

Link do produktu: <http://www.empi2.pl/edukacja-dla-bezpieczenstwa-podrecznik-p-2036.html>

## Edukacja dla bezpieczeństwa – podręcznik

Cena	<b>26,00 zł</b>
Dostępność	<b>Książka niedostępna - nakład wyczerpany!</b>
Numer katalogowy	<b>EDB</b>
Kod CN	<b>4901</b>

### Opis książki

podręcznik dla szkół ponadgimnazjalnych  
**zgodny z obowiązującą podstawą programową dla 3-letniego liceum i 4-letniego technikum**

Autorzy: Stanisław Tomaszewicz, Andrzej Kaczmarek, Józef Samół  
zakres podstawowy

nr ewidencyjny w wykazie MEN: 476/2012

ISBN 978-83-62325-52-8

Wyd. 1, 2012

ss. 244

oprawa: miękka

#### UWAGA!

[- zobacz prezentację i rozdział podręcznika \(format pdf\)](#)

[- pobierz program nauczania \(format doc\)](#)

Podręcznik spełnia wymogi zawarte w podstawie programowej przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23.12.2008 r. - DzU z 2009 r. nr 4, poz. 17). Zakres nauczania tego przedmiotu obejmuje szeroko pojętą obronę cywilną, metody ochrony przed różnymi zagrożeniami i przygotowanie do postępowania w wypadku katastrof, udzielanie pierwszej pomocy, tematykę z zakresu wojskowości, zasady służby wojskowej. Uczniowie poznają, między innymi, jak należy zagwarantować bezpieczeństwo państwa, jakie są w tym względzie obowiązki obywateli, jak zorganizowane są Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej, jaką rolę odgrywają Narodowe Siły Rezerwowe. Wzbogacą swoją wiedzę o elementarne zasady międzynarodowego prawa humanitarne. Otrzymają niezbędne informacje na temat współczesnych chorób cywilizacyjnych, które boleśnie dotykają również ich rówieśników - alkoholizmu, nikotynizmu, narkomanii - oraz wskazówki, jak nie dopuścić do uzależnienia się od nich, a także jak bronić się przed agresją otoczenia. Przeczytają o zagrożeniach środowiska naturalnego, nauczą się udzielać pierwszej pomocy osobom poszkodowanym w wypadkach samochodowych, pożarach, powodziach, sytuacjach ekstremalnych podczas imprez masowych.

Oprócz nowych treści zawiera przypomnienie wiadomości z zakresu szkoły gimnazjalnej, pozwalające na pogłębianie wcześniej zdobytych umiejętności.

Z recenzji **dr. Janusza Ropskiego**:

*(...) podręcznik jest cenną pozycją dydaktyczną przeznaczoną do popularyzacji wiedzy i zdobywania praktycznych umiejętności wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. (...) ciekawa konstrukcja podręcznika oraz wyczerpująca, aktualna wiedza pozwalają korzystającym z nader ciekawego opracowania na swobodne poruszanie się wśród meandrów problematyki bezpieczeństwa."*

W podręczniku:

- połączenie wiadomości teoretycznych z praktycznymi wskazówkami postępowania w różnych sytuacjach
- nauka obywatelskich postaw i probronnych zachowań
- dodatkowa tematyka do wyboru dla nauczyciela
- kompendium wiedzy gimnazjalnej
- pytania z wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych
- zdjęcia, rysunki, tabele



Do podręcznika przygotowana została [strona www](#), na której znajdują się m.in. ważne adresy internetowe, telefony alarmowe, zbiór piktogramów i słownik pojęć oraz bogate propozycje multimedialne. Materiał na stronie www podzielono na dziesięć tematów głównych (m.in. zagrożenia naturalne i wywołane działalnością człowieka, sposoby postępowania w razie różnych wypadków, zagrożenia czasu wojny, Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyc, obrona cywilna, ratownictwo i pierwsza pomoc w nagłych wypadkach, terenoznawstwo) oraz ponad 100 podtematów. Do poszczególnych zagadnień zebrano bogaty materiał multimedialny, tj. sekwencje filmowe i animacje, zdjęcia, interaktywne rysunki, schematy, mapy, wykresy oraz efekty dźwiękowe (sygnały alarmowe) oraz komentarze lektora. Ponadto w wielu tematach umieszczono dodatkowe ciekawostki i przydatne odnośniki do stron www.

