Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Ekonomická fakulta

Děkan Ekonomické fakulty

OPATŘENÍ DĚKANA EF č. 22/2012

o bezpečnosti a ochraně zdraví studentů Ekonomické fakulty JU při exkurzích, výuce a praktické činnosti na pracovištích mimo JU

27. 3. 2012

Právní předpisy upravující problematiku

1. Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Podle §62 odst. 2) tohoto zákona se na studenta, který vykonává praktickou výuku a praxi, vztahují obecné předpisy o bezpečnosti práce a ochraně zdraví při práci a pracovní podmínky žen (vyhl. č. 288/2003 Sb., práce zakázané těhotným ženám, kojícím ženám, matkám do konce devátého měsíce po porodu).
2. Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. § 391 odst. 4) uvádí, že příslušná vysoká škola odpovídá studentům vysokých škol za škodu, která vznikla porušením právních povinností nebo úrazem při teoretickém a praktickém vyučování ve škole nebo v přímé souvislosti s ním. Došlo-li ke škodě při praktickém nebo teoretickém vyučování u právnické nebo fyzické osoby nebo v přímé souvislosti s ním, odpovídá za škodu právnická nebo fyzická osoba, u níž se vyučování uskutečňovalo.

Povinnost hlásit všechny akce související s výukou, konané mimo objekty JU

Z důvodu odpovědnosti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích za své studenty ukládám, aby všechny akce související s výukou Ekonomické fakulty JU, které se konají mimo objekty Jihočeské univerzity, byly předem hlášeny proděkanovi pro studium, a to v písemné podobě. Hlášení o příslušné akci bude obsahovat základní údaje:

- popis akce, místo konání,
- pořádající organizační jednotka fakulty,
- datum konání,
- počet studentů,
- odpovědná osoba za konání akce.

Eventuální náklady spojené s realizací exkurze budou hrazeny z rozpočtu pořádající organizační jednotky.

doc. Ing. Ladislav Rolínek, Ph.D.
děkan Ekonomické fakulty

tel.: +420 387 772 800
www: www.ef.jcu.cz

Studentská 13
370 05 České Budějovice

Oznámení pořádání akce - exkurze, praxe na EF JU v rámci výuky akreditovaných oborů

Př.č.1

název akce :	

datum uskutečnění akce : **od …… do ……**	
počet dní dané akce :	
počet studentů/počet pedagogů	
náklady na danou akci celkem	Kč

Doplňující údaje :
místo srazu :

hrazeno :	katedra: 120...	typ akce : ...	číslo akce : EF-…-název KP: 102...

jméno a podpis žadatele=pedagoga		
		datum a podpis
schváleno - příkazce operace		
		datum a podpis
schváleno proděkanka pro studium	RNDr. Renata Klufová, Ph.D.	
		datum a podpis

JMENNÝ SEZNAM STUDENTŮ EF JU a JMENNÝ SEZNAM PEDAGOGŮ EF JU

Př.č.2

název akce :

pořadové číslo	jméno a příjmení	telefon	podpis proškoleného studenta	poznámka
studenti				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
pedagogové				
1				
2				
3				

DENÍK EXKURZE, PRAXE

Př.č.3

Datum :	
Datum :	
Datum :	

ZÁZNAM O ŠKOLNÍM ÚRAZU STUDENTA

Evidenční číslo záznamu:

A. Údaje o fakultě (součásti Jihočeské univerzity):

1. Název a její sídlo (adresa):	2. Předmět podnikání (OKEC): 803020
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Ekonomická fakulta Studentská 13 370 05 České Budějovice	3. I Č O : 60076658

B. Údaje o postiženém : | **Zdravotní pojišťovna, kód :**

1. Jméno a příjmení:		2. Datum narození:
3. Ročník:	4. Forma studia: ☐- prezenční ☐- distanční ☐- kombinovaná	
5. Adresa trvalého pobytu:	6. Adresa pro doručování:	

C. Údaje o úrazu:

1. Datum úrazu:	2. Hodina úrazu:	3. Místo, kde k úrazu došlo:
4. Druh zranění a zraněná část těla:		
5. Druh úrazu:	☐ ostatní	☐ smrtelný

6. Činnost při které k úrazu došlo:

- ☐ účast na výuce
- ☐ práce v laboratoři
- ☐ exkurze
- ☐ tělesná výchova (mimo výcvikových kurzů a sportovních soutěží)
- ☐ výcvikové kurzy (letní, zimní)
- ☐ sportovní soutěže organizované vysokou školou
- ☐ pobyt v menze
- ☐ praktické vyučování mimo vysokou školu (provozní praxe)
- ☐ ostatní činnosti (vypsat jaké) :

7. Vyčerpávající popis příčin a okolností, za nichž došlo k úrazu:
(v případě potřeby pokračujte na volném listě)

8. Zraněný byl seznámen dne s bezpečnostními předpisy nebo pokyny vztahujícími se k činnosti při které došlo k úrazu.

podpis pedagogického dozoru: ……

9. Uveďte jaké bezpečnostní předpisy byly v souvislosti s úrazem porušeny(postiženým, JU, apod.); zda byl úraz způsoben nebo ovlivněn jinou fyzickou nebo právnickou osobou (uveďte jméno a adresu):

10. Vyplňuje se pouze v případě úrazu při praktickém vyučování u jiné právnické nebo fyzické osoby

Postižený ohlásil úraz provozovateli praktického vyučování dne:

Datum, jméno a příjmení a podpis odpovědného zástupce provozovatele:
……..

Datum *(podle možnosti)* **a podpis postiženého :** ……

Datum, jména a příjmení a podpisy svědků úrazu:
……
……
……
……

Datum sepsání záznamu, jméno a příjmení,

podpis pedagogického dozoru: ……..

ZÁZNAM O ÚRAZU

Evidenční číslo záznamu:

A. Údaje o zaměstnavateli, u kterého k úrazu došlo:

1. Název zaměstnavatele a jeho sídlo (adresa): **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích** **Ekonomická fakulta** **Studentská 13 370 05 České Budějovice** **IČO:** 60076658	**2. Předmět podnikání (OKEČ):** **803020** **3. Místo, kde k úrazu došlo:** **4. Bylo místo úrazu pravidelným pracovištěm postiženého?** ☐ ANO ☐ NE
5. Činnost, při které k úrazu došlo:	

B. Údaje o zaměstnavateli, u kterého je postižený v pracovněprávním vztahu

(liší-li se od údajů uvedených nahoře):

1. Název zaměstnavatele a jeho sídlo (adresa): **IČO:**	**2. Předmět podnikání (OKEČ):**

C. Údaje o postiženém:

1. Jméno a příjmení:		**Pohlaví:** ☐ muž ☐ žena
2. Datum narození:		**3. Státní příslušnost:** **ČR**
4. Adresa trvalého pobytu:		**5. Adresa pro doručování:**
6. Druh práce:		
7. Délka trvání pracovněprávního vztahu u zaměstnavatele:	**roků:**	**měsíců:**
8. Postižený je: ☐ zaměstnanec v pracovním poměru ☐ zaměstnanec zaměstnaný na základě dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr		
9. Měl postižený kvalifikaci pro výkon práce, při které došlo k úrazu? ☐ ANO ☐ NE		

Evidenční číslo:

D. Údaje o úrazu:

1. Datum a hodina úrazu:	2. Začátek směny:	3. Počet zraněných osob celkem:
4. Druh zranění a zraněná část těla:		
5. Druh úrazu:	☐ **smrtelný**	☐ **ostatní**

