

ZAWODY WOJEWÓDZKIE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE 2022”



.....
(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.)
	• delikatne potrząśnięcie za ramiona	
	• kontakt słowny	
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 2022”**



.....
(nazwa szkoły, miejscowość)

**KARTA OCENY
POZYCJA BEZPIECZNA**

1.	Sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie)	1,0 (0,5 pkt.)
2.	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.)
3.	Przełożenie dalszej ręki w poprzek klatki piersiowej i przytrzymanie stroną grzbietową przy bliższym policzku	1,0 (0,0 pkt.)
4.	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.)
5.	Wsparcie psychiczne	1,0 (0,0 pkt.)
6.	Udrożnienie dróg, regularne sprawdzanie oddechu	1,0 (0,0 pkt.)
7.	Okrycie folią izotermiczną	1,0 (0,5 pkt.)

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

.....
Podpis kapitana zespołu

.....
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

.....
Podpis członka komisji

* *niepotrzebne skreślić*