

POPIS AKTIVITY	PODPISY
8 Pomoc táborovému zdravotníkovi/zdravotnici. Po dobu tábora pomáhám táborovému zdravotníkovi / táborové zdravotnici s ošetřováním nemocných a zraněných. Umím pomoci při rýmě, kašli, bolesti krku a vím, kdy vyžadují lékařské ošetření.	Já Patron/ka
9 Rozcvička. 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, rozhýbání, samotná pohybová aktivita, protažení) a vysvětlím, proč jsou důležité.	Já Patron/ka
10 Otuzování. Po dobu jednoho měsíce se otužuju. Druzině vysvětlím, jak má otužování správně probíhat a v čem je prospěšné.	Já Patron/ka
11 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
12 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“.)	Já Patron/ka

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 (symptomy, hygiena, samotná léčba) a umět tím být medicínsky užiteční svému okolí.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(pokud si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (4)	 (2)
Starší skauti a skautky	 (6)	 (4)
Roveři a rangers	 (8)	 (7)

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
A Osobní lékárníčka. 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.	• Umím hledat v knihách, příručkách první pomoci a na internetu. • Jsem připraven/a poskytnout pomoc bližnímu.	Já Patron/ka
B Přivolání a komunikace se ZZS (zdravotnickou záchrannou službou). V simulované situaci prakticky předvedu přivolání ZZS a komunikaci s jejím dispečinkem.	• Umím správně posoudit závažnost situace a přivolat ZZS. • Umím popsat situaci a komunikovat s dispečinkem ZZS.	Já Patron
C Ošetření drobných zranění. Správně ošetřím: bodnutí hmyzem, drobné krvácení z povrchové rány, drobnou řeznou ránu (použití náplastového stehu), krvácení z nosu, popáleninu menšího rozsahu, omrzliny, smítka v oku a přisáté klišťe. Aktivně pomůžu zdravotníkovi nebo zdravotnici při ošetření minimálně tří z těchto zranění.	• Umím ošetřit drobná zranění.	Já Patron
D Ošetření poranění. Rozpoznám a zvolím správné řešení pro: vymknutý kotník, přehřátí a popáleniny od slunce, úraz hlavy, průjem, nevolnost, zvracení, alergickou reakci, puchýř na patě.	• Umím v praxi poskytnout pomoc při poranění nebo drobné nehodě. • Víím, která zranění případně vyžadují odborné ošetření.	Já Patron
E Ošetření závažných poranění. Poskytnu první pomoc při těchto simulovaných situacích: masivní krvácení, zlomenina dolní končetiny, bezvědomí.	• Umím si poradit v závažných situacích. • Umím zastavit masivní krvácení (umím použít tlakový obvaz, škrtidlo).	Já Patron
F Resuscitace. Předvedu na simulační figuríně KPR (kardiopulmonární resuscitaci).	• Víím, kdy a jak zahájit KPR. • Umím rozpoznat zástavu dechu. • Umím provést resuscitaci.	Já Patron
G Trojčipý šátek. 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.	• Víím, že skautský šátek je při první pomoci spíše nepoužitelný, a proto je třeba mít v lékárníčce šátek dostatečně velký.	Já Patron
H Obvazování. Naučím se různé způsoby obvazování. Na schůzce ukážu ostatním, jak umím obvázat různá poranění na různých místech (dlaň, prst, kotník, loket...).	• Umím používat obvaz a obinadlo (včetně rozmotání, smotání, uchování). Dovedu odlišit obvazování podvrtnutí, popálenin, řezných ran.	Já Patron

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Příručka první pomoci. Pořídím si příručku první pomoci, prostuduji ji a vypíšu si z ní důležité věci, které mi pomůžou při výpravách a ve skautském životě.	Já Patron/ka
2 Jídelníček a pitný režim. 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.	Já Patron/ka
3 Znáím lidské tělo. Zpracuji formou scénky, komiksu nebo krátkého filmu činnost orgánových soustav v lidském těle – oběhové, trávicí, pohlavní, dýchací, vylučovací, nervové.	Já Patron/ka
4 Lidé pracující ve zdravotnictví. 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.	Já Patron/ka
5 Táborová lékárníčka. 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).	Já Patron/ka
6 Stanoviště na závody. Připravím stanoviště zdravotvědy a první pomoci na Svojsíkův závod nebo Závod včítat a světlušek.	Já Patron/ka
7 Pomoc na skautské akci. Pomohu na skautské akci mimo středisko jako pomocná zdravotní síla (Svojsíkův závod, větší vodácká akce, okresní sněm, jiná akce pro veřejnost apod.).	Já Patron/ka