



# OBEČNÁ TEORIE

## pracovní listy



# OBSAH

---

První pomoc .....	4
Pedagogika a psychologie .....	18
Právo .....	20
Marketing .....	23
Začínáme podnikat .....	24

# PRVNÍ POMOC

---

První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření, jejichž cílem je záchrana života nebo zdraví u lidí postižených úrazem, či náhlou poruchou zdraví (WHO).

## Cíle první pomoci:

- Ochrana vlastního zdraví (u dopravních nehod, požárů, úniku jedovatých látek/zajištění ochranných pomůcek, ochrana před útokem)
- Záchrana života
- Předcházení komplikacím
- Zajištění předpokladů pro rychlé uzdravení

## Právní zodpovědnost:

Neposkytnutí pomoci podle § 150 zák. č. 140/2009 Sb., trestního zákona. Pokud k situaci dojde na lekci, vztahuje se na ni tzv. kvalifikovaná skutková podstata, tzn. neposkytnutí pomoci (jinak trestáno až na dva roky odnětí svobody) se trestá až na tři roky odnětí svobody nebo zákazem činnosti:

„Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.“

## Záchranný řetězec:

- Zajištění bezpečnosti
- Primární vyšetření postiženého, život zachraňující úkony technické a zdravotnické
- Přivolání záchranné služby (dále ZS)
- Sekundární vyšetření postiženého, dokončení první pomoci (dále PP)
- Dohled a záznam informací, popř. příprava na transport
- Předání ZS

## Život ohrožující stavy:

Stavy, při nichž přežití bez poskytnutí neodkladné péče není zaručeno a náhlá smrt je vysoce pravděpodobná.

- Masivní krvácení
- Šok
- Tonutí
- Zásah el. Proudem
- Bezvědomí
- Neodkladná resuscitace

## Masivní krvácení:

Příčina: Všechny druhy ran, amputace.

Příznaky: Krev stříká nebo intenzivně vytéká z rány (rozlišení žilního a tepenného krvácení není podstatné), postižený je bledý, oděv je nasáklý krí, krvavá kaluž na zemi.

PP:

- Zajistíme si ochranu proti přímému kontaktu s krví (rukavice)
- Postiženého posadíme nebo položíme
- Pevně stlačíme krvácející cévu přímo v ráně
- Pokud je to možné, vytvoříme tlakový obvaz
- Zajistíme protišoková opatření

*\* Použití zaškrcovadla: Při hromadných neštěstích, v případě, že není možné zastavit nebo výrazně omezit krvácení přímým tlakem. Zaškrcovadlo se přikládá těsně nad ránu na paži nebo stehno; nikdy však do těsného sousedství lokte či kolene. Jednou přiložené zaškrcovadlo se nepovoluje. Končetinu je nutné označit časem přiložení zaškrcovadla. Končetinu je vhodné chladit.*

*\* Zvednutí končetiny a tlakové body – tyto techniky jsou neúčinné a neměly by se používat.*

## Šok:

Příčina: Ztráta krve (vč. vnitřního krvácení) či tělních tekutin.

Příznaky: Patrné vnější krvácení nebo podezření na vnitřní, bledost, chladná kůže, studený pot, slabost, únava, možný neklid, porucha vědomí, zrychlený a slabý tep, pocit žízně.

PP:

- Postiženého položíme, pokud postižený není schopen ležet, najdeme jinou polohu
- Příliš s postiženým nemanipulujeme, vyzveme ho, aby se vyhnul námaze
- Postiženého izolujeme od země, zajistíme tepelený komfort přikrytím dekou nebo izotermickou fólií

\* *Protišoková poloha – její účinnost v podmínkách laické první pomoci při odvracení šoku nebyla prokázána a pro některé zraněné může být riziková, proto není nadále doporučena.*

\* *Autotransfuzní poloha (zvednutí dolních i horních končetin do pravého úhlu) – je riziková, u laické PP se nesmí používat.*

## Tonutí/Úraz elektrickým proudem:

Příznaky u tonutí: Bezvědomí, promodralá kůže a sliznice, bublavé dýchání, kašel, zvracení.

Příznaky u úrazu el. proudem: Ztráta (porucha) vědomí, křeče končetinového svalstva, lokální bolest, popáleniny.

PP:

- Technická PP (zajistit, aby se poškozený dostal mimo vodu/proud při zachování vlastní bezpečnosti)
- Dále jako při bezvědomí, popř. KPR

## Bezvědomí:

Příčiny: Porucha základních životních funkcí (dýchání, krevního oběhu), poškození mozku (úraz, krvácení, epilepsie, nádor), poruchy látkové výměny organismu (např. komplikace cukrovky), otravy (alkohol, uklidňující léky, návykové látky).

Příznaky: Postižený leží či sedí ve zhroucené poloze, podle hloubky poruchy vědomí nereaguje na slovní, fyzické ani bolestivé podněty.

PP:

- Zjistíme stav postiženého
- Pokud postižený nereaguje a normálně dýchá, necháme ho v poloze, ve které se nachází (nehrozí-li mu v ní další nebezpečí), udržujeme volné dýchací cesty, sledujeme dýchání a voláme ZS
- Pokud postižený nedýchá, zahájíme KPR

\* *Stabilizovaná poloha – vhodná při opilosti či jiné otravě, pokud postižený zvrací, krvácí z nosu či úst, jedná-li se o bezvědomí následkem utonutí.*

## KardioPulmonální Resuscitace (KPR)

Příčiny: Onemocnění, úraz el. proudem, dechové problémy, těžké úrazy hrudníku, úrazy spojené s velkou krevní ztrátou a tonutí.

Příznaky: Náhlá ztráta vědomí, porucha dýchání – postižený má lapavé vdechy nebo nedýchá vůbec.

PP:

- Zahájíme KPR
- Lze využít automatizovaný externí defibrilátor

KPR je soubor jednoduchých a logicky na sebe navazujících postupů, které slouží k neprodlenému obnovení průtoku okysličené krve mozkiem u osoby postižené selháním jedné či více základních vitálních funkcí.

Vitální funkce – fyziologické funkce organismu, při jejichž selhání dochází k bezprostřednímu ohrožení života:

- Funkce CNS (vědomí)
- Dýchání
- Oběh
- Vnitřní prostředí

**KPR nezahajujeme v těchto případech:**

- Jsou přítomny jisté známky smrti (posmrtné skvrny, posmrtná ztuhlost, dekapitace aj.)
- Pokusy o KPR by byly spojeny s bezprostředním rizikem ohrožení druhé osoby

**KPR se ukončujeme, když:**

- Došlo k obnově spontánního oběhu a ventilace
- Jsme vyčerpaní do té míry, že nemůžeme pokračovat
- Pokračování KPR ohrožuje nás nebo ostatní (např. toxické prostředí)

*\* O ukončení KPR při neúspěchu rozhoduje výhradně lékař. Není to v naší kompetenci.*

## ZÁKLADNÍ POSTUPY KPR – DOSPĚLÍ:

1. Zhodnocení stavu vědomí
2. Zavolání o pomoc z okolí
3. Kontrola průchodnosti dýchacích cest (3P)
4. Kontrola dostatečného spontánního dýchání
5. **Nedýchá-li – aktivace ZS** (puls nehledáme)
6. Zahájit KPR (viz dále)
7. Pokračovat do předání ZS

## ZÁKLADNÍ POSTUPY KPR – DĚTI DO PUBERTY

1. Zhodnocení stavu vědomí
2. Zavolání o pomoc z okolí
3. Kontrola průchodnosti dýchacích cest (3P)
4. Kontrola dostatečného spontánního dýchání
5. **Nedýchá-li – 5 úvodních dechů, nová kontrola**
6. **Zahájit KPR (viz dále)**
7. **Pokračovat cca 1 – 2 min**
8. **Aktivace ZS**
9. Pokračujeme do předání ZS

\* *U miminek je masáž prováděna 2 prsty, případně dlaní u starších dětí*

### 1. ZHODNOCENÍ STAVU VĚDOMÍ

- Zhroucená nebo nepřírozená poloha postiženého
- Postižený nereaguje na hlasité oslovení
- Postižený nereaguje na důrazný dotek ani bolestivý podnět

### 3. KONTROLA PROCHŮDNOSTI DÝCHACÍCH CEST A JEJICH ZAJIŠTĚNÍ

- Poloha vleže na zádech
- 3P – poslech, pohmat, pohled
- Zprůchodnění dýchacích cest
- Trojhmat – uvolnění dýchacích cest

#### 4. KONTROLA DÝCHÁNÍ

- 3 P – poslech, pohmat, pohled
- Nekontrolujeme déle, než 10 s
- Pozor na lapavé dechy a terminální dýchání
- Nutná průchodnost dýchacích cest

#### V případě umělého dýchání:

- Stisknout nos postiženého
- Otevřít ústa
- Plynulý dech
- Normální dech

#### 5. AKTIVACE ZZS

- 155/112
- Místo
- Číslo telefonu
- Příčina volání
- Počet postižených a jejich stav
- Poskytovaná pomoc
- Nezavěšovat, dokud nejsme vyzváni

#### 6. KPR – ZABEZPEČENÍ OBĚHU

- Chybí normální dýchání
- Zevní masáž srdeční:

Postižený leží na tvrdé podložce

Střed hrudní kosti, stojíme kolmo k hrudníku postiženého

Počet stlačení:dechů – 30:2 / u novorozenců 3:1

Frekvence stlačení – 100/min u dospělých, 120/min u dětí

Hloubka stlačení 5- 6 cm u dospělých, 4-5 cm u dětí

Natažené paže

Propnuté lokty

\* *Rizika KPR:*

- *pro zachraňovaného – zlomenina žebra, zlomenina hrudní kosti*
- *pro záchrance – infekce (výjimečně tuberkulóza, HIV, SARS), kontaminace jedy, psychologické trauma, synkopa při hyperventilaci*

## Mozkolebeční poranění:

Příčiny: Údery nebo nárazy do hlavy, pády předmětů z výše na hlavu, úrazy způsobené velkou energií (pády z výše, nárazy ve větší rychlosti).

Príznaky: Mechanismus úrazu, rána na hlavě (bolest, otok, krvácení), bezvědomí nebo porucha vědomí, výpadky paměti (zraněný si nepamatuje na průběh úrazu), změny chování, zmatenost, nevolnost, zvracení, bolest hlavy, krvácení z uší, břílový hematom (podkožní výron krve), nesterátná šířka zornic.

PP:

- Přivoláme ZS; není nutné u postižených s pouze malým poraněním hlavy bez poruchy vědomí nebo paměti na událost – v těchto případech stačí sledování postiženého zodpovědnou osobou

## Poranění hrudníku/břicha/pánve:

PP u hrudníku:

- Postiženého zklidníme a uložíme ho do polohy v polosedě se zapřenými rukama, pokud postiženému tato poloha vyhovuje
- Při závažném poranění, dušnosti nebo krvácení přivoláme ZS, ránu necháme otevřenou, případně ji překryjeme prodyšným obvazem, cizí předměty z rány nevytahujeme

PP u břicha:

- Postiženého zklidníme a uložíme na podložku, umožníme mu zaujmout polohu, která mu vyhovuje
- Pokud to stav vyžaduje, zavoláme ZS
- Otevřené rány – vyhřezlé orgány nikdy nevpravujeme zpět, překryjeme je navlhčenou gázou nebo čistou rouškou, poté případně ještě vstvou neprodyšného materiálu. Cizí předměty z rány nevytahujeme

## Poranění páteře:

Příčiny: Pády z výše, nárazy ve větší rychlosti (dopravní, sportovní nehody), působení přímého násilí (úder do zad).

Příznaky: Mechanismus úrazu, bolest v místě poranění, poruchy hybnosti a citlivosti, porucha vědomí při poranění hlavy vždy zakládá podezření na možné poranění páteře.

### PP:

- Postiženého v bezvědomí ponecháme v poloze, ve které se nachází, pokud tak postiženému nehrozí další nebezpečí
- Postiženému při vědomí omezíme pohyb
- Přivoláme ZS

*\* Použití fixačních pomůcek (límeců atd.) není součástí PP*

## Poranění končetin:

Zlomeniny kostí, poškození kloubů (pohmoždění, podvrtnutí, vykloubení), pohmoždění svalů a poranění šlach. Zlomenina je poškození celistvosti kosti, v případě kombinace s ránou ji označujeme jako otevřenou.

Příznaky: Bolestivý otok a krevní výron, omezení pohybu.

Závažné příznaky: Pocit nebo zvuk prasknutí při úrazu a deformita, abnormální pohyb mimo kloub, nemožnost končetinu zatížit (výrazné omezení pohybu a funkce), poruchy prokrvení (končetina je bledá, chladná), přítomnost rány nebo krvácení spojené s jinými závažnými příznaky.

### PP:

- Zastavíme viditelné zevní krvácení
- Doporučíme či zajistíme, aby postižený zraněnou končetinu nezatěžoval, omezíme manipulace s končetinou
- Zkontrolujeme stav končetiny – prokrvení, hybnost, citlivost – a v případě přítomnosti závažných příznaků (viz výše) přivoláme ZS; při běžné dostupnosti zdravotnické záchranné služby není znehybňování zlomenin součástí laické první pomoci
- Při nepřítomnosti závažných příznaků není zpravidla nutné odborné ošetření, doporučíme postiženému nezatěžovat poraněnou končetinu, zvednout ji a chladit, případně přiložit elastický obvaz
- V případě chlazení ledem je nutné vždy chladit přes tkaninu; doba souvislého chlazení nemá překročit 20 minut

## Rány:

Rána je porušení celistvosti kůže. Poranění dalších tkání či orgánů závisí na druhu a hloubce rány.

Příčiny: Tržné rány, řezné rány, bodné rány, sečné rány, střelné rány, rány kousnutím.

Příznaky: Porušení celistvosti kůže, krvácení, bolest.

Rizikové příznaky: Silně krvácející rány, rozsáhlé nebo s velkým poškozením tkání, rány silně znečištěné, rány spojené se zlomeninami (otevřené zlomeniny), rány bodné, střelné a způsobené kousnutím.

PP:

- Mechanicky vyčistíme ránu proudem čisté vody do úplného vypláchnutí všech nečistot, hrubé drhnutí rány není doporučeno
- Volné cizí předměty můžeme odstranit, zaklíněné předměty fixujeme proti pohybu
- Při zvýšeném riziku infekce dezinfikujeme okolí rány jodovou nebo alkoholovou dezinfekcí (pozor na alergie)
- Přiložíme sterilní krytí odpovídající rozsahu rány (náplast, gáza, obvaz) a v případě přítomnosti příznaků rizikové rány zajistíme nebo doporučíme odborné ošetření, případně zavoláme ZS
- V každém případě doporučíme poškozenému návštěvu lékaře pro případné přeočkování proti tetanu

## Poranění očí:

Příčiny: Zanesení tělíska do spojivkového vaku (nečistoty, drobný hmyz, řasa), poranění očního bulbu (úder, náraz, letící předmět), fyzikální poškození (pobyt na slunci, sváření bez brýlí), vniknutí chemikálií.

Příznaky: Silná bolest, slzení, křečovitě sevření víček (často obou očí), přechodná ztráta funkce oka.

PP:

- Poškozeného posadíme a uklidníme ho, pomůžeme mu s orientací
- Cizí drobné tělísko můžeme vypláchnout vodou
- Při poranění oční bulvy, zaklíněném větším cizím tělese nebo při vážnějším poranění v okolí oka pouze zakryjeme obě oči sterilním obvazem, abychom minimalizovali pohyb bulbů, a zavoláme ZS

## Poškození teplem – popáleniny:

Příčiny: Kontakt s horkým tělesem nebo intenzivním sálavým teplem, ohněm, opaření, výboj elektrického proudu vysokého napětí.

Příznaky: Bolest, viditelné poškození kůže – zarudnutí, zblednutí, puchýře, příškvary.

PP:

- Přeručíme účinek tepla
- Ochlazujeme popálené plochy chladnou vodou (15 – 25 stupňů)
- Zakryjeme popálené plochy sterilním materiálem
- Zajistíme sejmutí náramků, prstenů, náušnic atd.

## Poškození teplem – úpal, úžeh:

Příčiny: Pobyt v horkém a vlhkém prostředí, vlhký neprodyšný oděv, nedostatečný pitný režim, dlouhodobý pobyt na přímém slunci (nechráněná hlava), opalování.

Příznaky: Žízeň, bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, zvýšená tělesná teplota či horečka, suchá zarudlá kůže, případné popáleniny od slunečního záření, křeče v případě těžkého stavu.

PP:

- Přemístíme postiženého z horkého místa, odstraníme horký oděv
- Zajistíme aktivní chlazení postiženého - ventilátor, průvan, chladná sprcha, obklady
- Zajistíme dostatečné množství tekutin nejlépe s obsahem minerálů

## Poškození chladem:

Omrzliny a celkové podchlazení.

PP:

- Stejně jako u poškození teplem, ale místo chlazení zahříváme.

## Krátkodobé poruchy vědomí:

Příčiny: Změny polohy těla (z lehu nebo ze sedu do stoje), dlouhé stání v dusném a teplém prostředí (uzavřené místnosti, masová shromáždění), stresové situace u emočně labilních osob, srdeční onemocnění spojené s poruchami rytmu (arytmie), alergické reakce, krvácení.

Příznaky: Postižený je bledý, cítí se slabý, točí se mu hlava, následuje pád (sesunutí k zemi), ve vodorovné poloze se záhy probírá zpět k plnému vědomí.

**PP:**

- Snažíme se postiženého při pádu zachytit a zabránit tak úrazu
- Uložíme postiženého na záda a zvedneme mu dolní končetiny
- Uvolníme tísnící oděv a zajistíme přívod čerstvého vzduchu

**Křečové stavy:**

Křečí rozumím vůlí neovladatelné stahy kosterního svalstva. Projevují se jako záškuby nebo trvalý stah. Záchvaty křečí bývají zpravidla spojeny s poruchou vědomí (epilepsie).

**Příčiny:** Epilepsie, náhlý vzestup tělesné teploty (přehřátí, febrilní křeče u dětí), nedokrvení mozku (mozková příhoda, zástava oběhu).

**Příznaky:** Vzpínání trupu (prohnutí do luku), škulavé křeče končetin, pěna u úst, pokousání jazyka, pomočení, pokálení, po odeznění záchvatu zpravidla přetrvává porucha vědomí či zmatenost postiženého.

**PP:**

- Odstraníme předměty, o které by se postižený mohl poranit
- Po odeznění záchvatu, dokud se postižený neprobere k vědomí, postupujeme dle aktuální situace
- Přivoláme ZS. To není nutné, pokud víme, že je postižený epileptik

**Dušnost:**

**Příčiny:** Onemocnění dýchacího ústrojí (astma, chronická obstrukční plicní nemoc, záněty), srdeční slabost (srdeční selhání), psychická labilita.

**Příznaky:** Pocit nedostatku vzduchu, obtížného dýchání, fyzická slabost, zhoršení dušnosti při námaze či poloze vleže, neschopnost na jeden nádech říci více než pár slov, abnormální dechové zvuky (pískání), zvýšená dechová frekvence, povrchní dýchání, v závažných případech promodráání, neklid či zmatenost postiženého.

**PP:**

- Pomůžeme postiženému zaujmout úlevovou polohu (nejčastěji předkon vsedě se zapřenýma rukama)
- Uvolníme tísnící oděv, zajistíme přívod čerstvého vzduchu
- Má-li postižený pro tyto stavy předepsané léky, pomůžeme mu je užít
- Přivoláme ZS, pokud: a) výše uvedená opatření nevedou ke zlepšení, b) postižený je zmatený, neklidný či promodrává, c) nejsou slyšet žádné dechové zvuky, d) postižený dýchá nápadně rychle

## Inertní stavy – bolesti břicha:

Bolestmi břicha se rozumí zpravidla náhle vzniklé výrazné až kruté bolesti břicha, podbřišku, boků či beder. Určení jejich příčiny není v rámci první pomoci možné.

Příčiny (nejčastější): Průjmová onemocnění (střevní infekce), dietní chyby (žlučnicková kolika), zánětlivé příčiny (zánět červovitého přívěsku, zánět slinivky břišní), střevní neprůchodnost (zauzlení střev, nádorová onemocnění), onemocnění močového ústrojí (ledvinová kolika), onemocnění cév (výduť břišní aorty, nedokrvenost střev), stavy spojené s těhotenstvím (mimoděložní těhotenství, potrat), srdeční infarkt (může vyvolat bolesti nadbřišku).

Příznaky: Bolest břicha, nevolnost či zvracení, zástava odchodu plynů a stolice/průjem a zvýšená plynatost, nafouklé břicho citlivé na pohmat, postižený může být bledý, opocení a zpravidla hledá úlevovou polohu.

### PP:

- Pomůžeme postiženému zaujmout úlevovou polohu (nejčastěji vsedě nebo vleže v „klubíčku“)
- Zajistíme, aby postižený nic nejedl
- Má-li postižený pro tento případ předepsány nějaké léky, pomůžeme mu je užít
- Pokud obtíže neustávají nebo se zhoršují, doporučíme nebo zajistíme lékařské vyšetření
- Přivoláme ZS, pokud: a) přes výše uvedená opatření je bolest nadále velmi silná až nesnesitelná, b) bolest je spojena s horečkou, dušností, mdlobou či pocením

## Inertní stavy – diabetes mellitus

Příčiny: Předávkováním inzulínem nebo léky na cukrovku, vynechání pravidelné dávky jídla, fyzický výkon spojený s nadměrným energetickým výdejem.

Příznaky: Hlad a slabost, pocení a třes, poruchy řeči a koordinace (stav může připomínat opilost), zmatenost a agresivita, ztráta vědomí, případné křeče.

### PP:

- Při prvních příznacích podáme postiženému jakýkoliv nápoj s obsahem cukru (minimálně 20 g cukru nebo 250 ml slazeného nápoje)
- Vyzveme postiženého, aby si změřil hladinu cukru v krvi, další dávka jídla nebo nápoje závisí na naměřené hodnotě
- Přivoláme ZS, pokud: a) stav se do několika minut nezlepší nebo se zhoršuje, b) je přítomna porucha vědomí či plné bezvědomí

\* *Náhlá (během několika vteřin) vzniklá porucha vědomí není pro cukrovku typická; v takovém případě je nutné vyloučit náhlou zástavu oběhu.*

\* V určitém procentu případů poruch vědomí souvisejících s vysokou hladinou cukru v krvi může být z dechu postiženého cítit aceton, což je spojeno s rizikem záměny za opilost (podobný zápach) a podcenění stavu postiženého.

## Inertní stavy – alergie

Alergie je vystupňovaná, až život ohrožující, obranná reakce na vstup cizorodé látky do organismu. Nejtěžší formou alergie je tzv. anafylaxe provázená selháním krevního oběhu (mdloba).

### PP:

- Má-li postižený předepsán speciální autoinjektor s adrenalinem (epipen, anapen), pomůžeme mu ho použít; není-li toho sám postižený schopen, sejmeme horní kryt autoinjektoru a přitlačíme ho silou k zevní straně stehna postiženého; před vytažením vyčkáme 10 sekund.

## Krvácení z vybraných tělních otvorů:

**Krvácení z nosu** – poranění, spontánní krvácení zejména u osob s vysokým krevním tlakem.

### PP:

- Vyzveme postiženého, aby se posadil a mírně předklonil, stisknul pevně nosní křídla těsně pod nosními kůstky a držel alespoň 5 minut, postižený nepolyká krev stékající nosohltanem, ale vyplivuje, pokud krvácení trvá nebo se opakuje, zajistíme nebo doporučíme odborné vyšetření v ORL ambulanci

**Krvácení z úst** – nejčastěji po poranění nebo vytržení zubu.

**Krvácení z ucha** – mechanické poranění zvukovodu, zlomenina spodiny lebeční, následek tlakové vlny po výbuchu.

### PP:

- Necháme krev volně vytékat, můžeme přiložit savý obvaz
- Při podezření na vznik krvácení v důsledku závažného úrazu, voláme ZS.

**Krvácení z rodidel** mimo menstruační cyklus – ze stavů vyžadujících první pomoc se jedná zejména o krvácení v souvislosti s těhotenstvím (mimoděložní těhotenství, potrat).

## Otravy

Otravy způsobují jedy. Jedem mohou být i běžně používané látky užití v nepřiměřeném množství (např. alkohol). Do těla vnikají ze zevního prostředí vdechováním, polknutím, kůží nebo vpichem. Příznaky otrav závisí na konkrétní látce, nelze je zobecnit.

