

Kl. VII b, wychowanie fizyczne, **8, 9, 11.02.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.**

Lekcja - 2 godz.

Temat: Doskonalimy umiejętność wykonywania resuscytacji.

Cele lekcji:

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

Kryteria sukcesu:

- uczeń zna zasady pierwszej pomocy i w nagłych wypadkach potrafi wykonać resuscytację.

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, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochYLENIA boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłONÓW do przodu, przez 2 minuty utrzYMAJ pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadÓW.

2. Zasady udzielania pomocy osobie nieprzytomnej.

1) 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,
- jeśli zagraża poszkodowanemu niebezpieczeństwo uduszenia się (np. wymioty, krwawienie z ust czy nosa) należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej:

Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej (2)



•U leżącego na boku, "dolne" ramię wysuwamy za plecy, aby ustabilizować pozycję ciała.



•Głowę odchylamy, a pod twarz podkładamy dłoń "górną" ręki.



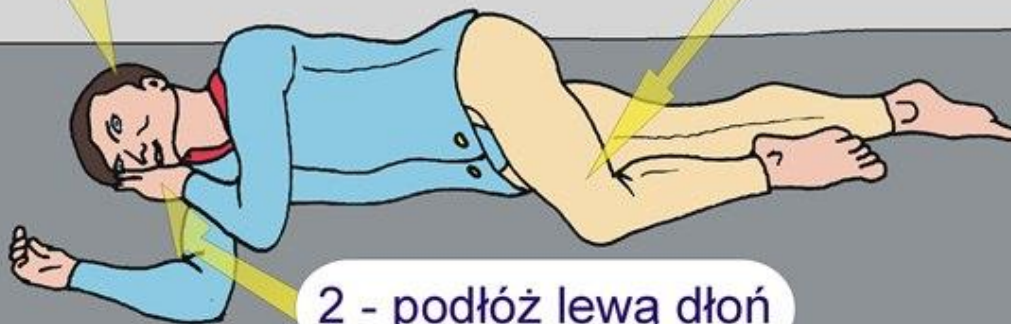
•Poszkodowanego nie pozostawiamy bez opieki. Chrońmy przed wychłodzeniem. Kontrolujemy tętno i oddychanie. Co 1-2 godziny obracamy delikatnie na drugi bok.

Pozycja bezpieczna

(II etap)

3 - odchyl głowę do tyłu

1 - obróć tułów, ułóż nogę



2 - podłóż lewą dłoń

- 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.

2) **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 wyźbieciem/przeżraniem).

3) **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.**

5) Oceniwszy stan poszkodowanego, należy niezwłocznie wezwać pomoc, **dzwoniąc pod numer: 112 lub 999.** 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.

6) 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.



Jak poprawnie wykonać RKO



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

Lekcja - 2 godz.

Temat: Doskonalimy umiejętność udzielania pomocy przy zadławieniach.

Cele lekcji:

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

Kryteria sukcesu:

- uczeń zna zasady udzielania pomocy przy zadławieniach.

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, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczej wykonaj pochylecia boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

2. Zasady udzielania pomocy przy zadławieniach.

1) Zadławienie u dorosłych

Postępowanie to jest także właściwe dla dzieci powyżej 1 roku życia.

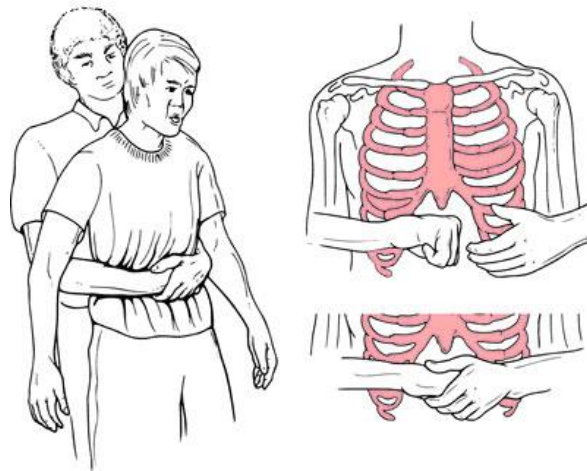
1. Ciało obce może być przyczyną częściowej lub całkowitej niedrożności dróg oddechowych.