Nauczycielom, którzy zakupili podręcznik możemy na ich prośbę przesłać mailowo:

- **rysunki**, które można wydrukować jako foliogramy lub zaprezentować za pomocą rzutnika multimedialnego,
- **scenariusze lekcji**.

## Spis treści

Przedmowa

### **Rozdział 1. ZAGROŻENIA CZASU POKOJU**

- 1.1. Zagrożenia naturalne
- 1.2. Zagrożenia spowodowane działalnością człowieka
- 1.3. Skutki zagrożeń, przeciwdziałanie ich powstawaniu
- 1.4. Terroryzm jako zagrożenie cywilizacyjne, wykrywanie go i zwalczanie
- 1.5. Pożary, podręczny sprzęt gaśniczy i gaszenie małych zarzewi ognia

### **Rozdział 2. REGIONALNE ZAGROŻENIA EKOLOGICZNE ORAZ SPOSOBY OCHRONY ŚRODOWISKA**

- 2.1. Ochrona atmosfery i wód
- 2.2. Ochrona zieleni
- 2.3. Ochrona gleb i gruntów
- 2.4. Jak zapobiegać narastającej degradacji?

### **Rozdział 3 . PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY SYTUACJI KRYZYSOWYCH, SPOSOBY ICH ROZWIĄZYWANIA**

- 3.1. Wpływ stresu na zachowanie ludzi
- 3.2. Panika – przyczyny i przeciwdziałanie
- 3.3 Przemoc i agresja

### **Rozdział 4. ZNACZENIE JEDNOSTKI W KSZTAŁTOWANIU POSTAW BEZPIECZEŃSTWA WŁASNEGO I GRUP RÓWIEŚNICZYCH**

- 4.1. Zjawiska patologiczne współczesnego świata
- 4.2. Nikotynizm
- 4.3. Alkoholizm
- 4.4. Narkomania

### **Rozdział 5. WYBRANE ELEMENTY MIĘDZYNARODOWEGO PRAWA HUMANITARNEGO**

- 5.1. Geneza międzynarodowego prawa humanitarnego
- 5.2. Konwencje genewskie z 12 sierpnia 1949 roku, ich charakterystyka i znaczenie
- 5.3. Protokoły dodatkowe z 1977 roku do konwencji genewskich
- 5.4. Ochrona ludności, dóbr kultury i przekonań religijnych w myśl międzynarodowego prawa humanitarnego

### **Rozdział 6. OBRONA CYWILNA (OC) I SYSTEM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**

- 6.1. Cele, zadania i organizacja obrony cywilnej Rzeczypospolitej Polskiej
- 6.2. System wczesnego ostrzegania i alarmowania ludności
- 6.3. Planowanie i stawianie zadań strukturom OC
- 6.4. Obowiązki prawne obywateli w obronie cywilnej
- 6.5. Zachowanie się ludności podczas ewakuacji z terenów zagrożonych
- 6.6. Zadania w ramach systemu zarządzania kryzysowego
- 6.7. Ochrona ludności, zwierząt gospodarskich, środków żywności, wody i pasz przed skażeniami i zakażeniami
- 6.8. Znaczenie powszechnej samoobrony

## 6.9. Ochrona infrastruktury i dóbr materialnych społeczeństwa

### **Rozdział 7. BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE**

- 7.1. Doktryna obronna i obronność państwa
- 7.2. Bezpieczeństwo narodowe Rzeczypospolitej Polskiej
- 7.3. Szkolnictwo wojskowe
- 7.4. Narodowe Siły Rezerwowe
- 7.5. Siły zbrojne RP do 2030 roku