6. Co bylo zdrojem úrazu? (je možné označit více zdrojů)

- ☐ dopravní prostředek
- ☐ kontakt se strojním zařízením nebo jeho částí
- ☐ materiál, břemena, předměty (pád, přiražení, odlétnutí, náraz, zavalení)
- ☐ pád na rovině, z výšky, do hloubky, propadnutí
- ☐ nástroj, přístroj, nářadí
- ☐ průmyslové škodliviny, chemické látky, biologické činitele
- ☐ horké látky a předměty, oheň a výbušniny
- ☐ stroje hnací, pomocné, obráběcí, pracovní
- ☐ lidé, zvířata nebo přírodní živly
- ☐ jiný blíže nespecifikovaný zdroj

7. Proč k úrazu došlo (příčiny)? (je možné více příčin)

- ☐ pro poruchu nebo vadný stav některého ze zdrojů úrazu
- ☐ pro špatně nebo nedostatečně odhadnuté riziko
- ☐ pro závady na pracovišti
- ☐ pro nedostatečné osobní zajištění zaměstnance včetně osobních ochranných pracovních prostředků
- ☐ pro porušení pracovní kázně postiženým
- ☐ pro nepředvídatelné riziko práce nebo selhání lidského činitele
- ☐ pro jiný, blíže nespecifikovatelný důvod

8. Vyčerpávající popis příčin a okolností, za nichž došlo k úrazu:
(v případě potřeby připojte další list)

Evidenční číslo:

9. Uveďte jaké předpisy byly v souvislosti s úrazem porušeny a kým:
(v případě potřeby připojte další list)

Datum a podpis postiženého:
(podle možnosti) .....

Datum, jména a příjmení a podpisy svědků úrazu, popřípadě zástupce odborového orgánu nebo zástupce zaměstnanců pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci: .....

.....

.....

Datum, jméno a příjmení, funkce a podpis zaměstnavatele: .....

ŠKOLENÍ - **exkurze, praxe na EF JU** Př.č.4

Přílohou - jmenný seznam studentů a pedagogů s podpisy

Název akce: ……..

Datum školení: ……

Školitel : ……..

Podpis školitele: ……..

<u>Osnova školení</u> :

1) <u>Opatření rektora č. 235/2013</u> – seznámit s celým předpisem jako např. :
   - Povinnosti studentů – 2.2., 2.3. dle OR č. 235/2013, …
   - Informovat o zdravotních komplikacích (mateřská, alergie, léčiva,…)
   - Informace o ochraně zdraví (očkování – proti klíšťatům,…)
   - Vhodné oblečení pro danou akci, včetně OOPP
   - Dodržování ubytovacího řádu, řídit se a dodržovat pokyny vedoucího zájezdu, …
   - Mít u sebe průkazy totožnosti, průkazku pojišťovny, připojištění na danou akci,…
   - Dodržovat veškeré zásady bezpečnosti a požární ochrany po celou dobu akce
   - Další pokyny týkající se dané akce z opatření rektora

2) <u>Opatření rektora č. 84/2007 + Opatření děkanky EF č. 11/2007</u> – <u>opatření k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami.</u>

3) <u>Opatření prorektora č. 192/2012 o bezpečnosti a ochraně zdraví studentů JU při exkurzích, výuce a praktické činnosti na pracovištích mimo JU.</u>

4) <u>Opatření děkana EF č. /2013</u>

5) Lékárnička-informace o vybavení + zásady první pomoci - viz traumatologický plán

6) Další specifické pokyny k dané akci ……..(nutno rozepsat a doplnit podle konkrétní situace)

7) **Student nesmí vykonávat žádnou činnost, která mu nebyla v rámci výuky přidělena a nebyl k ní vyučujícím nebo vedoucím vyzván a seznámen**.

8) Proškolení studenti svým podpisem v jmenném seznamu potvrdí, že byli seznámeni a proškoleni na danou akci z hlediska bezpečnosti práce a požární ochrany.

SBÍRKA ROZHODNUTÍ A OPATŘENÍ
JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

číslo: R 84 *datum: 25. dubna 2007*

Opatření rektora JU
k zákonu č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů

Nařizuji dodržování zákazu kouření v prostorách Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích dle zákona č. 379/2005 Sb., § 8. Zákaz se týká i všech pronajatých prostor užívaných Jihočeskou univerzitou.

prof. PhDr. Václav Bůžek, CSc.
rektor

Rozdělovník: kvestorka JU, děkani fakult JU, ředitelé ústavů JU, ředitel KaM JU, ředitel ŠZP JU

SBÍRKA ROZHODNUTÍ A OPATŘENÍ JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

číslo: R 192 *datum: 10. února 2012*

Opatření prorektora
o bezpečnosti a ochraně zdraví studentů Jihočeské univerzity
při exkurzích, výuce a praktické činnosti na pracovištích mimo JU

Právní předpisy, které upravují tuto problematiku, jsou:

1. Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Podle § 62 odst. 2) tohoto zákona se na studenta, který vykonává praktickou výuku a praxi, vztahují obecné předpisy o bezpečnosti práce a ochraně zdraví při práci a pracovní podmínky žen (vyhl. č. 288/2003 Sb., práce zakázané těhotným ženám, kojícím ženám, matkách do konce devátého měsíce po porodu).

2. Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. § 391 odst.4) uvádí, že příslušná vysoká škola odpovídá studentům vysokých škol za škodu, která vznikla porušením právních povinností nebo úrazem při teoretickém a praktickém vyučování ve škole nebo v přímé souvislosti s ním. Došlo-li ke škodě při praktickém nebo teoretickém vyučování u právnické nebo fyzické osoby nebo v přímé souvislosti s ním, odpovídá za škodu právnická nebo fyzická osoba, u níž se vyučování uskutečňovalo.

Z důvodu odpovědnosti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích za své studenty ukládám, aby všechny akce související s výukou, které se konají mimo objekty Jihočeské univerzity, byly hlášeny děkanovi fakulty nebo jím pověřené osobě.

Doporučuje se vést evidenci o těchto akcích s uvedením základních údajů:
- popis akce, místo konání,
- pořádající organizační jednotka fakulty,
- datum konání,
- počet studentů,
- odpovědná osoba za konání akce.

prof. RNDr. Tomáš Polívka, Ph.D.
prorektor pověřený vedením JU

Zpracovala: prof. PhDr. Alena Jaklová, CSc.

Rozdělovník: děkani fakult JU, referent BOZP a PO JU

SBÍRKA ROZHODNUTÍ A OPATŘENÍ
JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

číslo: R 235 *datum: 7. března 2013*

Opatření rektora JU pro práci studentů v terénu, při exkurzích a odborné praxi

OBSAH

1. Úvod 2

2. Organizace terénních prací 2
2.1 Povinnosti vedoucího kurzu 2
2.2 Povinnosti studentů 3
2.3 Povinnosti diplomantů 3
2.4 Povinnosti všech účastníků 3
2.5 Zakázané práce v terénu a při exkurzích 4

3. Přílohy
Nebezpečí v přírodě:
Pevnost a únosnost ledu 5
Bouřky 5
Rozdělávání ohňů ve volné přírodě 5
Úrazy studentů 6
První pomoc 6
Obsah lékárničky 8

1. ÚVOD

Uvedená směrnice je zpracována za účelem zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví zaměstnanců i studentů JU v souladu s příslušnými ustanoveními následujících obecně platných předpisů, v platném znění:

- Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce,
- Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách,
- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví,
- Zákon č. 201/2010 Sb., o způsobu evidence úrazů, hlášení a zasílání záznamu o úrazu,
- Zákon č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách,
- Zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích,
- Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů,
- Opatření R 94 ze dne 6. listopadu 2007 k předcházení škod působených pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek.

