



KÖZÉPISKOLA

1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2020.01.28.





FOGALALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 11. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Biztonságban a vízparton, az elsősegélynyújtás és az újraélesztés alapjai

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: A vízparton/vízben tartózkodás veszélyei, elsősegélynyújtás, újraélesztés, teendők életveszély esetén, újraélesztés alapjai, BLS jelentése (Basic Life Support), a biztonságos fürdőzés szabályai. Bőrvédelem, a melanóma kialakulásának megelőzése. Az alkoholfogyasztás veszélyei fürdőzés közben. Hogyan lehetünk biztonságban a vízben? – evezés közben. A mentőmellény viselésére vonatkozó jogszabály, tanácsok vízitúrázóknak. Ajánlások sürgősségi helyzet esetére.

2. Kulcsfogalmak: elsősegélynyújtás, újraélesztés, biztonságos fürdőzés, megelőzés, laikus ellátás, mentők

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Egészségtan, Testnevelés, Informatika, Biológia (a Biológia tantárgy 11-12. évfolyamainak kerettantervi fejlesztési követelményeihez tartozik: az Elsősegély-nyújtási teendők gyakorlása a vizsgált sérülések és rosszulletek esetében (pl. újraélesztés), az elsősegélynyújtás különböző típusú mozgásszervi sérülések esetén.

4. Kapcsolódás a többi modul között: Egészséges Környezet, Digitális világ, Mozgás és gerincvédelem

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: tudatosulnak a vízparton tartózkodás veszélyei, felismeri az életveszélyes állapotokat, elsajátítja a laikus ellátás alapjait, tudja, hogyan kérjen segítséget, hogyan hívja a mentőket indokolt esetben.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:



Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata és Önkéntes Tűzoltó Egyesület – vízi mentők hivatalos tananyaga (e-mail cím megadását követően hozzáférhető, ingyenes); Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata: Elsősegélynyújtás vízen és vízparton

<https://vizimentok.hu/hu/hirek/ingyenesen-letoltheto-vizimento-tananyagok/497/> Vízimentő tananyag (regisztrációhoz kötött)

<http://szivcity.hu/> BLS-ben jártas laikusok és szakemberek hálózata

<https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.h2online.elsegely&hl=hu> Elsősegély applikáció

Megmutatja a felhasználóhoz legközelebb eső gyógyszertárak, kórházak, defibrillátorok elérhetőségeit, valamint egy általános elsősegélynyújtó kisokos is része. Tartalmazza az elsősegélynyújtás lépéseit eszméletlenség, félrenyelés, vérzés, súlyos betegség, mérgezés, kihűlés, sérülés, égési sérülés, áramütés esetén.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.mentok.eletmento&hl=hu> Életmentő – az Országos Mentőszolgálat segélyhívó applikáció tárolja az előre feltöltött egészségügyi adatokat, melyeket segélyhívás során a mentők rendelkezésére bocsát.

http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/_Eletmentes_vizbol_mentes/Eletmentes.pdf

A foglalkozás megtartásához javasolt vízimentő, vízirendőr, mentős meghívása.



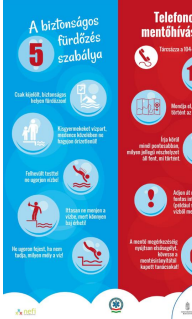
Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc		<p><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése/ráhangolódás:</u></p> <p><i>Ki nyaralt már vízparton (tenger, folyó, tó)? Hol? Miért volt jó ez a nyaralás? A mai órán a vízparti nyaralások örömeivel és főként veszélyforrásaival ismerkedünk meg.</i></p> <p>Beszélgék meg, hogy a közelben milyen folyók, patakok, tavak találhatóak (földrajzi kitekintés) Google maps oldalon/alkalmazáson keressék ki az iskolát és a térkép jelzi majd a környéken található vizeket.</p> <p>(Lehetséges, hogy találnak olyan patakokat, amelyek nevét addig nem ismerték.)</p> <p><i>Ki tud úszni?</i></p> <p><i>Ki, hol, hogyan tanult meg úszni?</i></p> <p>Értékeljék magukat 10-es skálán, hogy ki mennyire érzi jó úszónak (vízbiztos úszástudónak) magát?</p> <p>Álljanak fel a tanulók egy sorba, legelől legyenek azok, akik önmagukat úgy értékelik, hogy nagyon jól úsznak és a sor másik felében pedig azok, akik kevésbé</p>	Osztály szintű frontális megbeszélés	internetelérés-sel rendelkező mobiltelefon, laptop, számítógép



