

11. Wymień kroki, które należy podjąć zanim poinformujesz służby o czymś zaginięciu. Powiedz, jakie informacje dotyczące zaginięcia będą niezbędne służbom. Wyjaśnij jak przeprowadza się poszukiwania zaginionej osoby poza terenem zamieszkanym (np. w lesie, w górach).

Zaliczono: data, podpis .....

# PODSTAWY RATOWNICTWA

## Basic Rescue



Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2026 r.

Sprawność zdobywana przez:

.....

11. Wymień kroki, które należy podjąć zanim poinformujesz służby o czymś zaginięciu. Powiedz, jakie informacje dotyczące zaginięcia będą niezbędne służbom. Wyjaśnij jak przeprowadza się poszukiwania zaginionej osoby poza terenem zamieszkanym (np. w lesie, w górach).

Zaliczono: data, podpis .....

# PODSTAWY RATOWNICTWA

## Basic Rescue



Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2026 r.

Sprawność zdobywana przez:

.....

### Wymagania próby na sprawność

1. Wyjaśnij czym jest są czynności ratunkowe i kto może je wykonywać.

Zaliczono: data, podpis .....

2. Wyjaśnij jaka jest najważniejsza zasada udzielania pomocy.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Zademonstruj, jak należy udzielić pomocy osobie znajdującej się w następujących stanach zagrożenia:

- porażenie prądem,
- przebywanie w pomieszczeniu wypełnionym dymem lub spalinami,
- płonące ubranie,
- tonięcie (pomoc bez wchodzenia do wody),
- załamanie lodu.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Zaprezentuj trzy sposoby przyciągnięcia uwagi i zakomunikowania śmigłowcowi służb ratowniczych, że potrzebujesz ich pomocy.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Sporządź listę sześciu sytuacji, w których wskazane jest natychmiastowe podjęcie czynności ratunkowych.

Zaliczono: data, podpis .....

6. Opowiedz o sześciu zasadach, których należy przestrzegać podczas transportowania poszkodowanego z miejsca zagrożenia.

Zaliczono: data, podpis .....

7. Zademonstruj sposób samodzielnego udzielania pomocy poszkodowanemu poprzez:

- przyciągnięcie poszkodowanego,
- podniesienie poszkodowanego,
- asystowanie przy chodzeniu (wyprowadzenie).

Zaliczono: data, podpis .....

8. We współpracy z innymi zademonstruj sposób udzielania pomocy poszkodowanemu poprzez:

- transport poszkodowanego z użyciem krzesła,
- chwyt „kończynowy”,
- krzesło ratownicze na dwie i cztery ręce,
- przeniesienie z użyciem koca (nosze z koca),
- przeniesienie poszkodowanego leżącego na plecach i brzuchu w trzy osoby,
- podniesienie poszkodowanego w trzy i cztery osoby,
- podniesienie i przetransportowanie poszkodowanego w sześć osób.

Zaliczono: data, podpis .....

9. Wyjaśnij, jak prawidłowo używać noszy i transportować poszkodowanego za ich pomocą. Powiedz z czego można samodzielnie wykonać nosze.

Zaliczono: data, podpis .....

10. Zademonstruj poniższe czynności:

- Połączenie za pomocą węzłów ze sobą dwóch lin.
- Skrócenie liny z użyciem węzłów
- Użycie liny i węzłów w celu pomocy poszkodowanemu
- Zwinięcie i rzut rzutką ratowniczą o długości ok. 15m.

Zaliczono: data, podpis .....

### Wymagania próby na sprawność

1. Wyjaśnij czym jest są czynności ratunkowe i kto może je wykonywać.

Zaliczono: data, podpis .....

2. Wyjaśnij jaka jest najważniejsza zasada udzielania pomocy.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Zademonstruj, jak należy udzielić pomocy osobie znajdującej się w następujących stanach zagrożenia:

- porażenie prądem,
- przebywanie w pomieszczeniu wypełnionym dymem lub spalinami,
- płonące ubranie,
- tonięcie (pomoc bez wchodzenia do wody),
- załamanie lodu.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Zaprezentuj trzy sposoby przyciągnięcia uwagi i zakomunikowania śmigłowcowi służb ratowniczych, że potrzebujesz ich pomocy.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Sporządź listę sześciu sytuacji, w których wskazane jest natychmiastowe podjęcie czynności ratunkowych.

Zaliczono: data, podpis .....

6. Opowiedz o sześciu zasadach, których należy przestrzegać podczas transportowania poszkodowanego z miejsca zagrożenia.

Zaliczono: data, podpis .....

7. Zademonstruj sposób samodzielnego udzielania pomocy poszkodowanemu poprzez:

- przyciągnięcie poszkodowanego,
- podniesienie poszkodowanego,
- asystowanie przy chodzeniu (wyprowadzenie).

Zaliczono: data, podpis .....

8. We współpracy z innymi zademonstruj sposób udzielania pomocy poszkodowanemu poprzez:

- transport poszkodowanego z użyciem krzesła,
- chwyt „kończynowy”,
- krzesło ratownicze na dwie i cztery ręce,
- przeniesienie z użyciem koca (nosze z koca),
- przeniesienie poszkodowanego leżącego na plecach i brzuchu w trzy osoby,
- podniesienie poszkodowanego w trzy i cztery osoby,
- podniesienie i przetransportowanie poszkodowanego w sześć osób.

Zaliczono: data, podpis .....

9. Wyjaśnij, jak prawidłowo używać noszy i transportować poszkodowanego za ich pomocą. Powiedz z czego można samodzielnie wykonać nosze.

Zaliczono: data, podpis .....

10. Zademonstruj poniższe czynności:

- Połączenie za pomocą węzłów ze sobą dwóch lin.
- Skrócenie liny z użyciem węzłów
- Użycie liny i węzłów w celu pomocy poszkodowanemu
- Zwinięcie i rzut rzutką ratowniczą o długości ok. 15m.

Zaliczono: data, podpis .....