







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)


	<b>DOKAŽ TO</b> (hlavní podmínky)	<b>UKAŽ SE</b> (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
<p><b>A Osobní lékárníčka.</b> Nastuduji 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím hledat v knihách, příručkách první pomoci a na internetu.</li> <li>• Jsem připraven/a poskytnout pomoc bližnímu.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>B Přivolání a komunikace se ZZS (zdravotnickou záchrannou službou).</b> V simulované situaci prakticky předvedu přivolání ZZS a komunikaci s jejím dispečinkem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím správně posoudit závažnost situace a přivolat ZZS.</li> <li>• Umím popsat situaci a komunikovat s dispečinkem ZZS.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>C Ošetření drobných zranění.</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím ošetřit drobná zranění.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>D Ošetření poranění.</b> Rozpoznám a zvolím správné řešení pro: vymknutý kotník, přehřátí a popáleniny od slunce, úraz hlavy, průjem, zvracení, alergickou reakci, puchýř na patě.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím v praxi poskytnout pomoc při poranění nebo drobné nehodě.</li> <li>• Víím, která zranění případně vyžadují odborné ošetření.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>E Ošetření závažných poranění.</b> Poskytnu první pomoc při těchto simulovaných situacích: masivní krvácení, zlomenina dolní končetiny, bezvědomí, závažné popáleniny, podezření na poraněnou páteř.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím si poradit v závažných situacích.</li> <li>• Umím zastavit masivní krvácení (umím použít tlakový obvaz, škrtidlo).</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>F Resuscitace.</b> Předvedu na simulační figuríně KPR (kardiopulmonární resuscitaci).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víím, kdy a jak zahájit KPR.</li> <li>• Umím rozpoznat zástavu dechu.</li> <li>• Umím provést resuscitaci.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>G Zdravý životní styl.</b> Napíšu si sedm zásad zdravého životního stylu, které budou vědecky podloženy. Po kontrole patronem či patronkou se je budu snažit měsíc dodržovat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jdu příkladem.</li> <li>• Orientuji se v odborných zdrojích.</li> <li>• Dokážu vyhodnotit pozitiva a negativa různých cest ke zdravému životnímu stylu.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>H Rizika zachránců a záchránkyň.</b> Napíšu si seznam rizik, které mi mohou hrozit při poskytování první pomoci. Ke každému riziku předvedu družině, jak mu předejít či jak se chránit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znáím rizika, která mohou nastat při poskytování první pomoci.</li> <li>• Umím se účinně chránit (používání rukavic, reflexních vest, ...).</li> <li>• Do zachraňování se pouštím s rozmyslem.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>1 Příručka první pomoci.</b> Pořídím si aktuální příručku první pomoci, prostuduji ji a vypíšu si z ní důležité věci, které mi pomůžou při výpravách a ve skautském životě.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>2 Jídelníček a pitný režim.</b> 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.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>3 Znám lidské tělo.</b> Zpracuji formou scénky, komiksu nebo krátkého filmu činnost orgánových soustav v lidském těle – oběhové, trávicí, pohlavní, dýchací, vylučovací, nervové.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>4 Lidé pracující ve zdravotnictví.</b> Připravím spolu s vedením pro svoji družinu/oddíl návštěvu zdravotnického zařízení (stanice záchranné či horské služby, nemocnice, poliklinika, představení vozu záchranné 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.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>5 Táborová lékárníčka.</b> 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).</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>6 Stanoviště na závody.</b> Připravím stanoviště zdravotvědy a první pomoci na Svojsíkův závod nebo Závod včítat a světlušek. Dbám na to, aby náročnost stanoviště odpovídala věku závodících.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>7 Pomoc na skautské akci.</b> Pomohu na skautské akci mimo středisko jako pomocná zdravotní síla (Svojsíkův závod, větší vodácká akce, okresní akce, jiná akce pro veřejnost apod.).</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>8 Pomoc táborovému zdravotníkovi/zdravotnici.</b> 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.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>9 Rozcvička.</b> 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. Znáám všechny fáze pohybové aktivity (zahřátí, rozhybání, samotná pohybová aktivita, protažení) a vysvětlím, proč jsou důležité.</p>	<p>Já Patron/ka</p>
<p><b>10 Prevence na táboře I.</b> 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 vymyslíme jedno vylepšení nebo nové opatření.</p>	<p>Já Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>11 Prevence na táboře II.</b> 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.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>12 Trojčipý šátek.</b> Připravím si pro družinu nebo oddíl programový blok, kde všem předvedu, jak použít šátek v různých situacích: zlomenina horní končetiny nebo klíční kosti, škrtidlo, poranění ruky, nohy, hlavy, očí, uší.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>13 Obvazování.</b> Naučím se různé způsoby obvazování. Na schůzce ukážu ostatním, jak umím obvázat různá poranění na různých místech (dlaň, prst, kotník, loket...).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>14 Duševní onemocnění.</b> Připravím pro družinu program, ve kterém se seznámím ale- spoň 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.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>15 Poruchy příjmu potravy.</b> Vytvořím a představím družině plakát, kde popíši hlavní poruchy příjmu potravy, jejich příznaky, průběh, léčení a příběhy lidí, kteří je překonali.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>16 Sebepoškozování.</b> 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 další aktivitu, 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.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>17 Seznam kontaktů.</b> 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 poskytnul/a a za jakých okolností by mu pomohl.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>18 Aplikace záchranka.</b> 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><b>19 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&amp;R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>20 Vlastní aktivita.</b> (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>