

**ZAWODY WOJEWÓDZKIE  
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE 2018”**



.....  
(nazwa szkoły, miejscowość)

**KARTA OCENY BLS (RKO)  
PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH**

1.	Bezpieczeństwo własne i poszkodowanego	.....	1,0 (0,5 pkt.)
2.	Sprawdzenie reakcji poszkodowanego (przytomności)	.....	1,0 (0,5 pkt.)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• delikatne potrząśnięcie za ramiona</li> </ul>	.....	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontakt słowny</li> </ul>	.....	
3.	Głośne zawołanie lub wskazanie osoby do pomocy	.....	1,0 (0,5 pkt.)
4.	Udrożnienie dróg oddechowych	.....	1,0 (0,0 pkt.)
5.	Kontrola oddechu za pomocą 3 zmysłów do 10 sek.	.....	3,0 (1,0 pkt.)
6.	Wezwanie pomocy osobiście lub przez wskazaną osobę	.....	1,0 (0,0 pkt.)
7.	Wykonanie 30 skutecznych uciśnień klatki piersiowej *	.....	60 razy **
8.	Dwa skuteczne wdmuchnięcia *	.....	4 razy ***

\* Powtórzenie cyklu 2 x 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.)

**SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 18,0 pkt.)**

.....

.....  
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

.....  
Podpis kapitana zespołu

.....  
Podpis członka komisji

\* *niepotrzebne skreślić*

.....  
(miejscowość, data)

**ZAWODY WOJEWÓDZKIE  
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE 2018”**



.....  
(nazwa szkoły, miejscowość)

**KARTA OCENY  
POZYCJA BEZPIECZNA**

<b>1.</b>	Sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie)	.....	1,0 (0,5 pkt.)
<b>2.</b>	Ułożenie bliższej ręki pod kątem prostym w stosunku do ciała a następnie zgięcie w łokciu pod kątem prostym, tak aby dłoń ręki była skierowana do góry	.....	1,0 (0,0 pkt.)
<b>3.</b>	Przełożenie dalszej ręki w poprzek klatki piersiowej i przytrzymanie stroną grzbietową przy bliższym policzku	.....	1,0 (0,0 pkt.)
<b>4.</b>	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.)
<b>5.</b>	Wsparcie psychiczne	.....	1,0 (0,0 pkt.)
<b>6.</b>	Udrożnienie dróg, regularne sprawdzanie oddechu	.....	1,0 (0,0 pkt.)
<b>7.</b>	Okrycie folią izotermiczną	.....	1,0 (0,5 pkt.)

**SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 7,0 pkt.)** .....

.....  
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

.....  
Podpis kapitana zespołu

.....  
Podpis członka komisji

\* *niepotrzebne skreślić*