



**II Zawody Sportowo-Obronne Grodów i Szkół
Członków Stowarzyszenia Króla Kazimierza Wielkiego
pn. *Dzielni rycerze – sprawni jak żołnierze***

Organizatorzy

***1 Pomorska Brygada Logistyczna
im. Króla Kazimierza Wielkiego***

Urząd Miasta Bydgoszcz

Stowarzyszenia Króla Kazimierza Wielkiego

Bydgoszcz, wrzesień 2013 r.

Mamy nadzieję, że idea zawodów i popularyzacja tej formy aktywności zainteresuje jak najszersze kręgi i będzie atrakcyjną propozycją dla uczestników, członków grodów Kazimierzowskich oraz szkół mających za swojego bohatera króla Kazimierza Wielkiego.

Realizowane przez organizatorów zawody mają służyć:

- promowaniu sportów obronnych,
- kształtowaniu u młodzieży odporności psychicznej i dyscypliny,
- utrwaleniu umiejętności współdziałania i kierowania zespołem,
- doskonaleniu i sprawdzeniu sprawności fizycznej,
- zdobywaniu umiejętności racjonalnego zachowania w sytuacji zagrożenia.

REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWO - OBRONNYCH

1. W zawodach uczestniczą **siedmioosobowe zespoły**, w składzie **5. chłopców i minimum 2. dziewczyny, w tym kapitan oraz zawodnik (zawodniczka) rezerwowy (rezerwowa)**. Po jednym zespole z grodów Kazimierzowskich lub szkół zrzeszonych w Stowarzyszeniu Króla Kazimierza Wielkiego. Ich lista - jako zaproszenie do wzięcia udziału w zawodach - zamieszczona jest w – *Załącznik nr 1 i 2*.
2. Uczestnikami zawodów mogą być chłopcy i dziewczyny w wieku: **ukończone 14 lat i nie zaczęte 20 lat** w dniu rozpoczęcia zawodów. **Zespół - aby uczestniczyć w zawodach - winien do dnia 7 września 2013 r. przesłać pod elektroniczny adres kazimierzwieki@home.pl deklarację,** której wzór zamieszczony jest – *Załączniku do niniejszego pisma*.
Ze względu na ograniczoną liczbę startujących zespołów, o zaklasyfikowaniu decydować będzie data zgłoszenia zespołu. Osoba zgłaszająca otrzyma potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia, co

wiązać będzie się
z zakwalifikowaniem do zawodów.

3. Pełnoletni opiekun zespołu odpowiada za znajomość przez członków zespołu:
 - a. programu i regulaminu zawodów,
 - b. zasad i warunków bezpieczeństwa w czasie odbywania zawodów (zawodnicy muszą być przeszkoleni w zakresie posługiwania się bronią sportową: pistolet pneumatyczny).
4. Miejsce przeprowadzenia zawodów: **plac ćwiczeń taktycznych JACHCICE, dzielnica Bydgoszczy**. Z usytuowaniem miejsca zawodów oraz dojazdem można zaznajomić się na mapach internetowych.
5. Świadczenia organizatorów:
 - a. zakwaterowanie – namioty typu NS (każdy z zespołów będzie miał do dyspozycji jeden namiot) wyposażony w połowe łóżka z materacami wojskowymi i zagłówkami;
 - b. pełne zaplecze sanitarne;
 - c. jednorazowe naczynia do spożywania posiłków;
 - d. wyżywienie;
 - e. zapewnienie służby sanitarno-medycznej oraz w miarę zachodzących potrzeb innych służb koniecznych do realizacji zawodów;
 - f. wyposażenie stanowisk strzeleckich w broń i amunicję;
 - g. wyposażenie (po każdym użyciu) w zdezynfekowane maski MP-5;
 - h. wyposażanie w inny sprzęt i urządzenia do rozgrywania konkurencji;
 - i. okolicznościową plakietkę dla każdego uczestnika.
6. Przyjazd uczestników oraz meldowanie się na miejscu rozgrywania zawodów w dniu 2013 r. w godz. – 15.00 - 17.00.

