



**16 h Kurs
Pierwszej Pomocy**

KONTAKT

**BIURO ZARZĄDU GŁÓWNEGO
POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA**
ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa
pierwsza.pomoc@pck.pl
Tel. 22 326 12 10





TRZY FILARY NASZEGO DZIAŁANIA



Gotowość do działania
w czasie kryzysu

Działania na rzecz
zdrowia i profilaktyki

Aktywizacja społeczeństwa i niwelowanie
nierówności społecznych

WYTYCZNE





Lp. Nr	TEMAT Topic	LICZBA MINUT Time (min.)	
		TEORIA theory	PRAKTYKA practice
1.	Definicja pierwszej pomocy. Uwarunkowania prawne. First aid definition. Legal conditionals.	5	-
2.	Zasady udzielania pierwszej pomocy. First aid basic principles.	15	-
3.	Etapy udzielania pierwszej pomocy. First aid stages.	5	-
4.	Sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia. Situations threatening life. Ensuring safety.	20	20
5.	Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych. Assessment of the casualty's condition. Life functions control.	15	30
6.	Przyczyny zmiany pozycji. Bezpieczne odwracanie z brzucha na plecy. Reasons of changing positions. Turning away from the abdomen to the back.	10	25
7.	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bezpiecznej. Unconscious person. Recovery position.	15	40
8.	Wezwanie pomocy. Getting help.	10	-
9.	Postępowanie w przypadku braku oddechu - Podstawowe Podtrzymywanie Życia (resuscytacja). Basic life support.	20	90
11.	Zachorowania i nagłe stany: omdlenie, drgawki, ból w klatce piersiowej, zadławienie. Sudden situations: fainting, convulsions, chest pain, choking.	30	20
11.	Postępowanie w przypadku amputacji i zmięddeń. Acting in case of amputation and crushes.	15	20
12.	Postępowanie w przypadku poważnych ran i krewotoków. Serious wounds and bleeding treatment.	30	50
13.	Postępowanie w przypadku oparzeń. Burns treatment.	20	30
14.	Postępowanie w przypadku złamań. Broken bones treatment.	10	30
15.	Zasady ewakuacji poszkodowanego. Evacuation principles.	10	30
16.	Postępowanie w przypadku urazów kregosłupa i głowy. Head and backbone injuries treatment.	20	30
17.	Apteczka pierwszej pomocy - omówienie, prezentacja. First-Aid Kit.	10	-
18.	Egzamin. Final exam.	10	35
RAZEM total		270	450



SŁOWNICZEK

AED

NZK

SOR, ZRM

ASA

ROSC

PRM

BLS, RKO

ERC, WHO

DM, CPR

1

BEZPIECZEŃSTWO

2

POUFNOŚĆ

3

SZACUNEK

4

NIEDYSKRYMINOWANIE

PGI

(Protection, Gender & Inclusion)



OSTRZEŻENIE O TRUDNYCH TREŚCIACH

**Treść szkolenia może być czasami niepokojąca.
Będziemy omawiać tematy, które obejmują krzywdę, przemoc i urazy
dorosłych i dzieci.**

**Prosimy o uważanie na siebie
i jeśli ktokolwiek w danym momencie
poczucie się niekomfortowo – może wyjść!**

**Jeśli chcesz porozmawiać z kimś,
możesz podejść do Instruktora lub pomocnika.**



DEFINICJE, PODSTAWY PRAWNE

PIERWSZA POMOC

“Zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia,

w tym z wykorzystaniem wyrobu medycznego, wyposażenia wyrobu medycznego, zestawu zabiegowego i systemu w rozumieniu odpowiednio (...) oraz produktów leczniczych dostępnych na miejscu zdarzenia, dopuszczonych do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.”

Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym
(Dz.U.2025 poz. 91; art.3. pkt 7.)



RATOWNIK

RATOWNIKIEM – nazywamy osobę,
która udziela pomocy
niezależnie od kwalifikacji.

Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym
(Dz.U.2025 poz. 91; rozdz. 1.)





KONSTYTUCJA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Art. 38

Rzeczpospolita Polska zapewnia
każdemu człowiekowi
prawną ochronę życia.





KODEKS KARNY

Art. 162. NIEUDZIELENIE POMOCY

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.





USTAWA O PRM

Art. 4.

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, **w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań** zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.





USTAWA O PRM

Art. 5.

§ 1. Osoba udzielająca pierwszej pomocy albo kwalifikowanej pierwszej pomocy, osoba wchodząca w skład zespołu ratownictwa medycznego, osoba udzielająca świadczeń zdrowotnych w szpitalnym oddziale ratunkowym, (...)

korzystają z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r.

– Kodeks karny (Dz.U. z 2022 r. poz. 1138) dla funkcjonariuszy publicznych.

