

01/2022

K V Ě T Ě N

Z D R A V O T N Í

M Ě L Í D K A

INFORMAČNÍ OBČASNÍK ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS



**Vážené sestry, vážení bratři,
dostává se k vám nové číslo Zdravotní hlídky. Listu,
který dříve pravidelně vydávala Zdravotní komise
ČOS.**

Současná Zdravotní komise by ráda navázala na přerušenu tradici a chtěla by zájemce nepravidelně několikrát do roka informovat o novinkách na poli první pomoci a zdravotnictví obecně, které by mohly zajímat sokolské zdravotníky a cvičitele. Budeme rádi za vaše ohlasy a komentáře, které prosím zasílejte na e-mail: zdravotnikomise@sokol.eu.

Fotografie z letošní porady zdravotní komise ČOS
29. 4. 2022

zleva Kateřina Machů, Štěpán Krutílek, Tomáš Jelen,
Vít Jakoubek, Zdeněk Hlobil, Michal Příbyl



Desatero bezpečného pobytu u vody

<https://www.bezpecnedetstvi.cz/prevence-tonuti/>

Aplikace Záchranka oslavila letos šesté narozeniny. Během šesti let fungování se podařilo rozšířit nabídku funkcí a služeb například o varovná upozornění, databázi AED nebo možnost videopřenosu z místa události. Letos se pak díky podpoře Nadace Vodafone rozšíří i do Německa.

Největší novinkou loňského roku bylo uvedení modulu horské služby. V tomto modulu se nachází samostatné tlačítko pro přímé kontaktování linky 1210, kompletní lavinová předpověď pro české hory, oficiální varování a výstrahy vydávané horskou službou a elektronická kniha túr.

Jako jedna z prvních v Evropě přinesla aplikace Záchranka v roce 2020 možnost videopřenosu z místa události. Za více než rok fungování bylo video využito především jako pomocník při telefonicky asistované první pomoci nebo dopravních nehodách. Díky dlouhodobé finanční podpoře Nadace Vodafone je služba videopřenosu dostupná nejen uživatelům aplikace, ale všem, kdo mají v telefonu kameru a připojení k internetu. Technologie videopřenosu doplňuje standardní proces volání zdravotnické záchranné služby zavoláním na linku 155 nebo využitím aplikace Záchranka.

<https://www.youtube.com/watch?v=DvE7B3ShlvY>

Velmi častým dotazem bývá vybavení lékárničky v tělocvičně. Je třeba hned na úvod říci, že žádná vyhláška neuvádí, co by měla povinně lékárnička v tělocvičně obsahovat. Jedině pokud by se v prostorách sokolovny konala zotavovací akce pro děti, pak bude muset být lékárnička vybavena podle přílohy č. 4 k vyhlášce č. 106/2001 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Předpokládá se, že obsah tělocvičné lékárničky bude minimálně v rozsahu autolékárničky. Dále se doporučuje jódový (např. Jodisol, Betadine, Braunol) a (v případě alergie na jód) nejódový (např. Septonex, Cutasept, Softasept) dezinfekční prostředek, lék proti bolesti a při horečce (Paralen), lék proti alergii (antihistaminikum), masti proti bolesti svalů a kloubů, sterilní čtverce, obvaz sterilní, obinadlo pružné nesterilní – dvě velikosti, různé druhy náplastí vhodné pro sport (např. voděodolné) a pro alergiky, teploměr digitální, pinzeta, chladivé gelové komprese, seznam důležitých telefonních čísel, případně karty první pomoci.

Provozovatel musí udržovat lékárničku v řádném stavu a jednotlivé druhy zdravotnických potřeb obměňovat podle expirace (data spotřeby). Lékárnička musí být přístupná všem cvičitelům, trenérům a dalším činovníkům, pro které je určena. Musí být zabezpečena před malými dětmi. Vybavení lékárničky se musí pravidelně kontrolovat a po každém použití doplňovat.

<https://www.sokol.cz/zdk/obecne>

Sokolská kapka krve

Informace o darování krve obecně je možno nalézt v brožuře Máte krev v žilách (odkaz např. zde: [02-09-2019_Mate_krev_v_zilach-navrh.cdr \(sokolskakapkakrve.cz\)](#).) nebo také na speciálním webu, kde jsou mj. velmi dobře zpracovány benefity pro dárce krve: [Dárcovství - ProDarce.cz](#).

Veškeré informace o projektu (informace z předchozích ročníků, odpovědi na nejčastější otázky ohledně darování krve, články plné užitečných informací, ale i formulář k vyplnění hlášení, plakáty a manuály k hromadnému odběru a zásadní informace pro potenciální dárce najdete na [Sokolská kapka krve \(sokolskakapkakrve.cz\)](#). Informační brožura je k dispozici ke stažení zde: [Sokolska-kapka-krve_brozura_2022.pdf \(sokolskakapkakrve.cz\)](#).

Nezapomeňte do konce července 2022 nahlásit dárce krve za 1. pololetí (tj. leden až červen 2022) na odkazu

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScQkJGD_bHLGQaVX40VvcbyYHe2pYrzQz-P6ShpF16VwojfFDCA/viewform

Nově - tedy od 1. 1. 202 je sjednáno pojištění obecné odpovědnosti za újmu způsobenou činností trenéra či cvičitele také prostřednictvím Českého olympijského výboru u pojistitele Allianz pojišťovna, a.s. s číslem pojistné smlouvy C555008687.

V roce 2023 plánujeme ve spolupráci s Ústřední školou ČOS uspořádat opět školení Zdravotníků zotavovacích akcí a doškolovací seminář již vyškolených zdravotníků.

Župním zdravotníkům připomínáme, že letošní sraz bude v sobotu 12. listopadu 2022.