Tato směrnice vychází z platných předpisů bezpečnosti práce, požární ochrany a dlouholetých zkušeností některých vědeckých a pedagogických pracovníků a obsahuje rámcová pravidla práce a chování v terénu, při exkurzích, odborné praxi.
S bezpečnostními pravidly při výcviku v kurzech tělesné výchovy (cyklistika, lyžování, windsurfing apod.) jsou seznámeni účastníci před zahájením kurzu.

Pojištění studentů odpovídá platným uzavřeným smlouvám mezi JU a pojišťovacími ústavy.
Studentům je doporučeno uzavřít vlastní cestovní pojištění.

2. ORGANIZACE TERÉNNÍCH PRACÍ

2.1 Povinnosti vedoucího terénního kurzu (hlavního vedoucího běhu)

Během kurzu i při hromadné přepravě do místa kurzu a zpět zodpovídá za bezpečnost a úplnost skupiny studentů. U osob mladších 18 let si vyžádá písemný souhlas rodičů.

V přípravě, provedení a vyhodnocení akce **zajistí**:

1. **seznámení svého nadřízeného** s pořádanou akcí nejméně 2 týdny před jejím konáním,
2. **jmenný seznam studentů** s telefonickým kontaktem,
3. **seznámení účastníků** s potřebným vybavením ochrannými pracovními prostředky pro danou akci a speciálními pomůckami pro práci v terénu,
4. **seznámení účastníků** s vhodným oděvem do příslušného terénu a počasí,
5. **plán terénní akce** a seznámení účastníků s ním (diplomanti jej projednají před odjezdem se školitelem),
6. **deník** (list s denními záznamy), do kterého zaznamená každý předčasný odjezd studenta či jiné uvolnění z části doby kurzu, se záznamem, kam dotyčný odcestoval,
7. **v ubytovacím prostoru** vyhlásí jednoduchá a jasná pravidla pro pohyb v době osobního volna, upozorní na případné nebezpečné objekty a prostory v okolí (skály, jeskyně, lomy vody apod.)
8. **dohled na pořádek** v prostorách ubytovacího zařízení před jeho opuštěním,
9. **pro nemocného či jinak neschopného** studenta doprovod (samotného zanechá nejvýše v ubytovacím zařízení, kde je personál),
10. **stanovení pravidel pro koupání** (kde, kdy, odpovědná osoba) jen v době volna,
11. **dodržování hygienických pravidel** při stravování na terénních stanicích, zejména skladování potravin a údržbu kuchyňského vybavení, zejména zkontroluje zdroje vody, ev. vydá pokyn k její úpravě (převaření vody nezabezpečené či neznámé kvality),
12. **jednání** se zástupci místních úřadů (např. policie, lesní správa, správa CHKO),
13. **dodržení plánované trasy,**

14. **lékárničku** vybavenou odpovídajícími prostředky první pomoci pro danou práci,

2.2 Povinnosti studentů

Na studenta, který vykonává praktickou výuku a praxi, se vztahují obecné předpisy o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci a pracovních podmínkách žen.

Student je povinen:

1. **dodržovat vnitřní předpisy** vysoké školy a jejích součástí,
2. **dodržovat pokyny vedoucího** terénních prací nebo exkurze,
3. **dodržovat zákaz požívání alkoholu** nebo návykových látek před výukou i během ní,
4. **v případě podezření na jejich požití, je povinen podrobit se vyšetření** na zjištění obsahu alkoholu, v případě odmítnutí se na něj hledí, jako by byl pod vlivem alkoholu nebo návykových látek,
5. **zúčastnit se** terénních prací nebo exkurzí **v dobrém zdravotním stavu**,
6. **těhotné ženy** informují o svém stavu vedoucího pedagoga (doloží lékařským potvrzením),
7. **ihned informovat** svého pedagoga o momentální **zdravotní indispozici nebo úrazu**,
8. **používat při práci** určené ochranné pracovní prostředky a pomůcky,
9. **při práci v terénu být přiměřeně oblečen a obut**, holínky používat výhradně do mokrého prostředí,
10. **zajistit si** při terénních pracích očkování nezbytná pro oblast, ve které se bude pohybovat,
11. **v ubytovacích zařízeních** dodržovat místní řád,
12. **mít při sobě** průkaz totožnosti a průkaz pojištěnce.

2.3 Povinnosti diplomantů při osamělé práci v terénu

1. projednat se svým pedagogem plán terénní akce ještě před odjezdem,
2. dát svému pedagogovi informaci u koho v místě diplomové práce bude zanechávat informace o místu pobytu a denním plánu (např. porybný, správce ubytovacího zařízení, místní hajný, rodiče),
3. tyto osoby ihned informovat o svém návratu z terénu, nebo o změně plánu (změna počasí),
4. dbát, aby stále někdo věděl, kde se nachází a kdy se vrátí,
5. kontaktní osobu zvolit uvážlivě s ohledem na její schopnost a ochotu organizačně spustit záchrannou akci, pokud se v pořádku nevrátí.

2.4 Povinnosti všech účastníků

Bezpečnostní rizika práce v terénu a při exkurzích jsou velice rozmanitá. Podstatné je, že ve většině případů se tato práce koná ve velmi malých skupinách, nebo dokonce osaměle.

Zásady práce v terénu:

- chránit se očkováním proti klíšťové encefalitidě a jiným infekčním nemocem,
- zanechat spolehlivé informace o místu pobytu i předpokládaném čase návratu na základnu,
- seznámit se s průběhem počasí v době terénních prací, zejména v exotických zemích,
- respektovat zákazové značky,
- v prostoru řízeném a spravovaném cizí institucí (chráněná území, zahraniční území) nebo na expedici se seznámit a dodržovat organizační i bezpečnostní předpisy,
- dodržovat rady a pokyny místních organizátorů, znají lépe možná rizika (např. v arktických a vysokohorských podmínkách v létě se následkem tání ve dne každý den změní ranní mělký potůček v divokou bystřinu, nestanovat v úrovni břehů),
- do terénu brát jen věci nezbytně potřebné, mít při sobě pomůcky pro osobní ošetření drobných poranění i pro včasné odstranění klíštěte,
- brát sebou zásobu tekutin (pitné vody) a nezbytné množství jídla - hypoglykemie z hladu je krajně nevhodná,
- při práci na plném slunci se chránit před úžehem (pokrývka hlavy), chránit oči tmavými brýlemi (v zimě i na sněhu),
- při namáhavé práci za horka i ve stínu se bránit přehřátí organizmu vhodným oděvem a hlavně doplňováním tekutin, pozor na ztráty NaCl,

- v obtížném terénu (svahy, skály, sutě, rašeliny, bažiny, okolí vodních toků, nebo při práci na ledě) je užitečné mít lano min. 5 m dlouhé, o síle min. 6 mm, umožní vám návrat k místu uvázání při nejistých manévrech,
- v rizikových terénech je nutné pracovat ve dvojicích, tuto potřebu by měl zohlednit v zadání práce školitel,
- při práci sledovat své okolí-cyklisté v terénu, volně pobíhající zvířata, dobytek na pastvině vás mohou ohrozit více než očekávané nástrahy terénu,
- při práci na vodě používat záchranné vesty – udrží hlavu nad hladinou a usnadní plavání i dobrému plavci, navíc chrání i před větrem v zimě,
- při práci na ledě je dvojice nutná, je vhodné se jistit lanem, led za trvajícího mrazu musí být silný alespoň 5 cm, ale pozor na nestejnou sílu ledu (rybářské rozmrazovače, ústí potoků a řek), ke konci zimy může starší i velmi silný led překrystalizovat do vertikálních sloupků, lze se snadno propadnout,
- pamatovat na to, že plocha podrážky obuvi vyvolává tlak vedoucí k zaboření i v mokřadlech, písku, bahně apod.
- jistit se při práci ve výšce, pokud leží 1,5 m nad okolní úrovní, nebo pokud pod ní je volná hloubka 1,5 m,
- zajistit pažení při práci ve výkopech při hloubce větší než 1,3 m v zastavěném území a 1,5 m v území nezastavěném.

