



## I. Úvodní ustanovení

Traumatologický plán je vypracován na ve smyslu ustanovení :

- zákon č. 262/2006 Sb. ve znění pozd. předpisů– Zákoník práce
- § 9 odst. 4 písm. d.) Zákona č. 20/1966 Sb. ve znění pozd. předpisů o péči a zdraví lidu
- Zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví ve znění zák. č. 274/2003 a vyhl. Mzdr. č. 432/2003 Sb.
- § 24 Směrnice ministerstva zdravotnictví č. 15/1983 registrované ve Sbírce zákonů 23/1983, podle které jsou organizace povinny vypracovat traumatologický plán.

## II. Pracovní úrazy

1. Každý pracovní úraz zaměstnanců firmy .....s.r.o. – dále jen firma, je zapsán do knihy pracovních úrazů. Vznikne-li následkem pracovního úrazu pracovní neschopnost zraněného delší jak 3 kalendářní dny, je sepsán samostatný záznam o pracovním úrazu. /nařízení vlády č. 494/2001 Sb./

## III. Vybavení a rozmístění lékárníček I. pomoci

1. Firma je povinna přijmát opatření a zajišťovat prostředky pro poskytování I. pomoci.
2. OBSAH LÉKÁRNIČKY:

<b>OPTAL</b>	1ks
<b>OBVAZ HOTOVÝ STERILNÍ č. 2</b> (ke krytí ran)	2ks
<b>OBVAZ HOTOVÝ STERILNÍ č. 3</b> (ke krytí ran)	2ks
<b>OBVAZ HOTOVÝ STERILNÍ č. 4</b> (ke krytí ran)	2 ks
<b>ŠÁTEK TROJCÍPÍ</b> ( k zachycení horní končetiny, k připevnění dlah)	1ks
<b>NÁPLAST HLADKÁ CÍVKA</b> (k ošetření drobných poranění) ( 2,5 x 5 m)	1ks
<b>NÁPLAST S POLŠTÁRKEM</b> (k ošetření drobných poranění)	10ks
<b>OBINADLO ŠKRTÍCÍ PRYŽOVÉ</b> (k zastavení krváčení)	1ks
<b>DESINFEKČNÍ ROZTOK VE SPREJI</b> (k desinfekci poranění)	1ks
<b>OBVAZ HOTOVÝ STERILNÍ</b> ( ke krytí ran ) (5 x 7,5 cm )	1ks
<b>ROUŠKA RESUSCITAČNÍ</b> ( k dýchání z úst do úst)	2ks
<b>ROUŠKA PVC</b> (k izolaci) (20 x 20 cm)	1ks
<b>RUKAVICE LATEXOVÉ</b> (ochrana proti infekci)	2ks
<b>ŠPENDLÍK ZAVÍRACÍ</b>	2ks
<b>NŮŽKY</b>	1ks

## 3. Rozmístění nástěnných a příručních lékárníček

Nástěnné lékárníčky: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Příruční lékárníčky: .....

.....

.....

.....

## IV.

## Plán I. pomoci.

1. V případě pracovního úrazu poskytne první pomoc podle běžných zdravotnických zásad každý pracovník firmy. V případě nutnosti zajistí telefonicky odbornou lékařskou pomoc jednatel firmy , případně některý z vedoucích pracovníků.
2. V případě hromadného úrazu se v rámci první pomoci ošetřují zranění v pořadí podle závažnosti úrazu (zranění s otevřeným poraněním hrudníku a s prudkým krvácením, dále ranění v bezvědomí bez poruchy dechu a srdeční činnosti a nakonec zranění v šoku).
3. Při úrazu elektrickým proudem se zástavou dechu a srdeční činnosti se postižený nepřeváží, ale okamžitě se zahájí oživovací pokusy dýcháním z úst do úst a masáží srdce. V této činnosti se setrvává až do příchodu odborných zdravotních pracovníků..

## V.

## Zásady poskytování I. pomoci

## 1. VŠEOBECNÉ ZÁSADY POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI.

- před započatím záchranné činnosti (ošetření, oživení, doprava zraněného apod.) zabezpečit svou vlastní bezpečnost (el. proud – krokové napětí, plyn, chod stroje, dopravní situace apod.), určit postup jednotlivých činností - dle možnosti přivolat další osoby, přivolat lékařskou pomoc, sehnat zdravotnický materiál, informovat nadřízené apod.,
- určit prioritu poskytnutí první pomoci – poloha zraněného, zastavení krvácení (tepny), dýchání, činnost srdce, zlomeniny apod.,
- postiženému který byl v bezvědomí, nebo může mít vnitřní zranění se nesmí do úst vlévat žádná tekutina ani podávat léky !,
- postižený musí být pod neustálým dohledem, a musí být sledovány jeho životní funkce,
- zachránce je **povinen** poskytovat první pomoc až do příchodu lékaře !

POKUD OSOBA, KTERÁ OBJEVILA POSTIŽENÉHO NESNÁŠÍ POHLED NA KREV, POKUD

POSTIŽENÝ LEŽÍ V NEPŘÍROZENÉ POLOZE (PÁD Z VÝŠKY – POŠKOZENÍ PÁTEŘE), JE NUTNÉ PŘIVOLAT DALŠÍ OSOBU, POSKYTNOUT NEJNUTNĚJŠÍ PRVNÍ POMOC (ZASTAVENÍ KRVÁCENÍ) A POČKAT NA ODBORNOU POMOC (LÉKAŘE).

## 2. PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH ELEKTRINOU.

Nebezpečnost el. proudu se často podceňuje, a proto dochází ke smrtelným úrazům.. Stejnoseměrný proud způsobuje především popáleniny, střídavý el. proud o napětí 50 – 500V vyvolává smrštění a křeče svalů, postižený se nemůže sám pustit vodivých předmětů. Při zasažení el. proudem často nastává zdánlivá smrt. Postižený je v hlubokém bezvědomí.

Zachránce musí, pokud to lze, okamžitě vypnout el. proud (hlavním vypínačem, jističem, vyšroubováním pojistek, nebo vytažením zástrčky za zásuvky), pokud nelze vypnout el. proud, musí se postižený dostat z jeho dosahu. Nevodivým předmětem ( guma, suchá dřevěná tyč - minimální délka 30 cm, nářadí s dřevěnými násadami, suchý provaz apod.) se odstraní el. vodič, nebo se postižený odsune od vodivého předmětu, stroje, konstrukce, vodivé podložky apod.

**! NEDOTÝKAT SE HOLOU RUKOU JEHO TĚLA, MOKRÝCH ČÁSTÍ JEHO ODĚVU, ANI OKOLNÍCH KOVOVÝCH (VODIVÝCH) KONSTRUKCÍ !**

Při úrazu vysokým, nebo velmi vysokým el. napětím je nebezpečné se k postiženému přiblížit, pokud se el. proud nepřerušil. **POZOR NA KROKOVÉ NAPĚTÍ !** Je nutné se k postiženému přibližovat pomalu, tak, že se posunuje (šoupe) bota po zemi k druhé botě.

Zvednutím nohy by mohlo dojít mezi zemí a podrážkou boty k el. výboji. Pokud postižený (oděv) hoří účinkem el. proudu, hasí se až po vypnutí proudu suchou látkou, nejlépe však nehořlavou příkrývkou.

Zachránce se nezdržuje ošetřováním poranění (běžné krvácení, zlomeniny, popáleniny), soustředí se na rány se silným krvácením ( krvácení z tepny), kam přiloží prozatímní tlakový obvaz. U postiženého, který nedýchá, zahájí neprodleně **umělé dýchání**. Pokud se umělé dýchání mívá s účinkem, obličej postiženého je nadále bledý, zornice jsou rozšířené a nezužují se, tep na velkých cévách ( krkavice, stehenní tepna ) je nehmatný, musí zachránce přistoupit k **nepřímé masáži srdce**.

Po zajištění životně důležitých životních funkcí se provádí ošetření dalších zranění (popáleniny, zlomeniny apod.). I při lehkém zasažení el. proudem, musí být postižený odveden k lékaři.

Těžce zasažený jedinec po nabytí vědomí, musí být co nejdříve dopraven do nemocnice s průvodcem, který podá lékařům zprávu o tom jak k poranění došlo, o druhu, velikosti napětí a síle proudu i o všech průvodních okolnostech úrazu.

## 3. UMĚLÉ DÝCHÁNÍ.

Postižený se položí na záda, uvolní se mu oděv (vázanka, límeček košile, opasek, šle, knoflíky kalhot apod.), pod lopatky se mu podloží svinutá příkrývka (oděv). Pokud je postižený v bezvědomí, vyčistí se mu ústní dutina (zbytky jídla, zubní vyjímatelná náhrada, jiné nečistoty).

