



I. PRZEPISY OGÓLNE:

1. Pieszy

Należy pamiętać, że pieszy jest równoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego, podobnie jak kierujący pojazdem, a więc korzysta nie tylko z określonych praw, ale również spoczywają na nim pewne obowiązki.

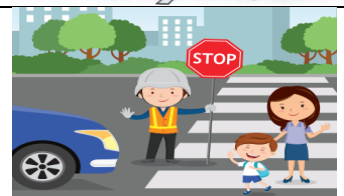
a) Pieszy jest obowiązany korzystać z **chodnika** lub **drogi dla pieszych**, a w razie ich braku - z **pobocza**.



b) Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść **lewą** stroną drogi.



c) Pieszy powinien przechodzić przez jezdnię w miejscach do tego wyznaczonych tj. na **przełazach dla pieszych**.



d) Pieszy znajdujący się na przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem. Jeżeli na drodze znajduje się przejście nadziemne lub podziemne dla pieszych, pieszy jest zobowiązany skorzystać z niego.



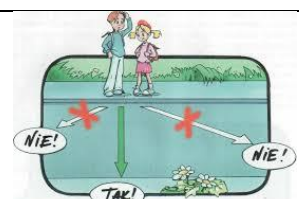
e) Pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest zobowiązany do zachowania **szczególnej ostrożności**.

f) Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, gdy odległość od przejścia przekracza 100 m.



g) Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że **nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu** lub utrudnienia ruchu pojazdów.

h) Pieszy jest obowiązany **ustąpić pierwszeństwa** pojazdom i na drugą stronę jezdni iść drogą **najkrótszą, prostopadle** do osi jezdni.





- i) Jeżeli przejście dla pieszych wyznaczone jest na drodze dwujezdniowej, przejście na każdej jezdni uważa się za przejście odrębne.



- j) Jeżeli przejście dla pieszych wyposażone jest w sygnalizację świetlną, tylko **zielony** sygnał uprawnia Cię do przejścia przez jezdnię, gdy światło zielone **pulsuje**, oznacza to, że zaraz pojawi się światło czerwone i należy szybko opuścić przejście. Gdy świeci się sygnał **czerwony**, nie wolno wchodzić na przejście.

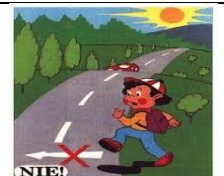


PIESZEMU NIE WOLNO:

- a) Pieszemu nie wolno wejść na jezdnię bezpośrednio przed jadący pojazd, nawet na przejściu dla pieszych, spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi.



- b) Pieszemu nie wolno przechodzić przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;



- c) **Zwalniać** kroku lub **zatrzymać się** bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko.



- d) Pieszemu nie wolno przebiegać przez jezdnię, chodzić po torowisku.

- e) Pieszemu nie wolno przechodzić przez jezdnię w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają chodnik od jezdni, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują.



2. Rowerzyści- uprawnienia:

- a) Dzieci poniżej 10 roku życia- mogą jeździć rowerem tylko pod opieką osoby dorosłej.
- b) Osoby w wieku od 10 do 18 lat muszą posiadać kartę rowerową, aby jeździć rowerem.
- c) Od osób, które ukończyły 18 rok życia nie wymaga się karty rowerowej.

3. Jazda po chodniku:

Rowerzysta może jechać chodnikiem jeśli:



- 1) opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;
- 2) szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów;
- 3) warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

4. Rowerzyści- droga dla rowerów:

Jeżeli na danej drodze wyznaczono drogę dla rowerów, rowerzysta ma obowiązek jechać **drogą dla rowerów** lub dla rowerów i pieszych, a gdy jej nie ma –**poboczem**. Jeżeli nie ma pobocza lub jazda nim jest niemożliwa, może korzystać z **jezdni**. Rowerzysta poruszający się po jezdni ma obowiązek jechać prawą stroną możliwie blisko jej krawędzi.

Znak z pionową linią podziału oznacza, że na danej drodze wyodrębniono osobne pasy dla pieszych i dla rowerzystów .



Znak z poziomą linią podziału oznacza, że zarówno pieszy jak i rowerzysta może korzystać z całej szerokości tej drogi, z zastrzeżeniem, że rowerzysta jest zobowiązany do ustąpienia pierwszeństwa pieszemu.



Gdy droga rowerowa krzyżuje się z jezdnią, rowerzysta ma obowiązek skorzystać z przejazdu dla rowerów:



Rowerzysta ma zakaz jazdy po przejściu dla pieszych. Rower przez takie skrzyżowanie należy przeprowadzić.