2.5 Zakázané činnosti při práci v terénu a při exkurzích

- vystupovat na strmé skalní či lomové stěny a převisy, lézt na stromy, do dutin stromů štol apod.,
- pohybovat se na svahu současně nad sebou tam, kde hrozí sesutí kamenů, lavin apod.,
- opustit místo konání terénních prací bez souhlasu svého pedagoga,
- používat vlastní dopravní prostředky v průběhu terénních prací nebo exkurzí,
- zanechávat v lokalitě jakékoliv odpadky (např. obaly od konzerv, jídla, papíry).
- rozdělávat ohně v lesích, na loukách, strništích, pod větvemi a na kořenech stromů, na suchém listí, lesní hrabance, v blízkosti stohů, seníků apod.,
- rozdělávat ohně za silného větru,
- vhazovat do ohniště jakékoliv výbušné předměty (rachejtle, nádoby na stlačený plyn, munici apod.),
- roznášet oheň po okolí,
- kouřit v lesích a v místech nebezpečí vzniku požáru.

prof. RNDr. Libor Grubhoffer, CSc.
rektor

Zpracoval: Jan Faschingbauer, ref. BOZP a PO JU

Rozdělovník: děkani fakult, vedoucí zaměstnanci JU, referenti BOZP a PO

PŘÍLOHY

NEBEZPEČÍ VE VOLNÉ PŘÍRODĚ

Pevnost a únosnost ledu

Pevný led

- průhledný nebo zbarvený podle barvy vody, bez bublinek a hladký.
- podle lomu nebo průhledu zjistíme jeho tloušťku.
- na stojaté vodě je bezpečný již při tloušťce 5 cm a mrazech pod mínus 10 °C (při takové teplotě led narůstá), na prudce tekoucích vodách je růst ledu pomalejší.

Pórovitý led

- led, který obyčejně narůstá tam, kde ve vodě působí chemické nebo organické látky, kde kvasí bahno nebo kde jsou ve vodě splašky,
- je plný bublinek,
- přesto, že je silný a průhledný, je křehký a nebezpečný.

Praskání ledu

- je zaviněno vymrzáním hladiny - led je přimrzlý ke břehu, zamrzají přítoky a spodní prameny a hladina klesá, led sedá na hladinu a praská,
- při tomto jevu proboření nehrozí.

Bouřky

Za bouřky je lépe přerušit některé činnosti a vyhledat spolehlivý úkryt. Obzvláště nebezpečný je v tomto případě pobyt ve volné přírodě. Také není bezpečné telefonovat, pracovat s elektrickými a plynovými spotřebiči atd.

Nejbezpečnější jsou velké budovy s ocelovou či železobetonovou konstrukcí, respektive veškeré stavby dobře chráněné hromosvodem, případně i velká prostorná stavení bez hromosvodu. Zcela nevhodným úkrytem jsou malá stavení bez hromosvodu, například kůlny, ale i velká stavení s porušenou statikou (např. polorozpadlé kostely), neboť úder blesku může způsobit další narušení zdiva a hrozí zřícení. Uvnitř budov se zdržujte raději na suchém místě a dále od kamen, vodovodu, elektrospotřebičů, zásuvek a telefonu. Zavřete okna a vypněte televizor a další přístroje, jejichž součástí je obrazovka.

Jste-li venku bez možnosti úkrytu v blízké budově, nezůstávejte na kopcích a holých pláních a neschovávejte se pod osamělými stromy či pod převisy nízkých skal. Poměrně bezpečnými místy jsou husté lesy a háje, úzká údolí, úpatí vysokých skalních stěn, jeskyně, městské ulice. Zastihne-li vás bouřka na rozlehlé holé pláni, je nejlépe přečkat ji v podřepu s nohama u sebe, nezůstávejte ve skupině, rozhodně si nelehejte na zem.
Největší nebezpečí hrozí v blízkosti železných konstrukcí (sloupy el. vedení), vodních ploch, vysokých osamocených stromů, při koupání, windsurfingu, plavbě v loďce, při přenášení kovových předmětů. Pozor na předměty vyčnívající z krosen vysoko nad hlavu.
Sezení na karimatce nebo batohu vás neochrání.
Pokud jedete v automobilu, zůstaňte uvnitř, dveře i okna nechejte zavřená a nemusíte se blesku obávat.
V případě silných nárazů větru dávejte pozor na padající stromy či větve. Náraz větru je nebezpečný i pro loď na vodě.

První pomoc při úrazech bleskem je táž jako při ostatních úrazech způsobených elektrickým proudem a při popáleninách. Podle stavu zraněného bývá často nezbytné použít umělé dýchání, srdeční masáž, protišoková opatření.

Rozdělávání ohňů ve volné přírodě

Ohniště musí být nejméně 50 m od okraje lesa, místo ohniště je nutno bezpečně oddělit od okolního prostředí (např. obložením kameny, obsypání pískem, vyhloubením zeminy). K zapálení ohně se nesmí používat vysoce hořlavé látky (benzín, líh apod.), nesmí se spalovat žádné chemické látky. Oheň nesmí zůstat ani na okamžik bez dozoru. Opustit místo pálení lze až po důkladném uhašení (prolití vodou, zasypání zeminou). Popel i půda pod ohništěm musí být chladné.

Pokud se na vás vznítí oděv a není k dispozici dostatek vody, **neutíkejte.** Okamžitě si lehněte na zem, chraňte si obličej a válejte sudy. Je-li po ruce deka nebo jiná vhodná textilie (ne z umělých vláken), lze ji použít k uhašení hořícího oděvu.

Úrazy studentů

Úrazem studentů je úraz, který se stal při výuce, praktickém cvičení, praxi nebo s nimi přímo souvisejících činnostech. Jedná se o úrazy studentů na výletech, zájezdech, exkurzích, při výuce plavání a lyžařském výcviku, sportovních a turistických kurzech, zahraničních exkurzích, při účasti na soutěžích a přehlídkách pořádaných univerzitou nebo její součástí.

Úrazem studentů **není** úraz, který se studentům stane na cestě do školy a zpět, nebo na cestě na místo nebo cestou zpět, jež bylo určeno jako shromaždiště mimo prostory školy při akcích konaných mimo školu.

Evidence úrazů studentů

Vedoucí pedagog, jemuž byl úraz studenta nahlášen, zajistí, aby byly objektivně zjištěny a případně odstraněny příčiny úrazu. Vyhotovuje Záznam o školním úrazu studenta.

Nasvědčují-li zjištěné skutečnosti tomu, že v souvislosti s úrazem byl spáchán trestný čin nebo přestupek, nebo jedná-li se o smrtelný úraz, podá vedoucí pedagog bez zbytečného odkladu hlášení místně příslušnému útvaru Policie České republiky.

První pomoc a ošetření

Vedoucí pedagog zajistí, aby byly vytvořeny podmínky pro včasné poskytnutí první pomoci a lékařského ošetření při úrazech a náhlých onemocněních.

Úraz elektrickým proudem

Při úrazu elektrickým proudem může dojít k bezvědomí a zástavě dechu. V místě vniknutí elektrického proudu do těla vznikají hluboké popáleniny. Vždy vyhledejte **lékařské ošetření**, i když se zdá, že postižený utrpěl jen malé popálení.