PP:

- Volat ZS – rada již po telefonu
- Případně toxikologické informační středisko (non-stop služba) - 224 919 293

**Vybavení lékárničky:**

- Hotový sterilní obvaz 5 x 7,5 cm
- Hotový sterilní obvaz č. 2, 3, 4 – 2 ks každý
- Trojcípý šátek 2x
- Nůžky (ostré, nikoliv z autolékárničky)
- 2x zavírací špendlík
- Pryžové rukavice v chirurgickém obalu
- PVC rouška 20 x 20 cm
- Pryžové škrťící obinadlo, 70 cm
- Náplast s polštářkem, nejméně 6 ks
- Hladká náplast

# PEDAGOGIKA A PSYCHOLOGIE

---

## Já, lektor

*„Chcete-li stavět loď, neposílejte lidi sbírat dřevo a nerozdávejte úkoly a práci. Místo toho v nich probudte touhu po nekonečné kráse otevřeného moře.“*

Antoine de Saint-Exupéry

💡 Jaký lektor chci být?

💡 Jaký lektor nechci být?

💡 Jaké lektorské kvality mám? Jak je budu rozvíjet?

💡 Jaké lektorské nedostatky mám? Jak s nimi budu dál pracovat?

💡 S jakými typy náročných klientů se mohu na lekci potkat? Jak se k situacím, které klient může vytvořit, postavím?

💡 Jaké jsou moje kompetence? Jaké hraniční situace mohu jako lektor zažít a ke kterým profesím klienta odkáži?

💡 Jaký je rozdíl mezi observačním učením a učením vhladem? Jaká je moje cesta?

## Moje lekce

- 💡 Jaký cíl má moje lekce?
- 💡 Jakou zakázku má můj klient?
- 💡 Jsou můj cíl a klientova zakázka ve shodě?
- 💡 Jak mohu zjistit skrytou zakázku klienta?

## Psychohygiena

- 💡 Kde jsou moje hranice? Co chci a co nechci s klienty sdílet? Jak si své hranice nastavím a jak si je obhájím?
- 💡 Jaké mám zdroje?
- 💡 Mám možnost obrátit se na profesionála s žádostí o pomoc? Jaký je rozdíl mezi psychickou podporou a supervizí? Mám v okolí vhodného psychologa/supervizora?
- 💡 Jaké je moje místo bezpečí? Jaké je mé místo bezpečí ve vlastním těle?

# PRÁVO

---

## Soukromoprávní a trestněprávní odpovědnost

- Soukromé právo – vztah mezi jednotlivci
- Veřejné právo – vztah mezi státem a jednotlivcem

V případě veřejného práva musí dojít k ohrožení společnosti, veřejného zájmu. Veřejným zájmem je i ochrana autorských práv nebo ochrana slabší strany – spotřebitele, zdraví a život jednotlivců.

## Ochranné známky

Ochranné známky jsou především součástí soukromého práva. Jejich porušení je tedy v režimu soukromoprávní zásady *Nemo iudex sine actore – Bez žalobce není soudce*. V určitých případech může být porušení práv z OZ i předmětem trestního práva (trest odnětí svobody až na dvě léta, zákaz činnosti nebo propadnutí věci). K trestnímu stíhání je však třeba souhlasu poškozeného.

Ochranné známky je třeba registrovat. Celosvětově existuje několik registrů, které se částečně mohou překrývat. Ochranné známky stále vznikají a zanikají. Bez vlastnictví vlastní OZ nebo legálního užívání cizí OZ tak nikdo nemůže mít 100% jistotu, že neúmyslně neporušuje práva z OZ.

V ČR má evidenci OZ na starosti Úřad průmyslového vlastnictví. Na webových stránkách [www.upv.cz](http://www.upv.cz) je možné vyhledat aktuální OZ, i registrovat nové.

Ve všech případech (porušení práv z OZ v soukromém i trestním právu, registrace nové OZ) je posuzována zaměnitelnost OZ, není dostačující pouhá drobná odlišnost.

## Ochrana osobních údajů:

Základní zásady ochrany osobních údajů:

- Údaje (jména, telefonní čísla, e-maily) jsou zamknuté (pod klíčem nebo heslem)
- Možnost skartace/výmazu údajů na žádost klienta
- Možnost vydání kopie dokumentace na přání klienta
- Pořizování a zveřejňování fotografií pouze se souhlasem klienta, souhlas může kdykoliv odvolat

Základní obsahové části tréninkové dokumentace:

- Identifikace klienta (jméno, příjmení)
- Kontakt (e-mail, tel. číslo)
- Věk, pohlaví, profese, zdravotní omezení

- Cíl/zakázka
- Tréninkový plán
- Záznam jednotlivých sezení – progres, regres
- Vyhodnocení, případná fotodokumentace

## Personální management a odpovědnost

Varianty vztahu zaměstnavatel – zaměstnanec:

- DPP
- DPČ
- HPP
- Jiné

## Povinnosti zaměstnance/zaměstnavatele

- Zákonné
- Smluvní



Odpověz na následující otázky.

Je porušením ochranné známky Antigravity následující označení služby/výrobku? Za předpokladu, že Antigravity je ochranná známka pro činnost ve fitness.

- a) Antigraviti pro vedení lekcí v závěsných sítích
- b) Antigravity pro proteinové tyčinky
- c) Antigravit pro vedení lekcí párové akrobacie

Je podle vás trestné užívání ochranné známky Acroyoga, za předpokladu, že se jedná o OZ pro činnost ve fitness, v následujících případech?

- a) Poskytování školení acroyogy pro budoucí instruktory párové akrobacie
- b) Poskytování placených lekcí acrojógy pro laickou klientelu
- c) Poskytování lekcí akrojógy pro děti z dětských domovů zdarma

Při úrazu klienta na lekci může dojít k porušení:

- a) Soukromého práva
- b) Veřejného práva
- c) Soukromého i veřejného práva

Za odbornou způsobilost při výkonu sportovní činnosti (např. vedení skupinových lekcí) odpovídá:

- a) Zaměstnavatel
- b) Zaměstnanec

Za úraz klienta způsobený cvičebním náradím (např. zlomením, roztržením) odpovídá:

- a) Klient
- b) Instruktor
- c) Provozovatel sportoviště

Při tréninku zdarma mimo sportoviště (např. v parku) za úraz klienta odpovídá:

- a) Klient
- b) Instruktor
- c) Provozovatel sportoviště

# MARKETING

---

## Sociální sítě

Facebook

Instagram

Twitter

TikTok

## Placená reklama

Google

Seznam

Tiskoviny

Sociální sítě

Billboardy

## Web

Vlastní články

Vlastní videa

Vlastní fotografie

## Masmédia

Tisk

Televize

Rozhlas

## ZAČÍNÁME PODNIKAT

---

Samostatná výdělečná činnost (podnikání) přináší určitou volnost, možnost prosadit vlastní nápady, organizovat si svůj čas podle potřeby. Má to ale i své úskalí. Začínající podnikatel (OSVČ-osoba samostatně výdělečně činná) si musí uvědomit, že s tím přichází i plnění spousty dalších povinností.

Před zahájením podnikání musíme mít patřičné oprávnění. V našem případě živnostenský list. Za tímto účelem můžeme zajít na jakýkoliv živnostenský úřad a zvolit jednu ze dvou možností.

Ta první je vyplnění Jednotného registračního formuláře. Jednotným registračním formulářem můžeme provést najednou všechny nutné a popř. i volitelné registrace a hlášení. Jedním dokumentem žádáme o vydání oprávnění, provádíme registraci k dani z příjmu i oznámení správě sociálního zabezpečení a zdravotní pojišťovně. Výpis z rejstříku trestů už dokládat nemusíme, živnostenský úřad si vše potřebné zjistí sám. Tuto variantu volíme tehdy, když samostatnou činnost začneme vykonávat ihned.

Druhou variantu volíme tehdy, když samostatnou činnost zahájíme později. Potom na živnostenském úřadě neprovedeme registrace a ohlášení pomocí Jednotného registračního formuláře, ale pouze požádáme o vydání oprávnění (živnostenského listu). Registraci k dani z příjmů fyzických osob následně provedeme na Finančním úřadě podle místa bydliště do 15 dnů ode dne, kdy jsme samostatnou výdělečnou činnost začali vykonávat nebo přijali první příjem. Obdobně postupujeme nejpozději do 8 dnů při registraci na správě sociálního zabezpečení a zdravotní pojišťovně.

Podnikání může být naší hlavní nebo vedlejší činností. Hlavní činnost je naším hlavním zdrojem příjmů, popř. jediným zdrojem. Vedlejší činnost je naším vedlejším zdrojem příjmů, tzn. že hlavní zdroj příjmů je jiný. Vedlejší činnost podrobněji rozebereme později. Je-li činností hlavní, pak od počátku podnikání platíme měsíční zálohy na sociální a zdravotní pojištění. Pokud je činností vedlejší, pak zálohy neplatíme a sociální a zdravotní pojištění doplatíme až po podání daňového přiznání a Přehledu příjmů na správu sociálního zabezpečení a na zdravotní pojišťovnu.

