

## PRZYKŁADOWE ZADANIA KONKURSU PIERWSZEJ POMOCY

### ZADANIE 1

Dziki lokator z zamiarem nielegalnego czerpania prądu, próbował podłączyć przewód do instalacji elektrycznej „na drucik”. W trakcie procedury, został porażony prądem elektrycznym, zmiennym o napięciu 230V. **Czas wykonania zadania:** 10 min.

**Poszkodowany:** Mężczyzna leży nieprzytomny, na lewym boku, z zachowanym oddechem 8/min. Na rękach widoczne ślady poparzenia i osmolenia skóry. Po 5 min. od rozpoczęcia zadania u poszkodowanego dochodzi do NZK. Do końca działań nie udaje się przywrócić funkcji życiowych.

#### Oczekiwane działanie:

- zachowanie zasad bezpieczeństwa,
- prawidłowe zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
- powiadomienie odpowiednich służb ratowniczych,
- badanie ABC,
- stała kontrola funkcji życiowych,
- zaopatrzenie ran poparzeniowych,
- reagowanie na zmiany stanu poszkodowanego,
- podjęcie BLS,
- wsparcie psychiczne poszkodowanego,
- termoizolacja.

#### Błędy krytyczne:

- brak zachowania zasad bezpieczeństwa podczas wstępnych czynności,
- nie podjęcie czynności BLS.

### ZADANIE 2

Podczas przygotowywania kolacji, przez dwóch lokatorów internatu, jeden z nich zacina się nożem w dłoń. Druga osoba widząc to, krztusi się kawałkiem jabłka.

Zadławiony wpada w panikę, próbuje odkrztusić zalegający w drogach oddechowych kawałek. **Czas wykonania zadania:** 10 min.

**Poszkodowany nr 1:** Na stojąco krztusi się, trzyma się za gardło. Jest bardzo niespokojny. Wraz z upływem czasu poszkodowany jest coraz bardziej siny na twarzy. W razie braku prawidłowych działań ratowniczych, pozorant w 3 min. traci przytomność, w 5 min. przestaje całkowicie oddychać.

**Poszkodowany nr 2:** Osoba z raną ciętą dłoni. Rana długości 2-3 cm, w okolicach kciuka i palca wskazującego na stronie grzbietowej dłoni. Jest przestraszona widokiem swojej krwi i całą sytuacją, nie wie co zrobić, panikuje. Oddech nieco przyspieszony 18/min.

### **Oczekiwane działanie:**

- zachowanie zasad bezpieczeństwa,
- prawidłowe zabezpieczenie miejsca zdarzenia – zabezpieczenie noża,
- prawidłowy wybór priorytetowego poszkodowanego,
- prawidłowe postępowanie w przypadku zadławienia,
- powiadomienie odpowiednich służb ratowniczych,
- zebranie wywiadu,
- stała kontrola funkcji życiowych,
- zaopatrzenie rany ciętej dłoni,
- reagowanie na zmiany stanu poszkodowanych,
- odpowiednia pozycja dla poszkodowanych,
- wsparcie psychiczne poszkodowanego,
- termoizolacja.

**Błędy krytyczne:** brak wykonania uderzeń między łopatkami i uciśnięć nadbrzusza.

### **ZADANIE 3**

Przechodzień, próbujący przebiec przez jezdnię nie zauważa nadjeżdżającego samochodu. Zostaje uderzony przez samochód z prawej strony. Samochód w chwili uderzenia jechał z prędkością ok. 50 km/h. Kierowca samochodu próbuje nieudolnie pomóc poszkodowanemu. **Poszkodowany:** Znajduje się ok. 3 m. od samochodu, w pozycji siedzącej, podpira się lewą ręką. Jest przytomny, z zachowanym oddechem 14/min. Ma rozcięty prawy łuk brwiowy i liczne otarcia twarzy. Skarży się na ból głowy oraz ból w okolicy miednicy. Na rękach liczne otarcia i krwawe podbiegnięcia (siniaki). Poszkodowany pamięta całą sytuację, jest zorientowany co do miejsca i czasu. Porusza w sposób ograniczony prawą ręką i nogą.  
**Czas wykonania zadania:** 10 min.

**Poszkodowany 1 (pieszy):** W pozycji siedzącej, podpira się lewą ręką. Znajduje się ok. 3 m od samochodu. Jest przytomny, oddycha 14/min. Skarży się na ból głowy i okolic miednicy. Dopiero podczas badania przez zawodnika skarży się na ból prawej ręki (przedramienia). Poszkodowany pamięta całą sytuację - wie co się stało.

**Poszkodowany 2 (kierowca):** Przestraszony, zdenerwowany, biega od samochodu do poszkodowanego i z powrotem. Nie wie co ma zrobić, panikuje. Nie ma żadnych urazów. Jeśli zostanie poproszony przez zawodnika o pomoc, wykonuje jego polecenia.

### **Oczekiwane działanie:**

- zachowanie zasad bezpieczeństwa,
- prawidłowe zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
- wykorzystanie apteczki samochodowej
- powiadomienie odpowiednich służb ratowniczych,
- badanie ABC,

- badanie urazowe,
- unieruchomienie prawej ręki i kończyn dolnych,
- reagowanie na zmiany stanu poszkodowanego,
- odpowiednia pozycja,
- stabilizacja głowy,
- opatrunek głowy,
- zaangażowanie kierowcy do pomocy,
- stała kontrola funkcji życiowych,
- wsparcie psychiczne poszkodowanego,
- termoizolacja.

**Błędy krytyczne:**

- brak zabezpieczenia miejsca zdarzenia – ustawienia trójkąta ostrzegawczego,
- brak wezwania służb ratunkowych.