		<p>vagy egyáltalán nem tudnak úszni.</p> <p><i>Miért is fontos az úszástudás? A víz veszélyes közeggé válhat, amikor vízparton vagyunk, fontos, hogy tudjuk, mit szabad és mit nem, tisztában legyünk a veszélyekkel, kockázatokkal.</i></p>		
5 perc	A vízparton/vízben tartózkodás veszélyeinek tudatosítása	<p>II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeretátadás</p> <p>Először a vízi nyaralások örömforsait, majd veszélyforrásait gyűjti össze a tanulók segítségével a táblára vagy egy csomagolópapírra. Ezután a veszélyforrásokat alaposan értékeljük.</p> <p>A tanulók csoportokba rendeződve gyűjtsenek 3-3 példát, amit post-it-re vagy a táblára felírva gyűjtsünk össze, majd beszéljük meg a példákat.</p>	Csoportmunka Osztály szintű megbeszélés	tábla, csomagolópapír vagy 2 A3-as rajzlap 1. Melléklet – Vízparti nyaralás
5 perc	A biztonságos fürdőzés szabályai	<p>III. Új ismeret átadása feladatokkal:</p> <p>Mire kell figyelni a strandon egészségünk védelme érdekében? Emeljük ki a következőket: felhevült testtel ne ugorjunk hideg vizes medencébe, az alkohol fogyasztás veszélyei, bőrvédelem a napsugárzás ellen. Vetítsük ki a 2. Mellékletet, vegyük át a biztonságos fürdőzés 5 szabályát.</p>	Közös beszélgetés	2. Melléklet – A biztonságos fürdőzés 5 szabálya





10 perc	Általános szabályok	<p>Általános szabályok:</p> <ul style="list-style-type: none">- Felhevült testtel vízbe ugrani tilos! A felhevült test és a víz hőmérséklete közötti különbség hirtelen szívhalált okozhat.- Csak az arra kijelölt helyeken ússzunk, fürödjünk. Tilos fürdeni hajózási útvonalon, zsilipeknél, és egyéb műtárgyak 300 méteres, kompátkelők 100 méteres körzetében, valamint vízi sportok- vízisí, jet-sky, motorcsónak- céljaira kijelölt területeken.- Ne fürödjünk rögtön étkezés után, és ugyancsak tartózkodjunk a szeszesital fogyasztásától.- Az ismeretlen vízbe sose ugorjunk fejest, mert nem tudhatjuk, milyen mély és mi van a felszín alatt. Legtanácsosabb bemenetel az óvatos beereszkedés laposan, menedékesen a vízbe és ez után kezdjük meg az úszómozgást.- Az ismeretlen vizet mindig veszélyesnek kell tekinteni, s mint ilyenbe sose nem szabad beugrani. Abban az esetben, ha muszáj ugranunk, akkor az ugrás magasságát kell csökkenteni, és olyan ugrási technikát kell választani, mely megóvja a fő életfunkciókat ellátó testrészeket. Ilyen ugrástípus például a csomagugrás, azaz a bombaugrás.- Hulladékkal, törmeléssel / összetört üvegek, fémdarabok / szórt partokat kerüljük el. Az ilyen területeken tilos a fürdés!- Nyílt vizeken lehetőleg társakkal ússzunk.- Viharos, esős időben ne fürödjünk! A villámok ritkán csapnak a vízbe, de a part menti fák esetleges vízbe dőlése életveszélybe kerülhetünk.- Villámlások idején azonnal el kell hagyni a vizeket, és biztonságos helyen várjuk ki a vihar elvonulását.- A heves záporosó a vízfelszín felett akár 40 cm-es magasságra is	tanári magyarázat tanári magyarázat, közös megbeszélés	 <p>Forrás: http://egeszseg.hu/letoltheto-kommunikacios-anyagok.html</p>
---------	---------------------	--	---	--



megnöveli a relatív páratartalmat akár 80-90%-ra is. Ezt **vízporzásnak** nevezik. Ebben a rétegben lecsökken a levegő oxigén tartalma, és az úszóknál légszomj léphet fel. Ilyenkor legfeljebb társakkal menjünk rövid időre a partközeli vízbe úgy, hogy fejünket tartsuk a szokásosnál magasabban.

- **Hínár**
- **A nem kiépített megközelítésű vizek számos veszélyt rejtnek**, így ha mégis ilyenél fürdőzik valaki, akkor soha ne tegye egyedül.
- A folyók átúszásánál számolni kell azzal, hogy az erős sodrás megnehezíti a túlsó partra való átjutásunkat. Magyarország legtöbb folyóján tilos az átúszás!
- **A kikötői fürdőzést a törvény tiltja** (6/1995. (III.22.) BM rendelet, 7. §)! A vízi járműveknél is van „holt tér”, így annak vezetője nem minden területet lát be.

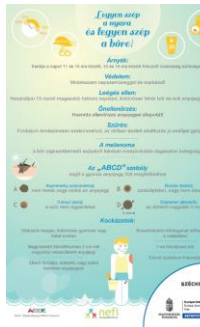
A holtter nagysága egyenesen arányos a hajó nagyságával, vagyis a hajó minél nagyobb, annál nagyobb a be nem látható vízfelület.

Ha egy úszó holtterbe kerül, a legkönnyebben oldalirányban lehet kiúszni onnan. Nyílt vízen vigyünk magunkkal az úzás közben jelzőbóját.


Ezt a derekunkra kell kötni, és ezzel is megkönnyítjük a hajó vezetőjének a láthatóságunkat. Az úszónak azonnal oldalra úszva saját biztonsága érdekében ki kell kerülni a holtterből.

- **Kerüljük a hajózási útvonalakat!** A hajók közelében megő az örvény húzóereje, a azonnal ki kell oldalra úszni.
- **Örvények** esetében jó tudni, hogy minél szélesebb a tölcser, annál erősebb a sodrása, alul pedig gyenge. Ezért nagy levegőt veszünk, hagyjuk, hogy levigyen a meder aljára. A fenékre érve oldal elrugaskodva kiúszunk belőle. Forgóörvénynél a szívóerő hatására a bajbajutott az alul lévő lefolyócső rácsán akad fent, innen menekülni pedig már szinte lehetetlen, ezért kerüljük el!
- **Tilos éjszaka, rossz látási viszonyok között kíséret nélkül nyíltvízre kiúszni.**
- **Nyílt vizeken a fogatékka élőkire fokozottan kell ügyelni!** Csak felügyelettel,