Máme-li příjmy z podnikání, podáváme daňové přiznání. Pro to, abychom ho řádně vyplnili, potřebujeme podklady. Opět máme dvě možnosti. V první možnosti po celý rok, popř. část roku shromažďujeme příjmové a výdajové doklady a vedeme daňovou evidenci, kde rozdílem mezi příjmy a výdaji vypočteme základ daně. Ve druhé žádné výdajové doklady neshromažďujeme a výdaje určíme procentem z příjmů. V našem případě se jedná o 60 %. Podrobnosti opět probereme později.

Rozhodneme-li se, že při podnikání budeme používat auto, musíme se zaregistrovat na FÚ k dani silniční. Potom musíme platit čtvrtletní zálohu na silniční daň a po skončení roku podat přiznání k silniční dani.

# Sociální, zdravotní a nemocenské pojištění

## 1. Sociální pojištění – OSSZ (Okresní správa sociálního zabezpečení)

Sociální pojištění odvádíme ze svých výdělků. Větší část platby jde na důchodové zabezpečení a jen malá část na tzv. politiku zaměstnanosti. V případě sociálního pojištění se řídíme tím, zda je naše samostatná výdělečná činnost

- a. hlavní činnost
- b. vedlejší činnost - s vyššími zisky  
s nižšími zisky

### a. hlavní činnost

- Samostatná činnost je posuzována jako hlavní, pokud se nám nepodaří včas doložit, že se jedná o činnost vedlejší.
- Měsíční zálohy platíme vždy. Pro začínající podnikatele platí, že v prvních třech letech jejich podnikání se jim nezvyšuje vyměřovací základ. Tím pádem platí podstatně nižší odvody na sociální pojištění. Při stanovení výše záloh se vychází z Přehledu o příjmech a výdajích za uplynulý rok. Součástí tohoto přehledu je i výpočet záloh na příští období. V letech 2024, 2025 a 2026 se postupně bude zvyšovat vyměřovací základ. V roce 2024 je to z 50% na 55%, v roce 2025 na 60% a v roce 2026 na 65%. S tím souvisí i výše minimálních záloh.
- Minimální měsíční záloha při hlavní činnosti **pro rok 2024 je 3.852 Kč**. Pro začínající podnikatele je záloha 3.210 Kč.
- Od roku 2024 platí, že pokud platíme minimální výši záloh, musíme již od 1.1. daného roku platbu upravit na aktuální minimální výši. Nečekáme až na podání Přehledu za předcházející rok.

### b. vedlejší činnost

Aby byla naše činnost pro sociální pojištění posuzována jako vedlejší, musíme splňovat jednu z těchto podmínek:

- máme zaměstnání (nestačí DPP – dohoda o provedení práce do 10.000,- Kč měsíčně ani DPČ – dohoda o pracovní činnosti do 4.000,- Kč měsíčně)
- pobíráme předčasný důchod
- pobíráme invalidní důchod
- máme nárok na peněžitou pomoc v mateřství nebo nemocenskou kvůli těhotenství a porodu
- máme nárok na rodičovský příspěvek
- pečujeme o dítě mladší 10 let, které je závislé na péči jiné osoby
- pečujeme o osobu závislou na péči jiné osoby, pokud jde o osobu blízkou žijící s námi ve společné domácnosti
- vykonáváme vojenskou nebo civilní službu
- jsme nezaopatřeným dítětem (až do 26 let věku, pokud se soustavně připravujeme na budoucí povolání).

Splnění těchto podmínek musíme OSSZ doložit. Pokud dojde následně ke změně, tzn. ukončíme studium, skončí nárok na rodičovský příspěvek, musíme příslušné OSSZ oznámit do osmého dne v následujícím měsíci, kdy ke změně došlo.

Pokud splňujeme některou z podmínek jen část měsíce, je činnost posuzována jako vedlejší po celý měsíc.

Pokud začínáme podnikat na vedlejší činnost, v prvním roce zálohy neplatíme. V dalších letech pak vycházíme opět z Přehledu o příjmech a výdajích za uplynulý rok a ze stanoveného limitu. Ten je **pro**

**rok 2024 – 105.250,- Kč.** Pokud v Přehledu za rok **2023** uvedeme daňový základ v této výši nebo vyšší, doplatíme najednou sociální pojištění za rok 2024 a začneme platit zálohy. Pokud zisk za rok 2023 vyjde nižší, nic doplácet nemusíme, ale nebudeme za ten rok účastní důchodového pojištění. Také nemusíme nadále platit zálohy.

Minimální měsíční záloha při vedlejší činnosti **pro rok 2024 je 1.413 Kč.**

Zálohy jsou splatné vždy **od prvního do posledního dne měsíce, na který je záloha určena.** Dnem platby je den, kdy je platba připsána na účet příslušné OSSZ.

Sazba sociálního pojištění je **29,2 %** z vyměřovacího základu. Tím je ½ rozdílu mezi příjmy a výdaji v daném roce. Můžeme tedy říci, že se jedná o **14,6 %** ze základu daně.

Pokud provozování živnosti přerušíme, přerušeni řádně na OSSZ oznámíme, pak sociální pojištění ani zálohy neplatíme.

## **2. Zdravotní pojištění – ZP (Zdravotní pojišťovna)**

Zdravotní pojištění platíme vždy, když máme příjmy ze samostatné činnosti. I u zdravotního pojištění se řídíme tím, zda je naše samostatná výdělečná činnost činností hlavní nebo vedlejší nebo zda patříme do kategorie osob, za které platí pojištění zároveň i stát.

### **a. hlavní činnost**

Měsíční zálohy platíme vždy. Pokud začínáme podnikat nebo jsme v uplynulé roce měli nízký zisk nebo ztrátu, platíme zálohy v minimální výši. Při stanovení výše záloh se vychází z Přehledu o příjmech a výdajích za uplynulý rok. Součástí tohoto přehledu je i výpočet záloh na příští období.

Minimální měsíční záloha při hlavní činnosti **pro rok 2024 je 2.968 Kč.**

### **b. vedlejší činnost**

Pro účely zdravotního pojištění je naše činnost posuzována jako vedlejší tehdy, když ZP oznámíme, že jsme zaměstnaní a zaměstnavatel za nás odvádí pojistné alespoň z minimálního vyměřovacího základu. Měsíční zálohy potom neplatíme žádné. Po skončení roku a podání Přehledu OSVČ příslušné ZP vše doplatíme.

### **c. pojistné platí zároveň i stát**

Můžeme také patřit mezi osoby, za které platí pojistné stát, jako např.

- student
- starobní a invalidní důchodce
- příjemce rodičovského příspěvku.

V případě vedlejší činnosti je situace stejná, jak je popsána v bodě **b.** Ke změně dochází u hlavní činnosti. Musíme ZP oznámit, že patříme do některé z výše uvedených kategorií. Pak můžeme platit zálohy jen podle zisku z předešlého roku, a to i kdyby byly nižší než minimální zálohy.

Zálohy jsou splatné vždy **do 8. dne** následujícího měsíce. Dnem platby je den, kdy je platba připsána na účet příslušné ZP.

Sazba pojistného na zdravotní pojištění OSVČ je **13,5 %** z vyměřovacího základu. Tím je ½ rozdílu mezi příjmy a výdaji v daném roce. Můžeme tedy říci, že se jedná o **6,75 %** ze základu daně.

Pokud provozování živnosti přeručíme a nemáme zaměstnání, pak máme dvě možnosti. Přihlásíme se na úřad práce, pak za nás bude platit zdravotní pojištění stát nebo budeme platit zdravotní pojištění jako osoba bez zdanitelných příjmů. To je výrazně nižší než minimální pojistné OSVČ. Pro rok 2024 je ve výši **2.552,- Kč**.

### 3. Nemocenské pojištění (NP)

NP je pojištěním dobrovolným. Z nemocenského pojištění se poskytují dvě dávky:

- Nemocenské – a to od 15. dne trvání pracovní neschopnosti, za předpokladu, že OSVČ byla bezprostředně přede dnem vzniku pracovní neschopnosti účastna NP alespoň 3 měsíce
- Peněžité pomoci v mateřství (PPM) – a to nejdříve od počátku osmého týdne před termínem porodu, za předpokladu, že účast na NP trvala v posledních dvou letech před nástupem na PPM alespoň 270 kalendářních dnů a z toho 180 kalendářních dnů rok před nástupem na PPM.