### **Rozdział 8. RATOWNICTWO I PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH**

- 8.1. Aspekty prawne udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- 8.2. Materiały i środki do udzielania pierwszej pomocy
- 8.3. Ogólne wiadomości o lekach, zażywanie leków i ich przechowywanie
- 8.4. Nagłe stany zagrożenia zdrowia i życia ludzkiego
- 8.5. Pojęcie śmierci klinicznej, biologicznej i fizjologicznej
- 8.6. Sposoby opatrywania ran (desmurgia), rodzaje opatrunków
- 8.7. Rany, krwotoki, ich charakterystyka, opatrywanie i tamowanie krwawień
- 8.8. Postępowanie ratownicze przy urazach głowy i kręgosłupa
- 8.9. Ciała obce w ranach, oku, nosie, uchu, przełyku i tchawicy
- 8.10. Zatrucia przez układy pokarmowy i oddechowy oraz skórę
- 8.11. Oparzenia termiczne, chemiczne, energią elektryczną i popromienne
- 8.12. Przechłodzenia, odmrożenia organizmu
- 8.13. Pierwsza pomoc przy pogryzieniach, ukąszeniach
- 8.14. Skręcenia, zwichnięcia, złamania
- 8.15. Unieruchamianie złamań kończyn, obojczyka, żeber
- 8.16. Ratownictwo przy omdleniach i utracie przytomności
- 8.17. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- 8.18. Wstrząs (szok) – rozpoznawanie i przeciwdziałanie
- 8.19. Wynoszenie chorych i rannych z miejsc zagrożonych
- 8.20. Ratownictwo w wypadkach komunikacyjnych
- 8.21. Urazowa amputacja kończyny
- 8.22. Opieka nad chorymi i rannymi w warunkach domowych
- 8.23. Udzielanie pomocy osobom niepełnosprawnym
- 8.24. Zagrożenia cywilizacyjne zdrowia i życia ludzkiego

### **Rozdział 9. TEMATYKA DO WYBORU DLA NAUCZYCIELA**

- 9.1. Terenoznawstwo
- 9.2. Bieg na orientację
- 9.2. GPS – charakterystyka i przeznaczenie
- 9.3. Zintegrowany system ratownictwa
- 9.4. Strzelectwo sportowe

### **Rozdział 10. KOMPENDIUM WIEDZY GIMNAZJALNEJ**

- 10.1. Ochrona ludności w Polsce
- 10.2. Pożary
- 10.3. Zagrożenia cywilizacyjne
- 10.4. Znaczenie pierwszej pomocy
- 10.5. Kroki ratownicze
- 10.6. Ratownictwo
- 10.7. Materiały i środki do opatrywania ran

Ocena wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z OC i zagrożeń czasu pokoju  
Ocena wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z ratownictwa przedmedycznego

Spis fotografii  
Spis rysunków  
Spis tabel  
Bibliografia  
Młodzieżowy telefon zaufania  
Telefony alarmowe

Przykładowe strony

## 1.5. Pożary, podręczny sprzęt gaśniczy i gaszenie małych zarzewi ognia

### Ogólna charakterystyka pożarów

Pożarem nazywa się każdy niekontrolowany proces palenia, którego rozprzestrzenianie się i nasilenie wyrządza szkody materialne oraz stwarza zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt.

W czasie pokoju rodzaje pożarów określa się, biorąc pod uwagę kubaturę lub powierzchnię obiektu. Chodzi tu przede wszystkim o ustalenie wielkości strat, jakie zostały poniesione przez gospodarkę narodową lub indywidualnych właścicieli. Według klasyfikacji, ustalonej przez komendanta głównego Państwowej Straży Pożarnej, pożary dzieli się na:

- ugaszone w zarodku,
- małe,
- średnie,
- duże.



Fot. 12. Wóz gaśniczy straży pożarnej

W czasie wojny przy ocenie pożaru nie chodzi o ustalenie wielkości strat, lecz o uzyskanie pełnego obrazu sytuacji pożarowej w rejonie rażenia. Pożary powstałe w wyniku napadów powietrznych dzieli się na:

## BEZPIECZEŃSTWO W MIESZKANIACH

Należy zapamiętać następujące podstawowe zasady bezpieczeństwa pożarowego dotyczące:

### eksploatacji urządzeń elektrycznych:

- nie stosować bezpieczników o większej mocy niż dopuszczalna, nie naprawiać ich, w razie awarii wymieniać,
- używać tylko tyle odbiorników prądu elektrycznego, na ile obliczono moc instalacji elektrycznej – nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniaздkach i puszkach rozgałęźnych, np. jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji,
- nie używać urządzeń uszkodzonych,
- zlecać przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania,
- nie ustawiać sprzętu telewizyjnego i radiowego w niewentylowanych regałach, na półkach obłożonych książkami i innymi materiałami palnymi – wskutek powolnego i długotrwałego nagrzewania zakurzonych przedmiotów może dojść do ich zapalenia,
- nie wykonywać prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- używać tylko urządzeń elektrycznych, mających krajowe atesty i dopuszczenia,
- nie ustawiać elektrycznych urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek itp.) – zachować odległość minimum 50 centymetrów;