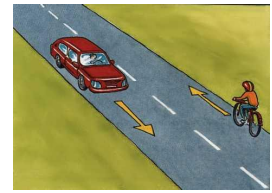
W sytuacji gdy, rowerzysta przejeżdża przez chodnik lub drogę dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszemu.





5. Rowerzyści- poruszanie się po drodze:

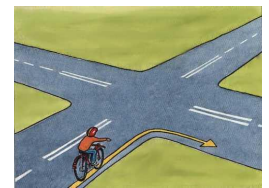
Jeżeli nie ma drogi dla rowerów, należy poruszać się poboczem lub prawą stroną jezdni.



Jeżeli z danego pasa można poruszać się w więcej niż jednym kierunku (np. prosto i w lewo), aby skręcić w lewo, można poruszać się środkiem danego pasa.



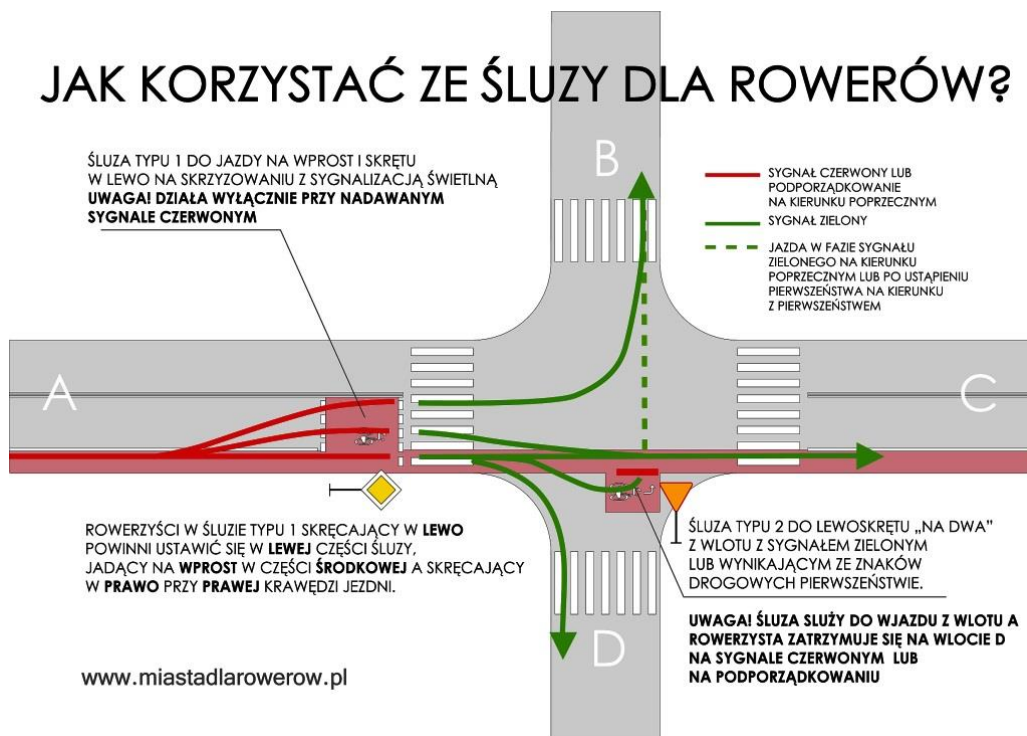
Kiedy planujesz skręt w prawo, trzymaj się prawej krawędzi jezdni.



6. Śluza rowerowa:

- Śluza rowerowa jest miejscem, w którym rowerzysta może się zatrzymać podczas oczekiwania na zielone światło i bezpiecznie zmienić pas ruchu.
- Aby dotrzeć do śluzy należy poruszać się do końca drogi dla rowerów lub ominąć wolno jadące pojazdy z ich prawej strony.

JAK KORZYSTAĆ ZE ŚLUZY DLA ROWERÓW?





7. Przejazd dla rowerów:

- Wyznaczony pas ruchu dla rowerzystów, służący do przejechania przez drogę.
- Rowerzysta ma na nim pierwszeństwo przed innymi pojazdami, również tymi sygnalizującymi zamiar skrętu w prawo.
- Pamiętaj zawsze o **zasadzie ograniczonego zaufania**- upewnij się, że kierujący pojazdem cię widzi.

