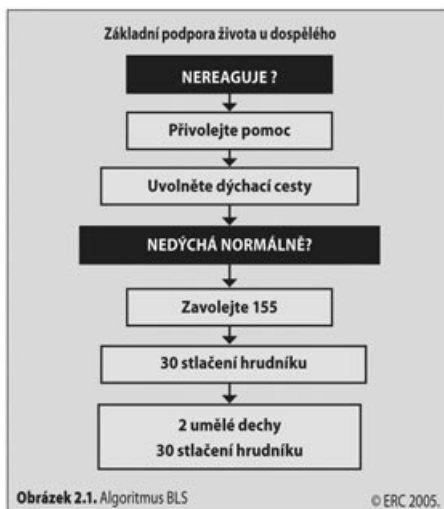


Správně stlačovat hrudník je těžká práce. Abychom se unavili co nejpозději, kolena máme široce od sebe co nejbližše boku postiženého. Tím docílíme největší stability svého těla, ale rovněž dosáhneme toho, aby naše ramena byla nad středem hrudníku postiženého. Naše paže jsou natažené, během stlačování je v loktech nepokrčujeme, tím docílíme správný přenos váhy našeho těla při stlačování hrudníku postiženého. Po každém stlačení je potřeba hrudník uvolnit, aby se srdce mohlo naplnit krví, ale naše ruce stále zůstávají v lehkém kontaktu s kůží hrudníku postiženého, čímž zabráníme jejich eventuálnímu nesprávnému posunutí.

Stlačování hrudníku prováděné značnou silou může způsobit zlomeniny žeber a dokonce i těžké poškození vnitřních orgánů. Takové riziko lze minimalizovat stlačováním hrudníku ve správném kompresním bodě, tj. ve středu hrudní kosti.

### ***Postup základní podpory života u dospělého***

Základní podpora života se skládá z následujícího pořadí úkonů (viz následující obrázek). Tento algoritmus doporučuje European Resuscitation Council (Evropská rada pro resuscitaci) a přetiskujeme ho v oficiálním českém překladu se svolením České rady pro resuscitaci ([www.resuscitace.cz](http://www.resuscitace.cz)).



### **Algoritmus základní podpory života u dospělého**

1. Ujistěte se, že jste vy, postižený a další okolostojící v bezpečí.
2. Zkontrolujte reakci postiženého (viz následující obrázek).  
Jemně zatřeste jeho rameno a hlasitě se zeptejte: „CO JE VÁM?“



**Zkontrolujte reakci  
postiženého**

**3.A. Jestliže odpovídá:**

Nechte postiženého v poloze, ve které jste ho našli, za předpokladu, že není další nebezpečí.

Pokuste se odhalit problém a poskytněte pomoc, jestliže je třeba.

Pravidelně postiženého znovu vyšetřujte.

**3.B. Jestliže neodpovídá**

Volejte o pomoc (viz následující obrázek).



**volejte o pomoc**

Otočte postiženého na záda a potom uvolněte dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady (viz následující obrázek.).



**Položte svou ruku na čelo postiženého, zakloňte mu hlavu a přizvedněte bradu**

Položte svou ruku na čelo postiženého a jemně mu zaklánějte hlavu dozadu; ponechte svůj palec a ukazovák volný, abyste mohli v případě potřeby umělého dechu uzavřít jeho nos (viz následující obrázek).

Špičkami svých prstů pod vrcholem brady postiženého přizvedněte bradu, aby se otevřely dýchací cesty.



**Jemně zaklánějte hlavu**