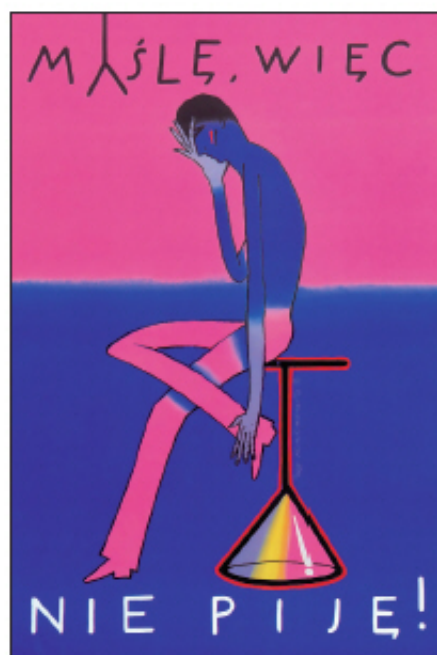
### eksploatacji urządzeń gazowych:

- w mieszkaniu przechowywać nie więcej niż dwie niepodłączone do urządzeń gazowych butle gazowe, o ładunku nieprzekraczającym 11 kg każda,
- nie przechowywać butli w pomieszczeniach usytuowanych poniżej poziomu terenu (np. w piwnicach), ponieważ gaz propan-butan jest cięższy od powietrza, może zalegać w pomieszczeniu, grożąc wybuchem,
- nie zatykać przewodów wentylacyjnych – w wypadku braku wystarczającej ilości powietrza w urządzeniach gazowych nastąpi niepełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla (CO),
- zlecać okresowe czyszczenie kanałów kominowych i wentylacyjnych, niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody,



Fot. 22. Plakat związany ze zjawiskiem alkoholizmu

W raporcie Światowej Organizacji Zdrowia z 1951 r. alkoholizm określany jest następująco: „każda forma picia, która przekracza tradycyjne i zwyczajowe stosowanie alkoholu, wykraczająca poza istniejące w danej wspólnocie normy społeczne dotyczące picia” (fot. 22). W publikacji Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego (AMA) z 1977 r. pojawia się stwierdzenie, że „alkoholizm jest chorobą, która charakteryzuje się istotnym upośledzeniem związanym bezpośrednio ze stałym i nadmiernym spożywaniem alkoholu. Upośledzenie to może mieć postać zaburzeń fizjologicznych, psychologicznych lub społecznych”. Elvin Morton Jellinek, amerykański badacz, który upowszechnił przekonanie, że alkoholizm jest chorobą, podkreślał, że alkoholik wymaga opieki i nie wolno nim gardzić (fot. 23).



Fot. 23. Interesująca grafika na plakacie zmusza do refleksji...

personelu sanitarnego nie stają się formalnie jeńcami, lecz korzystają z co najmniej tych samych praw co jeńcy. Należy im umożliwić wykonywanie funkcji, z powodu których zostali zatrzymani. W wojnie morskiej obowiązuje zakaz zatrzymywania personelu i statków sanitarnych (szpitalnych).

**Przelot samolotów sanitarnych nad terytorium zajęтым przez nieprzyjaciela.** Aby samoloty sanitarne mogły przelecieć nad terytorium zajęтым przez wrogie państwo, należy z nim omówić trasę, wysokość i termin przelotu.

### Znaki ochronne pomocy humanitarnej na świecie

Do symboli, jakie według konwencji genewskiej, zapewniają nietykalność służbom sanitarnym, niosącym pomoc ofiarom konfliktów zbrojnych, należą: Czerwony Krzyż, Czerwony Półksiężyc i Czerwony Kryształ (rys. 3).

Znak **Czerwonego Krzyża** może być używany jedynie przez personel sanitarny. Nie wolno go wykorzystywać do celów innych niż udzielanie pomocy ofiarom działań wojennych (szczególnie jaskrawym przejawem nadużywania ochrony, jaką daje znak Czerwonego Krzyża, jest umieszczanie go na transportach sprzętu wojskowego).

Władze wojskowe ponoszą odpowiedzialność za posługiwanie się tym znakiem zgodnie z jego przeznaczeniem.

Znak **Czerwonego Krzyża** może być wykorzystywany do działalności niezwiązanej z udzielaniem pomocy ofiarom wojny wyłącznie przez stowarzyszenia Czerwonego Krzyża, nie ma on jednak wówczas charakteru znaku ochronnego w rozumieniu konwencji genewskich.

