

Imię i nazwisko:

Drużyna:

Data rozpoczęcia i rozkaz:

Data zakończenia i rozkaz:

Sprawność: Ratownik ***

Lp.	Wymaganie	Zadanie	Data	Podpis
1.	Skompletował/a torbę pierwszej pomocy dla drużyny na rajd, wycieczkę lub biwak.	Zadbam o to, aby w czasie biwaku drużyny nie zabrakło niczego w apteczce.		
2.	Zaradził/a w przypadku zatrucia pokarmowego (substancjami chemicznymi, grzybami, zepsutą żywnością).	Wiem, jakie są procedury w przypadku domniemanego zatrucia żywnością w czasie HAL.		
3.	Zaradził/a w przypadku utraty przytomności. Ułożył/a poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej.	Wiem, jakie są objawy utraty przytomności. Potrafię wykorzystać pozycję boczną ustaloną.		
4.	Umie zorganizować transport chorego. Zastosował/a różne sposoby nosobnego przenoszenia rannych. Kierując patrolem noszowym, pokonał(a) kilka przeszkód (zejście do dołu, podejście pod górę, pokonanie ogrodzenia).	Znam przynajmniej 3 metody transportu poszkodowanego. Wziąłem pod uwagę różne rodzaje terenu.		
5.	Brał/a udział w zawodach w ratownictwie lub ratowniczej grze terenowej. Pełnił/a służbę w ambulatorium obozowym lub podczas dużej imprezy terenowej, opiekował/a się chorym.	Będę odpowiedzialny za udzielenie pierwszej pomocy na biwaku drużyny.		

Imię i nazwisko:

Drużyna:

Data rozpoczęcia i rozkaz:

Data zakończenia i rozkaz:

Sprawność: Kuchmistrz ***

Lp.	Wymaganie	Zadanie	Data	Podpis
1.	Rozplanował/a i urządził/a blok kuchenny na obozie drużyny lub kilkudniowym biwaku.	Zajmę się przygotowaniem miejsca na przygotowywanie śniadań i kolacji na biwaku drużyny.		
2.	Kierował/a co najmniej przez trzy dni służbą kuchenną na obozie drużyny lub na biwaku: układając jadłospisy, gotując każdego dnia inną zupę, przygotowując dania mięsne i jarskie.	Będę odpowiedzialny za zastępy służbowe w czasie trwania biwaku drużyny. Zadbam o różnorodność przygotowywanych posiłków.		
3.	Poznał/a zasady racjonalnego żywienia dzieci i dorosłych.	Wiem, w jakie produkty powinna być bogata dieta dorosłego i ucznia.		
4.	Ułożył/a wybraną dietę: (np.: niskokaloryczną, dla cukrzyków, dla diabetyków) oraz wyliczył/a podstawowe wartości odżywcze w stosunku do tej diety.	Ułożyłem 3-dniowy jadłospis dla ucznia klasy licealnej, wyliczając przy tym poszczególne wartości odżywcze.		
5.	Przygotował/a młodszych do próby na sprawność "kuchcika".	Przygotowałem harcerzy z mojej drużyny do zdobycia sprawności „Kuchcika”.		