

Schemat ćwiczenia z pozycji bocznej ustalonej:

1. Ocena sytuacji (zdarzył się nagły wypadek, widzę poszkodowanego, rozglądam się).
2. Ocena bezpieczeństwa (jest bezpiecznie).
3. Nawiązanie kontaktu słownego (poszkodowany nie odpowiada).
4. Pozycja obronna.
5. Nawiązanie kontaktu – reakcja na dotyk (poszkodowany nie reaguje).
6. Odwrócenie poszkodowanego z pozycji brzusznej na plecy.
7. Sprawdzenie u poszkodowanego reakcji na ból.
8. Sprawdzenie i udrożnienie dróg oddechowych poszkodowanego (rękoczyn czoło-żuchwa).
9. Kontrola oddychania: słuchem, wzrokiem i dotykiem (poszkodowany oddycha).
10. Ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej).
11. W pozycji bezpiecznej ponownie rękoczyn czoło-żuchwa oraz zablokowanie nogi.
12. Zabezpieczenie poszkodowanego przed warunkami atmosferycznymi i utratą ciepła (użycie koca termoizolacyjnego).
13. Wezwanie pomocy specjalistycznej:
 - złożenie meldunku ratowniczego, informacji o poszkodowanym.