


Safety training for practical life - školení první pomoci na pracovištích

 28.06.2024

SAFETY TRAINING FOR PRACTICAL LIFE - FIRST AID TRAINING AT WORKPLACES

Jiřina Ulmanová¹, Jana Ranglová¹

¹Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., ulmanova@vubp.cz, ranglova@vubp.cz

první pomoc

školení

pracoviště

mezinárodní projekty

výsledky

Abstrakt

Článek představuje evropský projekt „Safety Training for Practical Life“, který byl realizován ve spolupráci Slovenského červeného kříže - Územního spolku Žilina a Výzkumného ústavu bezpečnosti práce, v. v. i. Jeho cílem bylo zlepšit a zatraktivnit školení první pomoci na pracovištích a snížit tak negativní důsledky spojené s pracovními úrazy. Popisuje průběh projektu, metodiku školení vyvinuté v rámci projektu, včetně praktického nácviku a validace znalostí účastníků. Mezi stěžejní výstupy projektu vedle metodiky dále patří školicí a audiovizuální materiály a webová platforma www.zachrankolegu.eu, která slouží jako zdroj informací o první pomoci. Na závěr článek zdůrazňuje, že první pomoc na pracovišti je klíčovým aspektem bezpečnosti a ochrany zdraví zaměstnanců, a že efektivní školení a správně vybavená pracoviště mohou výrazně přispět k ochraně a záchraně životů pracovníků.

Klíčová slova: první pomoc, školení, pracoviště, mezinárodní projekty, výsledky projektu

Abstract

The article presents the European project "Safety Training for Practical Life", which was implemented in cooperation with the Slovak Red Cross - Zilina Territorial Association and the Occupational Safety Research Institute. Its aim was to improve and make more attractive first aid training at workplaces and thus reduce the negative consequences associated with work-related accidents. It describes the course of the project, the training methodology developed within the project, including practical training and validation of participants' knowledge. In addition to the methodology, the main outputs of the project include training and audiovisual materials and the web platform www.zachrankolegu.eu, which serves as a information source of first aid. In conclusion, the article stresses that first aid in the workplace is a key aspect of occupational safety and health, and that effective training and properly equipped workplaces can make a significant contribution to protecting and saving workers' lives.

Keywords: first aid, training, workplaces, international projects, project outputs



Úvod

První pomoc je důležitým prvkem bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, která může významně ovlivnit výsledek mimořádných událostí, zejména pracovních úrazů na pracovišti. V kontextu pracovního prostředí je nezbytné mít nejen vhodné znalosti a dovednosti, ale také správně vybavenou lékárníčku a jasně definované postupy pro případ nouze. Každé pracoviště, bez ohledu na obor či velikost, může čelit situacím, kdy je rychlá a účinná reakce na zranění nebo náhlé onemocnění nezbytná. Včasná a správně poskytnutá první pomoc může zabránit zhoršení stavu zraněného, snížit riziko komplikací a v extrémních případech zachránit život.

V České republice jsou zaměstnavatelé povinni zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců v souladu se zákonem č. 262/2006 Sb., zákoníkem práce, a dalšími předpisy. Toto zahrnuje povinnost poskytnout první pomoc a zajistit dostupnost prostředků první pomoci na pracovišti. Zaměstnavatelé by měli pravidelně školit své zaměstnance v oblasti první pomoci, včetně praktických dovedností jako je resuscitace, ošetření popálenin či zlomenin, nebo zajištění správného postupu při úrazech. Mimo to by měli zajistit přístup k potřebným prostředkům, jako jsou lékárníčky a automatické externí defibrilátory (AED).