7. Startujący zespół, podczas odprawy technicznej, w dniu2013 r. wnosi opłatę startową w wysokości 9 x 10 zł = 90 zł.
8. W dn.2013 r. o godz. 18.00 (po kolacji) techniczna odprawa opiekunów zespołów z sędzią głównym oraz organizatorami zawodów.
9. W dn.2013 r. o godz. 8.00 uroczysta zbiórka - otwarcie zawodów.
10. Czas przeprowadzenia zawodów w dn.2013 r., w godz. 8.30-15.00
11. Wyposażenie zespołu: tabliczka o wymiarach ok. 70x70 cm z herbem, logo miejscowości/miasta, szkoły na drążku o długości 150 cm trzymana na apelu otwarcia i zamknięcia zawodów przez kapitana drużyny.
12. Wyposażenie uczestnika:
 - Ubiór typu wojskowego (mundur połowy lub podobny) lub dres sportowy jednolity dla ekipy, buty (typu wojskowego, traperskiego, harcerskiego itp.) pełne na podeszwie z protektorem.
 - Opiekun i wszyscy uczestnicy winni być wyposażeni w śpiwory i poszycie na zagłówek.
 - Prosi się poszczególne ekipy o posiadanie przez wszystkich uczestników drużyny na piersiach i plecach oznaczeń, herbu, logo, nazwy miasta/miejscowości, itp.
13. **Uczestnicy zawodów obowiązkowo muszą posiadać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków, zarówno na przejazd, jak i na uczestnictwo w zawodach.**
14. **Każdy z uczestników zawodów winien posiadać zaświadczenie lekarskie, że może brać udział w zawodach sportowo-obronnych.** Dopuszcza się posiadanie odpowiedniego zbiorczego zaświadczenia poświadczonego przez lekarza z klauzulą „Mogą brać udział w zawodach sportowo-obronnych”.
15. Opiekun drużyny, w dn. 2013 r., podczas odprawy technicznej winien przedstawić listę zawodników według wzoru – *Załącznik nr 4* wraz

z kserokopią dokumentu poświadczającego ubezpieczenie i oryginałem zaświadczenia lekarskiego.

16. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za skutki następstw nieszczęśliwych wypadków podczas zawodów.
17. Losowanie kolejności startu zespołów odbędzie się podczas odprawy technicznej dla opiekunów zespołów uczestniczących w zawodach.
18. W sprawach interpretacji regulaminu zawodów oraz wykonania poszczególnych zadań obowiązuje pisemny wniosek złożony przez opiekuna drużyny do sędziego głównego w czasie nie przekraczającym 15 minut po ukończeniu konkurencji przez zespół. **Decyzja sędziego głównego jest ostateczną.**
19. Klasyfikacja nagrody:
 - a. Za zajęcie I miejsca w klasyfikacji generalnej (wszystkie konkurencje dla młodzieży + strzelanie opiekuna) – Puchar Dowódcy 1 Pomorskiej Brygady Logistycznej im. Króla Kazimierza Wielkiego oraz medale złote i dyplom;
 - b. Za zajęcie II miejsca w klasyfikacji generalnej (wszystkie konkurencje dla młodzieży + strzelanie opiekuna) – Puchar Prezydenta Miasta Bydgoszczy oraz medale srebrne i dyplom.
 - c. Za zajęcie III miejsca w klasyfikacji generalnej (wszystkie konkurencje dla młodzieży + strzelanie opiekuna) – Puchar Prezesa Stowarzyszenia Króla Kazimierza Wielkiego oraz medale brązowe i dyplom;
 - d. Za zajęcie IV-VI miejsca w klasyfikacji generalnej – dyplom za zajęte miejsce;
 - e. Za zajęcie VII i powyżej miejsca w klasyfikacji generalnej – dyplom za uczestnictwo;
 - f. Za zajęcie I miejsca w strzelaniu z broni pneumatycznej przez młodzież – puchar oraz złoty medal i dyplom;

