

Nr zespołu

ZAWODY POWIATOWE SPORTOWO – OBRONNE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE DZIELNI JAK RYCERZE”

 /nazwa szkoły, zespołu/

KARTA OCENY – POZYCJA BEZPIECZNA

1.	Sprawdzenie bezpieczeństwa własnego (zagrożenie własnego życia, rękawiczki)		1,0 (0,5 pkt)
2.	Kontrola parametrów życiowych ➤ przytomność ➤ oddech		1,0 (0,5 pkt)
3.	Wezwanie pogotowia ratunkowego		1,0 (0,5 pkt)
4.	Sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie)		1,0 (0,5 pkt)
5.	Ułożenie bliższej ręki pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zgięcie w łokciu pod kątem prostym, tak aby dłoń była skierowana do góry		1,0 (0,0 pkt)
6.	Przełożenie dalszej ręki w poprzek klatki piersiowej i przytrzymanie stroną grzbietową przy bliższym policzku		1,0 (0,0 pkt)
7.	Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, złapanie za dalszą kończynę dolną powyżej kolana, podciągnięcie ją ku górze, a następnie odwrócenie poszkodowanego tak aby staw biodrowy i kolano były zgięte pod kątem prostym		1,0 (0,0 pkt)
8.	Udrożnienie dróg oddechowych		1,0 (0,0 pkt)
9.	Regularne sprawdzanie oddechu		1,0 (0,0 pkt)
10.	Okrycie folią izotermiczną		1,0 (0,0 pkt)
SUMA PUNKTÓW			max. 10 PKT

 / podpis członka zespołu /

 / podpis przewodniczącego komisji zadaniowej /

Nr zespołu

ZAWODY POWIATOWE SPORTOWO – OBRONNE „SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE DZIELNI JAK RYCERZE”

 /nazwa szkoły, zespołu/

KARTA OCENY BLS (RKO) RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO ODDECHOWA U DOROSŁYCH

1.	Sprawdzenie bezpieczeństwa własnego i poszkodowanego (zagrożenie życia, rękawiczki)	1,0 (0,5 pkt)
2.	Sprawdzenie przytomności poszkodowanego ➤ kontakt słowny ➤ delikatne potrząśnięcie za ramiona + kontakt słowny	1,0 (0,5 pkt)
3.	Głośne zawołanie o pomoc lub wskazanie osoby do pomocy	1,0 (0,5 pkt)
4.	Udrożnienie dróg oddechowych poszkodowanego	1,0 (0,0 pkt)
5.	Kontrola oddechu za pomocą 3 zmysłów przez 10 sekund ➤ wzrok ➤ słuch ➤ czucie	3,0 (1,0 pkt)
6.	Wezwanie pogotowia ratunkowego osobiście lub przez wskazaną wcześniej osobę (raport dzwonienie)	4,0 (1,0 pkt)
7.	Wykonanie 30 skutecznych uciśnień klatki piersiowej *	60 razy **
8.	Dwa skuteczne wdmuchnięcia *	4 razy ***
9.	Wyjaśnienie sytuacji kiedy przerywamy RKO ➤ poszkodowany odzyska oddech ➤ przyjazd karetki pogotowia ➤ wyczerpanie własnego organizmu	3,0 (1,0 pkt)
SUMA PUNKTÓW		max. 25 PKT

* Powtórzenie cykli 2x 30/2

Uciśnięcia:
** 60-55 (6,0 pkt.)
54-50 (5,0 pkt)
49-45 (4,0 pkt)
44-40 (3,0 pkt)
39-35 (2,0 pkt)
34-30 (1,0 pkt)

Oddechy:
*** 4 – (4,0 pkt)
3 – (3,0 pkt)
2 – (2,0 pkt)
1 – (1,0 pkt)

 / podpis członka zespołu /

 / podpis przewodniczącego komisji zadaniowej /

Nr zespołu

ZAWODY POWIATOWE SPORTOWO – OBRONNE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE DZIELNI JAK RYCERZE”

 /nazwa szkoły, zespołu/

KARTA OCENY – RĘKOCZYN HEIMLICHA (OSOBA DOROSŁA
I DZIECKO)

<i>OSOBA DOROSŁA</i>			
1.	Zachęcanie do kaszlu		1,0 (0,0 pkt)
2.	Pochylenie poszkodowanego i odpowiednia pozycja swojego ciała <ul style="list-style-type: none"> ➤ stajemy z tyłu za poszkodowanym ➤ bokiem do poszkodowanego 		2,0 (1,0 pkt)
3.	Wykonanie 5 uderzeń między łopatkowych <ul style="list-style-type: none"> ➤ dłoń złożona w tzw. „łódeczkę” ➤ poprawność wykonania uderzeń 		2,0 (1,0 pkt)
4.	Wykonanie rękoczynu Heimlicha – 5 razy (prowizoryczne)		1,0 (0,0 pkt)
<i>DZIECKO</i>			
6.	Odwrócenie dziecka na brzusek i wykonanie 5 uderzeń między łopatkowych <ul style="list-style-type: none"> ➤ udrożnienie dróg oddechowych ➤ stabilizacja pozycji dziecka (ręka pomiędzy nóżkami dziecka) 		2,0 (1,0 pkt)
7.	Odwrócenie dziecka na plecy i wykonanie 5 uciśnień klatki piersiowej <ul style="list-style-type: none"> ➤ stabilizacja pozycji dziecka (ręka pomiędzy nóżkami dziecka) 		2,0 (1,0 pkt)
SUMA PUNKTÓW			max. 10 PKT

 /podpis członka zespołu/

 /podpis przewodniczącego komisji zadaniowej/