První pomoc

- vypněte proud nebo přerušte kontakt mezi postiženým a elektrickým vodičem, nesnažte se postiženého sami odtáhnout, mohli byste být zasaženi elektrickým proudem, vodič odstraňte např. dřevěnou násadou smetáku;
- zjistěte, zda postižený dýchá, pokud ne, zahajte ihned umělé dýchání;
- pokud došlo k srdeční zástavě, provádějte srdeční masáž;
- jakmile postižený začne sám dýchat, uložte jej do stabilizované polohy a zavolejte lékaře;
- do příchodu lékaře setrvejte u nemocného a kontrolujte jeho životní funkce.

Popáleniny a opaření

Těžké poškození kůže a hlouběji uložených tkání vyvolané termickými vlivy. Vedle místního poškození může velmi rychle dojít k poruchám regulace a funkce jiných orgánů a orgánových soustav - rozvoj popáleninové nemoci.

Rozsah a stupeň závažnosti

- **první stupeň** - zčervenání, puchýře, bolest;
- **druhý stupeň A** - zčervenání, bolest (povrchové kožní léze), zhojení bez jizev;
- **druhý stupeň B** - puchýře, bolest, anemická kůže (hluboké kožní léze), tvorba jizev;
- **třetí stupeň** - nekróza, šedá, bílá nebo černá kůže, nejsou bolesti.

Zásady hodnocení stavu popáleného

- tepelná škodlivina o teplotě kolem 60 °C musí působit asi 60 s, aby vznikla popálenina II. stupně;
- při působení škodliviny o teplotě 100 °C postačí pouze 5 s a vznikne hluboká popálenina III. stupně.

První pomoc

- odstranit zdroj tepla, odstranění volného oděvu, osprchování;
- poskytněte technickou první pomoc: uhaste hořící oděv vodou, pokrývkou hozenou na postiženého, odstraňte hořlavé látky z okolí;
- z popálené plochy nestrhávejte přichycený oděv a neodstraňujte přiškvařené pevné látky (např. asfalt) - sejměte však těsné předměty - hodinky, prstýnek, náramek apod., dříve než mohou zaškrtit otékající část těla;
- popálené plochy se pokud možno nedotýkejte, nepřetahujte přes ni ušpiněnou látku, nezasypávejte ji a nevtírejte do ni olej ani masti;
- co nejdříve ponořte popálenou plochu do čisté studené vody (pitná voda), pokud je to možné, přidržujte popálenou plochu pod proudící vodou (např. pod sprchou), ochlazujte, dokud se nezmírní bolest;
- není-li možné popálenou plochu ponořit, přiložte na ni nebo ji obalte vlhkým čistým kusem tkaniny, kterou jste namočili ve studené vodě; můžete na ni také přiložit plastový sáček s obsahem ledu nebo zmrzliny;
- neochlazujte pouze příliš rozsáhlé popáleniny se strženými puchýři a popáleniny III. stupně; tyto popáleniny pouze překryjte nebo je zabalte do čistého kusu tkaniny.
- poskytněte postiženému všechna protišoková opatření - zajistěte mu klidné prostředí při pokojové teplotě, přikryjte ho zlehka tak, aby udržel své tělesné teplo, uklidňujte, dopřejte mu, aby zaujal takovou polohu, která mu přináší největší úlevu;
- podávejte tekutiny, máte-li sůl, přidejte do 1 litru vody zarovnanou čajovou lžíci soli; vodu nepodávejte pouze postiženým, kteří nejsou při plném vědomí nebo zvracejí nebo mají popálenou ústní sliznici či dýchací cesty;
- zajistěte zdravotnickou pomoc všem postiženým, u nichž je popálená plocha větší než dlaň jejich ruky.

Uštknutí hadem

- postiženého uložíme na záda, podložíme mu hlavu. Snažíme se jej uklidnit, zabráníme v pohybu, končetinu ničím nezaškrcujeme, jed nevymačkáváme, krev necháme volně vykapat, končetinu uložíme pod úroveň srdce, v případě možnosti končetinu chladíme,
- ránu vydezinfikujeme, ovážeme a zajistíme transport do zdravotnického zařízení, postižený by měl dostat sérum proti hadímu jedu do 4 hodin po uštknutí,
- v případě šoku provedeme protišoková opatření.

Štípání hmyzem (komáři, včely, klíšťata)

Někteří komáři, především v tropech, přenášejí závažná onemocnění, jako malárii a encefalitidu. Proto je nezbytné se před nimi, zejména v oblastech výskytu uvedených nemocí, chránit.

Ochrana před komáry:

- **používejte moskytiéru,** nejlépe takovou, která je impregnována repelentem,
- **noste volné oblečení s dlouhými rukávy** a nohavicemi a je-li to potřeba, také klobouk se síťkou, abyste měli zakrytou celou hlavu,
- všechny nezakryté části těla **potřete repelentem,**
- na poštípaná místa přiložte **ledový obklad a neškrábejte je**. Svědění může zmírnit mast s antihistaminikem, např. **Fenistil.**

Denně užívejte 300 miligramů vitaminu B1. Pot některých lidí pak komáry odpuzuje.

V bažinatých oblastech může být nouzovým opatřením to, že si **kůži potřete bahnem.** Pokud vás komár bodne, **ránu si neškrábejte, protože otevřená rána může vést k infekci.**

První pomoc při bodnutí nebo kousnutí klíštětem
Jak odstranit klíště:

- nedělejte to holou rukou, ale **tupou pinzetou**. Klíště, které jste uchopili blízko hlavičky, jemně, ale pevně táhněte, dokud se nepřestane držet kůže. **Nerozmáčkněte mu však tělo.** Oblast, kde se zakouslo, **omyjte teplou vodou a mýdlem a důkladně potřete desinfekcí.** Odstraní-li se klíště do dvaceti čtyř hodin, lze tím zabránit lymské nemoci. Lékaře vyhledejte při teplotách, vyrážce a podobných příznacích.

Prevence proti následkům kousnutí klíštěte

- proti encefalitidě se můžete nechat očkovat. První dvě dávky se podávají s měsíčním odstupem a třetí za rok. Očkování se provádí v zimních měsících nebo brzy na jaře, dokud se klíšťata nevyskytují v přírodě.

Včelí žihadlo

- opatrně odstraňte žihadlo pinzetou, abyste nevymačkali zbytek jedu z váčku. Poraněné místo omyjte mýdlem a ihned na ně přiložte **ledový nebo studený obklad**, který zmírní bolesti a zpomalí vstřebávání jedu,
- lékařskou pomoc vyhledejte při rozsáhlém otoku nebo dechových obtížích.

Otrava oxidem uhelnatým
První pomoc

- vynést postiženého na čerstvý vzduch, vyvětrat.

Doporučené vybavení lékárničky (dle povahy exkurze, práce v terénu apod.)
Léčivé přípravky
Peroxid vodíku k výplachu ran
Jodisol S spray
Paralen 500 mg tbl
Ibalgin 200 mg tbl
Ophtal sol.
Ophthalmo-septonex mast
Panthenol spray
Carbosorb tbl
Fenistil
Endiaron
Obvazový materiál
Obinadlo Peha crepp light 4 m
Obinadlo hydrofilní pletené sterilní 8 cm x 5 m
Obinadlo elastické universalbinde 6 cm x 5 m
Obinadlo škrtící, pryžové
Obvaz hotový - sterilizovaný č. 4
Náplast. fixace s polštářkem Mepore 9 x 10 cm a 6 x 7 cm - 2x
Polštářkový náplasťový rychloobvaz
Komprese mulová sterilní 5 x 7,5 cm
Náplast na cívce hypoalergenní SoffixPore
Vata obvazová 50 g
Elastická banďáž kohezivní 8x 5 cm
Jiné zdravotnické pomůcky
PVC rouška na uzavření pneumotoraxu
Latexové chirurgické rukavice
Přikrývka izotermická I40x 220
Resuscitační rouška
Trojcípý šátek
Teploměr, nůžky, pinzeta, zavírací špendlík,
Evidenční sešit
Svítilna s baterií

Traumatologický plán

1. ÚVODNÍ USTANOVENÍ

- Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život.
- Na pracovištích musí být umístěna lékárnička první pomoci, která musí být vybavena s přihlédnutím k rizikům prováděné činnosti. Za obsah a vybavení odpovídá příslušný vedoucí zaměstnanec.
- Včasné, rozsahem i kvalitou správné poskytnutí první pomoci může pak nejen omezit následky úrazu, ale i zabránit bezprostřednímu ohrožení života.

