

## OBSAH

ÚVODEM . . . . .	5
ORGANISACE ZDRAVOTNICKÉ SLUŽBY PŘI TĚLOVÝCHOVNÝCH PODNIKČÍCH . . . . .	8
1. Pravidelné cvičení v tělocvičně a na cvičišti . . . . .	8
2. Sportovní závody a zápasy na hřišti nebo v tělocvičně . . . . .	9
3. Velká tělovýchovná shromáždění . . . . .	12
4. Průvody v městech . . . . .	14
5. Tábořiště a osady . . . . .	15
6. Pobyty v přírodě, výlety, vycházky, putování . . . . .	17
7. Koupaliště a plovárny . . . . .	17
8. Pobyty v horách na sněhu . . . . .	18
9. Lyžařské závody . . . . .	18
10. Maratónské a jiné běhy na dlouhé tratě, chodecké závody . . . . .	22
11. Cyklistické závody . . . . .	22
12. Masové běhy, celostátní štafety . . . . .	26
13. Vodácké závody . . . . .	26
14. Zájezdy závodních celků . . . . .	27
15. Zájezdy větších celků . . . . .	27
16. Zájezdy velkých celků cvičenců . . . . .	28
ÚRAZY PŘI RŮZNÝCH SPORTECH . . . . .	30
Bruslařské sporty . . . . .	34
Cyklistika . . . . .	34
Golf . . . . .	38
Házená . . . . .	38
Horolezectví . . . . .	39
Jiu-jitsu . . . . .	39
Jízda na koni . . . . .	39
Kanoistika a kajakářství . . . . .	40
Kopaná . . . . .	40
Košíková . . . . .	44

Lehká atletika . . . . .	45
Lukostřelba . . . . .	49
Lyžování . . . . .	50
Odbíjená . . . . .	50
Plavání . . . . .	51
Pozemní hokej . . . . .	54
Rohování . . . . .	54
Ragby . . . . .	55
Sáňkování . . . . .	55
Sportovní gymnastika . . . . .	55
Stolní tenis . . . . .	63
Šerm . . . . .	63
Tenis . . . . .	63
Veslování . . . . .	63
Vzpírání . . . . .	63
Zápas . . . . .	64
ÚRAZOVÁ ZÁBRANA VE SPORTU . . . . .	66
POVŠECHNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI . . . . .	81
Ošetření ran . . . . .	84
Stavění krvácení . . . . .	87
Transfúze krve . . . . .	90
Zhmoždění . . . . .	90
Podvrtnutí . . . . .	92
Vymknutí . . . . .	92
Zlomeniny . . . . .	92
Cizí tělesa . . . . .	94
PRVNÍ POMOC PODROBNĚ . . . . .	95
Úrazy hlavy . . . . .	95
Úrazy krku . . . . .	101
Úrazy hrudníku . . . . .	103
Úrazy břicha a pánve . . . . .	106
Úrazy horních končetin . . . . .	110
Úrazy dolních končetin . . . . .	116
Poškození kůže . . . . .	124
Bezvědomí . . . . .	134
CO PO PRVNÍ POMOCI? . . . . .	143
DOPRAVA ZRANĚNÝCH A NEMOCNÝCH . . . . .	145
OŠETROVNA A JEJÍ ZAŘÍZENÍ . . . . .	152
ZDRAVOTNICKÁ BRAŠNA PRO ZÁJEZDY . . . . .	157
ADMINISTRATIVA PRVNÍ POMOCI . . . . .	162