

PRODEX spol s.r.o.	B.4.2. Plán BOZP na staveništi	Plán BOZP
	Název akce: ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHVICE Místo stavby: Trať dle č. JŘ: č. 324 Brno hl.n. - Kutná Hora hl.n. Zadavatel: SŽDC s.o., Dlážděná 1003/7, 110 00 Praha 1 Zhotovitel DSP: PRODEX spol. s r.o.	Datum zpracování: 03/2016 Datum poslední aktualizace: 03/2016

PŘÍLOHA Č. 11 – PRVNÍ POMOC

První pomoc musí poskytnout každý v rozsahu svých vědomostí, znalostí a možností. První pomoc musí být účelná a rychlá

1. Vybavení lékárničky

Skříňka první pomoci je umístěna ve stavební buňce – kanceláři vedení stavby na každém zařízení staveniště nebo při jednotlivých stavebních objektech

Místo, kde je umístěna skříňka první pomoci musí být označeno bezpečnostní tabulkou. Při poskytování první pomoci postupujeme klidně, rozvážně, šetrně, svědomitě a cílevědomě. K vedení lékárničky bude zaveden evidenční sešit, do kterého bude zapisováno doplňování lékárničky, veškerý pohyb zdravotnických přípravků, kontrola lékárničky. Na titulní stránce bude uvedena osoba odpovědná za stav lékárničky, seznámená s poskytováním První pomoci

Léčiva:

dezinfekční roztok	1 ks
Opthal	1 ks

Obvazový a jiný zdravotnický materiál:

Gáza hydrofilní 10cm x 2	3 ks
Obinadlo elastické 1cm x 5	1 ks
Obinadlo škrťací pryžové (70 cm, šířka min 7cm)	2 ks
Obvaz hotový sterilizovaný č.2	3 ks
Obvaz hotový sterilizovaný č.3	5 ks
Obvaz hotový sterilizovaný č.4	5 ks
Gáza sterilní 7,5 cm x 7,5 cm	1 ks
Gáza nesterilní 4cm x 4 cm	10 ks
Náplast s polštářkem 8cm x 4 cm	6 ks
Náplast hladká cívka 2,5cm x 5 cm	1 ks
Šátek trojcípý	3 ks
Rouška PVC 20 x 20 cm	1 ks

Zdravotnické a různé pomůcky

Maska(rouška) resuscitační	1 ks
Rukavice pryžové (latexové) chirurgické	4 ks
Nůžky	1 ks
Špendlíky zavírací	10 ks
Evidenční sešit	1 ks

SŽDC, s.o.,	Plán BOZP na staveništi - ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHVICE	
Evidenční číslo	Příloha č. 11 – poskytování první pomoci	Strana: 4/4

PRODEX spol.s.r.o.	B.4.2. Plán BOZP na staveništi	Plán BOZP
	Název akce: ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHLICE Místo stavby: Trať dle č. JŘ: č. 324 Brno hl.n. - Kutná Hora hl.n. Zadavatel: SŽDC s.o., Dlážděná 1003/7, 110 00 Praha 1 Zhotovitel DSP: PRODEX spol. s r.o.	Datum zpracování: 03/2016 Datum poslední aktualizace: 03/2016

- Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život.
- Na každém pracovišti musí být umístěna skříňka první pomoci, která musí být vybavena s přihlédnutím na prováděnou činnost a povahu výroby. Za obsah a vybavení odpovídá vedoucí pracoviště.
- Včasné, rozsahem i kvalitou správné poskytnutí první pomoci může pak nejen omezit následky úrazu, ale i zabránit bezprostřednímu ohrožení života.
- K tomuto účelu slouží tento plán, jehož ustanovení nařizuje všem zaměstnancům dodržovat a plnit následující zásady:

2. Seznam činností, které se nesmí provádět při PRVNÍ POMOCI

- ☐ Svlékat šaty zraněného (výjimku tvoří poleptání louhy a kyselinami)!
- ☐ Vracet vyhrézlé útroby do dutiny břišní!
- ☐ Vtlačovat obnažené úlomky kostí u otevřených zlomenin do rány!
- ☐ Odstraňovat vyčnívající cizí tělesa z ran, protože často mohou tamponovat poraněné cévy nebo dutiny!
- ☐ Násilně měnit polohu zraněného. Je-li při vědomí, nevnučujeme mu polohu, kterou odmítá
- ☐ Do ran a na popálená místa sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány dezinfekčními roztoky!
- ☐ Podávat tekutinu ústy!
- ☐ Zjišťovat hloubku ran!
- ☐ Ponechat zraněného bez dozoru!
- ☐ Pokud nedojde k samovolné úpravě dechu, zjišťujeme průchodnost dýchacích cest, které je někdy nutno uvolnit od cizích těles. V případě, že cizí předmět nelze vyjmout, udeříme raněného 3x – 5x do zad mezi lopatky. Postup je možno opakovat.