Nie wszystkim krajom jednak krzyż odpowiadał. Od 1929 r. formalnie wprowadzono znak **Czerwonego Półksiężyca** jako znak rozpoznawalny pomocy humanitarnej w krajach muzułmańskich. Od tego momentu funkcjonuje na równi ze znakiem Czerwonego Krzyża.

**Czerwony Kryształ** to nowy znak ochronny wprowadzony na podstawie III protokołu dodatkowego (wszedł w życie 14 stycznia 2007 r.) do konwencji genewskich o ochronie ofiar wojny z dnia 12 sierpnia 1949 roku celem stworzenia neutralnego, nowego, obok istniejących w prawie międzynarodowym, znaku, niekojarzącego się dziś z żadną religią. Ma kształt kwadratu, stojącego na jednym ze swoich rogów.





Rys. 3. Znaki ochronne zapewniające nietykalność służbom sanitarnym



Tab. 3. Rodzaje alarmów, treść komunikatów ostrzegawczych, sygnały alarmowe

**RODZAJE ALARMÓW I SYGNAŁY ALARMOWE**

Rodzaj alarmu	Sposób ogłaszania alarmów za pomocą:			Sposób odwołania alarmów za pomocą:	
	akustycznego systemu alarmowego	środków masowego przekazu	wizualnego sygnału alarmowego	akustycznego systemu alarmowego	środków masowego przekazu
Alarm powietrzny	ciągły modulowany dźwięk syreny trwający jedną minutę lub następujące po sobie długie sygnały dźwiękowe pojazdów, gwizdków, trąbek lub innych przyrządów na sprężone powietrze w stosunku 3:1; w przybliżeniu 3 sekundy dźwięku oraz 1 sekunda przerwy	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm powietrzny dla</b> .....	znak czerwony w kształcie kwadratu 	dźwięk ciągły trwający 3 minuty	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm powietrzny dla</b> .....
Alarm o skażeniach	przerwany modulowany dźwięk syreny lub krótkie sygnały dźwiękowe pojazdu lub innego urządzenia bądź też uderzenia metalem czy innym przedmiotem w stosunku 1:1, w przybliżeniu 1 sekunda dźwięku oraz 1 sekunda przerwy.	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm o skażeniach</b> .....	znak czarny w kształcie trójkąta 	dźwięk ciągły trwający 3 minuty	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm o skażeniach dla</b> .....

**KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE**

Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu	Sposób odwołania komunikatu
Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie ..... około godz. .... min ..... może nastąpić skażenie</b> ..... (podać rodzaj skażenia) <b>w kierunku</b> ..... (podać kierunek)	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu</b> ..... (rodzaj zagrożenia) <b>dla</b> .....
Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami	formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	
Uprzedzenie o kłęskach żywnościowych i zagrożeniu środowiska	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców	powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: <b>Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o kłęskach</b> ..... <b>dla</b> .....

łącznik prądu, tablice bezpieczników i licznik powinny być zamontowane powyżej poziomu osiąganego przez wody powodziowe,

- sprawdzić stan zaworów zainstalowanych w kanalizacji ściekowej swojego domu; zakręcone uniemożliwią cofanie się wody z systemu kanalizacyjnego.

**2. Zasady postępowania w czasie zagrożenia powodziowego:**

- włączyć w radiu program lokalny, aby wysłuchać komunikatów o zagrożeniu i sposobach postępowania,
- łóżka i wartościowe rzeczy przenieść na górne kondygnacje,
- w miarę możliwości odesłać dzieci i osoby starsze w bezpieczne miejsce (fot. 27 i 28),
- ustalić sposoby kontaktowania się z rodziną, jeśli zostanie zerwana z nią łączność,
- zgromadzić w domu niezbędną ilość niepsującej się żywności oraz czystej wody w pojemnikach,
- zabezpieczyć się w odpowiednią ilość źródeł światła (latarki, świece, zapasowe baterie).

**3. Zasady postępowania w czasie powodzi**

Ludzie znajdujący się w domu powinni:

- włączyć radio lub telewizor, aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji,
- zgromadzić w jednym miejscu przygotowane zapasy ewakuacyjne,
- jeśli wydany zostanie nakaz opuszczenia domów, zrobić to natychmiast.

