



ZDRAVOTNÍK

Zdravověda není věda. První pomoc není léčení a není to taky žádná věda. Jsou to jednoduché kroky a opatření, kterými lze skutečně pomoci zachránit druhého. Odborku „zdravotník“ by měl získat vlastně každý, protože nikdy nevíme, kdy se nám to může hodit.

Je dobré umět poskytnout první pomoc, ale je také dobré mít v oddíle mezi dětmi někoho, kdo si dovede poradit, když je to třeba. Také může být vašimi druhými očima a například dávat pozor na to, aby někdo z kamarádů při sbírání lesních plodů nesnědl něco, co je nezdravé. A pokud už bude „odborník“ starší, může se postarat o oddílovou lékárníčku na výpravě.

I. STUPEŇ

1. Zním důležitá telefonní čísla a zásady tísňové komunikace. Vím o aplikaci Záchranka.
2. Umím ošetřit povrchovou ránu a puchýře.
3. Umím používat elastické obinadlo a zpevnit kotník, koleno, ruku.
4. Umím vysvětlit, proč je třeba dbát na osobní hygienu.
5. Umím používat šátkový závěs.
6. Umím změřit tělesnou teplotu. Vím, co je horečka, zvýšená teplota a jak jí snížit.
7. Zním základní zdravotnické polohy (stabilizační, protišoková).
8. Umím rozpoznat jedovaté rostliny a houby. Zním základní bylinky, které je možné užít při různých potížích.
9. Umím odstranit klíště a ošetřit místo napadení.
10. Moje podmínka (zařadím po dohodě s vedoucím).



II. STUPEŇ

1. Umím ošetřit nekomplikované zlomeniny a vím, kdy je to nutné udělat.
2. Umím odstranit žihadlo, ošetřit bodnutí hmyzem.
3. Umím si poradit s popáleninami, omrzlinami.
4. Zním preventivní opatření proti úpalu, úžehu. Umím vhodně postupovat.
5. Umím zastavit krvácení většího rozsahu.
6. Vím, jak ošetřit otevřenou zlomeninu.
7. Vím, co obsahuje lékárníčka na výlety, nosím jí s sebou na výlety, výpravy a jiné akce.
8. Umím vysvětlit smysl dárcovství krve. Mám povědomí o zapojení Pionýra do aktivit, které jsou spojené s dárcovstvím krve, a dalších aktivit, které souvisí se zdravím.
9. Mám informace o HIV, žlutence a vím, jak při poskytování první pomoci ochráním sám sebe.
10. Moje podmínka (zařadím po dohodě s vedoucím).