8. Manewry na drodze:

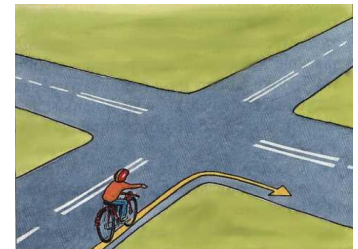
Włączanie się do ruchu następuje, kiedy rozpoczynasz jazdę po postoju, gdy wjeżdżasz na drogę z chodnika, pobocza lub pasa wolnego ruchu, gdy wjeżdżasz na jezdnię z drogi dla rowerów, z wyjątkiem wjazdu na przejazd dla rowerzystów.

- Podczas włączania się do ruchu musisz **bezwzględnie ustąpić pierwszeństwa** innym pojazdom.
- Upewnij się, że nie nadjeżdża żaden pojazd, **ręką** zasygnalizuj zamiar włączenia się do ruchu i łagodnym łukiem wjedź na drogę.



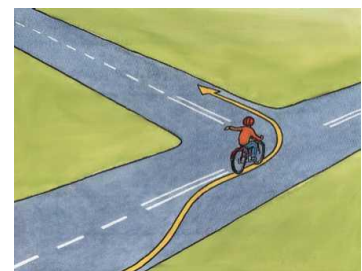
Podczas skręcania w prawo:

- Upewnij się, że znaki i sygnalizacja pozwalają na skręt (nie ma nakazu lub zakazu)
- Zasygnalizuj zamiar skrętu w prawo, przez odpowiednio wczesne wyciągnięcie prawej ręki,
- Sprawdź, czy nie zbliża się żaden pojazd, a następnie zbliż się do prawej krawędzi jezdni,
- Łagodnie i płynnie skręć w prawo.



Podczas skręcania w lewo:

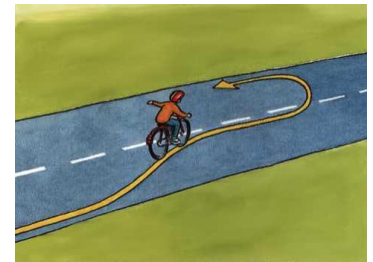
- Upewnij się, że znaki i sygnalizacja pozwalają na skręt (nie ma nakazu lub zakazu)
- Zasygnalizuj zamiar skrętu w lewo, przez odpowiednio wczesne wyciągnięcie lewej ręki,
- Sprawdź, czy nie zbliża się żaden pojazd, a następnie zbliż się do lewej krawędzi pasa ruchu,
- Ponownie zasygnalizuj zamiar skrętu w lewo,
- Jeśli z naprzeciwka nie nadjeżdża żaden pojazd, wykonaj manewr.





Podczas zawracania:

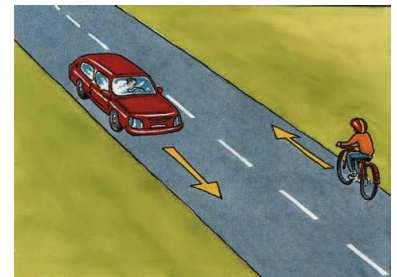
- Upewnij się, że znaki i sygnalizacja pozwalają na skręt w lewo (nie ma nakazu lub zakazu)
- Zasygnalizuj zamiar skrętu w lewo, przez odpowiednio wczesne wyciągnięcie lewej ręki,
- Sprawdź, czy nie zbliża się żaden pojazd, a następnie zbliż się do lewej krawędzi pasa ruchu,
- Ponownie zasygnalizuj zamiar skrętu w lewo,
- Jeśli z naprzeciwka nie nadjeżdża żaden pojazd, wykonaj manewr zawracania, a następnie trzymaj się prawej krawędzi jezdni.



Pamiętaj, że nie wolno ci zawracać na moście, wiadukcie i w tunelu, na drodze jednokierunkowej, w miejscu gdzie widnieje zakaz zawracania.

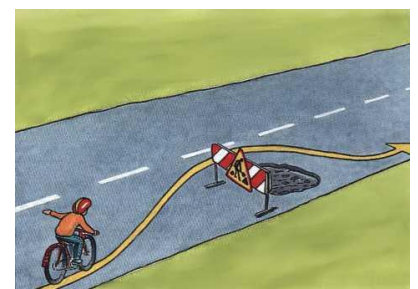
Wymijanie to przejeżdżanie obok pojazdu poruszającego się w przeciwnym kierunku.

- Podczas tego manewru należy zachować bezpieczny odstęp.
- W niektórych miejscach o utrudnionych warunkach np. na zwężeniach dróg, pierwszeństwo uregulowane jest odpowiednimi znakami.



