



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ  
STŘEDNÍ ŠKOLA  
POLYGRAFICKÁ

# Člověk a zdravý životní styl

## 20. Neodkladná 1. pomoc, stabilizovaná poloha

[www.isspolygr.cz](http://www.isspolygr.cz)

Vytvořil:  
**Bohumil Smrček**

Integrovaná střední škola polygrafická,  
Brno, Šmahova 110  
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP  
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

**Člověk a zdravý životní styl**

DUM číslo: 20  
Neodkladná 1.pomoc  
stabilizovaná poloha

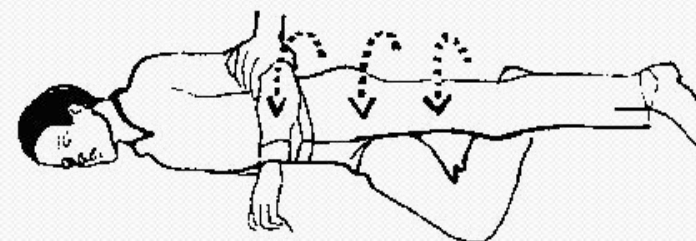
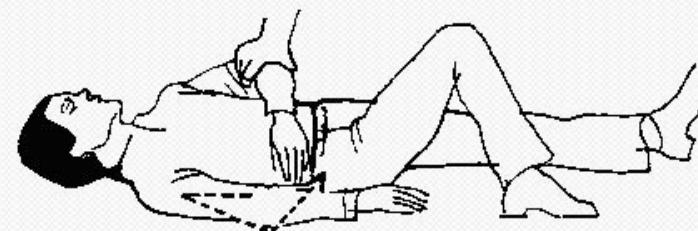
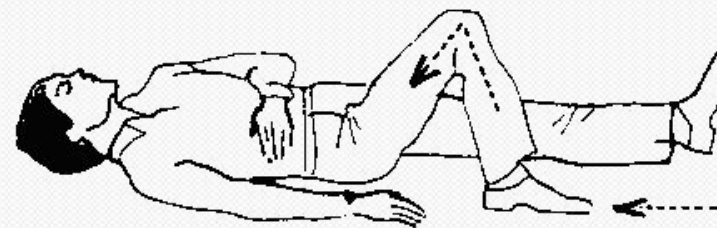
<b>Škola</b>	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
<b>Ročník</b>	2. ročník (SOŠ, SOU)
<b>Název projektu</b>	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
<b>Číslo projektu</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
<b>Číslo a název šablony</b>	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
<b>Autor</b>	PaedDr. Bohumil Smrček
<b>Tematická oblast</b>	Tělesná výchova – zdravý životní styl
<b>Název DUM</b>	Neodkladná 1.pomoc, stabilizovaná poloha
<b>Pořadové číslo DUM</b>	19
<b>Kód DUM</b>	VY_32_INOVACE_20_TV_SK
<b>Datum vytvoření</b>	2.3.2013
<b>Anotace</b>	Prezentace, která nám ukazuje jak zaujmout stabilizovanou polohu.

**Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora**

# Stabilizovaná poloha

## 1. UPRAVTE POLOHU PAŽE, NAPŘÍMTE NOHY

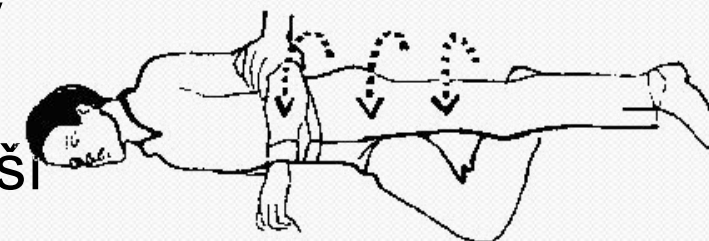
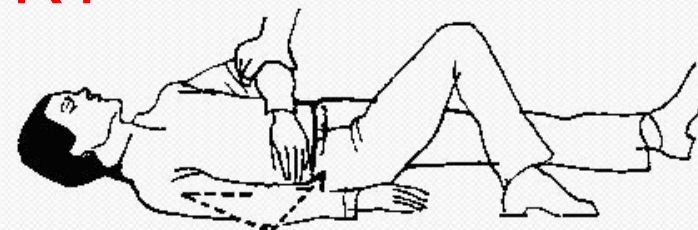
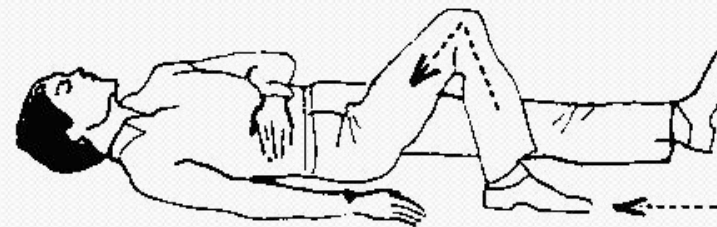
- Klekněte se vedle postiženého.
- Sejměte mu brýle a vyndejte mu objemné věci z kapes. Narovnejte mu dolní končetiny.
- Paži bližší k vám mu uložte v pravém úhlu k tělu, pokrčenou v lokti rovněž do pravého úhlu a s rukou položenou dlaní vzhůru.



