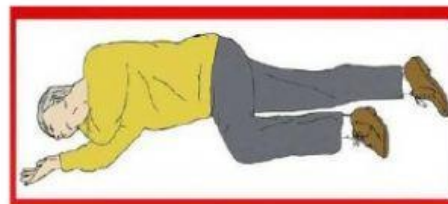


2. Stabilizovaná – zotavovací poloha

Stabilizovaná poloha je určená pro bezvědomé osoby, které dýchají, udržuje jim průchodné dýchací cesty a také zabraňuje vdechnutí žaludečního obsahu. Používáme ji, pokud postižený zvrací, je v bezvědomí důsledkem opilosti nebo utonutí, je vhodná pokud musíš bezvědomého opustit a zařizovat jiné věci, hasit oheň, či další nebezpečné záležitosti.



Provedení

- tato poloha je poloha v leže na boku
- vždy jedna končetina horní a jedna dolní je natažená a jedna skrčená

První pomoc

- klekni si vedle postiženého, který zatím leží na zádech
- natáhni bližší paži bezvědomého do nízkého upažení
- vzdálenější ruku mu pokrč tak, aby dlaň postiženého byl pod protilehlou tváří
- vzdálenější dolní končetinu mu ohni v koleni do ostrého úhlu
- tlakem na toto koleno přetočíš postiženého na bok
- zakloň hlavu postiženého – slouží k uvolnění dýchacích cest
- natoč hlavu postiženého tak, aby ústa směřovala k zemi, zabráníš tak vzdechnutí zvratků
- stále kontroluj dýchání

Úkol : V následujících větách se nám pomíchala slova. Seřaď je tak, aby věty dávaly smysl.

- | | | | | |
|----|------------|---------------|------------|-------------|
| 1. | ČLOVĚKU | ZVRATKŮ | VDECHNUTÍ | V BEZVĚDOMÍ |
| | HROZÍ | | | |
| 2. | ZÁKLON | POLOHA | UDRŽUJE | HLAVY |
| | ZOTAVOVACÍ | | | |
| 3. | NA | KRČNÍ | TEP | ZJIŠŤUJEME |
| | | | | TEPNĚ |
| 4. | PORANĚNÉ | POLOHY | UKLÁDÁME | KTEŘÍ |
| | DÝCHAJÍ | DO ZOTAVOVACÍ | | V BEZVĚDOMÍ |
| 5. | LÉKAŘSKOU | ZAVOLAT | ZAPOMENOUT | |
| | NESMÍME | POMOC | | |
| 6. | SVALOVÉ | BEZVĚDOMÍ | UVOLNĚNÉ | JE |
| | PŘÍZNAKEM | NAPĚTÍ | | |
| 7. | DÝCHACÍ | HLAVY | ZÁKLONEM | CESTY |
| | UVOLNÍME | | | |