



**1. Monitorování dechu provádíme po dobu:**

- a) 10 sekund
- b) 2 minuty
- c) jak dlouho chceme

**2. Dýchací cesty uvolníme nejlépe:**

- a) povytažením jazyka
- b) neuvolňujeme
- c) záklonem hlavy a předsunutím dolní čelisti

**3. Zástavu dechu zjistíme podle toho, že:**

- a) je promodralá kůže a rozšířené zornice
- b) to nemáme šanci zjistit
- c) u postiženého nejsou přítomny dýchací pohyby, neslyšíme dýchací šelesty, na uchu nebo na tváři necítíme proud vydechovaného vzduchu

**4. Správný postup při neodkladné resuscitaci dospělého je:**

- a) položíme ruce na střed hrudníku, hrudník stlačujeme frekvencí nejméně 80/min, do hloubky alespoň 1-2cm
- b) položíme ruce na střed hrudníku, hrudník stlačujeme frekvencí nejméně 100/min, do hloubky 5-6cm
- c) položíme ruce na dolní část hrudníku, stlačujeme frekvencí nejméně 60/min, do hloubky, co můžeme

**5. Při oživování tonoucího:**

- a) používáme pouze umělé dýchání
- b) tonoucího neoživujeme, čekáme na příjezd RZS
- c) zahájíme resuscitaci co nejdříve, pokud možno již během transportu na břeh

**6. Je-li postižený zasažen elektrickým proudem nejdříve:**

- a) vypneme zdroj proudu
- b) utíkáme pro pomoc
- c) hned zahájíme resuscitaci

**7. Na náhlou a velkou ztrátu krve reaguje organismus:**

- a) postupně se rozvíjejícím šokem
- b) okamžitou ztrátou vědomí
- c) je v pohodě, vyrovná se s tím

**8. Krvácení z nosu zastavíme tak, že:**

- a) poraněného posadíme, předkloníme mu hlavu, stiskneme mu nosní křídla a na kořen nosu přiložíme studený obklad
- b) poraněného posadíme, zakloníme mu hlavu a na čelo dáme studený obklad
- c) poraněného položíme na záda a čekáme až se krvácení zastaví samo

**9. Je-li postižený při vědomí a vykašlává krev, uložíme ho:**

- a) do polohy na boku vleže
- b) jak chce, o nic vážného se nejedná
- c) do polohy v polosedu se zajištěním opěry

**10. Cizí těleso, které je zaklíněno v ráně:**

- a) z rány rychle odstraníme a přiložíme sterilní krytí
- b) v žádném případě se zraněného nedotýkáme
- c) neodstraňujeme, sterilně obložíme, zafixujeme a přiložíme krycí obvaz



## 11. Telefonní číslo

### Rychlé záchranné služby

- a) 150
- b) 155
- c) 158

## 12. Popáleniny chladíme

- a) alkoholem
- b) mastí na spáleniny
- c) studenou vodou

## 13. Málo krvácející tržnou ránu při první pomoci ošetříme

- a) sterilním krycím obvazem
- b) sterilním obvazem s anabolickou mastí
- c) tlakovým obvazem

## 14. Tepenné krvácení poznáme tak, že

- a) krev teče pozvolna
- b) krev z rány vystřikuje
- c) krev neteče vůbec

## 15. Při uštknutí zmijí do horní nebo dolní končetiny

- a) doprovodíme postiženého do nejbližšího stavení
- b) uložíme končetinu níže než horní polovinu těla
- c) ránu rozřízneme a vysajeme

## 16. Správná poloha pro poraněné s otřesem mozku je

- a) sed
- b) vleže s podloženou hlavou
- c) stabilizovaná poloha

## 17. Umělé dýchání z úst do úst a nepřímou srdeční masáž u dospělých provádíme

- a) v poměru 2 vdechy ku 30 stlačení
- b) v poměru 2 vdechy ku 15 stlačení
- c) v poměru 1 vdech ku 15 stlačení

## 18. Větší krvácení ošetříme

- a) přiložením tlakového obvazu
- b) přiložením sací vrstvy a fixací na dlahu
- c) okamžitým přiložením zaškrcovadla

## 19. Co nahlášíme na 155?

- a) co se stalo, počet zraněných
- b) přesné místo a adresu, co se stalo, své jméno a příjmení a telefonní číslo,
- c) jméno, ať vyšlou leteckou záchrannou službu

## 20. Kdy nedáváme 1. pomoc?

- a) vždycky dáváme
- b) když se nám nechce
- c) když bychom tím ohrozili svůj život



## Řešení:

### 1. Monitorování dechu provádíme po dobu:

- a) 10 sekund
- b) 2 minuty
- c) jak dlouho chceme

### 2. Dýchací cesty uvolníme nejlépe:

- a) povytažením jazyka
- b) neuvolňujeme
- c) záklonem hlavy a předsunutím dolní čelisti

### 3. Zástavu dechu zjistíme podle toho, že:

- a) je promodralá kůže a rozšířené zornice
- b) to nemáme šanci zjistit
- c) u postiženého nejsou přítomny dýchací pohyby, neslyšíme dýchací šelesty, na uchu nebo na tváři necítíme proud vydechovaného vzduchu

### 4. Správný postup při neodkladné resuscitaci dospělého je:

- a) položíme ruce na střed hrudníku, hrudník stlačujeme frekvencí nejméně 80/min, do hloubky alespoň 1-2cm
- b) položíme ruce na střed hrudníku, hrudník stlačujeme frekvencí nejméně 100/min, do hloubky 5-6cm
- c) položíme ruce na dolní část hrudníku, stlačujeme frekvencí nejméně 60/min, do hloubky, co můžeme

### 5. Při oživování tonoucího:

- a) používáme pouze umělé dýchání
- b) tonoucího neoživujeme, čekáme na příjezd RZS
- c) zahajujeme resuscitaci co nejdříve, pokud možno již během transportu na břeh

### 6. Je-li postižený zasažen elektrickým proudem nejdříve:

- a) vypneme zdroj proudu
- b) utíkáme pro pomoc
- c) hned zahájíme resuscitaci

### 7. Na náhlou a velkou ztrátu krve reaguje organismus:

- a) postupně se rozvíjejícím šokem
- b) okamžitou ztrátou vědomí
- c) je v pohodě, vyrovná se s tím

### 8. Krvácení z nosu zastavíme tak, že:

- a) poraněného posadíme, předkloníme mu hlavu, stiskneme mu nosní křídla a na kořen nosu přiložíme studený obklad
- b) poraněného posadíme, zakloníme mu hlavu a na čelo dáme studený obklad
- c) poraněného položíme na záda a čekáme až se krvácení zastaví samo

### 9. Je-li postižený při vědomí a vykašlává krev, uložíme ho:

- a) do polohy na boku vleže
- b) jak chce, o nic vážného se nejedná
- c) do polohy v polosedu se zajištěním opěry

### 10. Cizí těleso, které je zaklíněno v ráně:

- a) z rány rychle odstraníme a přiložíme sterilní krytí
- b) v žádném případě se zraněného nedotýkáme
- c) neodstraňujeme, sterilně obložíme, zafixujeme a přiložíme krycí obvaz



## 11. Telefonní číslo

### Rychlé záchranné služby

- a) 150
- b) 155
- c) 158

## 12. Popáleniny chladíme

- a) alkoholem
- b) mastí na spáleniny
- c) studenou vodou

## 13. Málo krvácející tržnou ránu při první pomoci ošetříme

- a) sterilním krycím obvazem
- b) sterilním obvazem s anabolickou mastí
- c) tlakovým obvazem

## 14. Tepenné krvácení poznáme tak, že

- a) krev teče pozvolna
- b) krev z rány vystřikuje
- c) krev neteče vůbec

## 15. Při uštknutí zmijí do horní nebo dolní končetiny

- a) doprovodíme postiženého do nejbližšího stavení
- b) uložíme končetinu níže než horní polovinu těla
- c) ránu rozřízneme a vysajeme

## 16. Správná poloha pro poraněné s otřesem mozku je

- a) sed
- b) vleže s podloženou hlavou
- c) stabilizovaná poloha

## 17. Umělé dýchání z úst do úst a nepřímou srdeční masáž u dospělých provádíme

- a) v poměru 2 vdechy ku 30 stlačením
- b) v poměru 2 vdechy ku 15 stlačením
- c) v poměru 1 vdech ku 15 stlačením

## 18. Větší krvácení ošetříme

- a) přiložením tlakového obvazu
- b) přiložením sací vrstvy a fixací na dlahu
- c) okamžitým přiložením zaškrcovadla

## 19. Co nahlášíme na 155?

- a) co se stalo, počet zraněných
- b) přesné místo a adresu, co se stalo, své jméno a příjmení a telefonní číslo,
- c) jméno, ať vyšlou leteckou záchrannou službu

## 20. Kdy nedáváme 1. pomoc?

- a) vždycky dáváme
- b) když se nám nechce
- c) když bychom tím ohrozili svůj život