Ludzie znajdujący się na zewnątrz powinni:

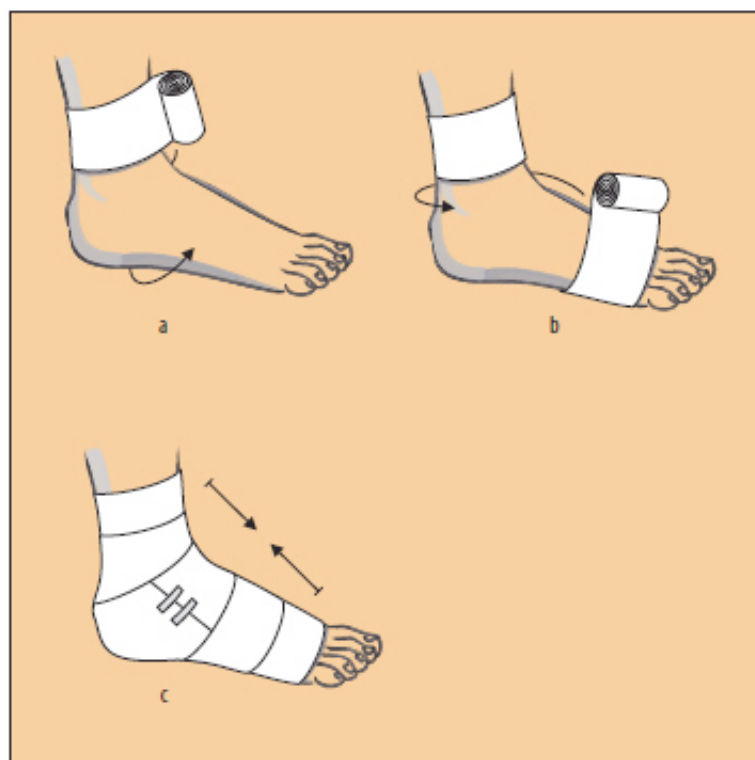
- udać się na najwyższe miejsce w terenie i tam pozostać,
- nie przekraczać nurtów wodnych. Jeśli nurt jest bardzo szybki, z zawirowaniami, nawet woda głębokości 15 cm może ściąć z nóg.



Fot. 27 i 28. Powódzie to skutek silnych wezbrań rzeki

Zakładając opatrunek żółwiowy pięty zbieżny, należy:

- wykonać obwód kolisty na podudziu powyżej stawu skokowego, a następnie na stopie w równych odległościach od pięty,
- kolejne obwoje przeprowadzać skośnie na przemian raz na podudziu, raz na stopie, zbliżając się do szczytu pięty,
- zakończyć obwojem kolistym przez środek pięty (rys. 13a, b, c).



Rys. 13a, b, c. Opatrunek żółwiowy pięty zbieżny

Opatrunek rozbieżny pięty przeprowadza się podobnie jak opatrunek rozbieżny łokcia. Opatrunek żółwiowy stawu skokowego ma zapobiec skręceniom, zwichnięciom stawu skokowego. Profilaktycznie zakładają go skoczkowie spadochronowi, taternicy wysokogórscy i sportowcy szczególnie narażeni na skręcenia i zwichnięcia.

Do wykonania czapki Hipokratesa (mitry) potrzebna jest opaska dwugłowa lub dwie opaski. W jednej ręce należy trzymać opaskę, którą wykonuje się obwoje koliste wokół czoła, w drugiej opaskę, którą wykonuje się opaski powrotne przez ciemię.

Aby założyć czapkę Hipokratesa, należy:

- wykonać obwód kolisty wokół czoła,



Fot. 39. Próba wywołania kaszlu



Fot. 40. Chwyt (manewr) Heimlicha

Chwyt Heimlicha (fot. 40) polega na tym, że ratownik podchodzi do zadławionego od tyłu i silnym chwytem oburącz „próbuję podnosić” poszkodowanego, uciskając na jamę brzuszną. Zgromadzone w tłoczni brzusznej powietrze wypycha pod ciśnieniem ciało obce z dróg oddechowych. Manewr taki wykonuje się tylko u osób przytomnych.

- Jeżeli wszystkie próby ratowania nie przynoszą skutku, jak najszybciej wezwać pomoc lekarską.
- Jeśli poszkodowany przestanie oddychać, natychmiast zacząć sztuczne oddychanie i kontynuować je do czasu przybycia lekarza.

