

7. Omówił sposoby zapobiegania zatruciom pokarmowym.

Zaliczono: data, podpis .....

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

# PIERWSZA POMOC PODSTAWOWA

## First Aid Basic



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: Daniel Hubczyk, 2017 r.

7. Omówił sposoby zapobiegania zatruciom pokarmowym.

Zaliczono: data, podpis .....

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

# PIERWSZA POMOC PODSTAWOWA

## First Aid Basic



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: Daniel Hubczyk, 2017 r.

## Wymagania próby na sprawność

1. Omówił i zademonstrował właściwą pomoc w następujących przypadkach:

a. Jakie mogą być przyczyny wstrząsu i jak udzielić pomocy poszkodowanemu?

Zaliczono: data, podpis .....

b. Jakie są prawidłowe kroki do rozpoczęcia RKO?

Zaliczono: data, podpis .....

c. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie dławiącej się?

Zaliczono: data, podpis .....

d. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie, która silnie krwawi?

Zaliczono: data, podpis .....

e. W których miejscach i w jaki sposób można zmierzyć ciśnienie?

Zaliczono: data, podpis .....

f. Jak udzielić pierwszej pomocy ofierze zatrucia?

Zaliczono: data, podpis .....

g. Jakie są odpowiednie kroki postępowania podczas zabezpieczania złamanej kończyny w szynie?

Zaliczono: data, podpis .....

h. Jak udzielić pomocy ofierze poparzenia pierwszego, drugiego lub trzeciego stopnia?

Zaliczono: data, podpis .....

i. Jak poprawnie udzielić pierwszej pomocy ofierze poparzenia chemicznego?

Zaliczono: data, podpis .....

j. W jakich sytuacjach może wystąpić zatrucie tlenkiem węgla (czadem), jak pomóc poszkodowanemu i jak wygląda leczenie takiego zatrucia?

Zaliczono: data, podpis .....

k. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie zranionej w głowę?

Zaliczono: data, podpis .....

l. Jak udzielić pierwszej pomocy przy urazach wewnętrznych?

Zaliczono: data, podpis .....

m. Jakie są różnice między atakiem serca, udarem, epilepsją i omdleniem. Jak udzielić pomocy w każdym z tych przypadków?

Zaliczono: data, podpis .....

n. Jak można zapobiegać różnym infekcjom?

Zaliczono: data, podpis .....

o. Jak udzielić pierwszej pomocy ofierze ugryzienia przez węża, inne zwierzę, owada lub pająka?

Zaliczono: data, podpis .....

p. Jaka jest różnica między przegrzaniem organizmu, a udarem ciepłym i jak przebiega leczenie w obu przypadkach?

Zaliczono: data, podpis .....

2. Omówił co należy zrobić, gdy zapali się jego lub czyjeś ubranie.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Wyjaśnił jakie są podstawowe zasady bezpieczeństwa przeciwpożarowego w domu.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Omówił podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Wymienił i omówił sposoby uratowania osoby tonącej bez wchodzenia do wody.

Zaliczono: data, podpis .....

6. Wymienił podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas używania urządzeń elektrycznych.

Zaliczono: data, podpis .....

## Wymagania próby na sprawność

1. Omówił i zademonstrował właściwą pomoc w następujących przypadkach:

a. Jakie mogą być przyczyny wstrząsu i jak udzielić pomocy poszkodowanemu?

Zaliczono: data, podpis .....

b. Jakie są prawidłowe kroki do rozpoczęcia RKO?

Zaliczono: data, podpis .....

c. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie dławiącej się?

Zaliczono: data, podpis .....

d. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie, która silnie krwawi?

Zaliczono: data, podpis .....

e. W których miejscach i w jaki sposób można zmierzyć ciśnienie?

Zaliczono: data, podpis .....

f. Jak udzielić pierwszej pomocy ofierze zatrucia?

Zaliczono: data, podpis .....

g. Jakie są odpowiednie kroki postępowania podczas zabezpieczania złamanej kończyny w szynie?

Zaliczono: data, podpis .....

h. Jak udzielić pomocy ofierze poparzenia pierwszego, drugiego lub trzeciego stopnia?

Zaliczono: data, podpis .....

i. Jak poprawnie udzielić pierwszej pomocy ofierze poparzenia chemicznego?

Zaliczono: data, podpis .....

j. W jakich sytuacjach może wystąpić zatrucie tlenkiem węgla (czadem), jak pomóc poszkodowanemu i jak wygląda leczenie takiego zatrucia?

Zaliczono: data, podpis .....

k. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie zranionej w głowę?

Zaliczono: data, podpis .....

l. Jak udzielić pierwszej pomocy przy urazach wewnętrznych?

Zaliczono: data, podpis .....

m. Jakie są różnice między atakiem serca, udarem, epilepsją i omdleniem. Jak udzielić pomocy w każdym z tych przypadków?

Zaliczono: data, podpis .....

n. Jak można zapobiegać różnym infekcjom?

Zaliczono: data, podpis .....

o. Jak udzielić pierwszej pomocy ofierze ugryzienia przez węża, inne zwierzę, owada lub pająka?

Zaliczono: data, podpis .....

p. Jaka jest różnica między przegrzaniem organizmu, a udarem ciepłym i jak przebiega leczenie w obu przypadkach?

Zaliczono: data, podpis .....

2. Omówił co należy zrobić, gdy zapali się jego lub czyjeś ubranie.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Wyjaśnił jakie są podstawowe zasady bezpieczeństwa przeciwpożarowego w domu.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Omówił podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Wymienił i omówił sposoby uratowania osoby tonącej bez wchodzenia do wody.

Zaliczono: data, podpis .....

6. Wymienił podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas używania urządzeń elektrycznych.

Zaliczono: data, podpis .....