2. ČINNOSTI, KTERÉ SE NESMÍ PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI PROVÁDĚT

- Svlékat šaty zraněného (výjimku tvoří poleptání louhy a kyselinami)!
- Vtlačovat obnažené úlomky kostí u otevřených zlomenin do rány!
- Odstraňovat vyčnívající cizí tělesa z ran!
- Násilně měnit polohu zraněného!
- Do ran a na popálená místa sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány dezinfekčními roztoky!
- Zjišťovat hloubku ran!
- Ponechat zraněného bez dozoru!

3. POKYNY PRO POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

Bezvědomí

Příčiny

Poškození mozku, ztráta krve, nedostatek kyslíku, chemické změny krve či předávkování léky.

Nebezpečí

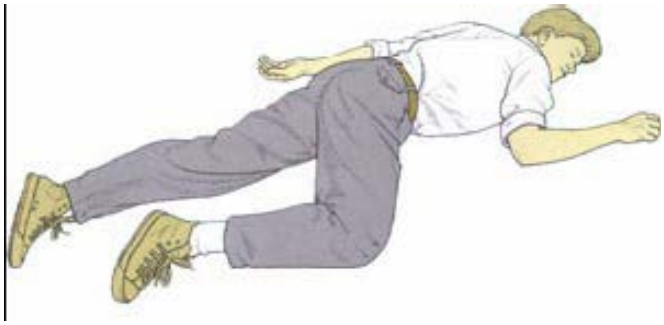
Hlavním nebezpečím při bezvědomí je uzávěr dýchacích cest, a to jednak zapadnutím ochablého jazyka nebo tím, že postižený nemůže v bezvědomí kašlat a vypudit tím zvratky či cizí těleso z hrdla.

První pomoc

Nejprve zjistěte, zda bezvědomá osoba dýchá. Pokud tomu tak není, zahajte oživování **dýcháním z úst do úst.** Pokud dýchá, ale dýchání je hlučné či chrčivé, přesvědčte se vyšetřením ústní dutiny rukou, zda v hloubi není nějaká překážka. Jakmile nastane normální dýchání, uvolněte těsné šatstvo kolem krku a hrudníku postiženého. Uložte postiženého do **stabilizované polohy**. Podle možností ho podložte pokrývkou a druhou ho přikryjte. Snažte se nenechat pacienta bez dohledu do příchodu lékařské pomoci.

POZOR: následuje-li bezvědomí po pádu či autonehodě a je-li zde možnost poranění páteře, neukládejte postiženého do stabilizované polohy, jedině v případě zvracení. V takovém případě se snažte neohnout páteř postiženého.

Stabilizovaná poloha



Zástava dechu

Příčiny

K zástavě dýchání může dojít po pádu do vody, zasažení elektrickým proudem nebo po požití jedu.

První pomoc

Naleznete-li někoho v bezvědomí, a nedýchajícího, musíte se v prvé řadě pokusit obnovit dýchání dýcháním z úst do úst. To je nutno zahájit před přivoláním lékařské pomoci a před ošetřováním ostatních zranění s výjimkou dušení. Dýchání z úst do úst je možné u dospělých a větších dětí, ale u menších dětí se používá postup popsaný dole.

Oživování většího dítěte nebo dospělého

1. Položte postiženého na záda, na tvrdou podložku, podepřete šíji zezadu rukou a zvraťte hlavu postiženého dozadu. Prstem prozkoumejte ústa a odstraňte případnou překážku, blokující dýchací cesty.
2. Uzavřete nos postiženého sevřením prsty, hluboce se nadechněte a obemkněte svými ústy ústa ošetřovaného. Silně vydechněte 4x do plic křišené osoby.
3. Pokračujte ve vydechování do dýchacích cest postiženého každých 5 vteřin. Po každém vydechnutí oddalte svá ústa od úst postiženého a sledujte unikání vzduchu z plic a pokles stěny hrudní.

Oživování malých dětí

1. Položte dítě na záda a vyčistěte dutinu ústní jako u dospělého.
2. Zakloňte mírně hlavu dítěte, nadechněte se a obemkněte svými ústy ústa a nos dítěte. Vydechněte jemně do plic dítěte.
3. Oddalte svá ústa a sledujte pokles stěny hrudní, jak vzduch uniká z plic. Opakujte vdechování do plic dítěte každé 2 - 3 sekundy, dokud nezačne dýchat samo, nebo se nedostaví lékařská pomoc.

Oživování dýcháním z úst do nosu

Poranění obličeje může znemožnit dýchání z úst do úst. V těchto případech postupujeme takto: položte postiženého na záda, rychle vyčistěte dutinu ústní od cizích předmětů, pak mírně zakloňte hlavu postiženého. Hluboce se nadechněte a přitiskněte ústa kolem jeho nosu. Uzavřete mu ústa nadzvednutím brady. Silně vydechněte do nosu ošetřovaného. Oddalte svá ústa a uvolněte bradu postiženého, aby mohl vzduch unikat. Opakujte jako u dýchání z úst do úst, každých 5 vteřin.

Krvácení

Krvácení působí vždy skličujícím dojmem, ať je z řezné či jiné rány. Má být ošetřeno okamžitě a klidně. Považujte krvácení za vážné:

Když krev silně stříká z rány.

Když je ztráta odhadem větší než 250 ml (1/4 litru).

Když krvácení trvá déle než 5 minut.

Těžké krvácení

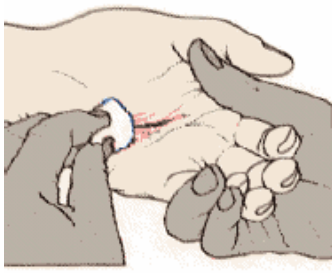
U malého poranění se krvácení zastavuje samo, během krátké doby. U těžkého poranění odtéká krev tak volně, že se nestačí srážet. Vaším hlavním úkolem je zpomalit tok krve tak, aby se mohla srazit a tak uzavřít poškozené cévy v ráně. Zpomalení krvácení se dosáhne tlakem v místě rány a zdvižením poraněné končetiny nad úroveň srdce. Nesnažte se vymývat ránu vodou či dezinfekčními prostředky. Ihned po poskytnutí první pomoci vyhledejte lékařské ošetření.

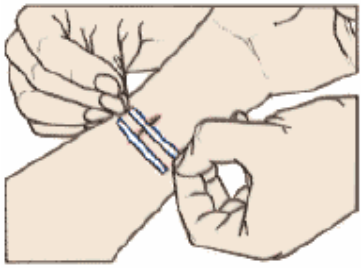
Jak stavět silné krvácení

1. Položte postiženého a zvedněte postiženou část těla.
2. Odstraňte lehce přístupná drobná cizí tělesa, jako např. úlomky skla, ale nesnažte se vyjmout zaražená cizí tělesa.
3. Pevně přitlačte na ránu gázový tampon, svírajíce zející okraje k sobě. Pokud je v ráně nějaký pevně lpící předmět, netlačíme na něj přímo.
4. Udržujte tlak na ránu tím, že tampon pevně přivážete obinadlem nebo pruhem látky.
5. Když krev prosakuje obvazem, neodstraňujeme jej, ale přitočíme další tampony a obinadlo tak, aby drželo pevně s původním obvazem.