5 perc	A bőrvédelem fontossága	<p>párokban és partközelen engedjük a vízbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jó tudni, hogy a tilosban fürdőzőket az egész világon pénzbüntetéssel is sújthatják. - Sebes sodrású vizekben bármikor sziklának vagy uszadéknak ütközhetünk, ezért egy ülő pozíciót kell felvenni, a lábat előre kell nyújtani, hogy az esetleges ütközésnél berugózva tompítani tudjuk a becsapódást. A kézzel egyensúlyozva kell megakadályozni az oldal irányú dőlést, és elfordulást. <p>Forrás: Pécsi Tudományegyetem; Életmentés-vízből mentés (szerk. Bíró Melinda, Tóth Ákos, Bán Sándor) http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/ Eletmentes_vizbol_mentes/Eletmentes.pdf</p> <p><i>Amennyiben van tanóra keretében úszásoktatás, úgy a fent említett anyagban a 81. oldalon találják az azzal kapcsolatos biztonsági szabályokat.</i></p> <p><u>Hívjuk fel a figyelmet a megfelelő bőrvédelem fontosságára is, mert ezzel csökkenthető a melanóma kialakulásának esélye. (3. Melléklet)</u></p>		<p>3. Melléklet – Melanóma szórólap</p> 
5 perc	Hogyan lehetünk biztonságban a vízben? – evezés közben	<p>A nyíltvízi szabadidős kajak-kenuzás alapszabályai:</p> <p>Az előző feladatban biztosan említik a tanulókat az evezést kenuban, kajakban, csónakban, ehhez kapcsolódóan tárgyaljuk tovább a témát.</p> <p>Biztonságban evezés közben is:</p> <p>Vigyünk be egy mentőmellényt, fölpróbálja egy tanuló. Tisztázni, mire jó, hogyan néz ki, hol, mikor célszerű, mikor kötelező viselete.</p>		



10 perc	A mentőmellény viselésére vonatkozó jogszabály 3 fontos szabály: mentőmellény, segítségnyújtási kötelezettség, tilos az alkoholfogyasztás Tanácsok vízitúrázóknak	<p><i>Hogyan működik? A megfelelő mentőmellény úszni nem tudó, vagy eszméletlen embert is a felszínen tud tartani. A mellkasnál lévő töltet miatt a háttára fordítja, a gallér pedig megtartja egy eszméletlen ember fejét is, megnövelve a túlélés esélyeit.</i></p> <p>(A kajak és a kenu jogszabályi besorolás szerint csónaknak minősül.)</p> <p>A következőkben beszéljük át a következő kiragadott példákat a víziközlekedés szabályai közül:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ mentőmellény - a hajóban tartózkodó személyek számának megfelelően, <i>“(…) Vízen levő (közlekedő vagy veszteglő) csónakban tartózkodó úszni nem tudó, valamint 14 évnél fiatalabb személy, továbbá vízi sporteszközön közlekedő minden személy köteles mentőmellényt viselni.”</i> (Forrás: 57/2011. (XI. 22.) NFM rendelet a víziközlekedés rendjéről; https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100057.nfm (letöltés: 2020.01.20)✓ Légy mindig mentésre kész és tudd, hogy minden szükséges helyzetben segítségnyújtási kötelezettséged van!✓ Ittasan kajakozni-kenuzni tilos! <p>(FONTOS! A fentiek kiragadott példák a jogszabályból, részletes leírást a fent említett oldalon találunk.)</p> <p>A tanulók csoportmunkában oldják meg a következő feladatot: <i>Titeket bíznak meg, hogy egy vízitúrára készülő csapatnak gyűjtsétek össze a hasznos tudnivalókat. Lássuk, mit vennétek fel a listára! Húzzátok alá az 5 legfontosabbat a következő tanácsok közül! (összünk ki a csoportoknak 1-1 lapot)</i> Hagyjunk 2-3 percet arra, hogy a csoportok eldöntsék, melyik 5 tanácsot választják, majd közösen beszéljék meg, vitázzanak arról, hogy miért a választottak a legfontosabbak számukra. Fontos, hogy a lényeg a feladatban a vita, hogy elgondolkodjanak a tanulók a</p>	érvelés, közös megbeszélés	Forrás: http://egeszseg.hu/letoltheto-kommunikacios-anyagok.html Mentőmellény (Amennyiben nem megoldható, vetítsük ki a táblára) 4. Melléklet – mentőmellény  5. Melléklet – Vízitúra
---------	---	---	----------------------------	--



	<p>sürgősségi helyzet</p> <p>a sürgősségi helyzet ismerveai ajánlások</p> <p>elsősegélynyújtók-nak</p> <p>BLS lépései</p>	<p>különböző helyzeteken és priorizáljanak, érveljenek, nincs egy jó megoldás!</p> <p><i>Sürgős ellátást igénylő helyzetek nemcsak a vízparti nyaralásoknál fordulhatnak elő, hanem a mindennapokban is.</i></p> <p><i>Kérdezzünk rá, hogy van-e olyan tanuló, aki már résztvett elsősegélytanfolyamon.</i></p> <p>Fogalmazzák meg közösen, mi a jellemzője a sürgősségi helyzetnek? Világítsunk rá a következőkre:</p> <ul style="list-style-type: none">• váratlan hirtelen kezdet• közvetlen életveszély• magas időfaktor (az ellátás azonnali kezdést igényel) <p><i>Az elsősegélynyújtóra vonatkozó ajánlások:</i></p> <p><i>Nézzük meg a következő rövid videót az alapszintű újraélesztésről:</i> https://www.youtube.com/watch?v=mPhxfaP_WZE (5p22mp) https://www.youtube.com/watch?v=CMstTrW4kmc (2p07mp) OMSZ – Tartsd életben! avagy újraélesztés egyszerűen és gyorsan</p> <p>A film megnézése után vegyük sorra a lépéseket: <i>Az alapszintű újraélesztés, angolul Basic Life Support (BLS) lépései:</i></p> <p>0. Biztonság:</p> <p><i>Tegyük kísérletet a veszélyforrások elhárítására saját védelmünk mellett</i></p>	<p>közös filmnézés</p> <p>Frontális előadás, majd a megbeszéltek eljátszása kiscsoportokban nagy plüss állatokon, vagy demó (ambu) babán</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CMstTrW4kmc</p> <p>6. Melléklet – Pedagógusoknak háttéranyag</p> <p>internet, interaktív tábla, laptop</p>
--	---	---	--	---



1. Esméletvizsgálat

Hangosan szólítsuk meg a beteget „Segíthetek? Mi történt?”

Vizsgáljuk meg az életjelenségeket: spontán légzés,

1.1. Bármilyen reakciót észlelünk:

Csak annyira mozgassuk mentő kiérkezéséig gerinc rögzítése mellett, ami biztonságáért szükséges

1.2. Nem észlelünk életjelet:

Kiáltunk segítségért!

A gerinc stabilizálása mellett hozzuk olyan pozícióba, hogy szabad légutakat biztosítsunk az ál kiemelésével.

1.3. Vizsgáljuk meg 10 másodperc alatt van-e spontán 2x hatékony légzés (Látjuk, halljuk, vagy bőrünkkel érezzük-e?), azaz nem túl erőtlen, erőlködő vagy hörgő jellegű.

2. Hívjunk vagy hívassunk mentőt a 104 vagy 112-es számon!

3. Hozassunk félautomata defibrillátort (AED)

4. Kezdjük el kemény alapon a mellkas kompressziót a szegycsont alsó felén, 90 fokban nyújtott könnyökkel legalább 5cm mélységben alkalmazva 100/perc ütemben úgy, hogy lenyomása és mellkas felemelkedése ugyanolyan ütemben legyen. A folyamatos, minél ritkábban megszakított hatékony kompressziók alkalmazása eredményes. A has és a bordák nyomását kerüljük el. A kompresszió üteme: egy-és, két- és, há-és, négy-és, öt-és, egy-és, két- és, há-és, négy-és, tíz-és

MOK
meghívása, ha
lehetőség van
rá



egy-és, két- és, há-és, négy-és, tizenöt-és
egy-és, két- és, há-és, négy-és, húsz-és
egy-és, két- és, há-és, négy-és, husznöt-és
egy-és, két- és, há-és, négy-és, harminc-és.

