

ZDRAVOTNICKÉ VYBAVENÍ V RAGBYOVÝCH KLUBECH

Zdravotní komise CSRU zpracovala doporučené vybavení v ragbyových klubech. Všem klubům doporučujeme zajistit vybavení dle seznamu, v případě dotazů kontaktujte zdravotní komisi.

1. LÉKÁRNA
2. NOSÍTKA
3. BERLE
4. AED DEFIBRILÁTOR
5. OŠETŘOVNA
6. OSTATNÍ

V Praze 1.3.2023

Zpracovala Olga Grossová, schváleno předsedou komise MUDr. Karlem Berounským.

1. LÉKÁRNA (POVINNÉ VYBAVENÍ)

- Lékárna je přenosná taška/kufr vybavená zdravotnickým materiálem pro poskytnutí prvního ošetření
- Lékárna je k dispozici po dobu tréninku a zápasů. Je dostupná tak, že v případě potřeby je možné ji použít – vydá odpovědná osoba, zná se místo, kde je uložena
- Obsah lékárny je nutné pravidelně kontrolovat, klub určí odpovědnou osobu, doporučujeme kontrolovat a doplnit po každém použití, min. 1x/ měsíc.
- V lékárně nesmí být léky a léčiva vázané na předpis, aby nedošlo k jejich zneužití

Seznam minimálního vybavení lékárny:

Ošetření ran

Mulová obinadla (sterilní)	Akutol spray na drobná poranění
Mulové čtverce (sterilní), různé velikosti	Dezinfekce ran (peroxid vodíku, Betadine roztok)
Mulové tampóny, tampóny do nosu	Hemostatická houbička (např. Surgispon)
Náplasti polštářkové různé velikosti	Náplast'ové stehy (např. Leukostrip)
Škrtidlo pryžové	ev. tkáňové lepidlo (např. Leukosan)
Tlakové obvazy (sterilní)	

Fixační materiál

Trojčipý šátek	Tejpy pevné, elastické, izolační pásy
Elastická obinadla (látková, samodržící)	Náplast na cívce (látková, transparentní)
Fixační dlahy (např. AeroRescue, SAM splint)	Lepidlo na tejpky

Léky a léčiva volně prodejné

Paralen, Aspirin	Vazelína
Ibalgin 400mg, Diclofenac 25mg	Kelen chladící spray
Černé uhlí, Endiaron	masážní emulze hřejivá, chladivá (Emspoma)
Kapky do očí (Sensivit)	Fenistil gel
Kapky do nosu	Zyrtec, Zodac

Ostatní potřeby

Teploměr	Rukavice lékařské pryžové
Nůžky	Igelitové sáčky (na led, na infekční odpad)
Pinzeta	Svítilna/baterka

Vybavení dostupné v lékárnách, obchodech zdravotnických pomůcek, nebo zde:

<https://www.bexamed.cz/> nebo <https://www.azmedicashop.cz/>

2. TRANSPORTNÍ NOSÍTKA (POVINNÉ VYBAVENÍ)

- Nosítka jsou vhodná pro přesun zraněného hráče ze hřiště do ošetrovny, sanitky apod.
- Jsou k dispozici na hřišti po dobu zápasu
- Příklad: <https://www.bexamed.cz/p/skladaci-transportni-nositka>

Zdravotní servis (sanita, zdravotnický záchranář) sjednaný pro poskytnutí odborné první pomoci na zápas či turnaj musí mít v povinné výbavě páteřní desku/rám pro případ poranění páteře a hlavy.

Například: <https://www.bexamed.cz/p/paterni-scoop-ram-emergency>,

<https://www.bexamed.cz/p/paterni-deska-skladaci-2-dilna>

3. BERLE (POVINNÉ VYBAVENÍ)

- Berle jsou k dispozici na ošetrovně, na vyžádání ze skladu apod.
- Vhodné mít několik párů, při zranění dolních končetin tak zvládne zraněný hráč transport do nemocnice
- Doporučujeme francouzské hole nebo ev. kovové podpažní berle – jsou snadno nastavitelné

4. AED DEFIBRILÁTOR (NEPOVINNÉ, DOPORUČENÉ VYBAVENÍ)

- Automatizovaný externí defibrilátor (AED) je přístroj používaný k laické resuscitaci, schopný elektrickým výbojem obnovit správnou činnost srdce
- Doporučuje se na místa se zvýšeným výskytem osob (sportoviště)

Zdravotní servis (sanita, zdravotnický záchranář) sjednaný pro poskytnutí odborné první pomoci na zápas či turnaj musí mít v povinné výbavě defibrilátor nebo AED přístroj pro akutní resuscitaci.

Ty kluby, které již AED vlastní, dodržují tyto základní pokyny:

Povinnosti vyplývající z vlastnictví automatického defibrilátoru AED

- *Přístroj je uložen na dostupném viditelném místě, v případě stálého dozoru není nutná zabezpečená skříňka*
- *Místo je viditelně označené nálepkou AED*
- *Majitel/provozovatel pravidelně kontroluje stav přístroje a elektrod (1x týdně stav baterií zapnutím přístroje). Po každém použití přístroje doplnit elektrody.*
- *Majitel/provozovatel je povinen zajistit proškolení osob o používání a o poskytnutí laické první pomoci*
- *Použití přístroje je v souladu s manuálem vydaný prodávající firmou a ta by měla také provést krátké zaškolení po zakoupení*

5. OŠETŘOVNA (POVINNÉ)

- Ošetřovna je místnost, prostor, kde lze ošetřit zraněného a je dostupná při trénincích, zápasech
- Je zde k dispozici lékárna, lehátko a jiné potřebné věci – umyvadlo, ručník, deka
- V případě potřeby lze využít ošetřovnu pro případ Antidopingové kontroly

6. OSTATNÍ

- Kluby by měly zajistit možnost dostupnosti chlazení formou ledu (ledové kostky) nebo chladivých gelových sáčků
- Klub určí odpovědnou osobu za zdravotní péči a vybavení
- Je vhodné zpracovat **Plán pro nouzové situace** = řešení zdravotních problémů, řešení při požáru a jiných katastrofách (označené únikové cesty, příjezdová cesta pro sanity a IZS, telefonní čísla IZS, nejbližší nemocnice, kontakt na spolupracující zdravotníky)
- Plán pro nouzové situace by měl být dostupný pro všechny (viditelný na recepci, baru, v klubovně,..)