







MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by měli umět jednat v různých krizových situacích, znát zásady bezpečného pohybu v jednotlivých prostředích, umět své znalosti a zkušenosti předat v oddíle.

**POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY**


(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (2)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (4)
Roveři a rangers	 (7)	 (8)


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.

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<p>A Přivolání integrované záchranné složky (IZS). S družinou navčím simulovaný telefonát na jednotlivé složky IZS. Vysvětlím, která složka je vhodná při jaké situaci. Po rozhovoru popíšu důležité body komunikace s dispečinkem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Znáám čísla integrovaného záchranného systému (IZS). • Víím, co všechno říct operátorce/operátorovi. • Dokážu popsat příjezdovou cestu k nehodě. • Umím tyto znalosti předat ostatním. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>B Znalost aktuální polohy. Na výpravě, na táboře a v cizím městě předvedu patronovi nebo patronce část komunikace s IZS, kde popíšu místo, kde se nacházím tak, aby bylo možno efektivně přivolat IZS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu v případě nehody určit místo, kde se nehoda stala, a srozumitelně ho popsat IZS. • Dokážu v nepřehledném terénu (lese, horách, kopci) určit nejlepší přístupové cesty. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>C Zabezpečení místa nehody. Předvedu v krátkých scénkách různé krizové situace (požár, úraz elektrickým proudem, tonutí v (neznámé) vodě, dopravní nehoda, špatně přístupné místo, proboření na ledu, lavina) a správné chování při nich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu zajistit místo nehody, aby mnou poskytovaná první pomoc neohrozila nikoho včetně mě. • Víím, jaká rizika můžou hrozit zachránci v různých situacích. • Víím, kdy mohu poskytnout pomoc individuálně a kdy pro záchranu potřebuju účast někoho jiného. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>D Požár. S družinou navčím scénku, kde vysvětlíme základní kroky při výskytu a hašení požáru. Družině předvedu různé typy hasicích přístrojů a vysvětlím, jakým se co hasí. Seznámím ostatní se zásadami, jak a kdy ještě mohu vyprošťovat osoby z místa postiženého požárem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Víím, jak postupovat při zpozorování požáru, který nedokážu uhasit vlastními silami. • Znáám různé typy hasicích přístrojů a víím, jak je správně použít. • Víím, jaká rizika vznikají při požáru. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>E Vodní záchrana. Předvedu patronovi nebo patronce, že ovládám několik způsobů záchrany tonoucího (pomocí záchranného kruhu či jiné pomůcky, lodky, v jednom člověku, ve dvou, ...). Vše s důrazem na bezpečnost toho, kdo zachraňuje. Vysvětlím družině, jaká nebezpečí hrozí při skoku do neznámé vody.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu vlastními silami dostat nebránícího se figuranta/figurantku z vody na břeh. • Znáám zásady bezpečnosti při poskytování záchrany tonoucího. • Víím, jaká nebezpečí hrozí při skoku do neznámé vody. • Plavání mi jde velmi dobře. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>F Nepřímá masáž srdce (resuscitace). Vytvořím krátký článek (na nástěnku, do oddílového časopisu, ...) , ve kterém popíšu: kdy musím zahájit resuscitaci, průběh resuscitace, rozdíly při resuscitaci kojenců, dětí i dospělých. Předvedu resuscitaci na figurině.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Víím, kdy musím zahájit resuscitaci. • Dokážu správně resuscitovat. • Znáám rozdíly při resuscitaci osob různého věku. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>G Komunikace s poraněnými i přihlíže-jícími. Prakticky na několika simulacích předvedu družině, jak komunikovat s lidmi, kteří mají různá poranění – jednoduché, složitější nebo jsou ve stresové situaci tj. ti, kteří mohou být svědky či svědkyněmi nehody. Družině pak na nástěnku vyvěším hlavní body, kterých bychom se měli při komunikaci držet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umím komunikovat s poraněnými při ošetřování i přihlíže-jícími. • Svoje komunikační dovednosti dovedu předat ostatním v družině. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Předání zkušeností a znalostí. Po dohodě s patronem/patronkou a vedoucí/m připravím pro družinu nebo oddíl dvě různé simulované situace nehod, kde bude muset družina předvést své znalosti v oblasti záchrany. Po ukončení provedu zhodnocení podniknutých kroků s vysvětlením správného postupu.	Já Patron/ka
2 Zdravotnický dohled (v družině). Po dobu půl roku se starám o družinovou lékárničku, v případě potřeby ji dokážu správně použít, a to jak v klubovně, tak i na výpravě nebo na táboře.	Já Patron/ka
3 Improvizovaný transport lehce raněné/ho. Pomocí improvizovaného materiálu transportuji lehce raněnou osobu z těžko přístupného terénu (mohu využít síly přátel – nikoliv rady).	Já Patron/ka
4 Dohled při koupání. Aktivně třikrát pomůžu dohledu při koupání. Před koupáním všechny seznámím s pravidly pohybu ve vodě a vysvětlím, jak dohlížet na pohyb osob ve vodě.	Já Patron/ka
5 Nebezpečí při aktivitách. Vytvořím plakát, komiks nebo připravím pro družinu vyprávění, kde poukážu na poranění, která mohou vzniknout při běžných družinových aktivitách. U každého popíšu, jak se jim dá předcházet.	Já Patron/ka
6 Literatura první pomoci. Najdu v oddílové knihovně knížku o první pomoci. Zjistím, zda je aktuální. Pokud ano, pročtu si ji a na základě svých výpisků seznámím oddíl s částmi, které mě zaujaly nejvíce. Pokud aktuální není, vyberu novou.	Já Patron/ka
7 Linka důvěry. Uspořádám přednášku pro ostatní v oddíle o lince důvěry. Popíšu její funkci a objasním, jakou pomoc může poskytnout.	Já Patron/ka
8 Kurz první pomoci. Zúčastním se kurzu první pomoci.	Já Patron/ka
9 Návštěva IZS (integrovaného záchranného systému). Spolu s patronem/patronkou a vedením oddílu naplánuji návštěvu u některé složky IZS (nebo návštěvu složky IZS u nás v klubovně či na táboře), kde nám vysvětlí a ukáží naplnění činnosti této složky.	Já Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>10 Vzdělávám se. Zúčastním se besedy, kurzu, workshopu na téma duševního zdraví. Vyberu si několik informací, které mě zaujaly a předám je družině.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>11 Pomoc plačící/mu. Sepíši si či nakreslím návod, jak pomoc někomu, kdo pláče. Zkonkultuji ho s alespoň několika dalšími lidmi. Potom ho představím družině a společně se pobavíme, co dělat, když vidíme někoho plakat.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>12 Návykové látky. Představím družině, jak bych pomohl/a kamarádovi či kamarádce, který je pod vlivem alkoholu či drog nárazově i dlouhodobě. Družině představím kontakty na místa, kde by tito lidé mohli najít pomoc.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>13 Pomoc při psychické atace. Od odborníka/odbornice zjistím, jak pracovat s člověkem v akutní krizi a svá zjištění sdělím oddílové radě.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>14 Sebepečkozování. Připravím akční plán pro oddílovou radu, ve kterém navrhnu kroky, které podniknout, objevíme-li v našem oddíle člena/ku, který/á se sebepečkozuje. Zaměřím se především na rozhovor a podporu té/tomu, který se sebepečkozuje.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>15 Aplikace záchranka. Seznámím se s aplikací záchranka, zjistím její možná využití, výhody a nevýhody a představím ji družině.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>16 Beseda. Připravím besedu, na které v rámci debaty předvedu, jak správně postupovat v těchto situacích: popálenina, zlomenina, krvácení, úraz hlavy, omrzliny, bodnutí hmyzem, kousnutí zvířetem.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>17 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>18 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“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>