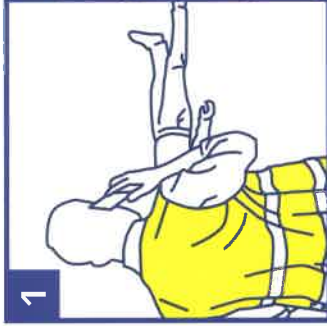


Karta první pomoci



Linka pomoci řidičům



1

Vidíte zraněného? Nejprve volejte **155**. Pokud nemáte signál, tak **112**.



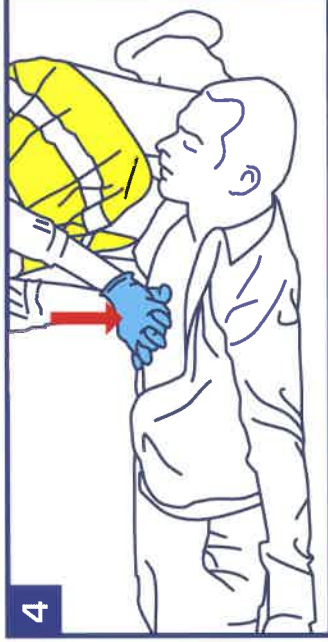
2

Poté ke zraněnému opatrně přistupte. Oslovte ho a zatřesejte mu rameny, abyste zjistili, zda není v bezvědomí. Pro vlastní ochranu použijte vždy rukavice.



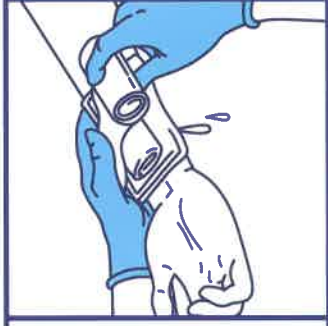
3

Tahem za bradu a tlakem na čelo zprůchoďte dýchací cesty. Přiložte ucho k ústům zraněného. Poslouchejte jeho dech. Za **10 vteřin** musí vydechnout **2-4krát**.



4

Pokud postižený lapá po dechu nebo vůbec nedýchá, zahajte resuscitaci. Stlačujte hrudník do hloubky **5-6 cm** frekvencí **100-120 stlačení za minutu**. Urmělé dýchání použijte, pouze pokud jste v něm proškoleni nebo postiženého znáte. Pak střídějte stlačování hrudníku s umělým dýcháním v poměru **30 : 2**.



Jak správně postupovat při nehodě nebo poruše

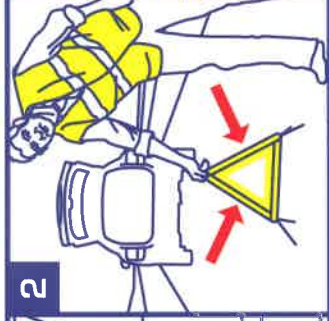


Linka pomoci řidičům



1

Oblečte si reflexní vestu a opusťte vozidlo. Při pohybu ve vozovce dbejte zvýšené opatrnosti.



2

Umístěte za vozidlo výstražný trojúhelník: na dálnici nejméně do vzdálenosti **100 m**, jinde alespoň **50 m**.



3

V případě zranění volejte linku **155**, pokud nemáte signál, tak **112** a přivolejte pomoc.



4

Všechné osobní věci a zavazadla ponechte ve vozidle. Vozidlo zamkněte.



5

Opuště se spolujezdci co nejrychleji vozovku, ideálně do vzdálenosti alespoň **5 m** od vozovky.



6

Volejte Linku pomoci řidičům pro spojení se s asistenční službou vaší pojišťovny.

Pouhý návod ale život bohužel nezachrání. Zodpovědní řidiči by proto měli absolvovat zážitkový kurz první pomoci. Postup první pomoci vytvořil Pr-Pom: Děláme z lidí hrdiny – učíme první pomoc zážitkem.

www.1224.cz

Česká kancelář pojišťovně



V případě potřeby volejte tísňovou linku Policie ČR 158.