Zestaw pytań z zasad zabezpieczenia miejsca wypadku i udzielania pomocy przedmedycznej (prawidłowe odpowiedzi – pogrubionym drukiem).
Przygotowując test dla zawodników, należy umieścić nagłówek:

TEST Z POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ.
Należy zaznaczyć jedną lub kilka prawidłowych odpowiedzi.

1. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym zobowiązany jest do: (art.44 ust.1 KD)
   - **a. zatrzymania pojazdu, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego**
   - b. niezwłocznego usunięcia pojazdu z miejsca wypadku, aby nie powodować dalszego zagrożenia lub tamowania ruchu drogowego
   - **c. do przedsięwzięcia odpowiednich środków w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku**
   - d. **podania na żądanie uczestników wypadku swoich danych osobowych oraz danych towarzystwa ubezpieczeniowego, w którym została zawarta umowa OC**

2. Biorąc udział w akcji ratowniczej należy:
   - **a. zabezpieczyć swój pojazd, włączyć światła awaryjne, wystawić trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości**
   - b. najpierw udzielić pomocy poszkodowanym, a dopiero później zabezpieczyć miejsce wypadku
   - **c. w razie stwierdzenia wycieku paliwa należy bezzwłocznie ewakuować poszkodowanych w bezpieczne miejsce**
   - d. **sprawdzić, czy w uszkodzonym pojeździe nie ma niedopałków**

3. Najważniejsze w czasie akcji ratowniczej powinno być:
   - **a. bezpieczeństwo osób ratujących i poszkodowanych**
   - b. bezpieczeństwo mienia i ruchu drogowego
   - c. wyłącznie szybkość akcji ratowniczej

4. Kierujący pojazdem jest obowiązany sygnalizować postój pojazdu silnikowego lub przyczepy z powodu uszkodzenia lub wypadku (art. 50 ust. 2 KD)
   - a. zawsze, gdy postój pojazdu odbywa się poza obszarem zabudowanym
   - **b. w każdym przypadku na autostradzie i drodze ekspresowej**
   - c. **na obszarze zabudowanym w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym zatrzymanie jest zabronione**

5. Najeżdżając na wypadek samochodowy, który jest zlokalizowany poza obszarem zabudowanym, kierujący pojazdem powinien:
   - a. zatrzymać pojazd w bezpiecznej odległości, wystawić trójkąt ostrzegawczy w odległości 50-80 m za pojazdem
   - b. **wyłączyć zapłon w uszkodzonym pojeździe**
   - c. **sprawdzić, czy są wycieki benzyny, oleju pod uszkodzonym pojazdem**

6. Jeżeli w wypadku drogowym są zabici lub ranni, kierujący jest zobowiązany: (art.44 ust.2 KD)
    a. niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodował zagrożenia lub tamowania ruchu
    b. **udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać Pogotowie Ratunkowe i Policję**
    c. udzielić I pomocy przedmedycznej poszkodowanym, wezwać Policję, a następnie ruszyć w dalszą podróż

7. Będąc świadkiem wypadku drogowego, w którym są ranni albo zabici, należy:
    a. natychmiast wezwać Policję dzwoniąc pod numer 998
    b. korzystając z numerów 112, 999, 998, 997 wezwać pomoc określając przy tym dokładnie miejsce wypadku, liczbę poszkodowanych, rodzaje obrażeń ciała
    c. „puścić" sygnał na numer 112 i czekać aż oddzwonią

8. Kierujący pojazdem jest zobowiązany sygnalizować postój pojazdu silnikowego lub przyczepy z powodu uszkodzenia lub wypadku na obszarze zabudowanym w następujący sposób: (art.50 ust.2 KD)
    a. włączyć światła awaryjne
    b. jeżeli pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła pozycyjne i umieścić ostrzegawczy trójkąt odblaskowy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m
    c. włączyć światła przeciwmgłowe i lewy kierunkowskaz
    d. jeżeli pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła drogowe i umieścić ostrzegawczy trójkąt odblaskowy za pojazdem lub na nim, na wysokości większej niż 1 m

9. Kiedy można zastosować opaskę uciskową?
    a. przy krwotokach żylnych
    b. przy amputacjach urazowych
    c. przy ranach kąsanych
    d. przy zmiażdżeniu kończyn

10. Jeżeli u ofiary wypadku występują objawy wstrząsu, takie jak niepokój, dreszcze, bladość skóry, należy:
    a. **okryć ją kocem lub ciepłą odzieżą**
    b. podać jej rozgrzewający płyn
    c. **ułożyć ją w bezpiecznym miejscu i unieść kończyny dolne na wysokość około 20-30 cm powyżej poziomu głowy**
    d. **systematycznie kontrolować u niej tętno i oddech (co 1 minutę)**

11. Co należy zrobić w przypadku poparzenia:
    a. **miejsce oparzenia polewać zimną wodą tak długo, póki ból nie ustąpi (maksymalnie 15 - 20 minut)**
    b. **po schłodzeniu delikatnie założyć jałowy opatrunek**
    c. **można podać poszkodowanemu do picia trochę roztworu wody z solą kuchenną w celu uzupełnienia dużej utraty płynu (z wyjątkiem zaburzenia świadomości, oparzeń twarzy, uszkodzeń przewodu pokarmowego i mdłości)**
    d. **ze względu na szybko pojawiający się obrzęk zdjąć pierścionki, obrączki, krawat ...**

