

Kurzy první pomoci VZP začínají už v květnu, první bude na střední škole v Praze

5.5.2026 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

První pomoc je hlavně o ochotě pomoci. Češi patří mezi národy, které pomáhat chtějí.

Například svědkové náhlé zástavy srdce zahájí resuscitaci ještě před příjezdem záchranné služby v přibližně 80 % případů. První pomoc je dovednost, která může v kritických vteřinách rozhodnout o životě. Všeobecná zdravotní pojišťovna proto pořádá kurzy první pomoci. První běh absolvovaly úspěšně více než dva tisíce lidí. Další kurzy začínají už v květnu, první konkrétně 12. 5. v Praze.

První pomoc je jakákoli první pomocná reakce poskytnutá kýmkoli při jakékoli zdravotní mimořádné události a za jakýchkoli okolností. „První pomocí se výrazně zvyšuje šance na přežití. Už samotné zavolání na tísňovou linku je pomoc. Pokud dotyčný bude chtít dále se záchranou pokračovat, dispečer jej navede krok po kroku, takže nebude mít pocit, že je na celou situaci sám,“ říká **Michal Nezbeda**, náměstek ředitele VZP pro služby klientům, a dodává: „Kurzy první pomoci pod hlavičkou VZP vnímáme jako příspěvek ke vzdělávání lidí v oblasti záchrany lidských životů nebo zmírnění případných následků například nehody. Osobně jsem velmi rád, že v kurzech pokračujeme a první se uskuteční navíc na střední škole, konkrétně na Střední průmyslové škole na Proseku. Právě zájem studentů mě těší nejvíc.“

Obsah kurzů první pomoci s VZP

Kurzy první pomoci s VZP se budou pořádát opět ve školách, firmách i státních organizacích. Účastníci se naučí, jak se chovat v situacích, které ohrožují život jejich nebo lidí v jejich okolí. Dozví se praktické informace přímo od záchranářů a krizové situace zažijí na vlastní kůži tak, aby byli na ně připraveni, pokud nastanou v reálném životě. Předpokládaný počet účastníků na kurzu je 25, maximálně však 35. Konat se budou do 31. 12. 2027 a celkem jich bude 267, přičemž se očekává, že je absolvuje zhruba 7 tisíc lidí.

Kurzy první pomoci s VZP povedou záchranáři z firmy Safres. „Schopnost poskytnout první pomoc by měl ovládat každý z nás. Například při zástavě oběhu rozhoduje o přežití to, co se stane v prvních minutách, tedy předtím, než dorazí záchranka. Pokud nezasáhne někdo z blízkého okolí, záchranáři už často mnoho nezmlžou. Obsah kurzu je proto především zaměřený na život ohrožující stavy, kde je laická pomoc naprosto zásadní. Budeme se věnovat rozpoznání selhání základních životních funkcí, správnému přivolání pomoci i využití aplikace Záchranka. Účastníci kurzu si aktivně vyzkouší resuscitaci dospělých i dětí, využití automatizovaného externího defibrilátoru "AED" i uvolnění cizího tělesa z dýchacích cest,“ uvádí **Jan Špatenka**, zdravotnický záchranář a lektor kurzů společnosti Safres, a dodává: „Všechny účastníky kurzů vždy spojuje jedna důležitá věc – touha pomoci a umět reagovat v krizových situacích, kdy jde o záchranu života. Absolventi kurzů tak získají teoretickou i praktickou zkušenost, a hlavně jistotu, že budou umět reagovat, když někomu v jejich okolí půjde o život.“

Pilotní běh kurzů první pomoci s VZP skončil na konci roku 2024 a zúčastnilo se jej přes 2 tisíce frekventantů, kteří jej přijali velmi pozitivně. Zhruba třetina kurzů se konala na středních školách, zbytek ve firmách a státních institucích. Každý kurz byl zakončen znalostním testem, jehož otázky zodpověděli jejich účastníci s vysokou úspěšností – 92 %.

Způsoby první pomoci se modifikují a změnou od loňského roku je přesunutí volání tísňové linky na úplný začátek zásahu u osoby, která po náhlém kolapsu nereaguje. Nově se doporučuje zavolat zdravotnickou záchrannou službu ještě před kontrolou dýchání, aby dispečer mohl okamžitě vést laického zachránce krok za krokem a urychlit celý postup.

Veškerá resuscitace, včetně základní i rozšířené péče o životní funkce, začíná stejným postupem: rozpoznáním, že někdo potřebuje pomoc, ochotou zasáhnout, rychlým posouzením situace a přivoláním pomoci. Poskytnutím základní péče na základě naučených dovedností první pomoci. Proto musí být výuka první pomoci připravena na zvládání široké škály závažných stavů, od těžkých alergických reakcí a astmatu až po předávkování opioidy, úrazy způsobené nehodami a mimořádné situace vyvolané okolním prostředím, jako je tonutí nebo podchlazení.

Novinky v poskytování první pomoci:

- **Volání záchranné služby** hned, než začne poskytovat pomoc;
- **Dispečer vede zachránce** po telefonu a navádí ho při dalším postupu, včetně zahájení masáže hrudníku nebo použití veřejně dostupného defibrilátoru;
- **Pozornost se více soustředí na stavy přímo ohrožující život**, například zástavu oběhu, masivní krvácení, závažnou alergickou reakci nebo poruchu dýchání;
- **Kurzy pomoci se více zaměřují i na psychologickou podporu zachránců z řad laiků**, která lidem pomáhá překonat strach a rozhodnout se zasáhnout;
- **Výuka první pomoci klade větší důraz na praktický nácvik a na schopnost rychle reagovat** podle pokynů odborníků na tísňové lince.

Viktorie Plívová
tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/kurzy-prvni-pomoci-vzp-zacinaji-uz-v-kvetnu-prvni-bude-na-stredni-skole-v-praze>