Základní principy první pomoci

Základní principy první pomoci zahrnují rychlou reakci, posouzení situace a poskytnutí nezbytné pomoci, dokud nepřijde odborná pomoc. Klíčové kroky zahrnují:

- **zajištění bezpečnosti** – zajistit, aby místo nehody bylo bezpečné jak pro zraněného, tak pro toho, kdo poskytuje první pomoc;
- **posouzení stavu zraněného** – zhodnotit stav vědomí, dýchání či krvácení;
- **poskytnutí základní péče** – poskytnutí první pomoci dle typu zranění (zastavení krvácení, zajištění průchodnosti dýchacích cest, zotavovací poloha a další potřebné úkony);
- **přivolání odborné pomoci** – volání zdravotnické záchranné služby (155 či 112) nebo kontaktování zdravotníka na pracovišti.

O projektu



Školení první pomoci na pracovištích se věnoval mezinárodní projekt **Safety Training for Practical Life**, který byl financován Evropskou komisí v rámci programu Erasmus+. Projekt vedli vyškolení koordinátoři a lektori ze Slovenského červeného kříže v Žilíně a zástupci Výzkumného ústavu bezpečnosti práce jako odborníci na BOZP a osvětu. Motivací pro vznik tohoto projektu bylo poskytnout kvalitní vzdělávání a školení

v oblasti první pomoci s cílem snížit počet pracovních úrazů a umožnit zaměstnancům efektivně poskytovat první pomoc na pracovištích.

Hlavními cíli projektu bylo snížit obavy zaměstnanců z poskytování první pomoci na pracovišti, zvýšit praktické dovednosti a motivaci k poskytování první pomoci a tato školení zatraktivnit. Cílovou skupinou byli zaměstnanci firem, kteří se aktivně účastnili školení první pomoci s využitím vytvořené metodiky vzdělávání.



Projekt začal v dubnu 2023, kdy proběhlo první setkání řešitelského týmu v Praze. Tento krok byl zásadní pro definování konkrétních cílů a postupů, stanovení harmonogramu projektu, realizaci jednotlivých výstupů, a hlavně školení pracovníků. V květnu a červnu 2023 se uskutečnilo školení budoucích trenérů v žilinském sídle Červeného kříže. Školení probíhalo konkrétně od 5. do 8. června 2023 a zaměřilo se na přípravu trenérů na jejich budoucí úlohy v rámci projektu.

Od června 2023 až do dubna 2024 se řešitelé soustředili na tvorbu materiálů pro školení a jejich praktické využití. Tento dlouhodobý úkol zahrnoval tvorbu vzdělávacích materiálů, které měly být následně aplikovány v praxi a měly sloužit jako základ pro budoucí školení. Dále byla vytvořena metodika vzdělávání první pomoci, která byla postavena na doporučeních Evropské resuscitační rady a odrážela aktuálně používané postupy pro poskytování první pomoci.

V únoru 2024 proběhlo natáčení podcastů, které měly za cíl šířit klíčové informace a osvětu týkající se projektu a jeho cílů a výstupů. Tyto podcasty sloužily jako inovativní prostředek komunikace s širší veřejností a jako nástroj pro zvyšování povědomí o projektu.

V březnu 2024 následovala realizace školení ve vybraných podnicích. Do školení se řešitelé snažili zapojit podniky a instituce s různorodým předmětem činnosti, aby tak ověřili dopad školení napříč různými průmyslovými odvětvími. V Česku to byly podniky zabývající se železniční a silniční dopravou; broušením a leptáním skla a restaurováním uměleckých děl; administrativou v oblasti veřejné správy a výzkumu a vývoje; ochranou veřejného zdraví (práce v

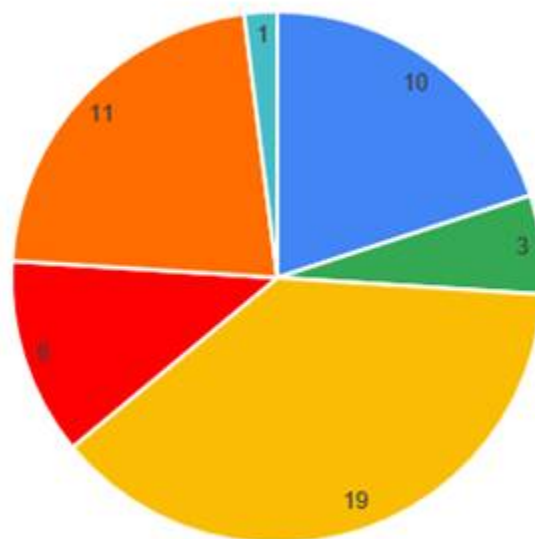
laboratořích) a skartací dokumentů a likvidací datových nosičů.

Během těchto školení byly prakticky použity a testovány vytvořené vzdělávací materiály, což bylo klíčové pro ověření jejich efektivity a přizpůsobení potřebám jednotlivých podniků. Účastníkům byl po skončení školení zaslán anonymní dotazník spokojenosti s průběhem a obsahem školení. Dotazník vyplnilo 50 respondentů. Zpětná vazba na školení první pomoci byla ve firmách jednoznačně pozitivní (Obrázek 1). Účastníci považovali za nejvíce přínosný zejména praktický nácvik školení, kdy si mohli veškeré postupy poskytování první pomoci sami vyzkoušet, a dále nácvik kardiopulmonální resuscitace (KPR) ať už s použitím automatizovaného externího defibrilátoru nebo bez něj (Obrázek 2). Na otázku, jaká témata by doplnili do obsahu školení, nejčastěji uváděli první pomoc u dětí a vdechnutí cizích těles a větší časovou dotaci na postup poskytování první pomoci při dopravní nehodě (Obrázek 3).



Obrázek 1: Zpětná vazba účastníků školení na základě anonymního dotazníku (50 respondentů)

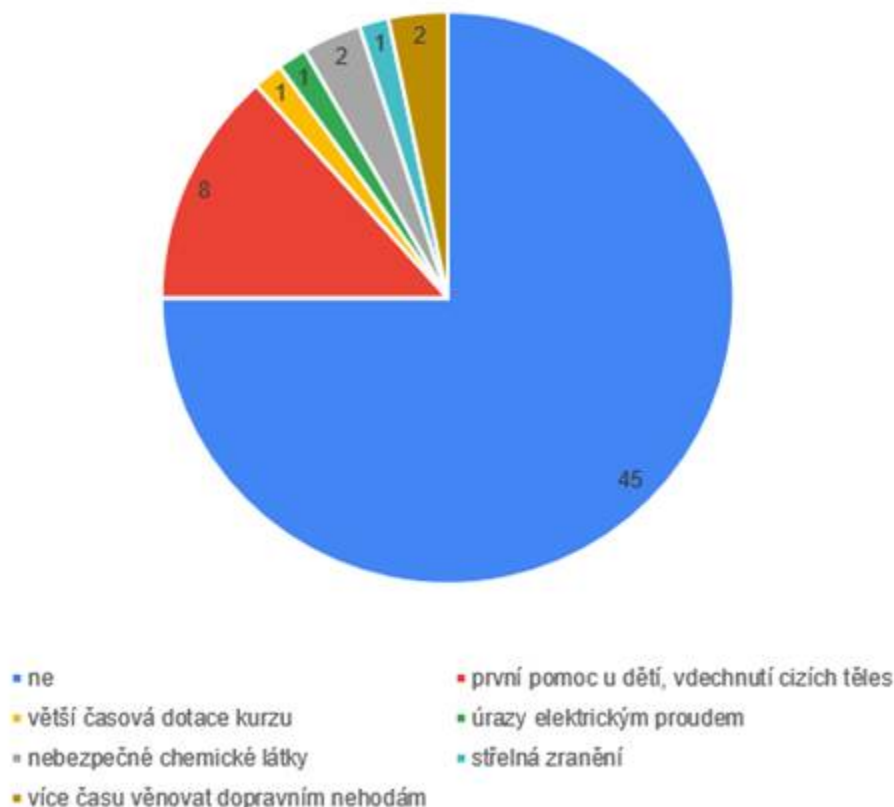
Která část školení byla vzhledem k Vaší činnosti v práci nejužitečnější?