Omijanie to przejeżdżanie obok nieporuszającego się pojazdu lub przeszkody. Jeśli manewr wymaga zmiany pasa ruchu, należy postępować według następujących zasad:

- Przepuścić pojazdy nadjeżdżające z przeciwka,
- Upewnić się, że nikt nas nie wyprzedza,
- Zasygnalizować zamiar omięcia przeszkody wyciągnięciem lewej ręki,
- Zachować bezpieczny odstęp od przeszkody,
- Zasygnalizować manewr powrotu wysunięciem prawej ręki,
- Powrócić do prawej krawędzi jezdni.



Pamiętaj, że nie wolno omijać pojazdów, które zatrzymały się przed przejściem dla pieszych i stojących przed przejazdem kolejowym.



Wyprzedzanie to przejeżdżanie **obok innego uczestnika ruchu drogowego, jadącego w tym samym kierunku**. Pojazdy, oprócz tych skręcających w lewo, należy wyprzedzać z ich **lewej** strony. Z prawej strony można wyprzedzać pojazdy wolno jadące, inne niż rower. Podczas wyprzedzania należy:



- Upewnić się, że manewr jest możliwy i nie wykonuje go inny pojazd jadący za nami, a droga jest wolna,
- Obserwować, czy pojazd przed nami nie sygnalizował skrętu w lewo,
- Zasygnalizować manewr wysunięciem lewej ręki,
- Zachowaj odstęp 1 metra od wyprzedzanego pojazdu lub innego uczestnika ruchu,
- Po wykonaniu manewru zasygnalizuj powrót do prawej krawędzi jezdni,

Pamiętaj, że nie wolno wyprzedzać tam, gdzie zakazują tego znaki, na dojeździe do wzniesienia, zakrętu, na skrzyżowaniu, przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim, na przejeździe przez przejazd kolejowy lub torowisko, na przejeździe dla rowerów i bezpośrednio przed nim.

II. ZNAKI DROGOWE:

Znaki drogowe umieszczone są po prawej stronie jezdni, po lewej stronie jezdni, na jezdni lub nad jezdnią.

POZIOME

- Linie
- Symbole
- Napisy na powierzchni jezdni

PIONOWE

- Tarcze,
- Tablice,
- Sygnalizacja świetlna.

KOLEJNOŚĆ STOSOWANIA SIĘ DO WSKAZAŃ:

- Wskazania policjanta lub innej osoby uprawnionej do kierowania ruchem.
- Sygnalizacja świetlna.
- Znaki drogowe pionowe.
- Znaki drogowe poziome, barwy żółtej.
- Znaki drogowe poziome, barwy białej.



6. Ogólne przepisy ruchu drogowego.

Znaki poziome:

- Znaki drogowe poziome malowane są tak, aby były łatwo czytelne- napisy i symbole mają bardzo wydłużony kształt.
- Znaki poziome malowane są w Polsce farbą białą.
- Czasem malowane są (lub doklejane) tymczasowe znaki i linie żółte. W takich przypadkach obowiązują znaki żółte.

ZNAKI POZIOME- LINIE:

Linia pojedyncza przerywana- wyznacza pas ruchu	
Linia pojedyncza, ciągła- Znak ten oddziela pasy ruchu o tym samym kierunku i oznacza <u>zakaz</u> przejeżdżania przez tę linię i najeżdżania na nią.	
Linia jednostronnie przerywana- Znak ten oznacza zakaz przejeżdżania przez tę linię od strony linii ciągłej i najeżdżania na nią, z wyjątkiem powrotu po wyprzedzeniu.	
Linia podwójna ciągła- rozdziela pasy ruchu o kierunkach przeciwnych i oznacza <u>zakaz</u> przejeżdżania przez tę linię i najeżdżania na nią.	
Linia podwójna przerywana- znajdująca się między skrzyżowaniami po obu stronach pasa ruchu, oznacza pas o zmiennym kierunku ruchu otwieranym i zamykanym sygnałami świetlnymi nadawanymi przez sygnalizator	
Linia ostrzegawcza- Linia, w której kreski są dłuższe od przerw, rozdziela pasy ruchu i <u>uprzedza</u> o zbliżaniu się do linii, przez którą przejeżdżanie jest zabronione, lub do miejsca niebezpiecznego.	
Linia krawędziowa przerywana- Znak ten wyznacza krawędź jezdni.	

ZNAKI POZIOME- STRZAŁKI:

Strzałka kierunkowa **na wprost**:

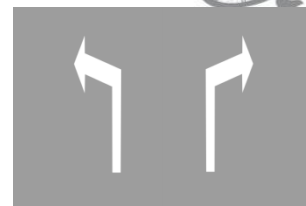
Znak ten oznacza, że jazda z pasa ruchu, na którym są umieszczone, jest dozwolona tylko w kierunku wskazanym strzałką- na wprost.





