

Kl. VII b, wychowanie fizyczne, 1,2, 4.02.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.

**Lekcja - 2 godz.**

**Temat: Utrwalamy zasady pierwszej pomocy.**

**Cele lekcji:**

- uczeń zna zasady bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z wypadkami,
- uczeń potrafi stosować ochronę i samo ochronę,
- uczeń określa zasady pierwszej pomocy przedmedycznej.

**Kryteria sukcesu:**

- uczeń zna zasady pierwszej pomocy i w nagłych wypadkach potrafi jej udzielić.

**Polecenia dla ucznia:**

1. Rozgrzewka.

**Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.**

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

2. Zasady i metody udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – resuscytacja.

### **1) Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej**

Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności, jakie należy wykonać wobec osoby poszkodowanej wskutek urazu lub nagłego ataku choroby, **celem ratowania jej zdrowia i życia do czasu pojawienia się wykwalifikowanych ratowników.**

Zgodnie z przepisami polskiego prawa, jeśli jest się świadkiem sytuacji, w której czyjeś zdrowie lub życie ulega zagrożeniu, **udzielenie pierwszej pomocy jest obowiązkiem i choćby dlatego należy mieć podstawowe informacje w tym zakresie.** Każdemu mogą się one przydać także w przypadku, gdyby nagłej pomocy potrzebował ktoś z jego bliskich. Niezależnie od tego, czy kiedyś przeszło się szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej, należy regularnie odświeżać wiedzę na temat jej udzielania.

### **2) Bezpieczeństwo podczas udzielania pierwszej pomocy**

Podstawowa zasada pomocy przedmedycznej to "nie szkodzić". **Ratująca osoba powinna chronić** siebie, poszkodowanego i znajdujące się w pobliżu osoby.

Dlatego pierwszą czynnością podczas udzielania pomocy jest zawsze **ocena sytuacji i wyeliminowanie zagrożeń**, w szczególności zabezpieczenie miejsca, w którym udzielona zostanie

pomoc (poszkodowany może np. znajdować się w pobliżu pożaru) oraz **użycie środków ochrony osobistej** (rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania).

Trzeba też pamiętać o tym, by nie poruszać ofiary bez potrzeby, nie podawać jej leków, niczego do jedzenia ani picia.

**Zobacz film: Bezpieczeństwo w czasie udzielania pierwszej pomocy. Źródło: Dzień Dobry TVN**

### 3) Ocena stanu poszkodowanego

**Należy sprawdzić reakcję poszkodowanego** na bodźce zewnętrzne, delikatnie potrząsając go za ramiona i pytając co się stało. **Jeśli ofiara zareaguje, trzeba:**

- pozostawić ją w pozycji, w jakiej się ją zastało - pod warunkiem, że nie zagraża jej żadne niebezpieczeństwo i regularnie oceniać jej stan do czasu przybycia fachowej pomocy,
- ocenić, czy nie ma krwotoku, który należy zatrzymać (działając zgodnie z wytycznymi przedstawionymi),
- zadbać o jej komfort termiczny,
- w miarę możliwości wypytać ją o zaistniałą sytuację, samopoczucie, przewlekłe choroby.

**Jeśli poszkodowany nie zareaguje, najprawdopodobniej jest nieprzytomny.** Wówczas należy ocenić, czy występuje u niego akcja krążeniowo-oddechowa. Gdy ofiara oddycha (ocenia się to, obserwując powiew powietrza wydobywający się z jej ust, a także ruchy klatki piersiowej) i ma wyczuwalne tętno, **układa się ją w pozycji bezpiecznej** (chroniąc dodatkowo przed ewentualnym wyiębieniem/przegrzaniem).

**Jeśli nie stwierdza się prawidłowego oddechu i akcji serca,** trzeba podjąć próbę udrożnienia dróg oddechowych - poszkodowanego układa się na plecach, odchyła jego głowę do tyłu. Jeśli oddychanie utrudnia ciało obce, ostrożnie usuwa się je z ust ofiary. Gdy ten krok okazuje się nieskuteczny, **niezbędna jest resuscytacja.**

### 4) Wezwanie pomocy

Oceniwszy stan poszkodowanego, należy niezwłocznie wezwać pomoc. Najlepiej jeśli **poprosi się o to kogoś ze świadków zdarzenia,** zyskując w ten sposób cenny czas.

**Jeżeli ratownik działa w pojedynkę,** powinien pamiętać, by mimo emocji **przeprowadzić spokojną, rzeczową rozmowę z dyspozytorem,** informując go, co się wydarzyło, podając dokładny adres miejsca wypadku, liczbę i stan poszkodowanych, informację o dotychczas udzielonej pomocy oraz swoje dane osobowe.

## **Lekcja - 2 godz.**

### **Temat: Poznajemy i utrwalamy zasady resuscytacji krążeniowo – oddechowej.**

#### **Cele lekcji:**

- uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z wypadkami,
- uczeń potrafi w sposób bezpieczny udzielić pomocy poszkodowanemu,
- uczeń potrafi stosować ochronę i samo ochronę,
- uczeń określa zasady resuscytacji krążeniowo – oddechowej.

#### **Kryteria sukcesu:**

- uczeń zna zasady pierwszej pomocy i w nagłych wypadkach potrafi jej udzielić,
- uczeń zna zasady resuscytacji krążeniowo – oddechowej.

#### **Polecenia dla ucznia:**

##### 1. Rozgrzewka.

**Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.**

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

##### 2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa.

Ofiarę układa się na wznak na twardym podłożu. Wykonuje się masaż serca, polegający na uciskaniu klatki piersiowej w 2/3 długości mostka na głębokość 5-6 cm (4-5 w przypadku dzieci) z częstotliwością 100-120 razy na minutę. Po 30 uciskach należy wykonać 2 oddechy ratownicze (wtłoczyć powietrze do płuc poszkodowanego metodą usta-usta lub usta-nos) i powrócić do masażu serca.

**Uwaga** - masaż serca u osób dorosłych wykonuje się z użyciem dwóch rąk, u dzieci - jednej ręki, a u niemowląt - dwóch palców.

Resuscytację w schemacie 30:2 należy kontynuować do czasu przybycia wykwalifikowanej pomocy medycznej lub do chwili, w której ofiara zacznie samodzielnie oddychać.

## ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO NA MIEJSCU ZDARZENIA



### SPRAWDŹ, CZY POSZKODOWANY REAGUJE:

potrząśnij za barki, zapytaj: „co się stało?”



**poszkodowany nie reaguje**

### ODCHYL GŁOWĘ POSZKODOWANEGO DO TYŁU I SPRAWDŹ, CZY ODDYCHA

patrząc na klatkę piersiową, słuchając i wyczuwając oddech  
(przez 10 sekund)

**brak oddechu**

### JEŻELI BRAK ODDECHU LUB POJEDYNCZE, RZADKIE ODDECHY ZADZWOŃ POD NUMER 112

Wyznacz też osobę do pomocy i przyniesienia  
defibrylatora (AED), jeśli znajduje się w pobliżu



**poszkodowany reaguje**

Pozostaw poszkodowanego  
w pozycji zastanej

### WEZWIJ POMOC

**oddech**

Ułóż poszkodowanego w pozycji  
bocznej bezpiecznej

### WEZWIJ POMOC



**30**



### UCISKAJ NA ŚRODKU KŁATKĘ PIERSIOWĄ

**30 uciśnień**  $\longleftrightarrow$  naprzemiennie **2 oddechy**

(szybko, z częstotliwością 100-120  
na minutę, na głębokość 5-6 cm)

Metodą usta-usta,  
zaciskając nos



### GDY TYLKO TO MOŻLIWE, JAK NAJSZYBCIEJ UŻYJ DEFIBRYLATORA (AED)

1. Włącz urządzenie
2. Naklej elektrody zgodnie z instrukcją
3. Dopilnuj, by nikt nie dotykał poszkodowanego w trakcie działania defibrylatora
4. Wykonaj defibrylację, jeśli urządzenie Ci to zaleci



### KONTYNUUJ UCISKANIE KŁATKI PIERSIOWEJ NAPRZEMIENNIE Z ODDECHAMI (30-2-30-2-30...) DO CZASU

- przejęcia poszkodowanego przez zespół ratownictwa medycznego
- pojawienia się widocznych oznak życia (powrócił oddech)
- wyczerpania Twoich sił

### 3. Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w przypadku najczęstszych urazów podczas wypadków.

#### **Rany i krwotoki**

Rany pozostawia się w takim stanie, w jakim się je zastało (nie wolno usuwać tkwiących w nich ciał obcych!). Jeśli rana jest zanieczyszczona ziemią czy piaskiem, można przemyć ją strumieniem zwykłej wody. Miejsce krwawienia należy przykryć jałowym gazikiem i **założyć opatrunek uciskowy** (uciska się tylko ranę).

Jeśli **krwawienie występuje na kończynie**, unosi się ją do góry. Gdy opatrunek nasiąka krwią, dokłada się świeże gaziki, nie zdejmując starych i nie zwalniając ucisku. Podczas silnego krwotoku trzeba zastosować dodatkowo ucisk na tętnicy powyżej miejsca krwawienia.

W przypadku **krwotoku z nosa**, poszkodowanego należy posadzić z głową pochyloną do przodu i ułożyć mu zimny okład na karku i u nasady nosa. Jeśli krwawienie nie ustanie, w obie dziurki nosa wkłada się tampony z gazy.

#### **Złamania**

Jeśli nie ma konieczności transportowania poszkodowanego, złamanie pozostawia się w takim stanie, w jakim się je zastało. W przypadku złamań otwartych należy jedynie założyć jałowy opatrunek na ranę.

Gdy przetransportowanie ofiary jest konieczne, pierwsza pomoc przedmedyczna polega na unieruchomieniu złamania w pozycji zastanej (dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiadujących kości). Nie wolno przesuwanych poszkodowanych w przypadku **podejrzenia złamania kręgosłupa lub miednicy!**

#### **Oparzenia**

Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej polega na jak najszybszym **schłodzeniu oparzonego miejsca**, najlepiej strumieniem czystej, zimnej wody. Schładzanie powinno trwać kilkanaście minut. Następnie pęcherze na skórze należy okryć jałowym opatrunkiem. Nie wolno ich usuwać czy smarować.

**Zobacz film: Oparzenia - pierwsza pomoc. Źródło: Dzień dobry TVN**

#### **Porażenie prądem**

Przede wszystkim należy odłączyć źródło prądu. Jeśli to niemożliwe, trzeba odsunąć poszkodowanego od przyczyny porażenia **za pomocą przedmiotu, który nie przewodzi prądu**. Ofiara może wymagać resuscytacji krążeniowo-oddechowej i opatrzenia oparzeń.

### 4. Obejrzyj dowolny film o resuscytacji krążeniowo - oddechowej. Na następnej lekcji będzie sprawdzana Twoja wiedza na ten temat.