■ KPR ■ KPR s AED ■ praktický nácvik ■ zástava krvácení ■ školení jako celek ■ nevím

Obrázek 2: Hodnocení přínosnosti školení první pomoci (50 respondentů)

Změnili byste /doplnili některé téma do školení?



Obrázek 3: Témata školení první pomoci, která by účastníci doplnili (50 respondentů)

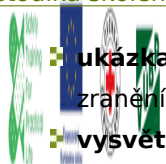
Projekt vyvrcholil v květnu 2024 závěrečným workshopem, kde byly prezentovány výsledky projektu, zhodnoceny dosažené cíle a prodiskutovány možnosti dalšího rozvoje a případná další spolupráce obou řešitelských institucí.

Výstupy projektu

V rámci projektu vznikla celá řada vzdělávacích materiálů, která jsou prospěšná nejen trenérům školení první pomoci, ale jsou využitelná i samotnými pracovníky na jednotlivých pracovištích či jako podpora školení BOZP pro osoby odborně způsobilé v prevenci rizik, jejichž školení by mělo problematiku první pomoci také obsahovat.

1. Metodika školení první pomoci

Metodika školení vychází z doporučení Evropské resuscitační rady a byla postavena na **metodě 4 kroků**:



- **ukázka v reálném čase** – trenér bez jakéhokoli vysvětlování zahraje připravenou scénku k danému typu zranění a nechá tak účastníky celou situaci navmínat;
- **vysvětlení postupu** – v tomto kroku je účastníkům podrobně popsán celý postup poskytnutí první pomoci včetně vysvětlení příčin daného stavu a možných komplikací;
- **navigace účastníky** – zde trenér hraje nezkušeného člověka a účastníci kurzu ho navádí, jak správně první pomoc poskytnout;
- **aktivní trénink účastníků s komentářem** – v závěrečném kroku si všichni účastníci postup první pomoci osobně zkusí a od trenérů získají zpětnou vazbu jejich počínání.

Tematické okruhy školení první pomoci byly navrženy podle nejčastějších možných příčin úrazů či život ohrožujících stavů, a to nejen na pracovištích:

- úvod do první pomoci,
- kardiopulmonální resuscitace (KPR),
- použití automatizovaného externího defibrilátoru (AED) při KPR,
- první pomoc při bezvědomí (zotavovací/stabilizační poloha),
- zástava krvácení,
- první pomoc při popáleninách
- první pomoc při zlomeninách,
- postup první pomoci při autonehodě.

Časová dotace školení byla hodiny a kurz obvykle vedli 3-4 lektoři.

Významnou součástí kurzu byla také validace znalostí účastníků. Pro tu byl využit test, který se skládal z 10 otázek a kde bylo na výběr z 3 odpovědí. Účastníci si test udělali nejprve před zahájením kurzu a následně po jeho skončení. Tento validační nástroj sloužil nejen pro účastníky, aby si ověřili nově nabyté informace, ale také pro školitele, kteří tak ověřili, zda použitá metodika školení má na účastníky kurzu požadovaný dopad - tedy zvýšení úrovně znalostí o poskytnutí první pomoci.

2. Pracovní sešit ke školení první pomoci

V rámci projektu vznikl [pracovní sešit](#), který slouží jako pomůcka pro školené. Ti v něm najdou nejen úvod do první pomoci a základní informace o volání na záchranou zdravotnickou službu, ale také postupy (algoritmy) poskytnutí první pomoci u jednotlivých typů zranění. Sešit je koncipován tak, aby si účastníci mohli jeho obsah sami dotvářet, některé věci jsou záměrně vynechány a nutí tak účastníky si materiál aktivně doplňovat a rozšiřovat podle toho, co je více zajímavé.

3. Web Zachrankolegu.eu



Tento web je stěžejním informačním kanálem projektu, kde jsou shromážděny všechny vytvořené vzdělávací a školicí materiály. Je dostupný ve třech jazykových mutacích - v češtině, slovenštině a

angličtině. Web je rozdělen do **3 rubrik**:

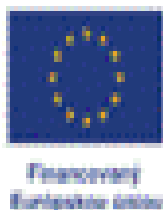
- o projektu,
- první pomoc,
- ke stažení.