5. 30 mellkas kompressziót 2 rövid összesen 5 másodpercig tartó befúvással váltunk, amit haladéktalanul újra 30 kompresszióval folytassuk.

Befúvásakor légmentesen zárjuk ajkunkat orrnyílások köré, mialatt száját zárva tartjuk, majd arcbőrünkkel és szemünkkel kísérjük mellkas mozgásokat a hatékonyság kontrolljaként.

6. Kizárólag akkor vizsgáljuk újra beteget, ha elkezd mozogni, kinyitja szemét, köhög, védekezik, vagy normál légzése indul.

Amennyiben a légutakban idegentest van (akár víz), de a beteg spontán, hatékonyan köhög, bíztassuk spontán felköhögésre mellette maradva.

Ha a köhögés erőtlenebbé válik, de a sérült eszméleténél van, 5 háti ütést alkalmazzunk a lapockák közé, mindegyik után ellenőrizve annak hatékonyságát. Kis csecsemőnél alkarunkra fektetve végezzük a háti ütést.

Ha 5 háti ütés eredménytelen volt, úgy alkalmazzunk Heimlich-féle műfogást: sérült háta mögé állva, öklünket másik kezünkkel magunk fele rántjuk a köldök szegycsont közé helyezve max.5-ször.

Szükség esetén 5 háti ütést váltunk 5 Heimlich-féle műfogással.
Eszméletvesztéskor elkezdjük a mellkasi kompressziót fentiek szerint.

Amennyiben lehetőség van rá, a fentiek szemléltetése ambulán, mentős/
iskolaorvos/iskolavédőnök közreműködésével.

A bemutatót követően páros munkában gyakorolhatják a tanulók a BLS menetét. Ehhez segítségül adjuk oda az 5. mellékletet kinyomtatva, vagy vetítsük fel a táblára gyakorlás közben.

7. Melléklet
– a BLS
menete
képekben



5 perc		<p><u>IV. Óra végi összefoglalás:</u></p> <p>Amennyiben van defibrillátor az iskolában, közeli rendelőben, patikában beszéljük meg, hol van elhelyezve. Ismertessük a diákokkal az iskola helyi protokollját esetleges sürgősségi ellátás esetére.</p> <p>Kérdezzünk rá, ki ismeri a Szívcity hálózatot? Van-e ismerőse, aki tagja? (A Szív City egy virtuális közösség, melynek önkéntes tagjai készek megmenteni a keringésleállás (a hirtelen szívmegállás) köztéri áldozatait. BLS-ben jártas laikusok és szakemberek hálózata.)</p> <p>Elérhetőség: http://szivcity.hu/</p> <p>Bíztassuk a tanulókat az Országos Mentőszolgálat életmentő applikációjának letöltésére, elsősegély tanfolyam elvégzésére.</p> <p>Bíztassuk a tanulókat Országos Mentőszolgálat elsősegélynyújtás applikációjának letöltésére</p>	Osztály szintű megbeszélés	projektor, wifi
--------	--	---	----------------------------	-----------------



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 11. osztály (1. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Biztonságos fürdőzés, alapszintű újraélesztés

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
4 perc	A biztonságos fürdőzés szabályai	<u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése/ráhangolódás:</u> <i>Ki nyaralt már vízparton (tenger, folyó, tó)? Hol? Mire kell figyelniünk a vízparton egészségünk védelme érdekében?</i> Emeljük ki a következőket: felhevült testtel ne ugorjunk hideg vizes medencébe, az alkohol fogyasztás veszélyei, bőrvédelem a napsugárzás ellen. Vetítsük ki a 2. Mellékletet, vegyük át a biztonságos fürdőzés 5 szabályát.	Osztály szintű frontális megbeszélés	2. Melléklet – A biztonságos fürdőzés 5 szabálya
6 perc		<u>II. Ismeretátadás, levezetés:</u> <i>Baj esetén fontos tudnunk, hogy milyen lépéseket tehetünk egy bajba jutott</i>	tanári közlés	7. Melléklet – a



