhové, trávicí, pohlavní, dýchací, vylučovací, nervové.	Já Patron/ka
4 Lidé pracující ve zdravotnictví. Připravím spolu s vedením pro svoji družinu/oddíl návštěvu zdravotnického zařízení (stanice záchraně či horské služby, nemocnice, poliklinika, představení vozu záchraně služby). Mohu také udělat rozhovor s někým, kdo pracuje ve zdravotnictví (s lékařem/lékařkou, zdravotní sestrou/bratrem, záchranářem/záchranářkou) o jejich práci. Rozhovor může proběhnout jako beseda pro oddíl nebo ho otisknu do časopisu.	Já Patron/ka
5 Táborová lékárníčka. Seznámím se s povinným vybavením táborové lékárníčky a uložením jejího obsahu. Pomohu táborovému zdravotníkovi nebo zdravotnici s přípravou lékárníčky na tábor (kontrola, doplnění zásob, vybalení/sbalení lékárníčky).	Já Patron/ka
6 Stanoviště na závody. Připravím stanoviště zdravotní a první pomoci na Svojsíkův závod nebo Závod včítat a světlušek. Dbám na to, aby náročnost stanoviště odpovídala věku závodících.	Já Patron/ka
7 Pomoc na skautské akci. Pomohu na skautské akci mimo středisko jako pomocná zdravotní síla (Svojsíkův závod, větší vodácká akce, okresní akce, jiná akce pro veřejnost apod.).	Já Patron/ka
8 Pomoc táborovému zdravotníkovi/zdravotnici. Po dobu tábora pomáhám táborovému zdravotníkovi / táborové zdravotnici s ošetřováním nemocných a zraněných. Během toho prokážu, že umím pomoci při rýmě, kašli, bolesti krku a nepodcením situace, kdy vyžadují lékařské ošetření.	Já Patron/ka
9 Rozcvička. Připravím rozcvičky pro různé situace (pro slunné a deštivé počasí, ve sněhu, po noční hře nebo náročném dni) a na výpravě nebo táboře povedu několik rozcviček. Znám všechny fáze pohybové aktivity (zahřátí, rozhybání, samotná pohybová aktivita, protažení) a vysvětlím, proč jsou důležité.	Já Patron/ka
10 Prevence na táboře I. Se zdravotníkem či zdravotnicí projdu celý tábor a ukážeme si, co všechno děláme pro to, aby se na táboře nerozšířila nemoc a nepropukla v epidemii. K tomu využijeme i hygienickou vyhlášku. Po této procházce vymyslím jedno vylepšení nebo nové opatření.	Já Patron/ka