- g. Za zajęcie II i III miejsca w strzelaniu z broni pneumatycznej przez młodzież – srebrny oraz brązowy medal i dyplom;
- h. Za zajęcie IV-VI miejsca w strzelaniu z broni pneumatycznej przez młodzież – dyplom za zajęte miejsce;
- i. Za zajęcie I miejsca w strzelaniu z kbks przez opiekuna drużyny – puchar oraz złoty medal i dyplom;
- j. Za zajęcie II i III miejsca w strzelaniu z kbks przez opiekuna drużyny – srebrny oraz brązowy medal i dyplom;
- k. Za zajęcie IV-VI miejsca w strzelaniu z kbks przez opiekuna drużyny – dyplom

PRZEBIEG ZAWODÓW SPORTOWO - OBRONNYCH

Rozgrywane konkurencje

- I. Sztafeta – młodzież.
- II. Marszobieg – młodzież.
- III. Strzelanie z broni pneumatycznej – młodzież.
- IV. Strzelanie z kbks – opiekunowie.

Klasyfikacje

- 1. Generalna: sztafeta + marszobieg + strzelanie z broni pneumatycznej – młodzież + strzelanie z kbks - opiekunowie.
- 2. Strzelanie z broni pneumatycznej – młodzież.
- 3. Strzelanie z kbks – opiekunowie.

KONKURENCJE

ETAP I

SZTAFETA ZESPOŁOWA

Pierwszy etap polega na pokonaniu przez zespół trasy o długości 500 m w możliwie najkrótszym czasie oraz zdobyciu maksymalnej ilości punktów za wykonanie zadania.

Na komendę sędziego (komenda: „*Na linii startowej zbiórka*”) pierwszy zawodnik ustawia się na linii startowej, pozostali zawodnicy stoją w rzędzie na wysokości startującego zawodnika. Na sygnał sędziego (komenda: „*Naprzód lub start*”) pierwszy zawodnik startuje pokonując trasę biegiem.

Na trasie rozmieszczony jest jeden punkt kontrolny, na którym zespół wykonuje zadanie.

STRZELANIE Z PAINTBALLA

OPIS KONKURENCJI – ZADANIA NA PUNKCIE KONTROLNYM

Zadanie polega na strąceniu przez każdego zawodnika przy użyciu



trenażera - paintball 3 tarcz umieszczonych w odległości 20 metrów. Każdy zawodnik strzela tylko do swojej tarczy. Ilość strzałów – 3.

Czas wykonania zadania – nieograniczony.

Punkty karne: Za każdą niestrąconą tarczę - 5 pkt .

W przypadku problemów z bronią np. zacięcie, kłopoty z bronią zawodnik zgłasza sędziemu, który likwiduje usterkę lub wymienia broń, a czas ten odliczany jest od ogólnego czasu wykonania zadania.

ETAP II

MARSZOBIEG ZESPOŁOWY

Drugi etap polega na pokonaniu przez zespół trasy w możliwie najkrótszym czasie i wykonaniu zadań na wszystkich punktach sprawnościowo-zręcznościowych (PK) w kolejności oznaczonej na mapie, którą otrzymuje zespół w momencie startu.

Na trasie rozmieszczonych jest 8 PK. Pominięcie któregokolwiek z PK powoduje uzyskanie 0 pkt. w etapie II zawodów.

