KARTA

KARTA ROWEROWA · PIERWSZA POMOC

Pierwsza pomoc na rowerze

Imię _____ Data _____ Wynik ____ /14

Zakreśl **jedną** poprawną odpowiedź: A, B albo C. Dobry wynik: **12 punktów** z 14 lub więcej.

1 **Przewróciłeś się i masz otarte kolano. Co robisz?**

- A Przemywam ranę czystą wodą i zakładam opatrunek
- B Nic, i jadę dalej z brudną raną
- C Zasypuję piaskiem

2 **Oparzyłeś dłoń gorącą wodą. Co robisz?**

- A Smaruję masłem
- B Przykładam lód bezpośrednio do skóry
- C Chłodzę ją chłodną bieżącą wodą przez około 20 minut

3 **Koledze leci krew z nosa. Jak ma trzymać głowę?**

- A Odchyloną mocno do tyłu
- B Lekko pochyloną do przodu, uciskając skrzydełka nosa
- C Zwieszoną w dół między kolanami

4 **Rowerzysta po upadku jest przytomny i mówi, że boli go szyja. Co robisz?**

- A Sadzam go i zdejmuję kask
- B Pomagam mu wsiąść na rower
- C Nie zdejmuję mu kasku, nie ruszam go i wzywam pomoc

5 **Na jaką głębokość uciska się klatkę piersiową dorosłego?**

- A Około 1 cm
- B Jak najgłębiej się da
- C Około 5–6 cm

6 **Jak sprawdzasz, czy poszkodowany jest przytomny?**

- A Szczypię go mocno
- B Polewam go zimną wodą
- C Głośno do niego mówię i delikatnie potrząsam za ramiona

7 **Jak długo najwyżej sprawdzasz, czy poszkodowany oddycha?**

- A Minutę
- B Niedłużej niż 10 sekund
- C 5 minut

niekazmuliczyc.pl
domowa grupa A