

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2026 r.

# RKO CPR



Sprawność zdobywana przez:

.....

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2026 r.

# RKO CPR



Sprawność zdobywana przez:

.....

### **Wymagania próby na sprawność**

1. Zdobądź certyfikat poświadczający odbycie kursu Pierwszej Pomocy zawierającego moduł dotyczący Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej prowadzonej przez jedną osobę. Część kursu dotycząca RKO powinna trwać min. 6 godzin i być prowadzona przez wykwalifikowaną kadrę medyczną.

Zaliczono: data, podpis .....

2. Wyjaśnij kiedy należy korzystać z defibrylatora (AED) i gdzie można go znaleźć.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Określ położenie serca oraz płuc w organizmie oraz wyjaśnij ich funkcje.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Zdefiniuj, czym jest RKO oraz wymień 5 przykładowych sytuacji, w których może pojawić się potrzeba wykonania RKO u poszkodowanego.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Zaplanuj miesięczny program osobistej profilaktyki zdrowotnej, podczas którego będziesz notować swoją aktywność fizyczną, nawyki żywieniowe oraz inne wybrane parametry istotne w utrzymaniu zdrowia (np. wartości ciśnienia tętniczego lub ilość snu).

Zaliczono: data, podpis .....

6. Wymień 5 głównych zaleceń, których należy przestrzegać, aby utrzymywać swoje serce w dobrej kondycji. Poszukaj informacji o kampanii zdrowotnej lub programie profilaktycznym, które mają na celu edukację społeczeństwa w zakresie zdrowia serca i naczyń.

Zaliczono: data, podpis .....

7. Przyjrzyj się naszywce sprawności oraz poniższym objaśnieniom dotyczącym jej projektu. Zapamiętaj je i opowiedz o nich instruktorowi sprawności.

- a. Osoba u której wykonywane jest RKO jest biała, co oznacza zatrzymane krążenie krwi.
- b. Osoba wykonująca RKO jest czerwona, co oznacza, że jest pełna życia.
- c. Kolor tła naszywki oznacza lojalność i zaangażowanie.
- d. Złote obramowanie wskazuje na szczególną wartość ludzkiego życia.
- e. Głowa, ramiona i ręce osoby wykonującej RKO tworzą serce, co oznacza współczucie i empatię wobec drugiej osoby.

Zaliczono: data, podpis .....

### **Wymagania próby na sprawność**

1. Zdobądź certyfikat poświadczający odbycie kursu Pierwszej Pomocy zawierającego moduł dotyczący Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej prowadzonej przez jedną osobę. Część kursu dotycząca RKO powinna trwać min. 6 godzin i być prowadzona przez wykwalifikowaną kadrę medyczną.

Zaliczono: data, podpis .....

2. Wyjaśnij kiedy należy korzystać z defibrylatora (AED) i gdzie można go znaleźć.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Określ położenie serca oraz płuc w organizmie oraz wyjaśnij ich funkcje.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Zdefiniuj, czym jest RKO oraz wymień 5 przykładowych sytuacji, w których może pojawić się potrzeba wykonania RKO u poszkodowanego.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Zaplanuj miesięczny program osobistej profilaktyki zdrowotnej, podczas którego będziesz notować swoją aktywność fizyczną, nawyki żywieniowe oraz inne wybrane parametry istotne w utrzymaniu zdrowia (np. wartości ciśnienia tętniczego lub ilość snu).

Zaliczono: data, podpis .....

6. Wymień 5 głównych zaleceń, których należy przestrzegać, aby utrzymywać swoje serce w dobrej kondycji. Poszukaj informacji o kampanii zdrowotnej lub programie profilaktycznym, które mają na celu edukację społeczeństwa w zakresie zdrowia serca i naczyń.

Zaliczono: data, podpis .....

7. Przyjrzyj się naszywce sprawności oraz poniższym objaśnieniom dotyczącym jej projektu. Zapamiętaj je i opowiedz o nich instruktorowi sprawności.

- a. Osoba u której wykonywane jest RKO jest biała, co oznacza zatrzymane krążenie krwi.
- b. Osoba wykonująca RKO jest czerwona, co oznacza, że jest pełna życia.
- c. Kolor tła naszywki oznacza lojalność i zaangażowanie.
- d. Złote obramowanie wskazuje na szczególną wartość ludzkiego życia.
- e. Głowa, ramiona i ręce osoby wykonującej RKO tworzą serce, co oznacza współczucie i empatię wobec drugiej osoby.

Zaliczono: data, podpis .....