Nárok na výplatu těchto dávek má OSVČ pouze v případě, že po dobu jejich pobírání osobně nevykonává samostatnou výdělečnou činnost. Pokud je výkon samostatné výdělečné činnosti zajištěn prostřednictvím zaměstnanců nebo spolupracujících osob, je tato podmínka splněna. Výkon jiné, než samostatné výdělečné činnosti, však poskytování těchto dávek z nemocenského pojištění nebrání. Mateřská dovolená standardně trvá 28 týdnů.

Minimální vyměřovací základ pro pojistné na nemocenské pojištění v roce je 8.000 Kč a měsíční pojistné ve výši **2,7 %** činí **216,- Kč**. Maximální vyměřovací základ pro pojistné na nemocenské pojištění je omezeno vyměřovacím základem pro sociální pojištění z přehledu za předcházející rok, rozpočteným na měsíce,

Měsíčně je placeno přímo pojistné, ne zálohy. Platí se na zvláštní účet (číslo účtu obdržíme od OSSZ při podání přihlášky k nemocenskému pojištění) a variabilním symbolem je rodné číslo. Nemocenské pojištění je splatné v průběhu měsíce, na který je pojistné placeno. Dnem platby je den, kdy je platba připsána na správný účet.

Pokud není pojistné zapláceno ani do konce následujícího měsíce, účast na nemocenském pojištění OSVČ zanikne. Pro další pojištění je potřeba se opět znovu přihlásit.

Nemocenské pojištění můžeme mít i v případě, že je naše činnost posuzována jako vedlejší. V takovém případě platíme minimální pojistné. Vyšší platby nemají vliv na výpočet nemocenského ani na výpočet PPM.

## Daňová evidence

Daňovou evidenci musíme mít, pokud chceme v daňovém přiznání k dani z příjmů uplatňovat výdaje podle skutečnosti. Pokud chceme uplatňovat paušální výdaje, tedy výdaje stanovené procentem z příjmů, pak mít daňovou evidenci nemusíme.

Daňová evidence není účetnictví, nemusíme tudíž dodržovat jinak přísné účetní předpisy. Evidujeme pouze:

- a. příjmy a výdaje
- b. majetek a dluhy

### a. příjmy a výdaje

Jedním ze způsobů, jak evidovat příjmy a výdaje, je pomocí jednoduché tabulky, kam zapisujeme zdanitelné příjmy a daňové výdaje.

Příjmy a výdaje zapisujeme do toho roku, kdy byly skutečně hrazeny, můžeme provádět zápisy i hromadně (sečteme několik dokladů stejného typu a zapíšeme do jednoho řádku). Nemusíme evidovat podle data, můžeme je mít přeházené. Důležitý je pouze správný kalendářní rok. Na konci roku pak k daňovým výdajům přidáme odpisy dlouhodobého majetku (pokud ho máme), stravné při pracovních cestách a výdaje na auto (pokud ho při své činnosti používáme).

Příklad vedení daňové evidence

datum	doklad	Popis	příjmy	Výdaje
2.3.	V1	pronájem tělocvičny		1000
28.1.	P1	platba za cvičení	2500	
10.6.	V2	tisk letáčku		500
5.5.	P2	platba za cvičení	3000	
Celkem			5500	1500
základ daně z příjmů			4000	

### b. majetek a dluhy

Kvůli údajům, které se povinně zapisují do daňového přiznání k dani z příjmů musíme ve své evidenci zachytit počáteční a konečné stavy dlouhodobého hmotného majetku, zásob, pohledávek a dluhů. Dlouhodobý hmotný majetek je takový majetek, jehož vstupní cena je vyšší než 80.000,- Kč a použitelnost delší než 1 rok. Za zásoby jsou považovány materiál, výrobky, zboží. Pohledávka je náš nárok na úhradu částky od dlužníka, tzn. to, co nám má být zapláceno. Dluh je naše povinnost úhrady částky věřiteli, tzn. to, co máme zaplatit.

K 31. 12. každého kalendářního roku musíme udělat inventuru majetku a dluhů.

## Doklady

Jak už bylo řečeno, daňová evidence není účetnictví, a pokud nejsme plátcí DPH, neexistuje předpis, který nám přikazuje, jak má doklad vypadat.

- **Příjmy v hotovosti** – prodáváme-li zboží nebo službu v hotovosti, vydáváme doklad na žádost zákazníka. Jako doklad můžeme použít paragony bez označení kupujícího nebo příjmové pokladní doklady na jméno zákazníka. Pro nás i pro případnou kontrolu finančním úřadem bude

dobré, aby doklady obsahovaly alespoň číslo, naši identifikaci, datum a popis, čeho se doklad týká. Originál dokladu dáme zákazníkovi, kopii použijeme ve své evidenci.

- **Faktura vydaná** – pokud vystavujeme zákazníkovi fakturu, aby nám zaplatil zboží nebo službu převodem na bankovní účet, měla by obsahovat alespoň tyto údaje:

- naši identifikaci – jméno, sídlo, popř. IČ
- datum vytavení
- datum splatnosti
- bankovní spojení – číslo našeho účtu i s kódem banky
- označení zboží nebo služby
- číslo faktury

Dokladem pro naši evidenci bude výpis z bankovního účtu s datem připsání fakturované částky.

- **Výdaje v hotovosti** – při nákupu v hotovosti dostaneme od dodavatele originál dokladu. Je-li vtištěn na termotiskárně, je dobré pořídit kopii. Doklady časem vyblednou a těžko bychom při kontrole prokazovali oprávněnost výdaje. Zvláštní formou nákupu v hotovosti je nákup na dobírku. Abychom měli doklad o zaplacení, musíme požádat přepravce, aby nám vystavil potvrzení o převzetí peněz. V případě doručování poštou, požádáme o potvrzení rovněž.

- **Faktura přijatá** – tu obdržíme od dodavatele v případě, že mu budeme platit za zboží nebo službu, převodem na jeho bankovní účet. Proto bychom doložili své výdaje nepotřebujeme fakturu s razítkem a podpisem, dokonce můžeme použít i takovou, kterou jsme obdrželi mailem a následně vytiskli.

- **Zálohová faktura** – je pouze informace pro platbu předem, tzn. před prodejem zboží nebo před poskytnutím služby.

Platíme-li převodem na účet, ať už na základě přijaté nebo zálohové faktury, je dokladem pro naši evidenci výpis z bankovního účtu s datem odepsání fakturované částky.

Jsme-li plátce DPH – musí námi vystavené a přijaté doklady mít náležitosti daňového dokladu (§ 26 a násl. Zákona o DPH)

Vedeme-li podvojně účetnictví (ne daňovou evidenci), pak musí doklady splňovat náležitosti účetního dokladu (§ 11 Zákona o účetnictví).

## Daňové výdaje

Skutečně vynaložené výdaje jsou daňově uznatelné tehdy, když:

- je použijeme na dosažení, zajištění a udržení zdanitelných příjmů
- je můžeme doložit doklady
- je uplatníme v roce, ve kterém jsme je zaplatili
- jsme je zaevidovali do své daňové evidence

Výdaje, které souvisí s podnikáním uplatnit nemusíme, je to naše možnost, nikoliv povinnost.

Existuje řada výdajů, pro jejichž uplatnění, platí specifické podmínky. Pro začátek uvedeme jen některé:

- a. zřizovací výdaje**
- b. výdaje při používání auta**
- c. pořízení dlouhodobého hmotného majetku**
- d. pojistné na zdravotní a sociální pojištění**

### a. zřizovací výdaje

Výdaje, které jsme zaplatili v roce zahájením činnosti a v roce předcházejícím, nazýváme zřizovacími výdaji (např. poplatek za vydání živnostenského listu, úhrada přípravných kurzů, školení, rekvalifikace apod.) V případě, že vedeme daňovou evidenci, uplatníme zřizovací výdaje v prvním roce podnikání. Pokud uplatňujeme výdaje procentem z příjmů, zřizovací výdaje uplatnit nemůžeme.

### b. výdaje při používání auta

Při uplatnění výdajů na auto můžeme volit ze třech způsobů:

- výdaje podle dokladů
- cestovní náhrady podle počtu ujetých km
- paušál na dopravu

Během kalendářního roku nemůžeme kombinovat způsoby. Při všech třech způsobech musíme platit silniční daň.

