

	NASTAVNE CJELINE I NASTAVNE TEME	TRAJANJE OBUKE u minutama		
		teorija	praksa	ukupno
1.	UVOD U PRVU POMOĆ – definicija, ciljevi, zadaci, principi i značaj pružanja prve pomoći na mjestu nesreće – osiguravanje mjesta nesreće, osobna sigurnost – opći postupak na mjestu nesreće – pozivanje stručne pomoći (hitna pomoć, policija, DUZS) – oprema za pružanje prve pomoći	25	20	45
2.	POSTUPAK S OZLJEĐENOM OSOBOM – utvrđivanje mehanizma nastanka ozljeda – procjena općeg stanja ozlijedjenog – primarni pregled (provjera vitalnih životnih funkcija i traženje teških ozljeda) – sekundarni pregled (»od glave do pete«) – određivanje prioriteta kod pružanja prve pomoći – uklanjanje odjeće, obuće i zaštitnih sredstava-kada, što i kako uklanjamo – izvlačenje ozlijedjenog iz vozila (hitno premještanje ozlijedjenog) – važnost psihološke potpore – transport ozlijedene osobe	40	50	90
3.	PRUŽANJE PRVE POMOĆI OSOBI BEZ SVIJESTI a) KOJA DIŠE b) KOJA NE DIŠE – kratkotrajni gubitak svijesti – dugotrajniji gubitak svijesti – bočni položaj – otvaranje dišnog puta kod sumnje na ozljedu vratne kralježnice – osnovni postupak održavanja života-oživljavanja	20	70	90
4.	KRVARENJE – vrste krvarenja-prepoznavanje – kontrola vanjskog krvarenja – postupak s amputiranim dijelom tijela – pružanje pomoći kod unutarnjeg krvarenja – šok: prepoznavanje, postupak s ozlijedenim	15	30	45
5.	RANE I OZLJEDE – rane, probojne rane prsišta i trbuha – opekline, smrzotine, kemijske ozljede – gnječne ozljede – zavoji (pomoću zavoja i trokutnog rupca)	15	30	45
6.	OZLJED KOSTIJU I ZGLOBOVA – lomovi, uganuća i iščašenja – imobilizacija (pomoću trokutnog rupca) – ozljede glave i kralježnice – pružanje pomoći kod ozljeda kralješnice	15	30	45
7.	AKCIDENTALNA STANJA, BOLESTI, TROVANJA (Osnovne informacije, upute i upozorenja) – udar groma, strujni udar – utapanje – gušenje stranim predmetom u dišnom putu – zdravstveni poremećaji uslijed utjecaja visokih i niskih temperatura na organizam – naglo nastupajuće bolesti (srčani udar, moždani udar, hipoglikemija, grčevi mišića tijela, napad astme) – automobilska bolest – trovanja (etilni alkohol, metilni alkohol, antifriz, ugljični monoksid, hranom)	30	15	45
	UKUPNO:	160	245	405 (9 sati)