	alapszintű újraélesztés	<i>ember megmentéséért.</i> <i>Nézzük meg a következő rövid videót az alapszintű újraélesztésről:</i> https://www.youtube.com/watch?v=mPhxfaP_WZE <i>(5p22mp)</i> Javaslat: Nyomtassuk ki a mellékleteket, tegyük jól látható helyre a terembe falra, faliújságra.	közös filmnézés	BLS menete képekben	
--	----------------------------	---	-----------------	------------------------	--



1. Melléklet – Vízparti nyaralás

VÍZPARTI NYARALÁS	
Példák élményekre	Példák veszélyekre



A biztonságos fürdőzés 5 szabálya

5

Csak kijelölt, biztonságos helyen fürdőzzon!

Kisgyermeket vízpart, medence közelében ne hagyjon őrizetlenül!

Felhevült testtel ne ugorjon vízbe!

Ittasan ne menjen a vízbe, mert könnyen baj érheti!

Ne ugoron fejest, ha nem tudja, milyen mély a víz!

Telefonos mentőhíváskor:

Tárcsázza a 104-et.

104

Mondja el, hol történt az eset.

Írja körül minél pontosabban, milyen jellegű vészhelyzet áll fent, mi történt.

Adjon át minden fontos információt (például szükség van-e vízből mentésre).

A mentő megérkezéséig nyújtson elsősegélyt, kövesse a mentésirányítótól kapott tanácsokat!

3. Melléklet – Melanóma szórólap

Legyen szép a nyara és legyen szép a bőre!

Árnyék:
Kerülje a napot 11 és 15 óra között, 10 és 16 óra között fokozott óvatosság szükséges.

Védelem:
Védekezzen napszemüveggel és sapkával!



Leégés ellen:
Használjon 15-ösnél magasabb faktorú naptetőt, különösen fehér bőr és sok anyajegy esetén.

Önellenzés:
Havonta ellenőrizze anyajegyei állapotát!

Szűrés:
Forduljon rendszeresen szakorvoshoz, az időben észlelt elváltozás jó eséllyel gyógyítható.

A melanoma
a bőr pigmenttermelő sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganatos betegség.

Az „ABCD” szabály
segít a gyanús anyajegy, folt megítéléséhez

A  Asymmetry (szimmetria): nem kerek vagy ovális az anyajegy	B  Border (határ): szabálytalan, vagy nem éles a határa
C  Colour (szín): a szín nem egyenletes	D  Diameter (átmérő): az átmérő nagyobb 5 mm-nél

Kockázatok:

Többszöri leégés, különösen gyermek vagy fiatal korban	Roszhindulatú bőrdaganat előfordulása a családban
Nagyméretű (felnőttkorban 2 cm-nél nagyobb) veleszületett anyajegy	1-es fototípusú bőr
Eltérő formájú, méretű, vagy színű festékes anyajegyek	Túlzott szolárium használat

Állami Egészségügyi Ellátó Központ **nefi** **SZÉCHENYI 2020** **Magyarország Kormányata** **Európai Unió** **BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

