

PRVNÍ POMOC ZVLÁDNOU I DĚTI. PENNY PŘIPOMÍNÁ BEZPLATNÝ KURZ KRYJEME VÁM ZÁDA

Praha, 11. září 2026

Kdy zavolat záchrannou službu, co dělat při bezvědomí, dušení, silném krvácení a jak s pomocí vůbec začít? Právě tyto dovednosti předává dětem bezplatný videokurz první pomoci, který na začátku léta připravilo PENNY společně s lékařem Markem Dvořákem. Od svého spuštění v červnu zaznamenal projekt více než milion zhlédnutí. U příležitosti Světového dne první pomoci, který letos připadá na sobotu 12. září, chce PENNY připomenout, že v krizové situaci může zachránit život i dítě.

Když se stane nehoda nebo někdo náhle zkolabuje, nemusí být největší překážkou nedostatek znalostí. Často je to obava, že člověk udělá něco špatně. Videokurz první pomoci zaměřený na děti je proto postavený na jednoduchých a praktických postupech, které si mohou snadno zapamatovat a v případě potřeby použít. Děti se navíc dokážou dobře řídit jednoduchými a jasnými instrukcemi. Pokud vědí, co mají v konkrétní situaci udělat, mohou reagovat rychle a účinně.

Nejdůležitější je nebát se začít

Základem první pomoci není znát komplikovanou medicínu, ale především rozpoznat, že se děje něco vážného, přivolat pomoc linku 155, dbát na vlastní bezpečnost a řídit se pokyny operátora tísňové linky. Právě schopnost udělat první krok bývá v krizových situacích zásadní.

„Nechceme z dětí dělat malé zdravotníky ani je zahltit množstvím informací. Důležité je, aby věděly, že když se něco stane, mohou pomoci a nemusí se bát udělat první krok. Pokud bych měl vybrat jednu věc, kterou by mělo zvládnout každé dítě, je to správně a včas přivolat záchrannou službu a spolupracovat s operátorem. Už tím udělá obrovský kus práce,“ říká Marek Dvořák, lékař záchranné služby a autor projektu Kryjeme vám záda.

Kurz se nevěnuje jen samotným postupům první pomoci. Pracuje také s takzvaným syndromem přihlížejícího, kdy lidé v krizové situaci spoléhají na to, že zasáhne někdo jiný. Dětem ukazuje, že pokud se něco děje, je důležité nezůstat stranou, převzít iniciativu a přivolat pomoc.

První pomoc bez složité medicíny

Kompletní kurz tvoří sedm tematických videí věnovaných situacím, které mohou nastat doma, ve škole i při volnočasových aktivitách. Děti se učí, jak reagovat při silném krvácení, tonutí,

Markéta Smutná

Manažerka korporátní komunikace

Penny Market s.r.o., Počernická 257 - 250 73 Radonice

Tel: +420 771 259 283

E-mail: marketa.smutna@penny.cz Internet: www.penny.cz

bezvědomí, dušení, epileptickém záchvatu, popáleninách nebo při srážce s autem. Kurz zároveň pracuje s jazykem a formou blízkou mladší generaci a soustředí se na několik základních principů, které si děti dokážou snadno zapamatovat a v případě potřeby použít.

Školy a žáci si mohou jednotlivá tematická videa pustit samostatně, nebo využít kompletní verzi sestavenou do jedné vyučovací hodiny.

Přes milion zhlédnutí

Od svého spuštění už projekt pod hlavičkou Kryjeme vám záda zaznamenal více než milion zhlédnutí. Zájem podle PENNY potvrzuje, že prakticky a srozumitelně podané základy první pomoci oslovují děti, rodiče i školy. Kurz proto zůstává zdarma dostupný na webu Kryjemevamzada.cz až do konce roku.

„Přes milion zhlédnutí ukazuje, že o prakticky a srozumitelně podané základy první pomoci je mezi dětmi, rodiči i školami velký zájem. Ještě více nás těší první ohlasy od lidí, kteří podle svých slov využili dovednosti získané v kurzu při skutečné pomoci. Právě to bylo naším cílem – dodat dětem větší jistotu a ukázat jim, že v krizové situaci mohou pomoci i oni. Nadcházející Světový den první pomoci je proto dobrou příležitostí znovu připomenout, že kurz je stále bezplatně dostupný a každý se k němu může kdykoliv vrátit,“ uzavírá **Jitka Maňáková, vedoucí oddělení advertisingu PENNY.**

O společnosti PENNY MARKET Česká republika

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market v roce 1997 a zaměřil se zejména na rozvoj prodejní sítě v regionech. Díky tomu dnes provozuje přes 445 prodejen, tedy nejširší síť v ČR, a poskytuje práci téměř 9 700 zaměstnancům. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

Markéta Smutná

Manažerka korporátní komunikace

Penny Market s.r.o., Počernická 257 - 250 73 Radonice

Tel: +420 771 259 283

E-mail: marketa.smutna@penny.cz Internet: www.penny.cz

