**KOŁO ROWEROWE -22.05.2020.**

**Trochę wiadomości na temat pierwszej pomocy –zapamiętaj!!!**

**Postępowanie w razie wypadku :**

**1) Oceń sytuacje i własne bezpieczeństwo. Zabezpiecz miejsce wypadku.**

**2) Podejdź do poszkodowanego , przedstaw się i zapytaj jak się nazywa.**

**3) Spokojnym tonem spytaj, co się stało. Jeśli nie wie, opowiedz o swoich spostrzeżeniach, zapewnij , że chcesz pomoc i wiesz jak to zrobić.**

**4) Zanim zdecydujesz się na jakiś ruch , spokojnie wyjaśnij co zamierzasz robić i dlaczego.**

**Bądź cierpliwy i opanowany, szybko oceń sytuację.**

**5)Przyjmij pozycję na wysokości poszkodowanego , w razie potrzeby przykucnij lub przyklęknij. Okryj go kocem.**

**6) Ciekawskim ludziom przydziel zadanie np.: wezwanie pomocy**

**7)Słuchaj uważnie poszkodowanego, co mówi. Spytaj czy kogoś bliskiego powiadomić o wypadku .Jeśli osoba nie oddycha, wykonaj resuscytację krążeniowo-oddechową.**

**8) Udzielaj pierwszej pomocy, aż do przyjazdu karetki, jeśli się zmęczysz poproś osoby z stojące najbliżej o pomoc.**

**Odsyłam Was do strony : brd.edu.pl (zakładka pierwsza pomoc).**

**Pozdrawiam Borowska**