

Zdravověda

Z těchto otázek bude vylosováno 15 otázek pro žactvo a 20 pro dorost s možností volby a), b), c.), kdy jen jedna odpověď je správná. Použitá literatura: Jelen T., MUDr.: zdravotní učebnice – učební texty cvičitelů a trenérů, učebnice ZŠ 6. – 9. třída, novinky v resuscitaci [www. zachrannasluzba.cz](http://www.zachrannasluzba.cz)

Anatomie – fyziologie - trošku znát své tělo

1. Kolik máme krčních obratlů?
2. Kolik máme párů žeber?
3. Kostra je obalena svaly. Jaké svalstvo ovládáme vůlí?
4. Jmenuj bércové kosti!
5. Který kloub v těle je nejpohyblivější?
6. V jakém kloubu se nacházejí chrupavčité destičky (menisky)?
7. Kolik stahů za minutu provede srdce u průměrného zdravého dospělého člověka?
8. Kolik litrů krve má průměrný dospělý člověk?
9. Jaké jsou funkce červených krvinek?

Krvácení – i záchrana života je třeba v životě

10. Mezi jaké stavy zařazujeme tepenné krvácení?
11. Které krvácení je pro člověka nejnebezpečnější?
12. Kam přikládáme zaškrcovadlo zastavujeme-li masivní krvácení zaškrcovadlem?
13. Kde zaškrcovadlo nepoužíváme?
14. Co provedeme s postiženým při krvácení z nosu?
15. Jakým obvazem co nejšetrněji zastavíme tepenné krvácení?

Polohování a ohrožující stavy

16. Jak leží postižený při zotavovací (stabilizované) poloze?
17. Kdy se používá zotavovací (stabilizovaná) poloha?
18. Kterou polohu zvolíš při poranění hrudníku a při dušnosti?
19. Čím je ohrožen postižený při bezvědomí?
20. K čemu slouží záklon hlavy a předsunutí dolní čelisti?

Popáleniny – omrzliny - může se nám stát

21. Při jakém stupni popálenin se objevují puchýře?
22. Co používáme při popáleninách k poskytnutí první pomoci?
23. Která místa jsou nejčastěji ohrožena omrzlinami?

KPR – pro záchranu kohokoliv

24. Jak zjistíme, že postižený dýchá?
25. Jaký je poměr stlačení hrudníku a vdechů při provádění nepřímé masáže srdce (KPR) u dospělého člověka šikoleným záchráncem?
26. V jakém minutovém rytmu se musí stlačovat hrudník, když se provádí nepřímá masáž srdce u dospělého?
27. Jakou polohu mají horní končetiny záchránce při nepřímé masáži srdce?
28. Co je to Gasping?

Přebor ČOS v Zálesáckém závodě zdatnosti
22. – 24.5.2015 – Úpice – podklady pro přípravu závodníků

Ostatní - i to je dobré znát

29. Jaké jsou příznaky poranění páteře?
30. Jak znehybníme zlomeniny při poskytování první pomoci?
31. Co podáváme postiženému, který při rozhovoru udává, že se léčí na cukrovku, je opocení, s nevolností, malátný?
32. Po ošetření zlomeniny velké kosti je postižený bledý, lepkavě opocení, dezorientovaný, malátný. O čem svědčí uvedené příznaky?

Velmi důležité – skoro nejdůležitější

33. Telefonní číslo zdravotnické záchranné služby v ČR je?
34. Na jakém telefonním čísle nás při poskytování první pomoci může vést školený zdravotnický personál (asistovaná první pomoc)?