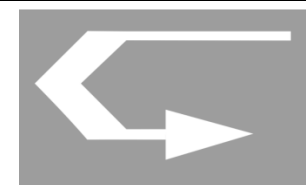
Strzałka kierunkowa **do skręcania:**

Znak ten oznacza, że jazda z pasa ruchu, na którym są umieszczone, jest dozwolona tylko w kierunku wskazanym strzałką- można skręcić w lewo lub w prawo.



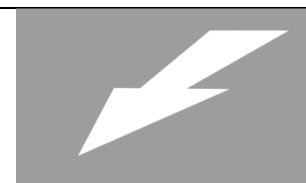
Strzałka kierunkowa **do zawracania:**

Znak ten oznacza, że jazda z pasa ruchu, na którym są umieszczone, jest dozwolona tylko w kierunku wskazanym strzałką- można tylko zawracać.



Strzałka **naprowadzająca:**

Znak ten oznacza nakaz wjazdu na sąsiedni pas ruchu wskazany strzałką.



ZNAKI POZIOME- SYMBOLE I NAPISY:

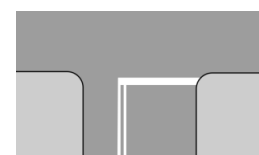
Przeście dla pieszych



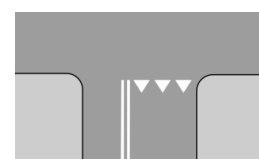
Przejazd dla rowerów



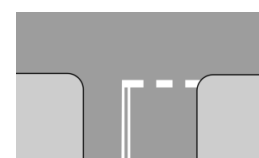
Linia bezwzględnego zatrzymania się-
STOP



Linia warunkowego zatrzymania się-
USTĄP PIERWSZEŃSTWA



Linia warunkowego zatrzymania się-
przeście dla pieszych,
sygnalizator świetlny,
skrzyżowanie równorzędne



Trójkąt **podporządkowania się-**
oznacza miejsce, w którym należy się zatrzymać
aby ustąpić pierwszeństwa przejazdu.





Stop- miejsce **bezwzględniego zatrzymania się** oznakowanie wlotu drogi podporządkowanej.

STOP

Próg **spowalniający**-
Znak ten oznacza wypukłość na jezdni zastosowaną w celu spowolnienia ruchu pojazdów.



Przystanek autobusowy



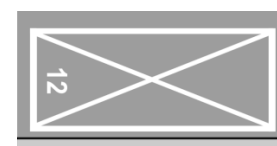
Powierzchnia wyłączona z ruchu



Linia wyznaczająca pas postojowy



Koperta- miejsce postoju zastrzeżone dla określonego typu pojazdów.



Bus- pas: Pas przeznaczony do poruszania się autobusów i taksówek

BUS

Droga dla rowerów



Droga dla pieszych





Znaki pionowe:

Znaki drogowe pionowe dzielą się na 7 grup:

ZNAKI

OSTRZEGAWCZE (typ A) – trójkątne w czerwonym obramowaniu, czarny (w niektórych znakach – kolorowy) symbol na żółtym tle.

ZNAKI ZAKAZU (typ B)

– okrągłe w czerwonym obramowaniu, czarny (w niektórych znakach – kolorowy) symbol na białym tle

ZNAKI

NAKAZU (typ C) – okrągłe, niebieskie, z białym symbolem na niebieskim tle;

ZNAKI

INFORMACYJNE (typ D) – prostokątne, niebieskie (ew. z białym polem na tle niebieskim), z białym, czarnym lub kolorowym symbolem na niebieskim lub białym tle

ZNAKI KIERUNKU I MIEJSCOWOŚCI (typ E) – zwane popularnie drogowskazami, o różnym kształcie i kolorze zależnym od sytuacji;

tabliczki do znaków drogowych (typ T) małe prostokątne, białe lub żółte tabliczki z czarnym napisem lub symbolem, umieszczone pod znakiem.

znaki uzupełniające (typ F) – duże prostokąty lub kwadraty kolorów: niebieski i żółty; są to najczęściej znaki informujące o organizacji ruchu lub uprzedzające o zakazach i niebezpieczeństwach;




ZNAKI OSTRZEGAWCZE:

	Ustąp pierwszeństwa		Skrzyżowane dróg równorzędnych
	Skrzyżowanie o ruchu okrężnym- rondo		Odcinek jezdni o ruchu dwukierunkowym
	Przejazd kolejowy z zaporami		Przejazd kolejowy bez zapór
	Niebezpieczny zakręt w prawo		Niebezpieczny zakręt w lewo
	Dwa niebezpieczne zakręty - pierwszy w prawo.		Dwa niebezpieczne zakręty - pierwszy w lewo
	Skrzyżowanie z drogą podporządkowaną występującą po prawej stronie		Skrzyżowanie z drogą podporządkowaną występującą po lewej stronie
	Wlot drogi jednokierunkowej z prawej strony		Wlot drogi jednokierunkowej z lewej strony
	Skrzyżowanie z drogą podporządkowaną występującą po obu stronach		Zwężenie jezdni- dwustronne
	Zwężenie jezdni - prawostronne		Zwężenie jezdni - lewostronne
	Przejście dla pieszych		Dzieci- miejsce na drodze szczególnie uczęszczane przez dzieci
	Nierówna droga		Próg zwalniający
	Rowerzyści		Sygnalizacja świetlna





















	Boczny wiatr		Oszronienie jezdni
	Inne niebezpieczeństwa		

ZNAKI ZAKAZU:

	Zakaz ruchu w obu kierunkach	 	Zakaz wjazdu od strony znaku- po przeciwnej stronie znajduje się znak informujący, że jest to droga jednokierunkowa.
	Zakaz wjazdu pojazdom silnikowym		Zakaz wjazdu rowerom
	Zakaz ruchu pieszych		Stop
	Zakaz skrętu w lewo		Zakaz skrętu w prawo
	Zakaz zawracania		Pierwszeństwo dla pojazdów nadjeżdżających z przeciwka
	Zakaz przekraczania określonej znakiem prędkości i znak znoszący zakaz		Zakaz używania sygnałów dźwiękowych
	Zakaz postoju pojazdów (ponad 1 minutę)		Zakaz zatrzymywania się























ZNAKI NAKAZU:

	Nakaz skrętu w prawo przed znakiem		Nakaz skrętu w prawo za znakiem
	Nakaz skrętu w lewo przed znakiem		Nakaz skrętu w lewo za znakiem
	Nakaz jazdy na wprost		Nakaz jazdy w prawo lub w lewo
	Nakaz jazdy prosto lub skrętu w prawo		Nakaz jazdy prosto lub skrętu w lewo
	Ruch okrężny		Nakaz jazdy z prawej lub z lewej strony znaku
	Nakaz jazdy z prawej strony znaku		Nakaz jazdy z lewej strony znaku
	Droga dla pieszych		Koniec drogi dla pieszych
	Droga dla rowerów		Koniec drogi dla rowerów
	Prędkość minimalna		Koniec minimalnej prędkości



ZNAKI INFORMACYJNE:

	Droga z pierwszeństwem		Koniec pierwszeństwa
	Droga jednokierunkowa		Pierwszeństwo na zwężonym odcinku drogi
	Droga bez przejazdu- ślepa uliczka		Wjazd na drogę bez przejazdu- w ślepią uliczkę
	Przeście dla pieszych		Przejazd dla rowerzystów
	Przeście dla pieszych i przejazd dla rowerzystów		Przystanek autobusowy
	Droga szybkiego ruchu		Koniec drogi szybkiego ruchu
	Autostrada		Koniec autostrady
	Tunel W TUNELU ZABRANIA SIĘ: 1) zawracania, 2) cofania, 3) zatrzymywania pojazdu.		Wyjazd z tunelu
	Strefa zamieszkania W strefie tej pieszy korzysta z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdem. Prędkość dopuszczalna pojazdu lub zespołu pojazdów w strefie zamieszkania wynosi 20 km/h.		Koniec strefy
	Obszar zabudowany		Koniec obszaru zabudowanego



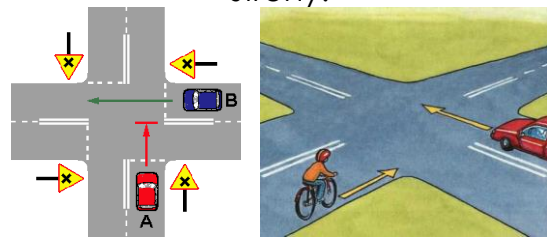
III. SKRZYŻOWANIA:

SKRZYŻOWANIE RÓWNORZĘDNE:

Skrzyżowanie, na którym nie występują żadne znaki drogowe lub znak ostrzegający o tym, że znajdujemy się na skrzyżowaniu równorzędnym:

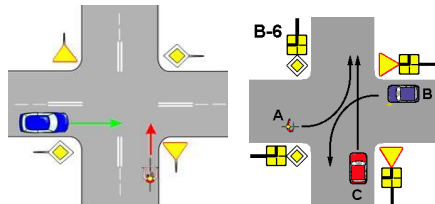


Skrzyżowanie, na którym obowiązuje **zasada prawej ręki**- ustąp pierwszeństwa pojazdowi nadjeżdżającemu z prawej strony.