Postiženému se zakloní hlava co nejvíc vzad (toto zaklonění musí být trvalé, po celou dobu umělého dýchání). Zaklonění hlavy dosáhne zachránce tak, že jednu ruku obrácenou dlaní vzhůru podsune pod krk postiženého a nadzvedává ho, druhou rukou mírným tlakem na čelo postiženého stlačuje hlavu dozadu. Tím se napne krk a kořen jazyka se oddálí od zadní strany hrtanu. Obvykle se

zároveň otevřou ústa postiženého, pokud jsou křečovitě zařata, zachránce ústa se neotvírá násilím a provede umělé dýchání z úst do nosu.

Po zaklonění hlavy a otevření úst postiženého, zachránce stiskem prstů jedné ruky uzavře postiženému nos, druhou rukou mírným tlakem na bradu otevře postiženému ústa, nadechne se a po přiložení svých úst na ústa postiženého vdechne vzduch do jeho plic. Očima sleduje zda došlo ke zvednutí hrudního koše postiženého, a ověřuje, zda dochází k výdech z plic postiženého, pokud k tomuto nedochází, mírným tlakem na hrudník postiženého vyprázdí plíce. Frekvence vdechů do postiženého je menší než normální dýchání, je nutné, aby si zachránce rychlým vdechováním nepřivodil kyslíkový dluh, pokud je zachránců více, je nutné se v této činnosti střídát.

První známkou vracejícího se dýchání, je polykací pohyb postiženého, po němž zpravidla následuje první samostatný výdech. Začne-li postižený samostatně pravidelně dýchat podloží se mu pod hlavu svinutá přikrývka (oděv), zvednou se mu nohy do výšky (usnadnění krevního oběhu) a zabezpečí se mu teplo. Pokud postižený nedýchá, provádí se umělé dýchání až do příjezdu lékaře!

#### 4. Nepřímá srdeční masáž.

Pokud u postiženého došlo v zástavě srdeční činnosti, zahájí zachránce neprodleně nepřímou srdeční masáž. Postižený se položí zády na tvrdou podložku, zachránce zaujme polohu z levé strany postiženého, dlaňovou stranu zápěstí pravé ruky přiloží postiženému na hrudní kost **cca 3 – 5 cm** od jejího dolního okraje. Prsty této ruky směřují k lokti připažené pravé ruky postiženého a nedotýkají se jeho hrudníku. Dlaň levé ruky položí zachránce napříč přes pravou ruku, a přes natažené paže, váhou svého těla, stlačuje rytmicky hrudní kost směrem k páteři až **do hloubky 4 až 5 cm přibližně 60x za minutu.**

Souběžně druhý zachránce provádí umělé dýchání z úst do úst (do nosu) v poměru **15 stlačení hrudní kosti na 2 vdechy** ( poměr masáže a vdechů v případě jednoho zachránce je **5 stlačení na 1 vdech**). Nepřímá srdeční masáž se provádí až do obnovení srdeční činnosti, nebo do převzetí postiženého lékařem.

#### 5. Krvácení.

Druhy krvácení:      **a) vlásečnicové** - (drobné oděrky, odřeniny, povrchové škrábance).

Provede se vyčištění, dezinfekce a přiložení sterilního obvazu.

**b) žilní** - (hluboké tržné rány, seknutí, říznutí apod.). Z rány samovolně vytéká tmavá (neokysličená) krev. Při malém rozsahu poranění se okolí rány vyčistí, vydezinfikuje a přiloží se sterilní obvaz. Při větším rozsahu poranění

(nutný lékařský zákrok – sešití rány) se okolí rány vyčistí a přiloží se sterilní obvaz. Postižený se doprovodí k lékaři.

**c) tepenné** – (hluboké, převážně bodné poranění s porušením tepny). Z rány vystřikuje jasně červená (okysličená) krev v rytmu tepů srdce, kolem rány se vytváří růžová pěna (unikající kyslík).

Při tepenném krvácení je nutná velmi rychlá první pomoc zachránce. Postiženého vždy položit na suchou podložku. Při ztrátě většího množství krve dochází u postiženého k bezvědomí.

