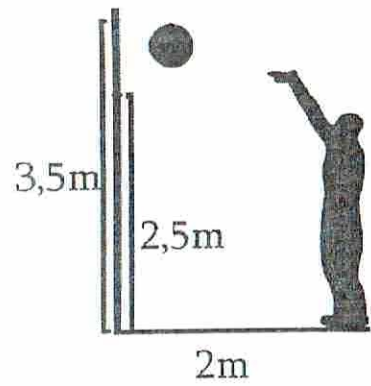
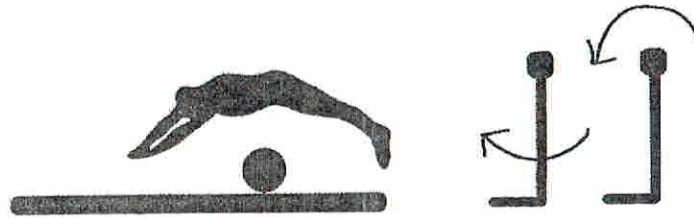


długość 22m

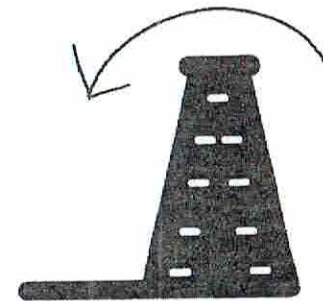
rzuty o ścianę 4x



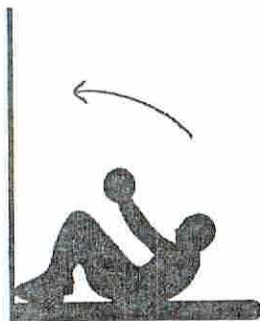
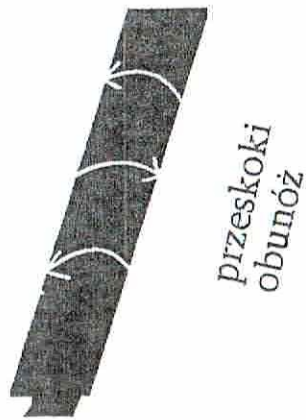
8 pompek (ch)
6 pompek (dz)



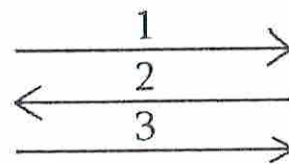
pokonanie skrzyni



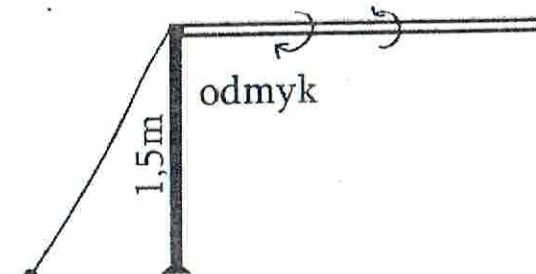
szerokość 10,5 m

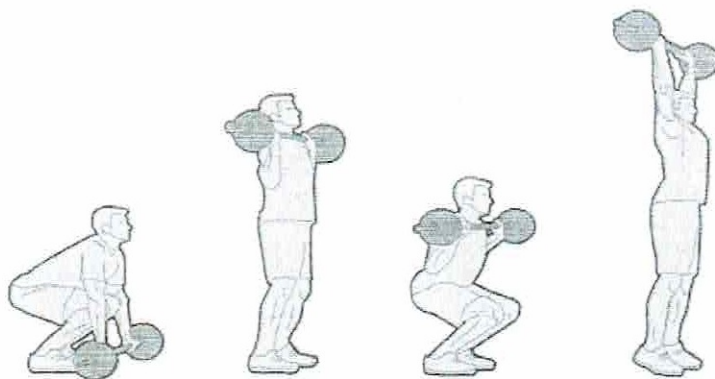


bieg wahadłowy



wymyk





Pierwsza pomoc przedmedyczna

1. wykonanie dwóch cykli RKO na fantomie – obowiązuje algorytm postępowania BLS

2. ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (zawodnika z drużyny)

Zawodnicy losują zadanie do wykonania. Podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji



OCEŃ STAN ŚWIADOMOŚCI



NIE REAGUJE



ZAWOŁAJ POMOC



UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE
OCEN ODDECH 10 s



BRAK PRAWIDŁOWEGO
ODDECHU



ZADZWOŃ PO POMOC 112 LUB 999



WYKONAJ 30 UCISNIEŃ KLATKI
PIERSIOWEJ



WYKONAJ 2 WDECHY RATOWNICZE
ORAZ 30 UCISNIEŃ



CZYNNOŚCI KONTYNUUJ DO
CHWILI PRZYBYCIA FACHOWEJ
POMOCY