SKRZYŻOWANIE PODPORZĄDKOWANE:

O pierwszeństwie przejazdu decydują odpowiednie znaki



**MASZ
PIERWSZEŃSTWO**



**USTĄP
PIERWSZEŃSTWA**

SKRZYŻOWANIE O RUCHU OKRĘŻNYM:

Na rondzie pojazdy poruszają się wokół wyspy **w prawo**.

Zasady pierwszeństwa określają znaki pionowe.



Według zasady prawej ręki- pierwszeństwo mają pojazdy wjeżdżające na rondo.
**RZADKO
SPOTYKANE**

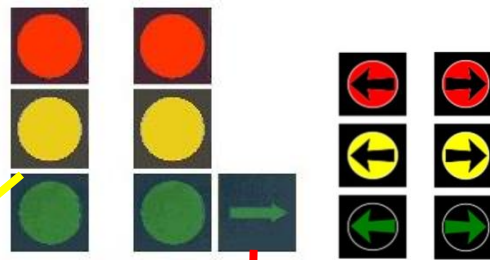


Pierwszeństwo mają pojazdy znajdujące się już na rondzie.
**NAJCZĘŚCIEJ
SPOTYKANE**



SKRZYŻOWANIE O RUCHU KIEROWANYM:

To skrzyżowanie, na którym o pierwszeństwie przejazdu decyduje **sygnalizacja świetlna** lub osoba do tego uprawniona.



Sygnalizacja kolizyjna-skręcając w lewo należy ustąpić pierwszeństwa nadjeżdżającym z przeciwnika.

Strzałka warunkowego skrętu w prawo-wymaga zatrzymania się i ustąpienia pierwszeństwa.

Sygnalizacja bezkolizyjna

IV. Bezpieczny rowerzysta:

1. Obowiązkowe wyposażenie roweru:



Co najmniej w jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej- z tyłu.



Co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej- z przodu.



Dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

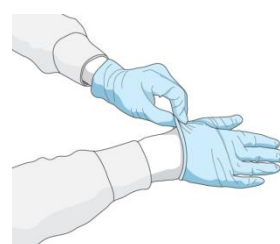
Co najmniej jeden skutecznie działający hamulec.



V. PIERWSZA POMOC:

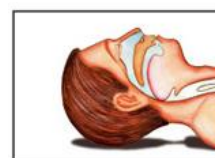
1. Czy mogę bezpiecznie udzielić pomocy?

- Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne- czy nic nie zagraża Twojemu życiu.
- Zadbaj o własne bezpieczeństwo- w przypadku zdarzeń drogowych warto założyć kamizelkę odblaskową.
- Załóż lateksowe rękawiczki, jeśli takie posiadasz (znajdują się w apteczce)



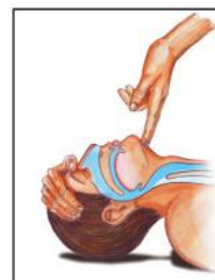
2. Ocena stanu poszkodowanego

- Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny- możesz krzyknąć lub potrząsnąć lekko za barki.
- Skontroluj podstawowe funkcje życiowe- tętno i oddech.
- Delikatnie odchyl głowę do tyłu- jedna ręka na czoło, druga za pomocą dwóch palców odchyła żuchwę.



Przyczyna niedrożności dróg oddechowych:

- u osób nieprzytomnych opadanie języka na tylną stronę gardła



Postępowanie:

- odgięcie głowy do tyłu poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło.



3. Wezwanie pomocy

- Jeżeli stan poszkodowanego jest poważny- nieprzytomny, nie oddycha, nie ma pulsu- wezwij odpowiednie służby- **112**
- Meldunek o wypadku powinien zawierać informację:
 - Rodzaj wypadku- **Co się stało?**
 - Miejsce wypadku- **Gdzie?**
 - Ilość poszkodowanych- **Ile?**
 - Stan poszkodowanego- **Jak?**
 - Informacje o naszych poczynaniach- **Co robisz?**
 - Nasze dane- **Kim jesteś?**
- Nie rozłączaj się- dyspozytor udzieli Ci wsparcia i może instruować Cię. Włącz głośnik w telefonie.

4. Czynności:

Brak oddechu- sztuczne oddychanie (jeśli masz maseczkę) jeśli nie, wykonaj tylko masaż serca.

Krwotok- zatamuj uciskając ranę czystym kawałkiem tkaniny- gaza, bandaż, chusta trójkątna itp.