3. Kontrolní seznam úkonů první pomoci při poruše DÝCHÁNÍ

- ☐ Správné polohování.
- ☐ Postiženého uložíme do tzv. zajišťovací polohy na záda.
- ☐ Záklon hlavy, při kterém jednou rukou podložíme šíji a druhou položíme na čelo a tlačíme mírně hlavu dozadu.
- ☐ Předsunutí dolní čelisti a otevření úst.

Dýchání z plic do plic : postižený leží na zádech, hlavu má v záklonu. Jednou rukou stlačíme nosní dírký a do úst vdechneme vzduch. Musíme sledovat, zda se zvedá postiženému hrudník. Celý cyklus opakujeme.

Dýchání nosem : oproti předcházejícímu je rozdíl v tom, že postiženému zakrýváme rukou ústa a vydechujeme vzduch do jeho nosu (tento způsob můžeme využít např. při poranění ústního otvoru).

SŽDC, s.o.,	Plán BOZP na staveništi - ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHLICE	
Evidenční číslo	Příloha č. 11 – poskytování první pomoci	Strana: 4/4

PRODEX spol. s r.o.	B.4.2. Plán BOZP na staveništi	Plán BOZP
	Název akce: ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHVICE Místo stavby: Trať dle č. JŘ: č. 324 Brno hl.n. - Kutná Hora hl.n. Zadavatel: SŽDC s.o., Dlážděná 1003/7, 110 00 Praha 1 Zhotovitel DSP: PRODEX spol. s r.o.	Datum zpracování: 03/2016 Datum poslední aktualizace: 03/2016

Dýchání z plic do plic ústy a nosem : technika je provedena obdobně s tím, že vdechnutí se provádí společně ústy a nosem. Tato metoda se využívá u dětí. Při zahájení umělého dýchání se provede prvních tři až pět vdechů rychle za sebou a další umělé vdechy mají pomalejší frekvenci, kolem 12 – 16 za minutu.

4. Kontrolní seznam úkonů první pomoci při nepřímé SRDEČNÍ MASÁŽI

- ☐ Vyhmatáme dolní okraj hrudní kosti a poté odtud ve vzdálenosti dvou prstů položíme zápěstní hranu dlaně.
- ☐ Na hřbet první ruky dáme dlaň druhé ruky.
- ☐ Stlačujeme hrudník dostatečným tlakem na prsní kost.
- ☐ Každé stlačení má být vystřídáno uvolněním.
- ☐ Zatlačení na hrudní kost se musí opakovat v rytmu 80 stlačení za minutu.

Resuscitace jedním zachráncem :

- uvolnění dýchacích cest
- 3 až 5 vdechů
- 15 stlačení hrudníku
- 2 umělé vdechy
- střídání úkonů v poměru 15 : 2

Resuscitace dvěma osobami :

- uvolnění dýchacích cest
- 3 až 5 vdechů jedním zachráncem
- 5 stlačení hrudníku druhým zachráncem
- 1 hluboký vdech
- dále frekvence stlačení a vdechů 5 : 1

5. Kontrolní seznam úkonů při BEZVĚDOMÍ

- ☐ Při první pomoci položíme postiženého na záda.
- ☐ Poté provedeme záklon hlavy, eventuelně uvolníme dýchací cesty.
- ☐ Obnovíme dýchání a zkontrolujeme oběh, pokud postižený nedýchá, provedeme umělé dýchání.
- ☐ Pokud není hmatný tep, provádíme umělé dýchání a nepřímou masáž srdce.
- ☐ Uložíme zraněného do stabilizované polohy na bok, pokud je bledý, zvýšíme dolní polovinu těla, Je-li v obličeji zarudlý, provedeme opak.
- ☐ Zajistíme přívod čerstvého vzduchu a vhodným podložením zabráníme vzniku otlaků.
- ☐ Postiženého přikryjeme.
- ☐ Při křečích vložíme mezi zuby kapesník.
- ☐ Nesmíme podávat tekutiny ani léky ústy.
- ☐ Zajistíme transport zraněného

SŽDC, s.o.,	Plán BOZP na staveništi - ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHVICE	
Evidenční číslo	Příloha č. 11 – poskytování první pomoci	Strana: 4/4

PRODEX spol. s r.o.	B.4.2. Plán BOZP na staveništi	Plán BOZP
	Název akce: ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHVICE Místo stavby: Trať dle č. JŘ: č. 324 Brno hl.n. - Kutná Hora hl.n. Zadavatel: SŽDC s.o., Dlážděná 1003/7, 110 00 Praha 1 Zhotovitel DSP: PRODEX spol. s r.o.	Datum zpracování: 03/2016 Datum poslední aktualizace: 03/2016

6. Kontrolní seznam úkonů první pomoci při ŠOKU

- ☐ Většina úkonů při první pomoci zraněnému s hrozícím nebo již rozvinutým šokovým stavem se dá shrnout do pěti zásad, které jsou známy jako **pravidlo 5T**.
- ☐ TÍCHO
- ☐ TEPLO
- ☐ TEKUTINY
- ☐ TIŠENÍ BOLESTI
- ☐ TRANSPORT

7. Zásady pro poskytnutí první pomoci po zásahu ELEKTRICKÝM PROUDEM

- ☐ V rámci první pomoci nejprve odpojíme elektrický proud
- ☐ Zahájíme neodkladnou resuscitaci
- ☐ Poté ošetříme místní popáleniny

Záchranný postup

- vyprostit postiženého z dosahu elektrického proudu
- pokud zraněný elektrickým proudem nedýchá, ihned zavést umělé dýchání
- ihned zahájit nepřímou masáž srdce, není-li hmatný tep
- přivolat lékaře
- co nejdříve uvědomit vedoucího pracoviště

Vyproštění postiženého z elektrického zařízení pod napětím

- vypnout proud
- odsunout vodiče vhodným nevodivým předmětem (tyčí)
- odtáhnout postiženého
- přerušit vodič

Ošetření postiženého

- nepřevážet postiženého
- neopouštět postiženého ani na okamžik
- zjistit zda postižený:
 - a) je při vědomí
 - b) dýchá
 - c) je u něho hmatatelný úder srdce nebo tepna velkých cévách krkavice, stehenní tepny
 - d) je poraněn (krvácení, popáleniny, zlomeniny) – poskytnout první pomoc,
 - e) zejména zastavit krvácení a zajistit dýchání zraněného

Umělé dýchání

- metodou z plic do plic
- pomocí tubusu „T“
- náhradní metodou umělého dýchání – Silvestra Brische

SŽDC, s.o.,	Plán BOZP na staveništi - ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHVICE	
Evidenční číslo	Příloha č. 11 – poskytování první pomoci	Strana: 4/4

PRODEX spol s.r.o.	B.4.2. Plán BOZP na staveništi	Plán BOZP
	Název akce: ZVÝŠENÍ TRAŤOVÉ RYCHLOSTI V ÚSEKU HAVLÍČKŮV BROD - OKROUHLICE Místo stavby: Trať dle č. JŘ: č. 324 Brno hl.n. - Kutná Hora hl.n. Zadavatel: SŽDC s.o., Dlážděná 1003/7, 110 00 Praha 1 Zhotovitel DSP: PRODEX spol. s r.o.	Datum zpracování: 03/2016 Datum poslední aktualizace: 03/2016

Nepřímá masáž srdce

Postižený se položí na tvrdou podložku, zachránce svou levou ruku položí přes pravou a vahou svého těla prostřednictvím horní končetiny stlačuje rytmicky hrudní kost směrem k páteři do hloubky 4 až 5 cm asi 60x za minutu. Vždy na pět stlačení hrudní kosti postiženého následuje jeden dech metodou dýchání z plic do plic.

8. Zásady poskytnutí první pomoci při POPÁLENÍ

- ☐ zachovat co největší čistotu, nedotýkat se rány a chránit ji před znečištěním
- ☐ neodstraňovat z rány zbytky oděvu nebo jiné ulpělé předměty
- ☐ popáleniny I. a II. stupně menšího rozsahu lze chladit čistou proudící vodou (15-20 m.)
- ☐ popáleninu přikrýt sterilní rouškou nebo přezhelenou tkaninou
- ☐ zajistit proti šoková opatření (ticho, teplo, tekutiny, tišení bolesti, transport)
- ☐ na cestu k lékaři vždy doprovod

9. Zásady první pomoci při POLEPTÁNÍ

- ☐ Ihned odstraníme potřísněný oděv, postižené místo oplachujeme proudem vody 5-10 min.
- ☐ Poté opláchneme neutralizačním roztokem slabé kyseliny (u poleptání louhy), nebo zásady (u poleptání kyselinami).
- ☐ Pokud nejsou k dispozici, oplachujeme vodou 30 až 40 minut.
- ☐ Následuje sterilní krytí a nakonec transport.

10. Zásady poskytnutí první pomoci při KRVÁCENÍ

- ☐ Na místo krvácení přiložíme tlakový obvaz.
- ☐ Nestíráme tvořící se krevní sraženinu.
- ☐ Při obvazování se snažíme zastavit krvácení nejlépe s použitím elastického obinadla.
- ☐ Příslušnou část těla znehybníme.
- ☐ Při velkém krvácení, kdy není čas na hledání obvazu stlačíme cévu přímo v ráně např. prsty, nebo stlačíme přívodovou tepnu v tlakovém bodě.
- ☐ Po zastavení krvácení zahájíme protišoková opatření (5T)
- ☐ Zvážit možnost vnitřního krvácení !