Rubrika **O projektu** informuje o jeho hlavních cílech a představuje obě řešitelské instituce. Stěžejní část tvoří rubrika **První pomoc**. Podle typu zranění se uživatel dozví, jak poskytnout první pomoc v dané situaci. Jsou zde podrobně popsány příčiny život ohrožujících stavů a jednotlivé kroky poskytnutí první pomoci s vysvětlením. Textový popis je doplněn grafickými prvky a každý stav lze zhlédnout také v instruktážním videu. Poslední rubrika **Ke stažení** pak zpřístupňuje všechny materiály, které v rámci projektu vznikly a které lze bezplatně a bez omezení dále využívat - pracovní sešit, metodika školení a prezentace ke školení první pomoci, plakáty a podcasty.

4. Audiovizuální materiály - podcasty, videa, plakáty

Tento typ materiálů doplňuje hlavní výstupy a slouží jako doprovodný vzdělávací materiál.

- **Podcasty** – audio záznamy, které přinášejí informace a tipy od odborníků k první pomoci a poskytují uživatelům komplexní informace nejen o projektu, ale různých aspektech mající vliv na bezpečné pracoviště:
 - **O projektu Safety Training for Practical Life** – bližší představení projektu a seznámení s jeho výstupy;
 - **Školení první pomoci a BOZP** – podcast o školení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a první pomoci v podnicích; jsou zde diskutovány možné příčiny často negativního postoje zaměstnanců k těmto školením, periodicitě a obsahu školení, legislativě v ČR a SR v této oblasti a strategie pro pozitivní motivaci a větší zájem zaměstnanců o tato školení;
 - **Lékárnička na pracovišti** – podcast o problematice lékárníček na pracovišti; lékárníčka na pracovišti je nezbytnou součástí bezpečnostních opatření a je upravena legislativou jak v České republice, tak na Slovensku; vedle značení a umístění byl diskutován její obsah, který by měl reflektovat specifika daného pracoviště;
 - **Automatizovaný externí defibrilátor (AED) na pracovišti** – AED je zařízení, které může zachránit život při náhlé zástavě srdce; je snadno použitelný i pro laiky a je navržen tak, aby poskytoval jednoduché pokyny k obnovení srdečního rytmu elektrickým výbojem;
 - **Bezvědomí** – poskytnutí první pomoci při bezvědomí;
 - **KPR** – poskytnutí první pomoci formou kardiopulmonální resuscitace.
- **Videa** – instruktážní videa demonstrující správné postupy při poskytování první pomoci:
 - kardiopulmonální resuscitace,
 - použití AED při KPR,
 - první pomoc při bezvědomí,
 - zástava krvácení,
 - první pomoc při popálení,
 - první pomoc při zlomeninách,
 - postup při autonehodě,
 - dušení.
- **Plakáty** – 3 druhy plakátů formátu A3 představující algoritmy první pomoci v případě zástavy vnějšího krvácení, kardiopulmonální resuscitace a postupu použití AED.



Závěr

První pomoc na pracovišti je nedílnou součástí bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Poskytování první pomoci vyžaduje nejen teoretické znalosti, ale také praktické dovednosti a vhodnou vybavenost pracoviště. Dodržování těchto principů a pravidel může významně přispět k ochraně zdraví a životů zaměstnanců.

Dedikace

Projekt Safety training for practical life, č. KA210-ADU-7D53C94A, byl financovaný Evropskou unií z programu Erasmus+.

Vzorová citace

ULMANOVÁ, Jiřina; RANGLOVÁ, Jana. Safety Training for Practical life: školení první pomoci na pracovištích. *Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti* [online]. 2024, roč. 17, č. 1-2. Dostupný z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/safety-training-practical-life-skoleni-prvni-pomoci-na-pracovistich>. ISSN 1803-3687.

Autor článku:

[Mgr. Jiřina Ulmanová, DiS.](#)

[Ing. Jana Ranglová](#)