Brak tętna- masaż serca.

Obrażenia szyi- nie przenosimy poszkodowanego- pozostawić unieruchomionego.

Zranienie- przykrywamy jałowym opatrunkiem z gazy, nie usuwamy ciał obcych z rany, poszkodowany powinien leżeć lub siedzieć.

Złamanie- należy unieruchomić dwa stawy sąsiadujące ze złamaną kością lub dwóch sąsiednich kości, jeżeli uszkodzony jest staw. Jeśli kość przebiła skórę i rana obficie krwawi, zatamuj krwawienie, załóż jałowy opatrunek i natychmiast wezwij pogotowie.

Krwotok z nosa- niech poszkodowany usiądzie z głową pochyloną do przodu i siedzi spokojnie przez dłuższy czas. Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny, mokry ręcznik lub lód. Jeśli krwawienie nie ustaje, włóż w obie dziurki od nosa tampony z gazy.

Omdlenie- Ułóż poszkodowanego na plecach. Upewnij się, że oddycha i unieś mu nogi. Jeśli omdlenie trwa dłużej niż minutę lub dwie, przykryj poszkodowanego i wezwij karetkę pogotowia.



Oparzenie- Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozięb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj, dopóki ból nie ustąpi. Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem.

Udławienia- Zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości brzucha, kładziemy nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami. Ściskając do siebie, lekko w górę, wypychamy powietrze z dolnej części płuc poszkodowanego. Wykonuje się 5 serii po 5 razy.

Ciała obce- mogą być usuwane z rany tylko przez lekarza i ta czynność nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy.

Porażenie prądem - Odetnij doptyw prądu. Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną. Nie dotykaj porażonego, dopóki doptyw prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha i czy ma tętno. Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca. Upewnij się, czy nie ma złamań lub obrażeń wewnętrznych.

Padaczka- Choremu grozi niebezpieczeństwo zachłyśnięcia oraz uraz głowy. Klękamy od strony głowy chorego, a rękoma i udami przytrzymujemy jego głowę, aby zapobiec urazom. W jeden kącik ust możemy włożyć chusteczkę, zapobiegając przygryzaniu sobie przez chorego języka i warg.

Atak serca- Najczęstsze objawy ataku serca to ból w klatce piersiowej i okolicach, czasem promieniujący do szyi i ramion. Ofiara może się pocić i tracić przytomność. Wezwij pogotowie. Rozepnij obcisłe ubranie. Zachowaj spokój i spróbuj go uspokoić. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.



MASAŻ SERCA:

Reanimacja dorosłego:

- Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym podłożu.
- Odegnij głowę do tyłu.
- Wykonaj dwa wdechy- jeśli masz maseczkę.
- Na wybranym miejscu ucisku kładzie się dłoń- palce odgięte ku górze, druga dłoń kładziemy na grzbiet dolnej ręki. Ramiona w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej, wyprostowane w łokciach.
- Wykonujemy 30 uciśnień w tempie ok. 100-120 na minutę i na głębokość 5-6 centymetrów.

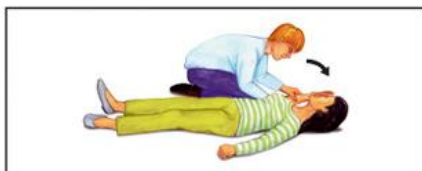


REANIMACJA DZIECKA:

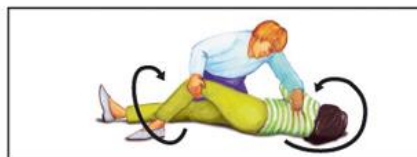
- Połóż poszkodowanego na plecach, na twardym podłożu,
- Odegnij głowę do tyłu.
- Wykonaj 5 wdechów- jeśli masz maseczkę.
- W przypadku dziecka masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka – dwoma palcami.



POZYCJA BOCZNA USTALONA:



- 1. Czynności wykonywane przed obrotem poszkodowanego**
- rękę po stronie ratownika zgiąć w łokciu i odwieść ramię
 - nogę po stronie przeciwnej do ratownika zgiąć w stawie kolanowym
 - drugą rękę zgiąć w łokciu i ułożyć na klatce piersiowej



- 2. Obrót poszkodowanego**
 chwytając ratowanego za kolano, a drugą ręką za ramię
 – ostrożnie obrócić na bok, stabilizując jego głowę



- 3. Czynności wykonywane po obrocie:**
- dłoń ręki „górnej” ułożyć pod policzkiem
 - odgiąć do tyłu głowę poszkodowanego, twarz kierując nieco ku dołowi