**,,Pierwsza pomoc przedmedyczna. Outdor, survival, wojna’’**

**Paweł Frankowski i Adam Chałuda**

W ostatnim czasie przeczytałem bardzo interesującą książkę Pawła Frankowskiego   
i Adama Chałudy pod tytułem ,,Pierwsza pomoc przedmedyczna. Outdoor, survival, wojna”. Jest to kolejna książka mojego ulubionego autora, który pisze w bardzo przystępny sposób   
o survivalu. Tym razem też się nie zawiodłem.

Książka porusza bardzo ważną tematykę, jaką jest udzielanie pierwszej pomocy. Każdy może się kiedyś znaleźć w sytuacji, gdy będzie potrzebować pomocy. Niestety nie każdy tej pomocy udzielić będzie umiał. Na szczęście z pomocą przychodzi książka Pawła Frankowskiego i Adama Chałudy, dzięki której poznajemy, jak udzielać pierwszej pomocy   
w ekstremalnych sytuacjach. Autorzy opisują zagadnienia z nią związane oraz dokładnie prezentują sprzęt, jakiego używają ratownicy. W książce możemy znaleźć kilka list zawierających informację na temat, co dokładnie powinno znajdować się w apteczce samochodowej, apteczce, jeśli idziemy w góry itp. Każdy rozdział skupia się na przekazaniu w pierwszej kolejności odrobiny wiedzy teoretycznej, a następnie czytelnik zostaje wprowadzony w działanie i praktyczne zastosowanie zdobytych wcześniej informacji. Autorzy bardzo rzeczowo opisują każdy poszczególny krok działania ratowniczego i sposoby jego wykonania oraz urazy i jak im zapobiegać. Książka fachowo opisuje, jak pomagać, nie szkodząc poszkodowanemu, z czego korzystać i jak sobie radzić mimo stresu, warunków pogodowych i w przypadku braku środków. To ostatnie zagadnienie też zostało świetnie opisane, dzięki czemu czytelnik będzie wiedział, jak zrobić opatrunek, używając innych materiałów niż bandaż. Dowiemy się też z czego wykonać np. opaskę uciskową.

W książce opisane są różne rodzaje urazów, które mogą się przytrafić w życiu codziennym oraz jak i czym je opatrzyć. Wszystkie czynności, jak postępować  
z poszkodowanym, są dokładnie opisane i pozwalają czytelnikowi bardzo łatwo przyswoić tę wiedzę. Dodatkowo w każdym z rozdziałów autorzy umieszczają pomocne wskazówki.

Zaciekawił mnie rozdział, gdzie omówiono mity dotyczące pierwszej pomocy. Tutaj dowiadujemy się, że błędne jest stwierdzenie ,,Nie dotykaj, bo zaszkodzisz”. Książkę zamierzam przeczytać jeszcze kilka razy w celu utrwalenia wiedzy. Wypadki zdarzają się każdego dnia i o każdej porze. W takich sytuacjach potrzebujemy szybko działać i nie mamy czasu na zastanawianie się. Wiedza zdobyta podczas lektury przydaje się bardzo.

Jedyny minus techniczny książki, jaki zauważyłem, to mała ilość zdjęć oraz fakt,  
że fotografie są czarnobiałe. Zdjęcia kolorowe zwiększyłyby czytelność informacji. Nie zmienia to faktu, że całość merytorycznie prezentuje się świetnie.

Uważam, że obaj autorzy jasno i w przystępny dla czytelnika sposób przedstawili, jak wygląda udzielanie pierwszej pomocy, sprzęt potrzebny do ratowania życia. Po lekturze książki wiem, jak zachować się w sytuacjach, gdy ktoś potrzebuje pomocy. Książka jest napisana prostym językiem – co nie znaczy, że jest prosta. Lektura jest przeznaczona dla czytelnika w każdym wieku.

Myślę, że każdy kto przeczyta tę książkę, wejdzie w posiadanie podstawowej wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy i będzie poszerzać swoją wiedzę o tej tematyce.

Uważam, że książka jest przeznaczona dla każdego, kto chce być gotowy na udzielenie pierwszej pomocy zarówno innym, jak i sobie. Spora część ludzi nie potrafi udzielić podstawowej pomocy, a wypadki zdarzają się w życiu codziennym i w najmniej oczekiwanej porze. Warto więc doskonalić umiejętność ratowania życia.

Kolejny raz autorzy spisali się na medal, poruszając tym razem tematykę survivalu, jak i tematykę życia codziennego. Książka idealnie nada się na wycieczki i podróże, wzbogacając nas o potrzebną wiedzę.

Szymon Duda