§ 2. Osoba, o której mowa w ust.1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.





PRAWO O RUCHU DROGOWYM

Art. 44. Obowiązki kierującego pojazdem podczas wypadku drogowego

§ 1. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym jest obowiązany:

- 1) zatrzymać pojazd, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego;
 - 2) podjąć odpowiednie środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku;
- (...)

§ 2. Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:

- 1) **udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać zespół ratownictwa medycznego i Policję;**
- (...)
- 3) pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub Policji wymaga oddalenia się - niezwłocznie powrócić na to miejsce.





112
999



ETAPY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1

Ocena bezpieczeństwa

2

Ocena stanu osoby poszkodowanej

3

Wezwanie pomocy

4

Udzielenie pierwszej pomocy

Etapy udzielania pierwszej pomocy

1

Ocena bezpieczeństwa

2

Ocena stanu osoby poszkodowanej

3

Wezwanie pomocy

4

Udzielenie pierwszej pomocy





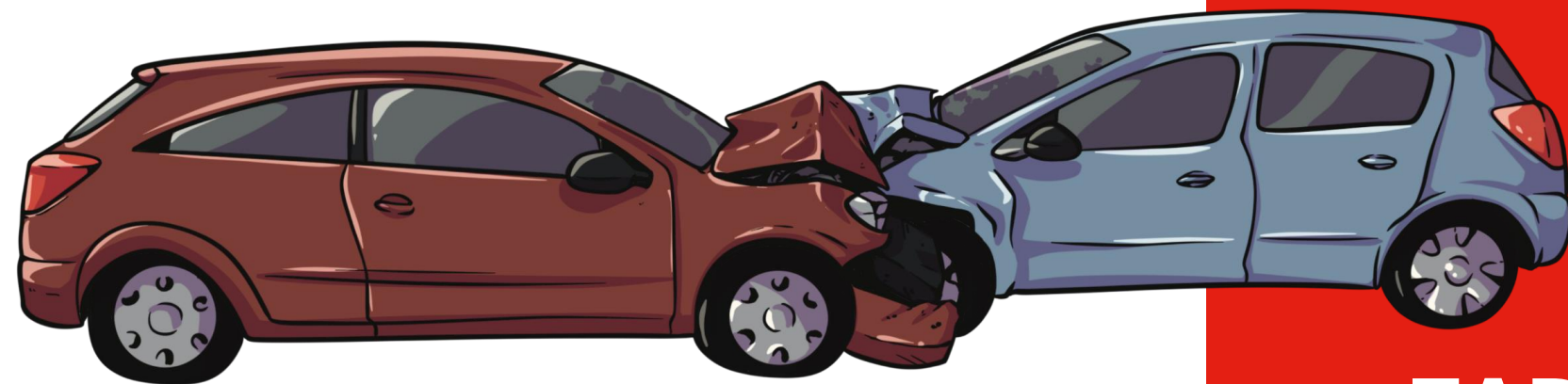
ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