### c. pořízení dlouhodobého hmotného majetku

Dlouhodobý hmotný majetek jsou samostatné movité věci s cenou vyšší než 80.000,- Kč a s dobou použitelnosti delší než 1 rok (podrobně v §26-27 Zákona o dani z příjmů). Výdaje zaplacené za dlouhodobý hmotný majetek uplatňujeme do výdajů prostřednictvím odpisů. V každém roce odepisování poměrnou část.

### d. pojistné na zdravotní a sociální pojištění

Daňově uznatelným výdajem je pouze, pokud ho platíme za své zaměstnance. Naše vlastní pojistné daňově uznatelným výdajem není.

## Výdaje procentem z příjmů – výdaje paušálem – paušální výdaje

Paušální výdaje jsou často nejvýhodnějším způsobem uplatnění výdajů v daňovém přiznání. Nevedeme daňovou evidenci, neprokazujeme daňové výdaje podle dokladů. Jediné, co evidujeme, jsou příjmy, které jsme skutečně v daném roce přijali. Výdaje vypočteme procentem z těchto příjmů. Výše procenta je dána druhem příjmu.

- 80 % - nejvýše 1.600.000 Kč za rok - v případě příjmů z řemeslných živností, ze zemědělské výroby, z lesního a vodního hospodářství
- 60 % - nejvýše 1.200.000 Kč za rok - v případě příjmů ze živností volných, vázaných a koncesovaných
- 40 % - nejvýše 800.000 Kč za rok - v případě příjmů ze samostatné činnosti, která je konaná na základě zvláštních předpisů (lékaři, daňoví poradci, autorská práva...)
- 30 % - nejvýše 600.000 - v případě příjmů z pronájmu

Paušální výdaje obsahují veškeré výdaje včetně odpisů, mezd i paušál na auto.

Uplatňujeme-li paušální výdaje musíme evidovat:

- Veškeré příjmy
- Pohledávky
- Majetek v podnikání

Doklady o nákupu zboží a materiálu, který používáme při poskytování služeb si raději uchováme, i když výdaje uplatňujeme procentem. Mohli by je totiž požadovat pracovníci živnostenského úřadu při kontrole.

## **Archivace dokladů**

Veškeré doklady a evidence, které jsme použili do svého daňového přiznání za daný rok, musíme archivovat. Archivujeme po celou dobu, po kterou nám může být podle daňového řádu doměřena daň z příjmu. Pro tuto lhůtu se pro zjednodušení používá označení „3+3“ (3 roky + 3 měsíce). Lhůta je tříletá a počítá se ode dne, kdy má poplatník povinnost podat řádné daňové tvrzení. Tzn., že v případě, když je povinnost podat přiznání za rok 2023 do 2.4.2024, trvá tato lhůta do 2.4.2027.

## **Drobný majetek**

Zjednodušeně lze říci, že drobným majetkem se rozumí samostatné movité věci a soubory movitých věcí, jejichž ocenění je nižší nebo rovno 80.000,- Kč. Zákon nestanoví žádný limit pro evidenci drobného majetku. Evidence drobného majetku je dobrovolná a záleží na nás jakou formu zvolíme.

Drobný majetek vstupuje do výdajů okamžikem pořízení v celkové ceně. V případě vyřazení drobného majetku (už ho nadále nebudeme používat) nemusíme nic dodaňovat. Jinak je tomu při prodeji drobného majetku. Prodejní cena je součástí zdanitelných příjmů.

## A. Daně a daňové přiznání

Z celé soustavy daní se zmíníme jen o dani z příjmů fyzických osob a okrajově o dani silniční.

### a. daň z příjmů fyzických osob

Dani z příjmu fyzických osob podléhají následující druhy příjmy:

- příjmy ze zaměstnání (§6)
- příjmy ze samostatné činnosti (§7)
- příjmy z kapitálového majetku (§8)
- příjmy z pronájmu (§9)
- ostatní příjmy (§10)

Máme-li pouze příjmy ze zaměstnání, která se v daném kalendářním roce nepřekrývají, daňové přiznání podávat nemusíme.

Máme-li více druhů příjmu, podáváme jedno daňové přiznání, do kterého zahrneme všechny druhy příjmů v daném roce.

Nejčastější kombinací jsou příjmy ze zaměstnání a příjmy ze samostatné činnosti. K tomu abychom řádně vyplnili daňové přiznání budeme potřebovat od zaměstnavatele potvrzení o zdanitelných příjmech. Údaje z potvrzení uvedeme do daňového přiznání a máme první dílčí základ daně.

Druhý dílčí základ daně (z příjmů ze samostatné činnosti) určíme z daňové evidence. Součtem všech dílčích základů daně získáme celkový základ daně.

Tento základ daně můžeme ještě před výpočtem daně snížit o tzv. odečitatelné položky:

- úroky z úvěru ze stavebního spoření nebo hypotéky (za domácnost až 150 tis. Kč)
- soukromé životní pojištění (až 24 tis. Kč)
- penzijní připojištění
- dary až 15 % ze základu daně, podle pravidel v §15 Zákona o daních z příjmů)
- ztrátu, podle pravidel v §5 odst. 3 Zákona o daních z příjmů a Pokynu D-300

Takto snížený základ daně zaokrouhlíme na 100 dolů a vypočteme daň, která je **15 %** ze základu.

Vypočtenou daň můžeme dále snížit o tzv. slevy na dani:

- sleva na poplatníka ( 30.840,- Kč)
- sleva na manžela/manželku (24.840,- Kč, je-li držitelem ZTP/P 49.680,- Kč) za podmínky, že žijí ve společně hospodařící domácnosti s vyživovaným dítětem, které nedovršilo věku 3 let. Za předpokladu, že jeho/její příjmy nepřesáhnou 68.000,- Kč.
- Sleva na studenta je od 2024 zrušena
- sleva na invaliditu (2.520,-/5.040,- Kč)
- školkové je od 2024 zrušeno

Po uplatnění všech slev nám vyjde výsledná daň. Tu ještě snížíme o zálohy zaplacené v zaměstnání.

Správně vyplnit daňové přiznání je komplikované. Doporučuji proto obrátit se na specialisty nebo využít možnosti vyplnit daňové přiznání na daňovém portálu Finanční správy ([https://adisspr.mfcr.cz/dpr/adis/idpr\\_epo/epo2/uvod/vstup.faces](https://adisspr.mfcr.cz/dpr/adis/idpr_epo/epo2/uvod/vstup.faces)) – moje daně. Pro vstup do aplikace „moje daně“ potřebujeme buď datovou schránku, nebo občanku s čipem, popř. bankovní identitu.

Termín pro podání daňového přiznání v papírové podobě je 1.4. následujícího roku. Případá-li 1.4. na sobotu nebo neděli, je termín první následující pracovní den, tedy pondělí. Pokud nepodáme přiznání v této lhůtě, ale stihneme to do pěti pracovních dnů, pak nám z toho neplyne žádná sankce. Pokud podáme později vypočte finanční úřad pokutu za pozdní podání. Pokud podáváme přiznání elektronicky, je lhůta pro podání o měsíc delší.

Termín pro podání daňového přiznání můžeme posunout o 3 měsíce a to:

- před uplynutím této lhůty podáme FÚ žádost s odůvodněním. Tato žádost podléhá správnímu poplatku 300,- Kč.
- prostřednictvím daňového poradce nebo advokáta nebo prostřednictvím právnické firmy oprávněné vykonávat daňové poradenství. (Už neplatí, že musíme předem dát na finanční úřad plnou moc)

Pokud odkládáme podání přiznání, je o stejnou dobu odloženo i podání Přehledů na ZP a OSSZ.

Daň musíme zaplatit ve lhůtě pro podání daňového přiznání. Podle zákona má být částka připsána na účet FÚ do konce této lhůty. Úrok z prodlení se ale začíná počítat až po uplynutí pěti pracovních dnů.

#### **b. silniční daň**

Od roku 2022 vláda svým rozhodnutím zrušila povinnost silniční daně u vozidel kategorie M1-3 označující osobní automobily. Silniční daň se týká pouze vozidel kategorie N a O (nákladní automobily, přívěsy, návěsy).

## B. Dohoda o provedení práce

Dohoda o provedení práce je dobrý způsob, jak si přivydělat. DPP musí být vždy uzavřena písemně. Zaměstnanec může uzavřít DPP s libovolným počtem zaměstnavatelů a s každým až na 300 hodin měsíčně.

Od 1.1.2024 došlo k důležitým změnám u DPP

Pracovníci mají nárok na dovolenou

Rozvrh pracovní doby musí být stanoven předem

Vzniká nárok na příplatky za víkendy, svátky, práci v noci atd.