OPIS KONKURENCJI – ZADANIA NA PUNKCIE KONTROLNYM

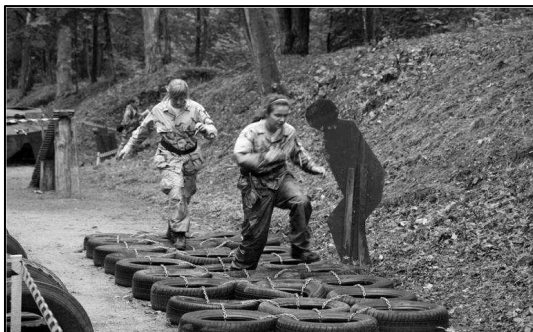
PK nr 1. Sprawnościowy tor przeszkód.

Zadaniem drużyny jest dobiegnięcie do PK nr 1, pokonania toru przeszkód zespołowo i uzyskanie potwierdzenia ukończenia na karcie startu drużyny.

Zezwala się na udzielanie wzajemnej pomocy i asekuracji przy pokonywaniu wszystkich przeszkód.

W celu pokonania toru drużyna wykonuje kolejno czynności:

1. Pokonuje biegiem „potykacze” połączone linami opony leżące na ziemi, odcinek długości 8 metrów i szerokości 2 metrów.



2. Wykonuje bieg tyłem na odcinku 30 metrów.
3. Wykonuje przewrót w przód na materacu.
4. Wykonuje przewrót w tył na materacu.
5. Pokonuje czołgając się

na plecach zasieki z lin zawieszono na wysokości 45 cm - odcinek długości 8 m, po czym wstaje i biegnie do kolejnego odcinka zasiek i pokonuje go czołganiem na brzuchu.

6. Wykonuje bieg na odległości po 20 m w obie strony ze skrzynkami amunicji (ok. 10 kg) i przekazuje następnemu zawodnikowi z drużyny, który wykonuje tę samą czynność.
7. Po pokonaniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna całością wraca na trasę marszobiegu.

Punkty karne:

- ominięcie części toru - 10 pkt.
- dotknięcie zasiek podczas czołgania - 10 pkt.
- upuszczenie skrzynki z amunicją podczas biegu - 10 pkt.

PK nr 2. Pokonanie terenu skażonego.

Zadaniem drużyny jest dobiegnięcie do PK nr 2 w pełnym składzie, a następnie pokonanie terenu skażonego w maskach MP-5 na odcinku 100 m i uzyskanie potwierdzenia ukończenia na karcie startu drużyny.



Punkty karne:

- nieprawidłowe założenie maski – 10 pkt.,
- zdjęcie maski w trakcie pokonywania wyznaczonego odcinka terenu skażonego – 10 pkt.,
- nieprzebiegnięcie odcinka terenu skażonego – 10 pkt.

PK nr 3. Przetoczenie pojazdu.

Zadaniem drużyny jest dobiegnięcie do punktu kontrolnego nr 3 w pełnym składzie, przetoczenie uszkodzonego pojazdu - samochód Honker - na odległość

30 m – tylne koła samochodu muszą znaleźć się poza linią mety i uzyskanie potwierdzenia na karcie startu drużyny.



Punkty karne: - nieprzetoczenie pojazdu do końca trasy - 20 pkt.

30 m



PK nr 4. Pierwsza pomoc.

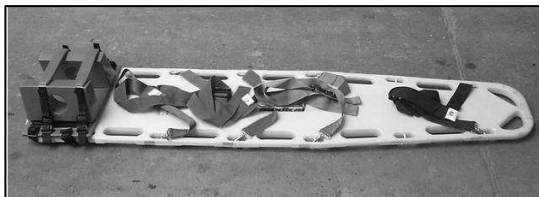
Zadaniem drużyny jest zaliczenie punktu medycznego. Cały zespół przybywa na punkt kontrolny. Przed nimi leżą dwa zestawy *Fantom*. Czterech zawodników (po dwóch) podbiegają do jednego zestawu przystępując do resuscytacji. Resuscytację uważa się za zakończoną jeżeli zespoły wykonają po dwa cykle zabiegów ratujących życie. Po czym lub równoległe kapitan drużyny wyznacza z pozostałej część zespołu zawodnika, który będzie markował osobę ranną. „Ranny” leży na plecach, zawodnik – ratownik wg własnego uznania - przyjmuje wygodną dla siebie pozycję (klęczy, przykuca lub pochyła się) przy „rannym”. Zawodnik przystępuje do ułożenia rannego w pozycji bezpiecznej ustalonej wg standardów Polskiej Rady Resuscytacji rozpoczynając od próby nawiązania kontaktu oraz udrożnienia dróg oddechowych poprzez odwiezienie głowy do tyłu po wcześniejszym sprawdzeniu, czy w jamie ustno-gardłowej nie znajdują się ciała obce. Po wykonaniu zadania melduje „Gotów”, sędzia sprawdza



wykonanie zadanie, a następnie „ranny” leżąc na plecach markuje krwotok tętniczy udowy.

„Ranny” musi zostać opatrzony przez pozostałych

dwóch zawodników. Zespół zaopatrza rannego, układa go na desce ortopedycznej i spina pasami zabezpieczającymi. Następnie zadaniem całego zespołu (po zakończeniu części związanej z resuscytacją na zestawie *Fantom*) jest przetransportowanie rannego od punktu startu do punktu końcowego na odcinku 30 m po wyznaczonej trasie. Czas konkurencji nieograniczony wliczony do czasu marszobiegu.



Punkty karne :

- brak próby nawiązania kontaktu z rannym – 5 pkt.
- niestabilna pozycja rannego – 5 pkt.
- niesprawdzenie jamy ustnej rannego pod kątem obecności ciał obcych – 5 pkt.
- niezabezpieczenie głowy i kręgosłupa szyjnych – 5 pkt.
- upuszczenie noszy i dotknięcie podłoża – 5 pkt.
- niezapięcie pasów bezpieczeństwa – 5 pkt.
- nieprawidłowe opatrzenie rannego – 5 pkt.
- nieprawidłowo przeprowadzona masaż serca – 5 pkt.
- nieprawidłowo przeprowadzone sztuczne oddychanie – 5 pkt.

PK nr 5. Budowanie namiotu z pałatek.

Zadaniem drużyny jest rozstawienie 2 namiotów z 4 peleryn wojskowych



i uzyskanie potwierdzenia na karcie startu drużyny.

Zadanie uważa się za wykonane, jeżeli maszty stoją pionowo, wszystkie guziki peleryn są pozapinane, płachty naciągnięte oraz poprzyczepiane szpilkami do podłoża.

Punkty karne: - niezapięty guzik – 10 pkt.

- nieprzytwierdzona poła namiotu do podłoża 10 pkt.

PK nr 6. Rzucanie granatem na celność.

Zadaniem drużyny jest zniszczenie celu. Każdy zawodnik otrzymuje 1 granat i rzuca do celu z odległości 20 metrów. Zawodnicy kolejno przystępują do zadania czas wykonania wliczony jest do czasu marszobiegu.

Wymiary obiektów do trafienia i punktacja . Cel: zaznaczone pierścienie leżące na ziemi o średnicy: 1 m, 2 m, 3 m. Wykonie zadania polega na trafieniu celu przez zespół 7 granatami. Miejsce zatrzymania granatu jest podstawą do naliczania punktacji.

Zatrzymanie granatu po rzucie na linii zalicza się jako trafienie celu na korzyść zawodnika



Punkty dodatkowe:

- trafienie w pierścień o średnicy 1 m – 5 pkt.
- trafienie w pierścień o średnicy 2 m – 5 pkt.

Punkty karne:

- nietrafienie w cel przez zawodnika – 5 pkt.
- przekroczenie linii rzutu granatem – 5 pkt.

PK nr 7. Wiedza ogólna.

Zadaniem drużyny jest udzielenie pisemnej odpowiedzi na pytania znajdujące się na planszy.

Na planszy znajduje się 10 pytań z wiedzy ogólnej z przedmiotu przysposobienie obronne.

Punkty karne:

- brak pełnej odpowiedzi na pytanie – 5 pkt.

PK nr 8. Rebus.

Zadaniem drużyny jest złożenie w całość z rozłożonych elementów figury geometrycznej – kwadrat, wykorzystując wszystkie elementy i uzyskanie potwierdzenia na karcie startu drużyny.

Punkty karne:

- złożenie innej figury geometrycznej 10 pkt.
- niewykorzystanie wszystkich elementów – 10 pkt.

ETAP III

STRZELANIE SPORTOWE - MŁODZIEŻ

Konkurencja polega na wykonaniu strzelania na celność z broni pneumatycznej (pistolet) wg poniższych warunków :

Warunki strzelania:

1. Odległość strzelania 10 m,
2. Cel – tarcza sportowa TS/3,



3. Liczba nabojów dla każdego zawodnika – 5 szt.,
4. Czas strzelania – nieograniczony,
5. Postawa strzelecka : stojąca z jednej reki lub oburącz.

Zawodnik na komendę (kierownika strzelania: „*Naprzód*”) ustawia się na wskazanej linii przez sędziego i przygotowuje się do strzelania. Po otrzymaniu i załadowaniu amunicji przyjmuje postawę strzelecką stojąc i prowadzi ogień do tarczy na komendę sędziego.

Ocena strzelania:

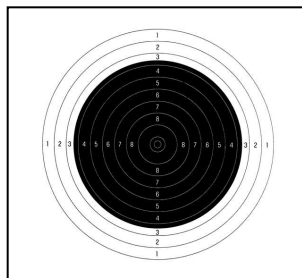
Za strzelanie zawodnik może uzyskać od 0 do 50 pkt.

STRZELANIE SPORTOWE - OPIEKUNOWIE

Konkurencja polega na wykonaniu strzelania na celność z karabinka kbks wg poniższych warunków :

Warunki strzelania:

1. Odległość strzelania 50 m,
2. Cel – tarcza sportowa TS/1,
3. Liczba naboju dla każdego zawodnika – 10 szt. (plus 3 naboje na strzelanie próbne),
4. Czas strzelania – nieograniczony,
5. Postawa strzelecka leżąc.



Zawodnik na komendę (kierownika strzelania: „Naprzód”) układa się na wskazanej linii przez sędziego i przygotowuje się do strzelania. Po otrzymaniu i załadowaniu amunicji przyjmuje postawę strzelecką leżąc i prowadzi ogień do tarczy na komendę sędziego.

Ocena strzelania:

Za strzelanie zawodnik może uzyskać od 0 do 100 pkt.

PUNKTACJA

ETAP I. Czas najlepszego zespołu przyjmuje się jako czas 00 (400 pkt.) stanowiący dla kolejnych zespołów podstawę obliczenia punktów. Kolejne zespoły będą otrzymywały punkty karne 10 pkt. za każde kolejno zajęte miejsce.

Każdy zespół może otrzymać również punkty karne z punktu kontrolnego od 0 do 105 pkt.

ETAP II. Czas najlepszego zespołu przyjmuje się jako czas 00 (600 pkt.) stanowiący dla kolejnych zespołów podstawę obliczenia punktów. Kolejne zespoły będą otrzymywały punkty karne 10 pkt. za każde kolejno zajęte miejsce. Każdy zespół może otrzymać również punkty karne z punktów kontrolnych od 0 do 295 pkt. PK -1 -30 pkt; PK-2 – 30 pkt; PK-3 – 45 pkt; PK-4 – 30 pkt; PK-5 – 20 pkt; PK-6 – 70 pkt; PK-7 – 50 pkt; PK-8 – 20 pkt;

ETAP III. Maksymalnie zespół może uzyskać 350 pkt.

