



Zakres tematów szkolenia 4- godzinnego dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym

Lp.	Temat	Teoria	Praktyka
		(w minutach)	
1.	Co to jest pierwsza pomoc?	5	-
2.	Numery alarmowe	5	-
3.	Umiejętność wzywania pierwszej pomocy i informowania służb ratowniczych o zaistniałej niebezpiecznej sytuacji, zdarzeniu	5	10
4.	Poznanie pracy służb ratowniczych: strażaka, ratownika medycznego, policjanta	10	-
5.	Zawartość apteczki	5	-
6.	Wdrażanie do zachowań bezpiecznych na drodze, w czasie zabaw	5	-
7.	Podstawowe zasady działania przy zakrztuszeniu, zasłabnięciu, skaleczeniu, krwawieniu z nosa, oparzeniu, złamaniu kończyny, oraz w innych stanach nagłych	10	45
8.	Pozycja boczna ustalona (Bezpieczna)	5	15
9.	Resuscytacja krążeniowo- oddechowa osoby dorosłej, dziecka, niemowlaka	15	45
OGÓLEM:		65	115





Program szkolenia 4- godzinnego

Lp.	Temat	Teoria	Praktyka
		(w minutach)	
1.	Definicja pierwszej pomocy. Uwarunkowania prawne.	5	-
2.	Zasady udzielania pierwszej pomocy.	5	-
3.	Etapy udzielania pierwszej pomocy.	5	-
4.	Sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.	10	-
5.	Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.	10	10
6.	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bezpiecznej.	5	10
7.	Wezwanie pomocy.	5	-
8.	Postępowanie w przypadku braku oddechu- Podstawowe Podtrzymywanie Życia (resuscytacja).	10	70
9.	Postępowanie w przypadku poważnych ran i krwotoków.	10	15
10.	Apteczka pierwszej pomocy- omówienie, prezentacja.	10	-
OGÓLEM:		75	105





Zakres tematów szkolenia 8- godzinnego

Lp.	Temat	Teoria	Praktyka
		(w minutach)	
1.	Podstawowe pojęcia i aspekty prawne udzielania pierwszej pomocy + znaczenie czasu w urazach	5	-
2.	Bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia (Zabezpieczenie miejsca wypadku)	5	-
3.	Wzywanie pierwszej pomocy, (organizacja pomocy)	5	-
4.	Prawidłowa ocena czynności życiowych	5	10
5.	Metody udrażniania dróg oddechowych	5	10
6.	Udzielania pomocy osobie omdlałej i z zaburzeniami świadomości	10	-
7.	Udzielanie pomocy osobie nieprzytomnej	10	-
8.	Pozycja boczna ustalona (Bezpieczna)	10	30
9.	Resuscytacja Krążeniowo-Oddechowa (RKO) u osób dorosłych, dzieci i niemowląt	10	100
10.	Stany nagłe: zawał mięśnia sercowego, napad drgawkowy	10	-
11.	Ciała obce w drogach oddechowych i zakrzuszenia u osób dorosłych i dzieci	10	15
12.	Zabezpieczenie ran, złamań i urazów stawów	10	10
13.	Tamowanie krwotoków (tętnicze, żyłne, z nosa)	10	10
14.	Rany kłute, postępowanie z ciałem obcym znajdującym się w ciele poszkodowanego	10	10
15.	Zabezpieczenie urazów termicznych i chemicznych (Oparzenia i odmrożenia)	10	10
16.	Porażenie prądem elektrycznym	10	-
17.	Pomoc w przypadku zatrucia	10	-
18.	Amputacja	10	-
OGÓLEM:		155	205





Zakres tematów szkolenia 16- godzinnego

Lp.	Temat	Teoria	Praktyka
		(w minutach)	
1.	Definicja pierwszej pomocy. Uwarunkowania prawne.	5	-
2.	Zasady udzielania pierwszej pomocy.	15	-
3.	Etapy udzielania pierwszej pomocy.	5	-
4.	Sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.	20	30
5.	Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.	15	30
6.	Przyczyny zmiany pozycji. Bezpieczne odwracanie z brzucha na plecy.	10	35
7.	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bezpiecznej.	20	40
8.	Wezwanie pomocy.	10	10
9.	Postępowanie w przypadku braku oddechu- Podstawowe Podtrzymywanie Życia (resuscytacja).	30	90
10.	Zachorowania i nagłe stany: omdlenie, drgawki, ból w klatce piersiowej, zadławienie.	30	20
11.	Postępowanie w przypadku amputacji i zmiężdżeń.	10	30
12.	Postępowanie w przypadku poważnych ran i krwotoków.	30	50
13.	Postępowanie w przypadku oparzeń.	20	30
14.	Postępowanie w przypadku złamań.	10	30
15.	Zasady ewakuacji poszkodowanego.	10	25
16.	Postępowanie w przypadku urazów kręgosłupa i głowy.	20	30
17.	Apteczka pierwszej pomocy- omówienie, prezentacja.	10	-
OGÓLEM:		270	450