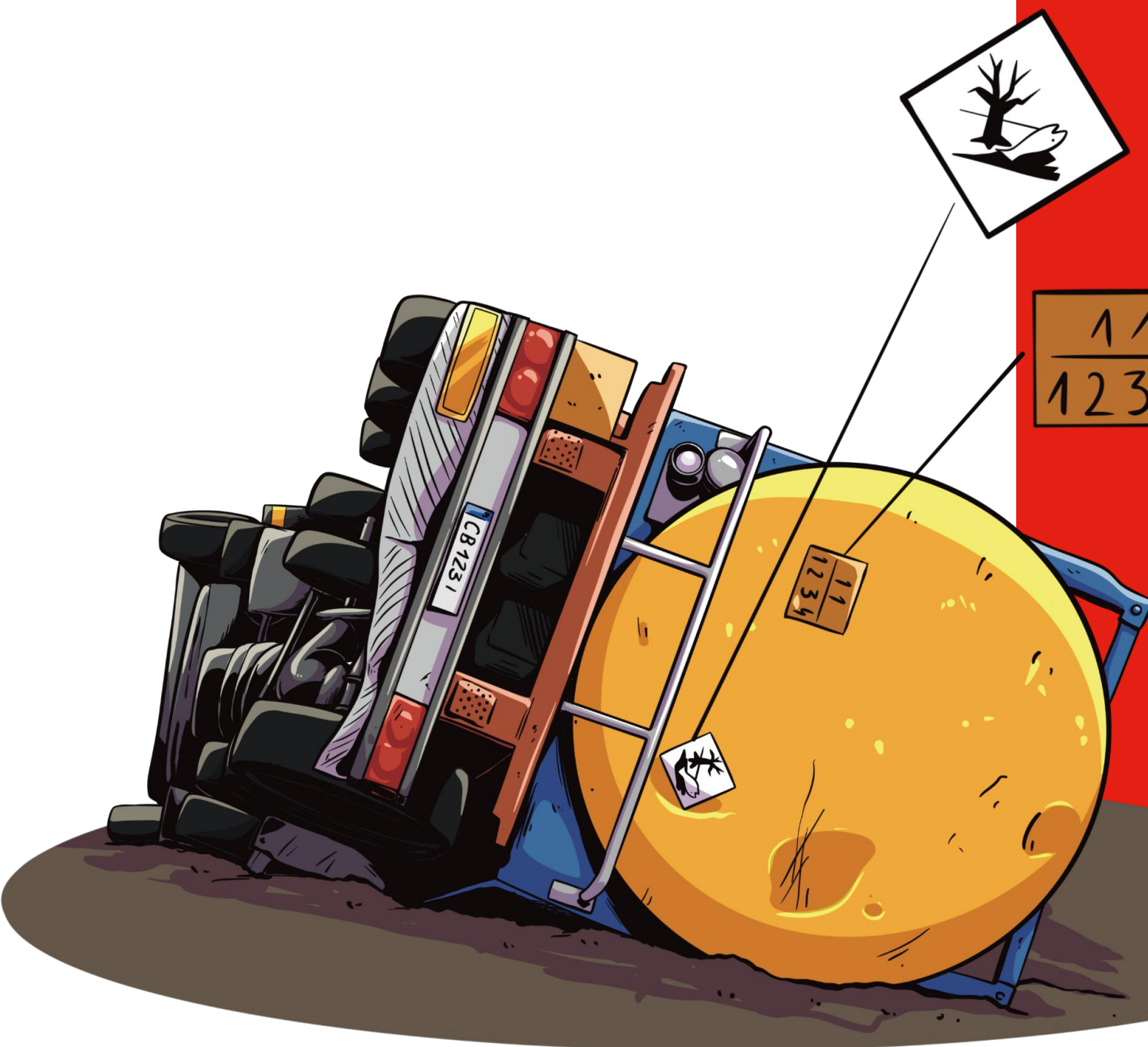
**ZABEZPIECZENIE
MIEJSCA
ZDARZENIA**



ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



**ZABEZPIECZENIE
MIEJSCA
ZDARZENIA**



ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



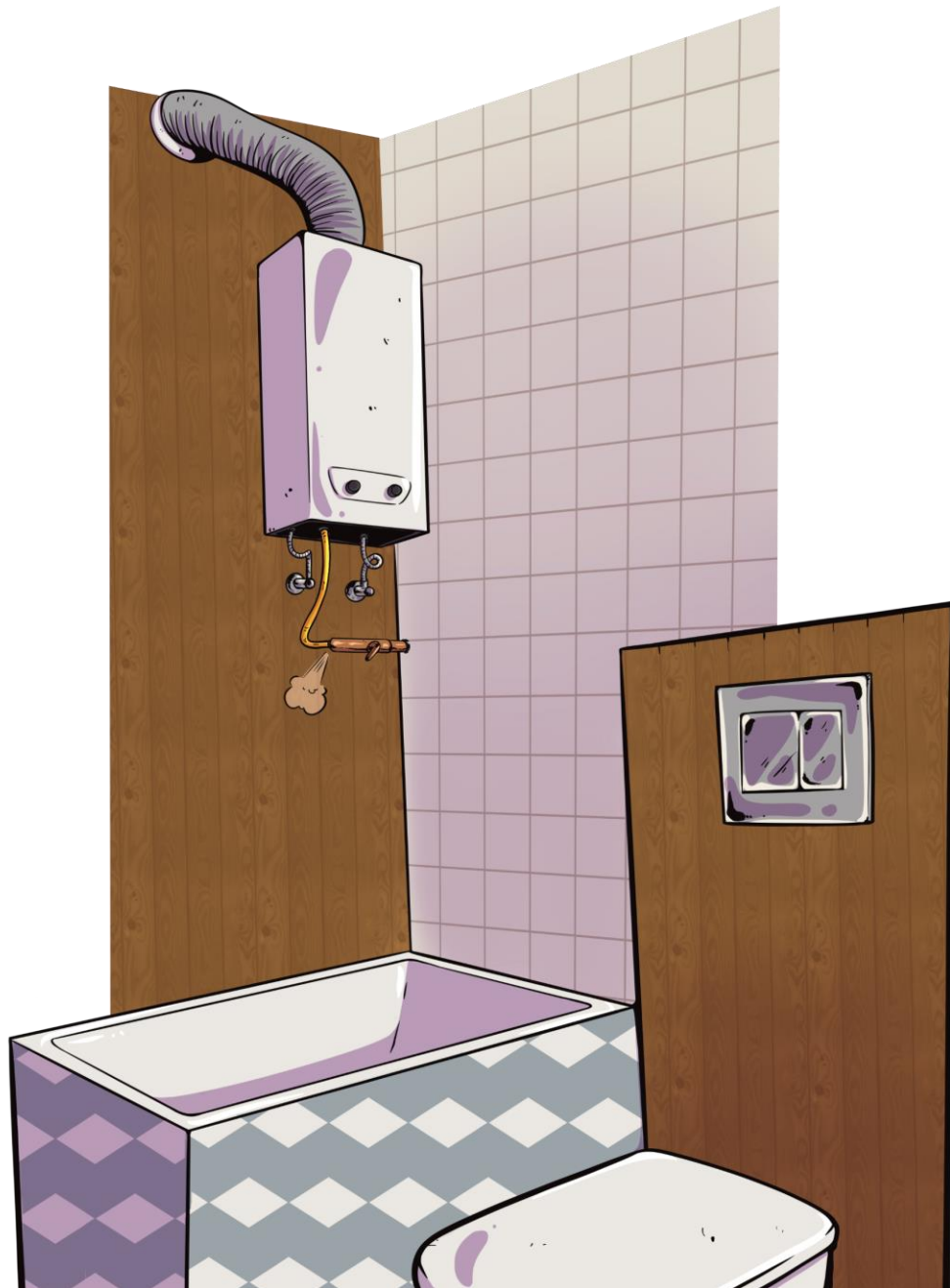
**ZABEZPIECZENIE
MIEJSCA
ZDARZENIA**



**ZABEZPIECZENIE
MIEJSCA
ZDARZENIA**



ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



CO MOŻE NAM ZAGRAŻAĆ



OTOCZENIE



RODZINA / ŚWIADKOWIE



ZWIERZĘTA



OSOBA POSZKODOWANA