Naruszenie zasad regulaminu:

1. W czasie zawodów zabronione jest wspomaganie drużyny w jakikolwiek sposób.
2. Obowiązywać będzie kategoriyczny zakaz poruszania się pojazdów mechanicznych po trasie marszobiegu (wyjątek – pojazd organizatora zawodów).
3. Stwierdzenie uchybień od regulaminu zawodów powoduje dyskwalifikację drużyny, którą podejmie sędzia główny zawodów.
4. Zawodnik oraz opiekun podlega dyskwalifikacji jeżeli :
 - nie przestrzega regulaminu zawodów,
 - nie podporządkuje się instrukcjom lub poleceniom sędziego,
 - nie przestrzega instrukcji strzelania lub zasad bezpieczeństwa,
 - nie przestrzega przepisów dotyczących stroju – określonego w regulaminie zawodów.

Zakończenie zawodów

1. Za końcowy wynik zespołu w klasyfikacji generalnej uważa się sumę punktów zdobytych przez zespół w konkurencjach zespołowych I, II i III

etapu zawodów wraz z lokatą uzyskaną przez opiekuna drużyny w czasie strzelania z karabinka kbks.

2. W przypadku zdobycia jednakowej liczby punktów w zawodach przez kilka zespołów o zajęciu wyższego miejsca decyduje miejsce w II etapie.
3. Zgłoszony skład zespołu w dniu rozpoczęcia zawodów jest składem obowiązującym do końca trwania zawodów. Organizator dopuszcza zmianę zawodnika na rezerwowego, ale tylko przed rozpoczęciem I lub II etapu zawodów, jedynie w przypadku decyzji lekarza dyżurnego zawodów o wycofaniu zawodnika, wykluczającej dalszy jego udział w zawodach.
4. Każda drużyna biorąca udział w zawodach otrzymuje certyfikat udziału.

Uwagi końcowe

Wieczorem, w dniu2013 r., na terenie zgrupowania organizatorzy przewidują występy artystyczne zespołu/zespołów.

ZGŁOSZENIE DRUŻYNY

Druk należy przesłać na adres e-mail: kazimierz Wielki@home.pl lub kazimierz Wielki@kazimierz Wielki.pl do dnia **7 września 2013 r.**

Uwaga ! Ze względu na ograniczoną liczbę startujących zespołów organizatorzy brać będą pod uwagę kolejność napływających zgłoszeń.

Niniejszym zgłaszam
reprezentację.....
.....
woj.

do 2 Zawodów Sportowo-Obronnych Grodów i Szkół Członków
Stowarzyszenia Króla Kazimierza Wielkiego
pn. *Dzielni rycerze – sprawni jak żołnierze*

Opiekunem będzie
(imię nazwisko)

Imię i nazwisko, stanowisko delegującego
.....
e-mail, tel.....

POZYCJA BEZPIECZNA wg standardów Polskiej Rady Resuscytacji

(Źródło: Polska Rada Resuscytacji)

Pozycji bezpiecznej NIE STOSUJE SIĘ, jeśli podejrzewany jest uraz pleców lub kręgosłupa.

KOLEJNOŚĆ CZYNNOŚCI:

1. Zdejmij okulary poszkodowanego (jeśli je posiada).
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie nogi są wyprostowane.
3. Rękę bliższą tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry.



4. Dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku poszkodowanego.



5. Drugą ręką chwyć za dalszą kończynę dolną poszkodowanego tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża.



6. Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by poszkodowany obrócił się na bok w twoim kierunku.

7. Ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w taki sposób, aby staw kolanowy i biodrowy były zgięte pod kątem prostym.

8. Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne.

9. Jeśli jest to konieczne, ułóż rękę poszkodowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu, twarzą zwróconą do podłoża, aby umożliwić wydostawanie się treści płynnej z ust.

10. Regularnie sprawdzaj oddech.

Jeżeli poszkodowany musi być ułożony w tej pozycji dłużej niż 30 minut, po tym czasie odwróć go na drugi bok, aby zwolnić ucisk na leżące niżej ramię.