



Pierwsza pomoc podstawowa (FIRST AID BASIC)

1. Dowiedz się, jakie mogą być przyczyny wstrząsu I zademonstruj właściwą pomoc poszkodowanemu.
2. Dowiedz się, jakie są prawidłowe kroki do rozpoczęcia oddechów ratowniczych.
3. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy osobie dławiącej się.
4. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy osobie, która krwawi.
5. Dowiedz się, jakie są punkty ucisku i jak prawidłowo stosować ucisk.
6. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy ofierze zatrucia.
7. Zademonstruj odpowiednie kroki podczas zabezpieczania w szynie złamanej kończyny.
8. Dowiedz się, jak udzielić pomocy ofierze pierwszego, drugiego lub trzeciego stopnia poparzenia.
9. Dowiedz się, jak poprawnie udzielić pierwszej pomocy ofierze poparzenia chemicznego.
10. Dowiedz się, jakie sytuacje mogą spowodować zatrucie tlenkiem węgla (czad), jak pomóc I jak wygląda leczenie takiego zatrucia.
11. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy osobie zranionej w głowę.
12. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy przy urazach organów wewnętrznych.
13. Dowiedz się, jaka jest różnica między atakiem serca, udarem, epilepsją I omdleniem. Jak udzielić pomocy w każdym z przypadków?
14. Dowiedz się, jak zapobiegać infekcjom.
15. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy ofierze ugryzienia przez węża.
16. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy ofierze ugryzienia przez zwierzę.
17. Dowiedz się, jak udzielić pierwszej pomocy ofierze ugryzienia przez owady lub pająki.
18. Dowiedz się, jaka jest różnica między wyczerpaniem cieplnym a udarem cieplnym I jaki jest sposób leczenia obu przypadków?
19. Co powinieneś zrobić, gdy twoje ubranie zapali się?
20. Jakie są podstawowe środki zapobiegawcze przed pożarem w domu?
21. Jakie są podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą, jeziorem, morzem?
22. Jakie są możliwości uratowania osoby tonącej bez konieczności pływania?
23. Jakie są podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas używania urządzeń elektrycznych?
24. Jak można zapobiegać zatruciom pokarmowym?

*Jeżeli jest możliwość zdobycia certyfikatu kursu podstawowego Polskiego Czerwonego Krzyża lub innej organizacji, to uznane jest za zaliczenie sprawności.