

Jak správně postupovat při nehodě nebo poruše



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

5 Opusťte 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.

V případě potřeby volejte tísňovou linku Policie ČR 158.

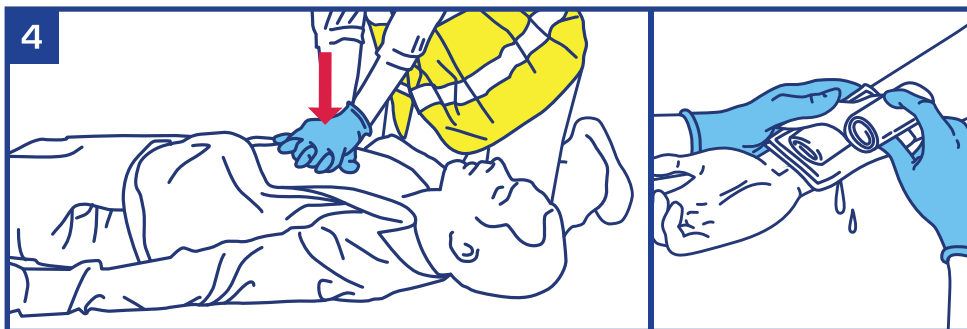
Karta první pomoci



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

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

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



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

Jestliže vidíte krváčení, zastavte ho. Ucpěte ránu. Pokud krev stále teče, použijte tlakový obvaz. Když to nepomůže, použijte zaškrcovadlo.

Pouhý návod ale život bohužel nezachrání. Zodpovědní řidiči by proto měli absolvovat zážitkový kurz první pomoci.

Postup první pomoci vytvořil PrPom: Děláme z lidí hrdiny – učíme první pomoc zážitkem.

www.1224.cz