Všechny dohody se budou hlásit úřadům kvůli kontrole limitu pro odvod pojištění

Další změny měly proběhnout k 1.7.2024, ale jejich platnost se posouvá až od 1.1.2025

DPP může zaměstnanec uzavřít i v případě, když:

- má uzavřený pracovní poměr
- čerpá mateřskou dovolenou, popř. rodičovský příspěvek
- je invalidním nebo starobním důchodcem
- je studentem

Od 29. 07. 2017 už není možné si při evidenci na ÚP přivydělat formou dohody o provedení práce. DPP brání evidenci na ÚP a v souvislosti se zdravotním pojištěním to znamená, že se musíme přihlásit na ZP jako osoba bez zdanitelných příjmů a platit si sám zdravotní pojištění v zákonem stanovené výši. U DPP se vyplácí odměna.

Je-li odměna z DPP za měsíc max. 10.000,- Kč, pak se z ní neodvádí sociální ani zdravotní pojištění. Přesáhne-li odměna za měsíc 10.000,-, platí se sociální a zdravotní pojištění stejně jako u běžného pracovního poměru. Pojištění platí zaměstnavatel.

Z každé odměny z DPP zaměstnavatel strhne a popř. odvede 15 % daň. Po skončení roku se může zaměstnanec část nebo celá daň vrátit. Musí ale požádat svého zaměstnavatele o Potvrzení o příjmech a uvést údaje v něm uvedené do svého daňového přiznání.

## C. Elektronická evidence tržeb - EET

Od 1. 1. 2023 je EET s konečnou platností zrušena.

## D. Poplatník v paušálním režimu – od 2021

Režim paušální daně je určen pro vybrané – zejména menší OSVČ, které nejsou plátcí DPH, jejich obrat nedosahuje 2.000.000 Kč a není v insolvenční. Pokud OSVČ uvažuje o tom, že by režimu paušální daně pro rok 2023 využil, musí podat do 10. ledna 2024 FÚ oznámení o vstupu do paušálního režimu.

Od roku 2023 jsou vymezena 3 pásma paušálního režimu.

### I. pásmo:

- poplatníci, jejichž příjmy ze samostatné činnosti v předcházejícím zdaňovacím období nepřesáhly 1 mil. Kč, a to bez ohledu na to, z jaké samostatné činnosti tyto příjmy plynou (tedy bez ohledu jaké by k nim bylo možné uplatnit podle zákona o daních z příjmů výdaje procentem z příjmů),
- poplatníci s příjmy ze samostatné činnosti v předcházejícím zdaňovacím období až do výše 1,5 mil. Kč, pokud alespoň 75 % těchto příjmů tvoří příjmy, k nimž lze podle zákona o daních z

příjmů uplatnit výdaje procentem z příjmů ve výši 80 % (zemědělská činnost) nebo 60 % (živnost),

- poplatníci s příjmy ze samostatné činnosti v předcházejícím zdaňovacím období **až do výše 2 mil. Kč, pokud alespoň 75 % těchto příjmů tvoří příjmy**, k nimž lze podle zákona o daních z příjmů uplatnit výdaje procentem z příjmů ve výši 80 % (zemědělská činnost).

## II. pásmo:

- poplatníci, jejichž příjmy ze samostatné činnosti **nepřesáhly** v předcházejícím zdaňovacím období **1,5 mil. Kč, a to bez ohledu na to**, z jaké samostatné činnosti tyto příjmy plynou (tedy jaké by k nim bylo možné uplatnit podle zákona o daních z příjmů výdaje procentem z příjmů),
- poplatníci s příjmy ze samostatné činnosti v předcházejícím zdaňovacím období **až do výše 2 mil. Kč, pokud alespoň 75 % těchto příjmů tvoří příjmy**, k nimž lze podle zákona o daních z příjmů uplatnit výdaje procentem z příjmů ve výši 80 % nebo 60 %.

## III. pásmo:

- poplatníci, jejichž příjmy ze samostatné činnosti **nepřesáhly v předcházejícím zdaňovacím období 2 mil. Kč**, a to bez ohledu na to, z jaké samostatné činnosti tyto příjmy plynou (tedy jaké by k nim bylo možné uplatnit podle zákona o daních z příjmů výdaje procentem z příjmů).

Poplatník v paušálním režimu platí paušální daň. Měsíční výše této daně je pro rok **2023** stanovena ve výši pro jednotlivá pásma:

Výše měsíční zálohy na paušální daň				
	Celková paušální platba	Daň z příjmů	Pojistné na důch. poj.	Pojistné na zdrav. poj.
I. pásmo	7 498 Kč	100 Kč	4 430 Kč	2 968 Kč
II. pásmo	16 745 Kč	4 963 Kč	8 191 Kč	3 591 Kč
III. pásmo	27 139	9 320 Kč	12 527 Kč	5 292 Kč

Částka v sobě zahrnuje - daň z příjmů fyzických osob, minimální zdravotní pojistné, minimální sociální pojištění zvýšené o 15%.

Paušální daň se platí formou měsíčních paušálních záloh, splatných do 20. dne daného období.

**Poplatník v paušálním režimu nepodává přiznání k dani z příjmů fyzických osob.** Hledí se na něj, jako by v poslední den lhůty pro podání přiznání podal přiznání, ve kterém tvrdí, že je jeho daň ve výši daně paušální. Poplatník taky **nepodává přehledy OSVČ na příslušnou správu sociálního zabezpečení a zdravotní pojišťovnu.**

Ten, kdo si zvolí tento administrativně jednodušší způsob zdanění (nepodává se přiznání – není ani jak uplatnit slevy), **přijde o možnost využít ostatních možností, jak si daně snížit.** Proto doporučuji si vše předem dobře **promyslet.**

Co v režimu paušální daně nemůžeme využít:

- jakékoliv výdaje, ať již skutečné, nebo procentem z příjmů,
- odpisy majetku (odpisy se nepřerušují – „propadají“),
- příjmy a výdaje poplatníka nelze rozdělovat v rámci spolupracujících osob,
- slevu na poplatníka,
- slevu na manželku/manžela
- slevu na invaliditu/ZTP,
- ztrátu minulých let,
- dary,
- úroky z hypoték,
- životní pojištění a penzijní připojištění,
- slevu na umístění dítěte (školovné),
- daňové zvýhodnění na děti

### **Plátce daně z přidané hodnoty (DPH)**

Plátce daně z přidané hodnoty (DPH) je ekonomicky aktivní fyzická nebo právnická osoba registrovaná podle zákona o dani z přidané hodnoty.

- Registrace povinná nebo dobrovolná

#### Definice plátce daně z přidané hodnoty

Plátce daně z přidané hodnoty je podle zákona o dani z přidané hodnoty (DPH) osoba **povinná k dani** (tedy ekonomicky aktivní), která má sídlo, místo podnikání nebo provozovnu v tuzemsku:

- a jejíž **obrat za nejvýše 12 kalendářních měsíců přesáhne částku 2.000.000,- Kč** (výjimkou jsou osoby, které uskutečňují pouze plnění osvobozená od daně bez nároku na odpočet daně)
- která uskutečňuje zdanitelná plnění na základě smlouvy o sdružení nebo jiné obdobné smlouvy, jejíž individuální obrat nepřekročí 2.000.000,- Kč, ale celkový obrat těchto osob v rámci sdružení i mimo něj překročí 2.000.000,- Kč
- která uzavře smlouvu o sdružení nebo jinou obdobnou smlouvu s jiným plátcem; plátcem se stává dnem uzavření této smlouvy
- a další dle zákona o dani z přidané hodnoty

Právnická či fyzická osoba je povinna se registrovat k dani z přidané hodnoty do 15 dnů po skončení měsíce, ve kterém došlo k překročení obratu. Plátcem DPH se stává od následujícího měsíce.

V ostatních případech vyjmenovaných v zákoně o DPH se fyzická či právnická osoba stává plátcem okamžitě a přihlášku k registraci k DPH je povinna podat do 15 dnů ode dne, kdy se stala plátcem.

Právnická či fyzická osoba může také požádat o dobrovolnou registraci k dani z přidané hodnoty.

Autorky skript:

První pomoc: Mgr. et Mgr. Lenka Michalcová, PhD

Základy podnikání: Ing. Jitka Michalcová, Bc. Lucie Nováková, Mgr. et Mgr. Lenka Michalcová, PhD

Právo: Mgr. Veronika Kozlová

Pedagogika a psychologie, Marketing: Mgr. Veronika Kozlová

Fotografie: Eva Kolomazníková