12. Resuscytację krążeniowo-oddechową podejmujemy, gdy:
    a. stwierdzamy brak oddechu
    b. osoba jest nieprzytomna
    c. oddech jest przyspieszony i spłycony, a oznaki krążenia widoczne
    d. **występuje brak normalnego oddechu, kaszlu lub ruchu.**

13. Co jest bezwzględnym priorytetem w działaniach ratowniczych?
    a. wezwanie pomocy
    b. tamowanie krwotoków
    c. własne bezpieczeństwo
    d. sprawdzenie przytomności

14. W przypadku silnego krwawienia z nosa:
    a. pochylamy głowę do przodu opierając ją na dłoniach
    b. **kładziemy zimne okłady na nos i kark**
    c. odchylamy głowę do tyłu i zaciskamy skrzydełka nosa
    d. **wzywamy pomoc, jeśli krwotok trwa długo i nie słabnie**

15. Do opatrywania krwawiących ran należy zastosować:
    a. wyłącznie jałową gazę
    b. opatrunek uciskowy z gazy lub płótna oraz bandaża
    c. jodynę
    d. watę lub ligninę

16. Jakie są zasady postępowania z poszkodowanym z otwartym urazem brzucha?
    a. nie wolno wpychać jelit do środka
    b. ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej
    c. **położenie bezpośrednio na jelito jałowej gazy zwilżonej solą fizjologiczną (zabezpieczenie jelita przed wysuszeniem)**

17. U kierowcy poszkodowanego w wyniku wypadku drogowego należy zawsze podejrzewać:
    a. złamanie kości nóg
    b. złamanie podstawy czaszki
    c. uszkodzenie kręgów szyjnych
    d. wstrząs hipowolemiczny

18. Przy krwotoku z tętnicy szyjnej stosować:
    a. opatrunek uciskowy
    b. opaskę uciskową
    c. opatrunek trójstronny
    d. opatrunek jałowy przyciśnięty ręką

19. Najprostszym sposobem sprawdzenia, czy poszkodowany oddycha jest:
    a. sprawdzenie tętna na tętnicy szyjnej
    b. sprawdzenie osiadania pary wodnej na lusterku
    c. **przybliżenie ucha do jego ust i obserwowanie wychylenia klatki piersiowej**

20. Wykonując RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową) u dorosłego, należy postępować w następujący sposób:
    a. 30 uciśnięć, 2 wdechy, 30 uciśnięć, 2 wdechy itd.
    b. 2 pierwsze wdechy, 5 uciśnięć, 2 wdechy, 5 uciśnięć itd.
    c. 1 wdech, 5 uciśnięć, 1 wdech, 5 uciśnięć itd.

21. Jeżeli konieczne jest unieruchomienie złamanej kończyny, to należy unieruchomić:
    a. wyłącznie najbliższy złamaniu staw
    b. jedynie samo miejsce złamania
    c. miejsce złamania i dwa najbliższe stawy

22. Czy każdy ma obowiązek udzielania pierwszej pomocy ofiarom wypadku:
    a. **tak, gdyż nawet w przypadku obecności zagrożeń można wykonywać część działań ratunkowych**
    b. nie, gdyż za ewentualnie popełnione błędy zawsze grozi odpowiedzialność karna
    c. nie, gdyż udzielać pomocy mogą jedynie osoby z wykształceniem medycznym

23. Jeżeli ofiara wypadku jest nieprzytomna, ale zaczyna wymiotować, to należy:
    a. przygiąć jej głowę do klatki piersiowej
    b. **ułożyć ją na boku w pozycji bezpiecznej**
    c. ułożyć ją na wznak i odchylić głowę do tyłu

24. Przywrócenie drożności oddechowej uzyskuje się przez wykonanie czynności:
    a. dogięcie głowy do klatki piersiowej, przyłożenie zimnego okładu na odcinek szyjny kręgosłupa.
    b. **podciągnięcie żuchwy i odgięcie głowy ku tyłowi, oczyszczenie jamy ustnej i gardła ze śluzu, wymiocin, krwi i ewentualnych ciał obcych**
    c. podniesienie nóg ratowanego na wysokość 50 cm, podanie napojów chłodzących
    d. uciśnięcie ratowanego w 1/3 długości mostka licząc od wyrostka mieczykowatego, wykonanie 2-3 wdechów do ust poszkodowanego, ponowne uciśnięcie mostka na głębokość 3,5 do 4,5 cm itd.

25. Podczas RKO (resuscytacji krążeniowo-oddechowej) cykl ucisk-wdech powinien wynosić:
    a. 15 : 2
    b. **30 : 2**
    c. 1 : 5
    d. 2 : 10

26. Prawidłowa częstotliwość ucisku mostka u dorosłego w trakcie reanimacji wynosi:
    a. 60/min
    b. 100/min
    c. 80/min
    d. 15/min