Prsty, dlaní, bez ohledu na hygienu, přímo v ráně stlačit porušenou tepnu, v případě končetin přitisknout ke kosti. Škrtidlem ( gumové škrtidlo z lékárníčky první pomoci, pevný provaz, opasek,

pevná textilní látka, gumový kabel, apod.) zaškrtnit porušenou tepnu mezi ránou a srdcem v měkkých částech těla (pod nebo nad klouby, v tříselech, v podpaždí apod.), zapamatovat si čas zaškrcení, tento údaj se musí předat lékaři !

Následně se na ránu přiloží tlakový obvaz a pevně utáhne. K zaškrcení tepny není vhodné používat dráty, ocelová lanka apod., může dojít k dalšímu poranění.

Postiženému se zvednou nohy, uvolní části oděvu, které by mohly ztěžovat dýchání a krevní oběh, podloží se mu hlava a zabezpečí teplo.

Pokud došlo k větší ztrátě krve, musí být postižený přepravován na nosítkách, vždy však s doprovodem ! Po celou dobu první pomoci až po předání postiženého do péče lékaře, sleduje záchránce činnost důležitých životních funkcí.

## 6. Zlomeniny.

Zlomeniny se fixují pomocí originálních dlah, nebo rovných pevných předmětů bez ostrých hran a výčnělků (ulomené větve, zlomené násady apod.), hrozí další poškození zdraví postiženého.

Zlomeninu nikdy nerovnáme do původní polohy ! Fixace musí být taková, aby nemohlo docházet k pohybu zlomených kostí.

Při poškození dlouhých kostí (horní a dolní končetiny) se musí zafixovat oba přilehlé klouby. Horní končetiny se navíc fixují třícípým šátkem k tělu postiženého.

Při zlomenině dolních končetiny musí být postižený vždy pouze přenášen (nosítka, dvě osoby apod.).

Při otevřené zlomenině nikdy nevracíme kost na původní místo, pouze ošetříme krvácení přiložením sterilního obvazu, zlomeninu zafixujeme a postiženého dopravíme k lékaři.

## V. Důležitá telefonní čísla

dispečink sanitek

.....

LSPP

.....

tísňové volání

155, 112

**PROVOZNĚ BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPIS PRO PRÁCE VE SKLADECH****I. Stohování palet:**

1. V prostorách firmy je zakázáno stohovat palety, materiály se skladují pouze na místech k tomu určených, a to v regálech.

**II. Ukládání do regálů:**

1. Regály musí být označeny tabulkou s údaji o nosnosti buňky, počtu buněk a evidenčním číslem.
2. Minimální šíře uličky mezi regály 850 mm.
3. Regály se nesmějí přetěžovat.
4. K vystupování do vyšších poloh se smějí používat pouze pravidelně kontrolované a evidované žebříky, dvojité žebříky nebo přístavné schody.

**III. Obsluha technických zařízení:**

1. Technická zařízení se v objektu nepoužívají -- manipulace se provádějí ručně.

**IV. Práce zakázané ženám:**

1. Jedna žena smí zvedat břemeno o hmotnosti nejvýše 15 kg, dvojice 30 kg.
2. Na čtyřkolovém vozíku může žena dopravovat břemena do hmotnosti 100 kg.

**V. Ve skladech je zakázáno:**

1. Kouření a používání alkoholu a jiných návykových látek.
2. Topení neschválenými topidly.
3. Skladování materiálů, pro něž není sklad určen.
4. Vjezd s nepovolenou manipulační technikou.
5. Opravovat, upravovat či jinak manipulovat se strojním zařízením skladu, zejména s el. zařízeními.
6. Vstupovat všem neoprávněným osobám.

**VI. Kontroly a revize technických zařízení skladů:**

1. Kontroly regálů a palet se provádějí alespoň jednou ročně. Kontroluje se stabilita, kolmost a vodorovnost jednotlivých prvků, průhyb podlah, tuhost spojů a nepřetěžování. O kontrole se provede zápis.
2. Revize vyhrazených technických zařízení (pokud jsou) provádí revizní technik dle příslušného plánu.
3. Kontrolu ostatních technických zařízení (denní) provádí příslušný vedoucí pracovník. O zjištěných závadách provede zápis a postará se o jejich odstranění.

**Za pořádek a dodržování předpisů ve skladu zodpovídá jednatel firmy:**

.....  
.....

**Zhotovil:** Karel Grigar – technik PO a BOZP

**Schválil:** .....