

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(nazwa szkoły)

.....  
(nr drużyny)



***KONKURS Z WIEDZY Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA,  
HIGIENY WYCIECZKOWANIA,  
OGÓLNYCH ZASAD UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY  
SZKOŁY GIMNAZJALNE***

*Test jednokrotnego wyboru. Wybierz prawidłową odpowiedź i zakreśl ją kółkiem, w przypadku błędnego wyboru przekreśl odpowiedź i ponownie zakreśl poprawną (1 pkt za każdą poprawną odpowiedź, 0 pkt za błędną lub brak odpowiedzi, maksymalna ilość 10 pkt).*

**1. Na miejscu wypadku najważniejsze jest bezpieczeństwo:**

- a) Osób poszkodowanych
- b) Zwierząt gospodarstwa domowego
- c) Nasze (ratownika)
- d) Osób postronnych (świadców zdarzenia oraz osób, które mogą się znaleźć na miejscu wypadku w późniejszym czasie)

**2. Kwalifikowaną pomoc (Pogotowie), należy wezwać jak najszybciej, przed oceną stanu osoby lub osób poszkodowanych, gdy (zaznacz błędną odpowiedź):**

- a) Jest duża liczba osób poszkodowanych (wypadek masowy)
- b) Widzimy, że ktoś leży i się nie rusza
- c) Nie jesteśmy w stanie dotrzeć do osoby poszkodowanej
- d) Jest duże zagrożenie na miejscu wypadku np. pożar

**3. W trakcie wykonywania RKO czas trwania uciśnięcia i zwolnienia nacisku (relaksacji) klatki piersiowej powinien być:**

- a) W stosunku 1:2
- b) Taki sam
- c) W stosunku 2:1
- d) Nie ma to znaczenia

**4. Prawidłowe miejsce uciśnięć klatki piersiowej w trakcie RKO to:**

- a) Środek klatki piersiowej
- b) 1/3 górnej części mostka
- c) Na klatce piersiowej w miejscu przecięcia się linii łączącej sutki osoby poszkodowanej
- d) Środek mostka

**5. Zaznacz, które zdanie jest nieprawdziwe:**

- a) Aby prawidłowo wykonać uciśnięcia klatki piersiowej podczas RKO osoba poszkodowana musi leżeć na twardym i płaskim podłożu
- b) W przypadku zatrzymania krążenia przed rozpoczęciem wykonywania uciśnięć klatki piersiowej należy ją całą uwidocznic
- c) Jeżeli osoba poszkodowana straciła przytomność przy nas, a wiemy że jest chora na cukrzycę należy podać jej coś słodkiego w płynie w celu uniknięcia zakrzuszenia (np. Coca-Cola). Glukoza zawarta w cukrze zostanie wtedy wchłonięta przez błony śluzowe w ustach co może przywrócić osobie poszkodowanej przytomność.
- d) Prawidłowość oddechu osoby poszkodowanej oceniamy za pomocą wzroku, słuchu i czucia.

**6. Prowadzenie RKO należy kontynuować do czasu gdy (zaznacz błędną odpowiedź):**

- a) Przybędą wykwalifikowane służby i przejmą od nas działania
- b) Osoba poszkodowana zacznie prawidłowo oddychać
- c) Minie 30 minut, a osoba poszkodowana nie będzie nadal prawidłowo oddychać
- d) Gdy nie będziemy mieć siły

**7. Jakim czystym sprzętem możemy zastąpić gazę jeżeli nią nie dysponujemy, aby wykonać opatrunek uciskowy?**

- a) Woreczkiem foliowym
- b) Ligniną lub watą
- c) Czystą i suchą tkaniną
- d) Papierem toaletowym

**8. W celu zatamowania krwotoku należy:**

- a) Wykonać bezpośredni ucisk na ranę lub opatrunek uciskowy
- b) Założyć opaskę uciskową powyżej rany
- c) Polać ranę wodą utlenioną
- d) Uciskać na tętnicę

**9. Udzielając pierwszej pomocy w sytuacji zatrzymania krążenia należy wykonywać na przemian 30 uciśnień klatki piersiowej z 2 oddechami ratowniczymi . Czy jeżeli pojawiłyby się jakieś opory przed wykonaniem sztucznego oddychania można od nich odstąpić i wykonywać same uciśnięcia?**

- a) Tak i jest to także działanie prawidłowe
- b) Nie, nie mamy prawa w takich sytuacjach mieć jakichkolwiek oporów przed wykonaniem ich
- c) Tak, ale tylko jak poszkodowany udzieli nam na to pisemnej zgody
- d) Tak, ale tylko wtedy gdy poszkodowany wymiotuje

**10. Podejrzewając uraz głowy wezwiesz pomoc medyczną, gdy osoba poszkodowana:**

- a) Doznała urazu o dużej energii, np. w wyniku wypadku drogowego lub upadku z wysokości przekraczającej jej wzrost
- b) Skarży się na silny i uporczywy ból głowy, odczuwa nudności lub wymiotuje, jest rozdrażniona, występują u niej zaburzenia zachowania lub drgawki
- c) Ma widoczne poważne obrażenia głowy
- d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe