PRVNÍ POMOC

Zraněný na zemi tu leží,
tři R mi hned v hlavě běží.
Dřív než začnu šířit zmatky,
vím, že první krok je zpátky.

Rozhlédnu se po prostoru
žádné nebezpečí na obzoru.
Pouze jeden bezvládný,
původ úrazu je záhadný.

Volím proto jít do akce,
s tím, co vím, to zvládnu hladce.
Masivní krvácení má jistě přednost,
teď musím ukázat svou dovednost.

Nejen pro dojem odbornice
nasadím si rukavice.
Tlakem prstů ránu stlačím,
na to krvácení přece stačím.

Vědomí a dech snad ještě nejsou ztraceny,
volám, tleskám, třesu rameny.
Ale všechno bez úspěchu,
začnu se tak věnovat dechu.

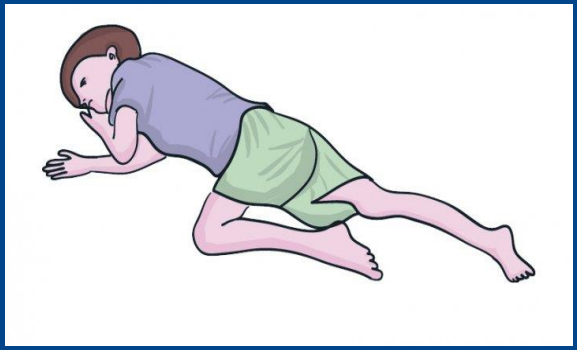
Hlavu správně zakloním,
nad zraněného se nakloním.
Mám na to jen deset vteřin,
svému úsudku však plně věřím.

Dýchá, teď nehrozí kolapsy,
pro mobil sáhnu do kapsy.
Už vytáčím 155,
situaci shrnu do pár vět.

Dech pak stále kontroluji,
stejný postup opakuji.
Stav se ale náhle mění,
po dechu už ani stopy není.

Dojde mi to ve mžiku,
chce to masáž hrudníku.
Ruce na hrudník si připravím,
píseň od Bee Gees si vybavím.

ROZHLÉDNI SE!
REAGUJ!
ROZMÝŠLEJ!







Třicet stlačení a pár vdechů,
to je cesta ku úspěchu.
Je to sice makačka,
pravačka i levačka.

Houkačka už v dáli kvílí,
záchranka tu bude každou chvíli.
Záchranáři se dají do práce
a chopí se resuscitace.

Mají spoustu cviku,
zvládají tak všechno v bliku.
Záchranka se vypaří
a už míří k lékaři.

Úleva se dostaví,
na nohy mě postaví.
Pak už jenom zatnu pěsti
a přeju pacientovi štěstí.

Ve mně spousta emocí,
že jsem byla schopná pomoci.
Jak se vypořádat se záchranou i stresem,
to mě naučil kurz od ZDrSEM.





