

## Apteczka

## Karta opieki nad ratowanym grotolązem

### Minimalne wyposażenie apteczki grotoląza

- 1 Bandaż elastyczny 2 szt.
- 2 Gaza opatrunkowa 1m x 1m 1szt.
- 3 Folia NRC 1 szt.
- 4 Sól fizjologiczna 5ml 2 szt.
- 5 Opatrunek Codofix 25cm
- 6 Plaster bez opatrunku

Godzina badania									
Stan świadomości (spi, przytomny, nieprzytomny)									
Ilość oddechów na minutę									
Temperatura ciała (normalna, ciepła, zimna)									
Skóra (błada, spocona, w normie)									
Ból (w skali od 1 do 10)									
Zastosowana terapia (nawodnienie, karmienie, leki, zmiana pozycji)									



**GOPR/TOPR**







Aplikacja RATUNEK  
tel. 985  
tel. 601 100 300

**INNE SŁUŻBY**

tel. 112

## Zasady bezpieczeństwa

### Przed wyruszeniem w góry

- 1  Sprawdź warunki i prognozę pogody w rejonie w który się wybierasz (warunki atmosferyczne, zagrożenie lawinowe itp.)
- 2  Dobierz cel do możliwości zespołu
- 3  Przygotuj strategię akcji: droga dojścia i powrotu, plan akcji
- 4  Ustal i pozostaw godzinę alarmową
- 5  Zadbaj aby sprzęt którego używasz był we właściwym stanie
- 6  Zabierz sprzęt dodatkowy, apteczkę

## Zasady bezpieczeństwa

### W czasie akcji

- 1  Nie zmieniaj celu podczas akcji
- 2  Dbaj o wszystkich członków zespołu, zwłaszcza mniej doświadczonych
- 3  Poruszaj się utrzymując kontakt głosowy lub wzrokowy z innymi uczestnikami akcji
- 4  Stosuj asekurację tam gdzie jest to konieczne
- 5  Zwracaj uwagę swoim partnerom jeżeli lekceważą zasady bezpieczeństwa

## Pamiętaj

### Podstawowe wyposażenie grotoląza

- 1 Zapassowe źródło światła
- 2 Apteczka
- 3 Nóż
- 4 Zegarek
- 5 Bloczek z blokadą

### Wyposażenie dodatkowe

- 1 Druga folia NRC w kieszeni kombinezonu
- 2 Ogrzewacz (np. świeczka tealight) + zapalniczka (np. piezoelektryczna)
- 3 Dwa karabinki zakręcane
- 4 Klucz 13
- 5 Dwie plakiety
- 6 Karta z procedurami ratowniczymi
- 7 Ołówek



**GRJ.COM.PL**

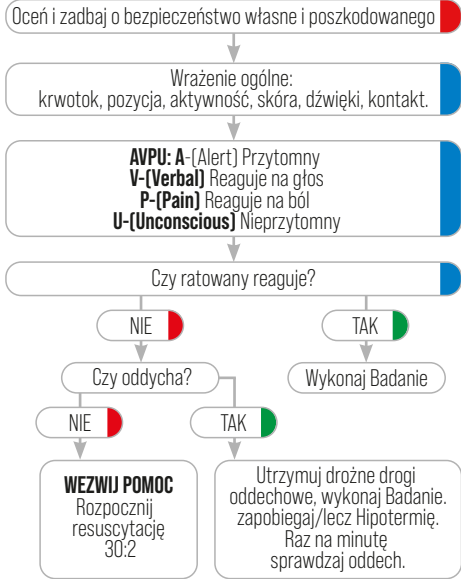


**FUNDACJA  
GOPR**

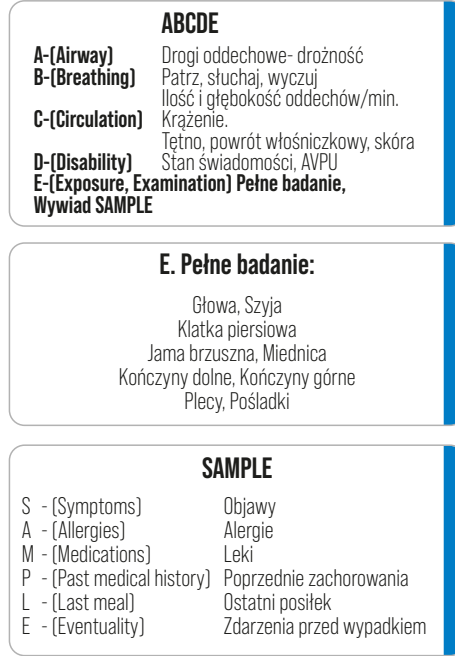
**FUNDACJA.GOPR.PL**

## 0. Bezpieczeństwo

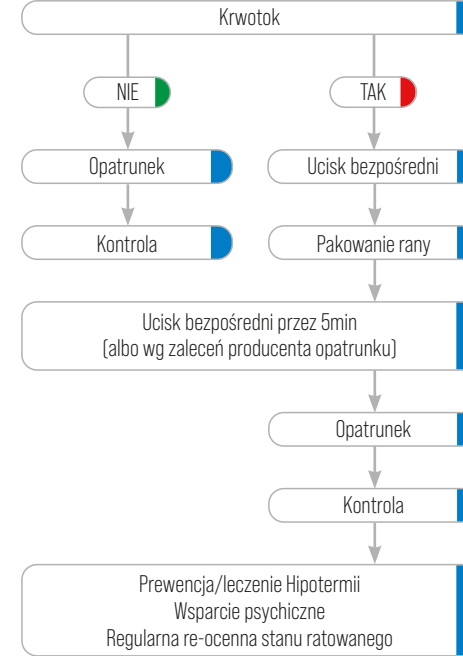
### 1. Ocena wstępna



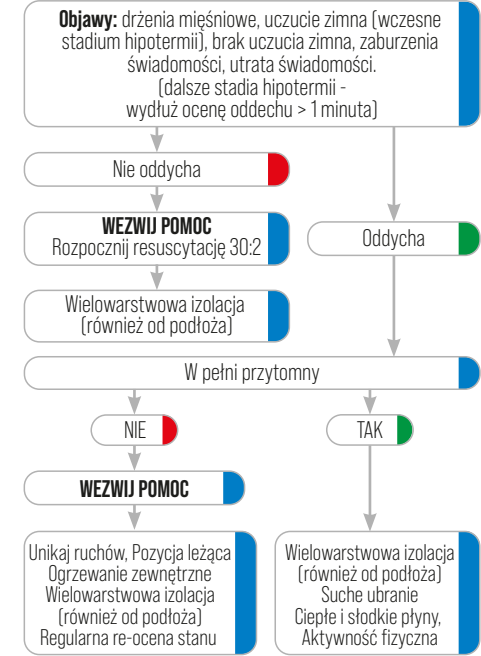
## 2. Badanie



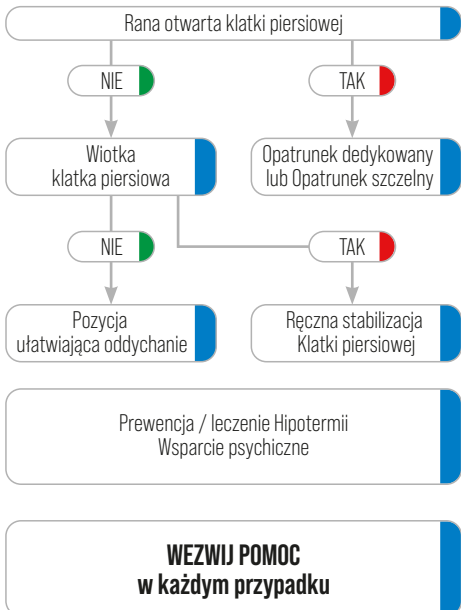
## 3. Rany



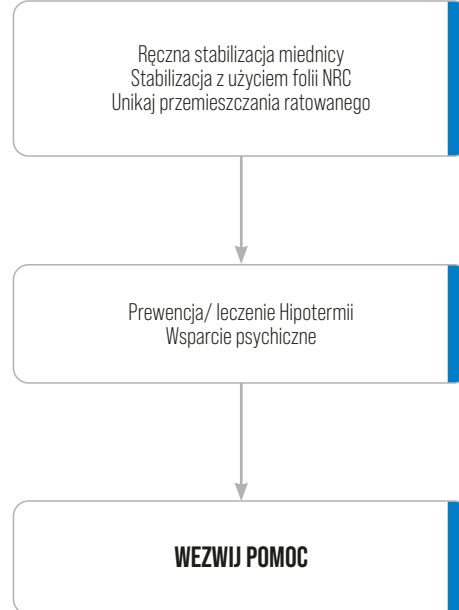
## 4. Hipotermia



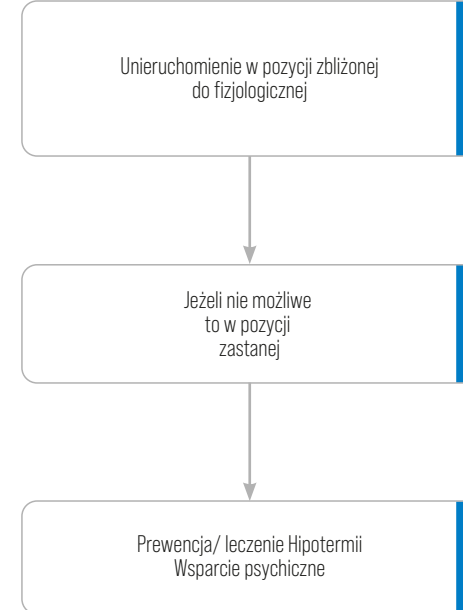
## 5. Uraz klatki piersiowej



## 6. Uraz miednicy



## 7. Urazy kończyn



## 8. Wzywanie pomocy