Drobná poranění a oděrky

Krvácení z drobné ranky pomáhá čistit ránu a většinou se samo zastaví během několika minut. Přitisknutí čistého tamponu na ránu na několik minut pomáhá stavět krvácení. Po zastavení krvácení vyčistěte okraje rány směrem ven opatrnými doteky tamponu. Není nutno čistit střed rány samé. Drobná poranění a i větší oděrky se hojí nejlépe, nejsou-li zakryta. Každá řezná rána delší 1 cm potřebuje sešití, aby se zabránilo jizvám. Poraďte se s lékařem nebo na úrazovém oddělení, zda rána potřebuje šití, je-li velmi znečištěná nebo se jedná o hlubokou bodnou ránu, např. hřebíkem.





Ošetřování malých řezných ran

Očistěte okraje rány směrem ven. Na každý tah používejte čistý tampon. Namočte tampon do dezinfekčního
prostředku, ale nedávejte dezinfekci přímo do rány. Malé řezné rány se hojí nejlépe nezakryté. Pokud okraje zejí, stáhněte je k sobě a přelepte je jedním či dvěma pásky náplasti.

Bodné rány

Hluboká rána, způsobená znečištěným předmětem, např. rezavým hřebíkem nebo zubem zvířete, nese s sebou velké riziko infekce, jelikož se nečistota zanese hluboko do tkáně a rána krvácí příliš slabě, aby ji vyplavila. Pokud je hluboké poranění provázeno tupostí, brněním či slabostí v poraněné končetině, mohou být poškozeny nervy či šlachy. Pro všechny hluboké rány jsou tedy na místě antibiotika a protitetanová injekce, pokud není pacient proti tetanu očkován.

Šok

Šok je život ohrožující stav, způsobený těžkým úrazem, velkou ztrátou krve, popáleninami, nebo rozsáhlou infekcí. Jeho hlavním rysem je dramatický pokles krevního tlaku. Podezření na šok vyvstává, je-li postižená osoba bledá,
zpocená a někdy omámená či zmatená bezprostředně po úrazu. Člověk v šoku vyžaduje rychlou lékařskou pomoc. Nepodávejte jídlo a pití

První pomoc

Postiženého v šoku uložte vleže na záda s podloženýma nohama. Uvolněte tísnící šatstvo a přikryjte pacienta, aby byl v teple! Snažte se ho uklidnit.

Úraz elektrickým proudem

Zasažení elektrickým proudem může vést k bezvědomí a zástavě dechu. V místě vniknutí elektrického proudu do těla vznikají hluboké spáleniny. Může být vnitřní poškození. Vždy vyhledejte lékařské ošetření, i když se zdá, že postižený utrpěl jen malé popálení.

První pomoc

Nejprve vypněte proud nebo přerušte kontakt mezi postiženým a elektrickým vodičem. Nesnažte se postiženého sami odtáhnout, neboť byste mohli dostat zásah elektrickým proudem sami. Namísto toho se snažte odstranit vodič nějakým nástrojem. např. dřevěnou násadou smetáku apod. Zjistěte, zda postižený dýchá, pokud ne, zahajte ihned oživování **dýcháním z úst do úst.** Můžete pokračovat až půl hodiny! Jakmile postižený začne sám dýchat, ošetřete popáleniny, uložte jej do stabilizované polohy a zařiďte lékařské ošetření.

POPÁLENINY

Popáleniny mohou vznikat působením ohně, páry horkých tekutin, elektřiny, žíravin (chemických látek). Při léčení popálenin nejprve odstraňte příčinu, např. vzdalte postiženého od ohně. Postižené místo má být následovně intenzivně chlazeno, např. ponořením do studené vody nebo podržením pod tekoucím kohoutkem. NIKDY nedávejte na popáleninu žádnou mast či krém a nepropichujte vzniklé puchýře. Po první pomoci ihned vyhledejte lékařské ošetření, když je zasažena velká část těla, když kůže praská, je zuhelnatělá a postižený má silné bolesti. I malé popáleniny na obličeji či na rukou mohou být příčinou jizev, takže v těchto případech vždy vyhledejte ihned lékařské ošetření.

Menší popáleniny a opařeniny

Popáleniny a opařeniny mohou být léčeny doma v případech, kdy nepostihují hlubší vrstvy kůže a mají malý rozsah, a to i v případech, kdy vznikají puchýře. Spálení sluncem je považováno za takový druh popáleniny. Povrchní popáleniny jsou velmi bolestivé, proto je první pomoc zaměřena především na chlazení postižené části těla. Dle možnosti se popálená část drží pod vodou nebo pod proudem vody z kohoutku po dobu nejméně deseti minut, nebo až bolest ustane. Případné puchýře nepropichujte! Jsou-li v místě, kde mohou být strženy třením šatstva, kryjte je gázovým polštářem a obvazem. Nedávejte na popáleninu žádnou mast, tuk ani krém. Výjimkou je mírná spálenina sluncem, která se může zlepšit heřmánkovou mastí nebo pěnou Panthenol.

První pomoc

1. Odstraňte část oděvu, nasáklou horkým tukem, horkou vodou, nebo chemikáliemi z popáleného míst těla, dříve než pevně přilne k popálenině. Suché spálené zbytky oděvu se z popáleniny neodstraňují.
2. Ponořte popálenou část do studené, nejraději tekoucí vody nejméně na 10 minut. Je-li rozsah popálení velký, pokryjte je čistým ručníkem nebo prostěradlem, nasáklým studenou vodou.
3. Po ochlazení popáleniny ji přikryjte čistým suchým obvazem. Nepoužívejte vatu ani jiné „chlupaté" materiály. Pokud vezete postiženého do nemocnice, nepřikládejte žádný obvaz, protože každé snímání obvazu způsobuje další bolest.
4. Popálenou končetinu podložte do výše a postiženému dávejte pít doušky chladné vody, je-li při vědomí.

Otravy

Chemické jedy (včetně domácích čistících prostředků, parafinu, petroleje, leštidel a barev)

1. Je-li postižený při vědomí, dejte mu vypít sklenici vody naráz.
2. NESNAŽTE SE vyvolat zvracení! Pokud postižený zvrací sám, podržte mu hlavu v předklonu tak, aby nemohl vdechnout chemikálie ze zvratků.

3. Když postižený ztrácí vědomí, uložte jej do stabilizované polohy; přestává-li dýchat, zahajte oživování **dýcháním z úst do úst.**
4. Přivolejte lékařskou pomoc co nejdříve.

Léky, alkohol, jedovaté rostliny a plody

1. Je-li postižený při vědomí, můžete se pokusit vyvolat zvracení.
2. V bezvědomí nepodávejte nic ústy! Položte postiženého do **stabilizované polohy**, při zástavě dechu provádějte dýchání z úst do úst.
3. Přivolejte co nejdříve lékařskou pomoc!

Jak vyvolat zvracení

Nikdy se o to nesnažte u osoby v bezvědomí! Rovněž ne tam, kde došlo k polknutí chemikálií, jako je petrolej, parafin nebo čistící prostředky. Nesnažte se vyvolat zvracení podáním slané vody či strkáním prstu do krku. V ostatních případech se může použít 15 ml (3 čajové lžičky) ipecacuanhového sirupu, zapít dvěma sklenicemi vody. Pokud tento postup nevede ke zvracen í během 20 minut, může se ještě jednou opakovat. Jakmile postižený začne zvracet, držte mu hlavu skloněnou dolů, aby nedošlo k dušení či vdechnutí zvratků.