4. Melléklet – mentőmellény



5. Melléklet – Vízitúra

1.	<i>Soha ne menj vízbe egyedül!</i>
2.	<i>Ne menj vízbe felnőtt felügyelete nélkül!</i>
3.	<i>Ne menj ismeretlen vízbe körültekintés nélkül!</i>
4.	<i>Ne menj vízbe fürdőcipő nélkül!</i>
5.	<i>Ne menj vízbe tűző napon!</i>
6.	<i>Ne menj vízbe hirtelen felhevült testtel!</i>
7.	<i>Ne menj vízbe felnőtt felügyelete nélkül!</i>
8.	<i>Ne menj vízbe, ha a víz nagyon hideg!</i>
9.	<i>Ha bármilyen szokatlan érzet, kiabálj segítségért!</i>
10.	<i>Ha bármilyen szokatlan érzet, próbálj nyugodtan viselkedni, mert a kapkodás elveszi az erődöt!</i>
11.	<i>Ne menj vízbe fürdősapka nélkül!</i>
12.	<i>Ha valaki segítséget kér, nagyon gondold végig, mit fogsz csinálni!</i>
13.	<i>Ha valaki segítséget kér, vedd komolyan!</i>
14.	<i>Előbb ismerd meg a vizet, aztán lehetsz bátrabb!</i>
15.	<i>Tanulj meg nagyon jól úszni!</i>

6. Melléklet – Pedagógusoknak háttéranyag

Az elsősegélynyújtóra vonatkozó ajánlások:

1. Gyors helyzetfelmérés, határozott hangos segítségkérés
2. Győződjünk meg saját biztonságunkról
3. Biztosítsuk a helyszínt a sérült és mások további sérülésének elkerülésére
4. Mérjük fel képességeink szerint a sérült életkorát (csecsemő, óvodás, iskolás, kamasz, felnőtt, időskorú), sérülés típusát és súlyosságát.
5. Nyújtsunk ellátást képességeinknek megfelelően, saját egészségünk, épségünk védelme mellett.
6. Szervezzük meg a sérült elszállítását, mentők értesítését (Mi történt? Hol történt? Hány sérült van? Kell-e műszaki mentés? Adjuk meg saját nevünk, elérhetőségünk)
7. Maradjunk a sérült mellett a mentők kiszállásáig.

7. Melléklet

A BLS menete képekben

1. kép



1. lépés: Az összeesett ember hangos megszólításával („Mi történt? Segíthetek?”) és vállainak egyidejű kíméletes megrázásával ellenőrizzük a beteg reakcióképességét.

2. kép



2. lépés: Haladéktalanul kiáltunk hangosan segítségért, megteremtve annak lehetőségét, hogy szaksegítségét hívathassunk valakivel anélkül, hogy a beteget magára kellene hagynunk.

3. kép



3. lépés: A légút felszabadításához tegyük egyik kezünket az illető homlokára, másik kezünket az álla alá, majd kíméletesen hajtsuk hátra a fejét és egyidejűleg emeljük meg az állát.

4. kép



4. lépés: Az előzőeknek megfelelően szabaddá tett légút mellett hajoljunk közel az illető személy arcához, fordítsuk saját fejünket annak mellkasa felé és 10 másodperc alatt vizsgáljuk meg légzését („látom, hallom, érzem” elv alapján).

5.kép



5. lépés: helyezzük egyik tenyerünk kéztői részét az illető mellkasának közepére lazán a csigorsírtónak alól felőrel úgy jünk arra, hogy ujjainkat ugyanakkor eltartsuk a mellkasfaltól (ebben a pozícióban összekulcsolhatjuk ujjainkat).

6. kép



6. lépés:

- A fej hátrahajtása és az áll előre emelése után csukjuk be a beteg száját, úgy hogy a levegő ne tudjon a szájából távozni;
- Vegyünk egy szokásos mélységű lélegzetet;
- Szájunkat illesszük olyan szorosan a beteg orra köré, hogy ne maradjon rés ajkaink és a beteg arca között; levegőnket fújjuk bele a betegbe.

7.kép



7. lépés: A szabad légutak fenntartása mellett vegyük el a szánkát a beteg szájától, fordítsuk fejünket annak mellkasa felé és ellenőrizzük, hogy mellkasa visszasüllyed-e, illetve kiáramlik-e az előbb befújt levegő;

- Mindeközben vegyünk ismét egy szokásos mélységű lélegzetet;
- Ismételjük meg a fenti folyamatot egyszer