# Stabilizovaná poloha

## 2. UPRAVTE POLOHU DRUHÉ RUKY A KOLENA

- Dejte postiženému paži od vás vzdálenější přes prsa a hřbet této ruky mu podržte na tváři přivrácené k vám.
- Svou druhou rukou uchopte vzdálenější nohu hned nad kolenem a táhněte ji nahoru, až chodidlem spočine na zemi.

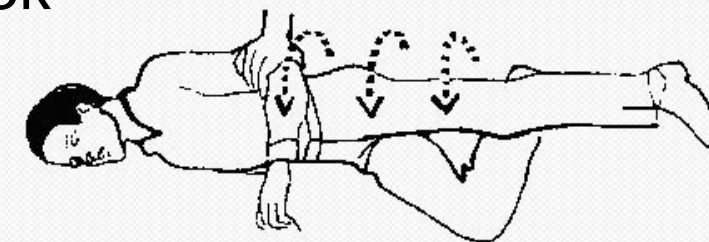
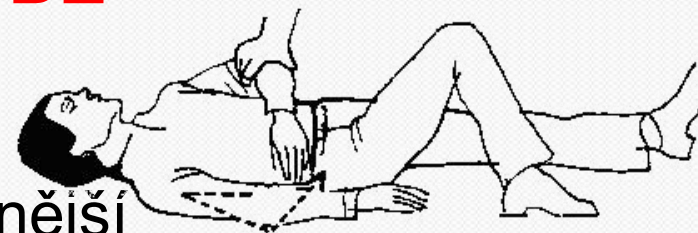
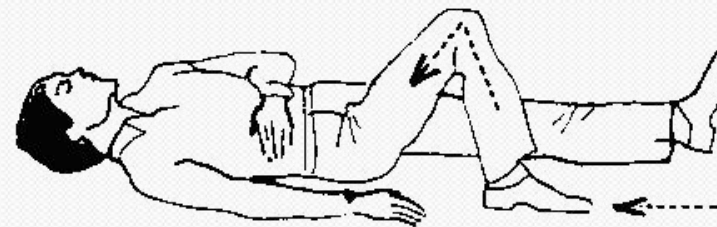




# Stabilizovaná poloha

## 3. PŘEVALTE POSTIŽENÉHO K SOBĚ

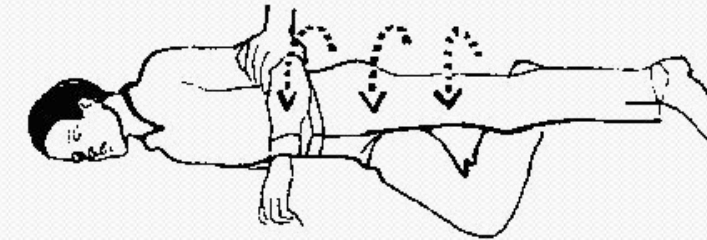
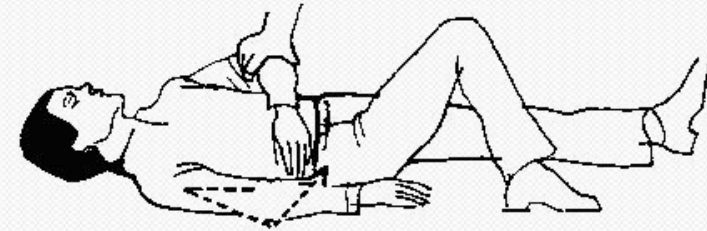
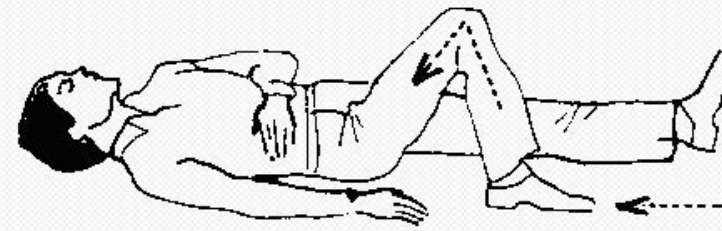
- Držte postiženému ruku stále přitisknutou k tváři, uchopte jeho vzdálenější nohu nad kolenem a přetáčejte ho na bok směrem k sobě.
- Polohu horní nohy postiženého upravte tak, aby byla v kyčli i v koleni ohnuta do pravého úhlu.
- Zakloňte postiženému hlavu, aby dýchací cesty byly průchodné.



# Stabilizovaná poloha

## 4. VOLEJTE ZÁCHRANKU (LINKA 155), POKUD SE TAK JEŠTĚ NESTALO

- Ideální je požádat někoho, aby zatelefonoval, zatímco vy počkáte u postiženého.
- Sledujte a zaznamenávejte vitální funkce – úroveň reakování, puls a dýchání.



# Použité zdroje:

Z anglického originálu „First Aid Manual“ přeložili Citová, IRENA. Cita, STANISLAV. *Příručka první pomoci. Bratislava: Perfekt 2007*

