**První pomoc zachraňuje životy. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak být připraven**

***Praha, 14. července 2025* – Volnočasové aktivity a především adrenalinové sporty s sebou nesou kromě zábavy, radosti a zlepšení psychické i fyzické kondice také zvýšené riziko úrazů. Vojenská zdravotní pojišťovna proto připomíná důležitost znalostí základů první pomoci i nutnost být připraven na různé situace.**

První pomoc je definována jako soubor jednoduchých a účelných opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví či života cílevědomě a účelně omezují rozsah a důsledky ohrožení či postižení. Nejdůležitější pro poskytování první pomoci je rychlost, účelnost a rozhodnost. K obecným zásadám první pomoci potom patří především zajištění bezpečnosti vlastní osobě i postiženému, oznámení nehody na tísňové volání 155 nebo 112 a poskytnutí první pomoci.

*„Při poskytování první pomoci je klíčové zajistit bezpečnost sobě i zraněnému, zavolat záchrannou službu (155) a poskytnout adekvátní první pomoc až do příjezdu záchranářů,“* říká konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

V České republice neustále vzrůstá obliba cyklistiky, roste tedy i počet zranění cyklistů, mnoho z nich si však můžeme přivodit i při jakémkoliv jiném sportu. *„Velice častým zraněním jsou kožní odřeniny a tržné nebo řezné rány. Zraněná místa je třeba dobře vyčistit, případně vytáhnout z rány cizí tělesa, například střepy. Zanedbání této procedury může znamenat zanícení tkáně a zbytečné komplikace. Při ošetření jakékoliv krvácející rány bychom měli použít gumové rukavice, v nouzi třeba igelitový sáček. Okolí poškozené kůže i ránu opláchněte proudem tekoucí čisté vody. Hlubší ránu vypláchněte peroxidem, případně ošetřete dezinfekčním přípravkem (Septonex, Jodisol apod.). Podle potřeby pak zakryjte náplastí nebo obvazem,“* vysvětluje MUDr. Prokop.

První pomoc může poskytnout každý, mnohdy právě zásah laika může rozhodnout o záchraně života ještě před příjezdem záchranářů. V praxi to znamená přivolání záchranné služby, kontrolu dýchání, zastavení krvácení nebo uložení do zotavovací polohy. Navíc existují mobilní aplikace s návodem krok za krokem, například První pomoc – Český červený kříž. Obsahuje interaktivní návody, videa a offline přístup k informacím. Je zdarma a dostupná pro Android i iOS. Aplikace Záchranka umožňuje rychlé spojení s tísňovou linkou 155, automaticky odešle polohu a zdravotní informace záchranářům. Obsahuje i návod na první pomoc, lokátor nemocnic a varovná upozornění.

Vojenská zdravotní pojišťovna poskytuje v rámci Benefit klubu slevu 15 % na zážitkové kurzy první pomoci PrPom pro školy, firmy i jednotlivce, více informací najdete na <https://www.vozp.cz/benefit-klub/prpom>.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive  
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)