

Plan postępowania w nagłych wypadkach dla drużyny siatkarskiej

Wypełnij go z asystentem przed sezonem. Wydrukuj dwa razy: jedna kartka w torbie z piłkami, druga u asystenta. Papier działa, nawet gdy telefon się rozładuje.

Drużyna

Sezon

Wypełniono dnia

1. Numer alarmowy

Numer alarmowy tam, gdzie trenujemy i gramy

Kraj	Numer
Polska	112, 999 pogotowie ratunkowe
W całej UE	112

Dzwoń od razu, gdy zagrożone jest życie albo uraz jest poważny. Powiedz, gdzie jesteś (adres i wejście do hali), co się stało i kto dzwoni. Rozłącz się dopiero, gdy dyspozytor ci powie.

Źródła, sprawdzone w październiku 2026: gov.pl (numer alarmowy 112), Komisja Europejska (digital-strategy.ec.europa.eu). Gracie gdzie indziej? Sprawdź numer wcześniej.

2. Hala

Co	Hala domowa	Druga hala lub mecz wyjazdowy
Nazwa hali		
Adres (tak, jak podasz go dyspozytorowi)		
Wjazd dla karetki		
AED (defibrylator): gdzie wisi?		
Apteczka: gdzie jest?		
Gospodarz obiektu: imię i telefon		
Najbliższy szpitalny oddział ratunkowy		
Plan awaryjny klubu lub hali: gdzie jest?		

Mecz wyjazdowy lub turniej? Zapytaj wcześniej o adres hali i o to, gdzie wisi AED, i weź tę kartkę ze sobą.

3. Kto co robi

Zadanie	Imię i nazwisko	Telefon	Zastępca
Zostaje przy zawodniku i kieruje działaniami			
Dzwoni na numer alarmowy			
Przynosi AED i apteczkę			
Czeka przy wejściu i prowadzi ratowników na miejsce			
Zabiera resztę drużyny z dala od miejsca zdarzenia			
Dzwoni do kontaktu alarmowego zawodnika			
Informuje klub o tym, co się stało			

Pierwszej pomocy udziela ten, kto się jej uczył. Jeśli nie wiesz, kto to jest, zapytaj w drużynie i rodziców przed sezonem.

4. Kontakty alarmowe zawodników

Tylko dla trenera i asystenta. Przepisz to, co podaje sam zawodnik, a w przypadku niepełnoletniego zawodnika jego rodzice. Wymieniaj kartkę co sezon, a starą zniszcz.

Nr	Zawodnik	Kontakt alarmowy imię i relacja	Telefon kontaktu	Co muszą wiedzieć ratownicy tylko jeśli zawodnik lub rodzic sam to poda
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

5. Po nagłym wypadku

- ☐ Zadzwoniono do kontaktu alarmowego zawodnika
- ☐ Klub jest poinformowany
- ☐ Drużyna i rodzice krótko poinformowani, bez szczegółów medycznych
- ☐ Gospodarz obiektu wie, że użyto AED lub apteczki
- ☐ Zapisano, co się stało (poniżej)

Notatka: data i godzina, co się stało, kto pomagał, do kogo dzwoniono

W Koach każdy zawodnik sam wpisuje swój kontakt alarmowy, w sekcji **Kontakt i sytuacje awaryjne**. Możesz swobodnie używać, kopiować i zmieniać ten szablon.