PORANĚNÍ KOSTÍ - ZLOMENINY

Všechny zlomeniny vyžadují šetrné zacházení a pečlivé ošetření, abychom poraněnému nezpůsobili nešetrnou manipulací poranění okolních tkání a orgánů (svalů, cév a nervů).

Příznaky

deformace končetiny
u otevřených zlomenin - úlomky kostí
nepřirozená pohyblivost
bolestivost
otok, krevní výron

První pomoc

1. Základním pravidlem je dokonalá fixace = znehybnění zlomené kosti - zamezíte tak dalším komplikacím (krvácení) a výrazně omezíte bolestivost.
2. Znehybnit musíte kloub vždy nad a pod zlomeninou.
3. Při ošetřování otevřené zlomeniny dbejte na sterilitu - přikládejte proto vždy na ránu sterilní krycí obvaz.
4. Ošetřit můžete i improvizovaně - dolní končetiny pevným svázáním k sobě, fixovat přikrývkou, přiložením obalené hůlky nebo větve, pomocí oděvu apod.
   Znehybnění zlomenin na horní končetině pomocí šátků a pomocí dlah

Poranění kloubu

První pomoc

1.Poraněný kloub chlaďte, tím zmírníte otok a bolest.
2. Znehybněte kloub v poloze, ve které je nastaven.
3. Nikdy se nesnažte kloub napravit!

POKOUSÁNÍ A BODNUTÍ HMYZEM

Zvířecí kousnutí

Při pokousání psem, kočkou či koněm vyhledejte lékařské ošetření, jelikož většina těchto ran je infikována a musí být rychle ošetřena. Bývá zapotřebí protitetanová injekce u neočkovaných osob, popřípadě stehy. Při pokousání neznámým zvířetem je nutné vyhledat lékařské ošetření, může být zapotřebí očkování proti vzteklině.

Hadí uštknutí

Jediný jedovatý had u nás je zmije. Ve většině případů není její uštknutí nebezpečné. Může být však nebezpečné malému dítěti. Dojde-li k uštknutí zmijí, omyjte okolí rány, podejte paralen k úlevě bolesti a pokud se jedná o dítě, udržte je v klidu. Vyhledejte lékařskou pomoc.

Hmyzí kousnutí a bodnutí

Kousnutí a bodnutí běžného hmyzu, např. komárů, způsobuje místní svědění, zarudnutí a otok. Při bodnutí včelou nebo sršněm se pokuste nejprve odstranit žihadlo z rány čistým nehtem nebo špičkou nože. Dejte pozor na známky anafylaktického šoku.

Anafylaktický šok
Vzácně může být jedinec hypersensitivní na určitý typ kousnutí či bodnutí hmyzu, většinou když byl již dříve kousnut či bodnut. Při opakovaném postižení tímto druhem hmyzu se může objevit těžká alergická reakce, známá jako anafylaktický šok. Z příznaků jsou to dechové obtíže (jako příznak zúžení dýchacích cest) a další příznaky **šoku**. Při těchto příznacích bezprostředně po kousnutí či bodnutí hmyzem volejte rychlou lékařskou pomoc.

4. DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA	155
POLICIE ČR	158
HASIČI	150
TÍSŇOVÁ LINKA - TCTV	112

Metodický pokyn pro pracovníky BOZP a PO všech součástí Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Seznam prací zakázaných těhotným ženám, kojícím ženám, matkám do konce devátého měsíce po porodu /vyhl. 288/2003 Sb./ ;

Práce zakázané těhotným ženám, kojícím ženám a matkám do devátého měsíce po porodu, zejména práce :

- spojené s fyzickou zátěží neúměrnou vzhledem ke změnám organizmu v těhotenství,
- vykonávané velkými svalovými skupinami s převažující dynamickou složkou svalové práce,které překračují pro celkovou fyzickou zátěž kritéria odpovídající kategorii druhé dle vyhl. č.89/2001 Sb.,
- spojené s přepravou břemen pomocí manipulace s jednoduchými bezmotorovými prostředky,
- spojené se zvedáním a přenášením břemen překračujících minutový energetický výdej 14,5 kJ . min^{-1} netto,
- spojené s opakovaným zaujímáním podmíněně přijatelných nebo nepřijatelných pracovních poloh, kterými jsou např. hluboký předklon, poloha vkleče, vleže, ve vypjatém stoji na špičkách, s rukama nad hlavou, spojené s otáčením trupu o více než 10 stupňů,
- spojené s tlakem na břicho,
- při nichž nelze upravit pracovní místo s ohledem na antropometrické změny těla ženy,
- v pracovních polohách bez možnosti jejich střídání, trvale vykonávané vsedě nebo vstoje,
- vykonávané ve vnuceném pracovním tempu,
- spojené s psychickou zátěží, zařazené do 3.kategorie
- spojené s expozicí hluku zařazené do 3. nebo 4. kategorie, při nichž by mohly být vystaveny rázům, nebo vibracím,
- při nichž dochází za běžných pracovních podmínek ke značnému znečištění kůže minerálními oleji,
- spojené s expozicí olova,
- ve výškách nad 1,5 m a nad volnou hloubkou,
- práce s karcinogeny a mutageny a při pracovních procesech s rizikem chemické karcinogenity dle zvláštních předpisů,
- s chemickými látkami a chemickými přípravky:

1. způsobujícími akutní nebo chronické otravy dle vět R 23, R 26, R 28, R 39, R 40 a R 48,

2. poškozujícími reprodukční schopnost anebo plod v těle matky dle vět R 60, R 61, R 62, ar 63,
3. poškozující kojence prostřednictvím mateřského mléka dle věty R 64,
4. vyvolávající těžká poškození zdraví při vstřebávání kůží dle vět R 24, R 27, nebo majícími výrazné senzibilující účinky na dýchací ústrojí nebo kůži dle vět R 42, R 43,
5. omezujícími dělení buněk,
6. při kombinaci R vět uvedených v bodech 1 až 4,

- spojené s expozicí rtuti oxidu uhelnatému,
- v kontrolovaných pásmech pracovišť se zdroji ionizujícího záření,
- spojené s expozicí rubeoly nebo původci toxoplasmosy,
- v prostorách, kde jsou překračovány nejvyšší přípustné hodnoty elektromagnetického záření a elektromagnetických polí stanovené pro obyvatelstvo,
- při nichž hrozí zhroucení konstrukce, staveb, nebo pády předmětů,
- s nebezpečnými zvířaty,

Nejvyšší přípustné hmotnostní limity pro zvedání a přenášení břemen těhotnými ženami a matkami do konce devátého měsíce po porodu v pracovní poloze vsedě nebo vstoje

Hmotnost ručně zvedaných a přenášených břemen	**počet zdvihů/min.**	**kumulativní hmotnost za pracovní dobu**
5 -7.5 kg	**3 – 5**	**2 500 kg**
2,5 – 5 kg	**3 - 7**	**2 000 kg**
1,5 – 2,5 kg	**3 - 8**	**1 800 kg**

Při pracovní poloze vsedě nesmí být hmotnost břemene větší než 5 kg.
Břemena o hmotnosti 5 – 7,5 kgje možno zvedat po dobu 10 minut, potom musí být zařazena přestávka minim. 15 min.
V posledních 3 měsících těhotenství musí být vyloučeno zvedání při dráze Břemeno podlaha-zápěstí, zvláště při hmotnosti břemene 7,5 kg.

Nejvyšší přípustná vzdálenost pro přenášení břemen těhotnými ženami

Největší vzdálenost v metrech	**hmotnost ručně přenášených břemen v kg**
7,5 m	**5 kg**
5 m	**15 kg**
2,5 m	**20 kg**

přenášení a zvedání břemen se posuzuje odděleně.

Zpracoval : Jan Faschingbauer

České Budějovice 21.října 2004 ref. BOZP a PO