### Ciało obce w uchu

Najczęściej ciała obce wprowadzają sobie podczas zabawy dzieci. Okolicznością sprzyjającą przedostaniu się owada do ucha jest spanie w namiocie. Przez zatkane ucho gorzej się słyszy.

### Ratownictwo

W ramach pierwszej pomocy należy wykonać następujące czynności:

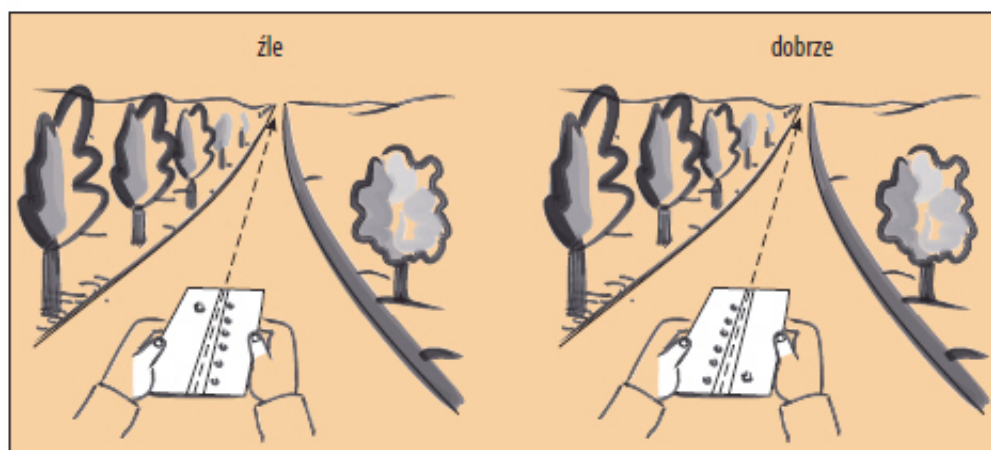
- polecić poszkodowanemu, by potrząsał głową przechyloną w dół,
- aby usunąć owada, do ucha wlać kilka kropel oleju albo zaświecić (owad powinien się skierować w stronę światła; nie wolno do tego celu używać ognia otwartego),
- jeżeli nie przynosi to skutku, przewieźć poszkodowanego do laryngologa.

Zorientować mapę to znaczy tak ją ustawić, by wszystkie kierunki na niej były równoległe do odpowiadających im kierunków w terenie, a górna ramka mapy zwrócona była na północ. Mapę można zorientować dwoma zasadniczymi sposobami:

- 1) geometrycznie – według linii i przedmiotów terenowych,
- 2) magnetycznie – za pomocą busoli.

Orientowanie geometryczne można stosować, jeżeli:

- znajdujemy się na prostym odcinku drogi, toru kolejowego, kanału lub pod linią energetyczną. Wówczas na mapę wzdłuż tego odcinka kładziemy linijkę (milimetrową lub celowniczą) i celujemy wzdłuż osi drogi. Sposób ten jest dokładny i nie wymaga wiele czasu. Jeśli przed orientowaniem mapy nie upewnimy się jednak, czy przedmioty znajdujące się np. po prawej stronie drogi mają takie samo położenie na mapie, możemy popełnić błąd i ustawić mapę w kierunku przeciwnym (rys. 21),



Rys. 21. Orientowanie mapy geometryczne – błędne (z lewej) i poprawne (z prawej strony)

- stoimy przy oddzielnie stojącej zagrodzie, kopcu, mostku czy dole oznaczonym i odszukanym na mapie. Wystarczy wówczas znaleźć w terenie jeden charakterystyczny przedmiot, który także jest naniesiony na mapę. Po przyporządkowaniu (dopasowaniu) przedmiotów oznaczonych na mapie do znajdujących się w terenie należy na mapę obok ich znaków położyć linijkę i celować w przedmiot w terenie. Im dokładniej linijka zostanie przyłożona i wycelowana, tym dokładniejsze będzie zorientowanie mapy. Orientując mapę w ten sposób, mamy pewność, że nie została odwrócona o 180°,
- idąc ścieżką lub nieprostą drogą, spostrzegamy, że po którejś jej stronie znajdują się dwa przedmioty na jednej linii. Przedmioty te oczywiście też muszą być naniesione na mapę. Celując w przedmioty w terenie, można dokładnie zorientować mapę (rys. 22).