- jeżeli poszkodowany ma objawy częściowej niedrożności dróg oddechowych zachęcaj go tylko do kaszlu.
- jeżeli poszkodowany ma objawy całkowitej niedrożności dróg oddechowych, ale jest przytomny to musisz wykonać 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową



- wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową

- po każdym uderzeniu sprawdzaj czy ciało obce nie wypadło
- jeżeli 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową nie przyniosło żadnego efektu, tzn: ciało obce nie zostało usunięte to trzeba wykonać 5 uciśnień nadbrzusza, tzw: rękoczyn heimlicha

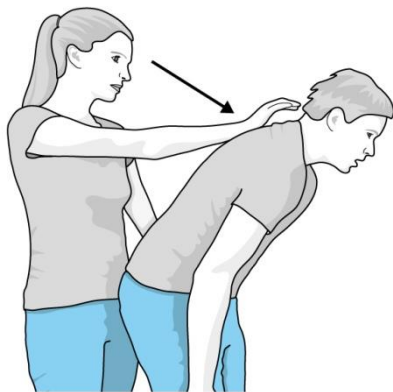


- czynność tą powtarzamy 5 razy

Jeżeli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolice międzyłopatkową w połączeniu z uciśnięciami nadbrzusza.

2. Jeżeli osoba poszkodowana straci przytomność:

- należy bezpiecznie położyć ją na ziemi
- wezwać pomoc dzwoniąc na numer 112 lub 999
- rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową (algorytm postępowania znajdziesz na naszym portalu - podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych).



Może się komuś przydać:

Pierwsza pomoc przy ZADŁAWIENIU



Jeśli poszkodowany przestał kaszleć, ale jest przytomny należy:
pochylić poszkodowanego do przodu i 5 razy energicznie uderzyć w okolice międzyłopatkową



Gdy uderzenie nie pomoże należy:
pochylić poszkodowanego i objąć rękoma kładąc jedną pięść na nadbrzuszu (pod mostkiem), drugą ręką objąć zaciśniętą pięść i energicznie pociągnąć do wewnątrz i ku górze

2) Zadławienie u dziecka

PIERWSZA POMOC PRZY ZADŁAWIENIU

OBJAWY

- A. kaszel
- B. nagła, bez jasnej przyczyny, utrata oddechu
- C. sinienie
- D. utrata przytomności

**A**

1. Gdy dziecko jest przytomne i efektywnie kaszle:
zachęcać go do kaszlu i obserwować

B

2. Gdy dziecko jest przytomne, ale nie kaszle efektywnie:
zastosować uderzenia między łopatkami (do 5 razy)

- a. usiądź lub uklęknij
- b. ułóż dziecko na swoim kolanie głową w dół
- c. podeprzyj głowę dziecka układając kciuk i jeden lub dwa palce tej samej ręki na żuchwie
- d. nadgarstkiem drugiej ręki energicznie uderzaj między łopatkami. Pomiedzy uderzeniami kontroluj, czy ciało obce nie wydostało się na zewnątrz

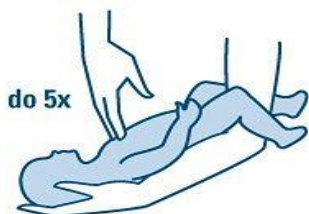
**C**

3. Gdy nie poskutkowało 5 uderzeń w plecy:

NIEMOWLĘTA

wykonać uciśnięcia klatki piersiowej (do 5 razy)

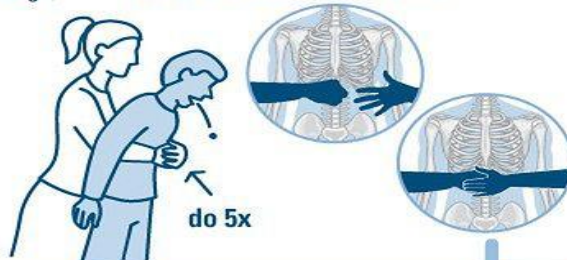
- a. połóż dziecko na wznak, głową w dół
- b. ułóż dziecko na swoim przedramieniu opartym o udo i obejmij jego potylicę
- c. drugą ręką wykonaj energiczne uciśnięcia klatki piersiowej w dolnej połowie mostka (palec powyżej wyrostka mieczykowatego)



DZIECI > 1 ROKU

zastosować uciśnięcia nadbrzusza, tzw. rękoczyn Heimlicha (do 5 razy)

- a. stań za dzieckiem i pochyl je do przodu
- b. zaciśnij jedną dłoń w pięść i przyłóż (boki od kciuka) do brzucha dziecka między pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym
- c. drugą ręką złap za zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz i ku górze



M. Sitkiewicz infografika.wp.pl,
Fotolia

Gdy dziecko straciło przytomność:

- a. ułóż je bezpiecznie na ziemi
- b. wezwij pogotowie
- c. rozpocznij resuscytację krążeniowo oddechową
30 UCISNIĘĆ na 2 ODDECHY



3. Obejrzyj dowolny film w Internecie dotyczący udzielania pomocy przy zadławieniach.

W przyszłym tygodniu na wideolekcji będzie sprawdzana Twoja wiedza z udzielania pomocy przy zadławieniach.