**PRZYKŁADOWE PYTANIA TESTOWE KONKURSU WIEDZY**

**Z ZAKRESU PIERWSZEJ POMOCY**

1. Podczas jazdy rowerem 9 letni chłopiec przewrócił się i doznał złamania otwartego kości podudzia z obfitym krwawieniem. Jest przytomny i przerażony zaistniałą sytuacją. Ma cierpiący wyraz twarzy. Co należy zrobić w pierwszej kolejności?

- A. dokonać stabilizacji uszkodzonej kończyny poprzez unieruchomienie dwóch sąsiednich stawów
- B. zatamować krwawienie
- C. zapewnić komfort cieplny – przykrycie kurtką, kocem itp.
- D. wezwać pomoc

2. Podczas przerwy 12 – letni chłopiec zakrztusił się kęsem jabłka. Jest przytomny. Nie może mówić i ma trudności w oddychaniu. Jakie czynności należy u niego wykonać?

- A. 5 uderzeń między łopatkami, naprzemiennie z 5 uciśnięciami nadbrzusza do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności
- B. 5 uderzeń między łopatkami, do momentu usunięcia ciała obcego, lub utraty przytomności
- C. 5 uciśnień nadbrzusza do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności
- D. zachęcać do kaszlu do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności

3. W zatłoczonym sklepiku szkolnym jedna z uczennic osunęła się nagle na ziemię, prawdopodobnie zemdląca. Jakie będzie postępowanie w tym przypadku?

- A. wezwanie pomocy
- B. zapewnienie dostępu świeżego powietrza
- C. zastosowanie pozycji czterokończynowej
- D. prawidłowe b i c

4. Poszkodowany w czasie wypadku doznał wielu obrażeń. Które z podanych objawów, bądź obrażeń świadczą o zagrożeniu życia?

- A. złamanie kończyny górnej
- B. ból w okolicy lędźwiowej
- C. blada, chłodna i spocona skóra
- D. zwichnięcie barku z jego stłuczeniem

5. Chłopiec po upadku z drabiny z wysokości 3 m leży na ziemi i jęczy. Co należy zrobić w pierwszej kolejności:

- A. odciągnąć go w bezpieczne miejsce
- B. próbować postawić na nogi
- C. podać środek przeciwbólowy w tabletkach
- D. nie ruszać do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego

**6.** W przypadku obrażeń mięśni, kości i stawów możemy zmniejszyć obrzęk w następujący sposób:

- A. bandażując opatrunkiem elastycznym
- B. stosując ciepły kompres
- C. stosując zimny okład
- D. polewając wodą przez 10 minut

**7.** Zaznacz prawidłową odpowiedź. Podczas 1 cyklu resuscytacji u osoby dorosłej należy wykonać:

- A. 20 uciśnień : 1 oddech
- B. 20 uciśnień : 2 oddechy
- C. 30 oddechów : 2 uciśnięcia
- D. żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawidłowa

**8.** Obserwując objawy takie jak: zaczerwienienie i silny ból skóry, pęcherze z płynem surowiczym, znaczny obrzęk tkanek - oparzenie zakwalifikujesz jako:

- A. oparzenie stopnia I
- B. oparzenie stopnia II
- C. oparzenie stopnia III
- D. oparzenie stopnia IV

**9.** Wskaż twierdzenie prawdziwe. W przypadku podtopienia:

- A. wstępne leczenie zależy od tego czy woda była słodka czy słona
- B. u ofiary tonięcia zatrzymanie oddechu zwykle poprzedza zatrzymanie krążenia
- C. może dojść do wychłodzenia organizmu nawet w klimacie śródziemnomorskim
- D. prawdziwe b i c

**10.** Osobę we wstrząsie zabezpieczamy przed wychłodzeniem folią „życia”, należy ja ułożyć:

- A. złotą stroną na zewnątrz
- B. srebrną stroną na zewnątrz
- C. kolor nie ma znaczenia, gdyż ma na celu ułatwić zauważenie poszkodowanego
- D. najważniejsze jest okrycie poszkodowanego folią

**11.** Oddechu zastępczego metodą usta - usta nie wolno wykonywać gdy:

- A. poszkodowany jest pijany
- B. poszkodowany jest chory na cukrzycę
- C. poszkodowany ma krótką szyję
- D. poszkodowany wypił środki ochrony roślin

**12.** Po wyjściu z kąpieli osobę zgłaszającą nudności, wymioty oraz zawroty głowy, podejrzewasz:

- A. za długo przebywała w gorącej kąpieli i polecasz jej odpoczynek w pokoju
- B. sądzisz, że „coś” zjadła i jej zaszkodziło
- C. podejrzewasz zatrucie tlenkiem węgla w łazience
- D. uważasz, że piła alkohol w łazience podczas kąpieli

**13.** Powierzchnia dłoni u dorosłego to:

- A. 0,5% powierzchni całkowitej ciała
- B. 1% powierzchni całkowitej ciała
- C. 1,5% powierzchni całkowitej ciała
- D. żadna odpowiedź nie jest prawidłowa

**14.** Spośród niżej wymienionych czynności ratowniczych, wskaż priorytetowe:

- A. opatrzenie rany oparzeniowej

- B. udrożnienie dróg oddechowych
- C. zatamowanie krwotoku tętniczego
- D. czynności ujęte w punktach B i C mają zawsze pierwszeństwo przed innymi działaniami

15. Kołnierz ortopedyczny służy do:

- A. stabilizacji odcinka szyjnego kręgosłupa
- B. usztywnienia kręgosłupa szyjnego
- C. unieruchomienia głowy
- D. żadna z odpowiedzi nie jest prawdziwa