EWAKUACJA





EWAKUACJA





EWAKUACJA



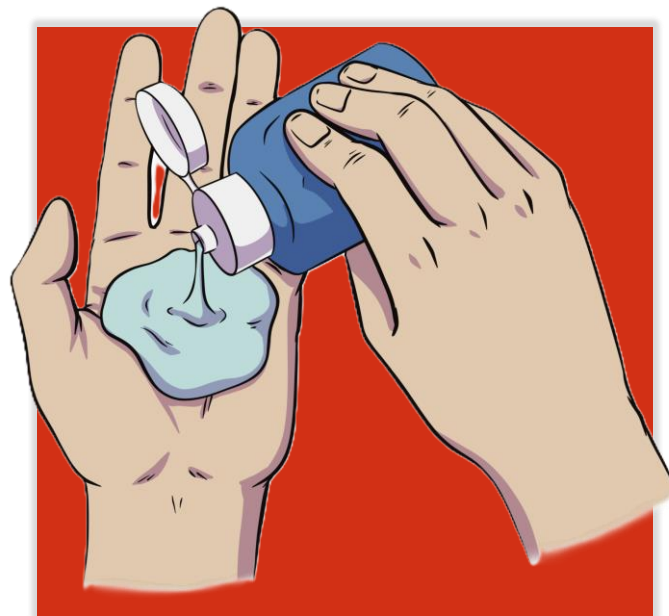


ĆWICZYMY!





BEZPIECZEŃSTWO OSOBY UDZIELAJĄCEJ POMOCY



1

Ocena bezpieczeństwa

2

Ocena stanu osoby poszkodowanej

3

Wezwanie pomocy

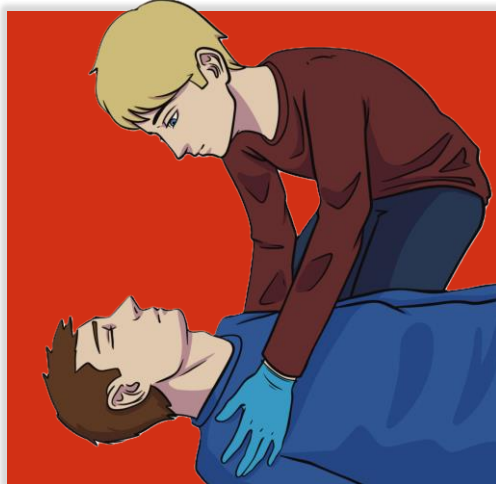
4

Udzielenie pierwszej pomocy





OCENA STANU POSZKODOWANEGO -NIEPRZYTOMNY





ĆWICZYMY!

1

Ocena bezpieczeństwa

2

Sprawdź przytomność

3

Zawołaj o pomoc

4

Udrożnij drogi oddechowe

5

Skontroluj oddech

6

Wezwij pogotowie

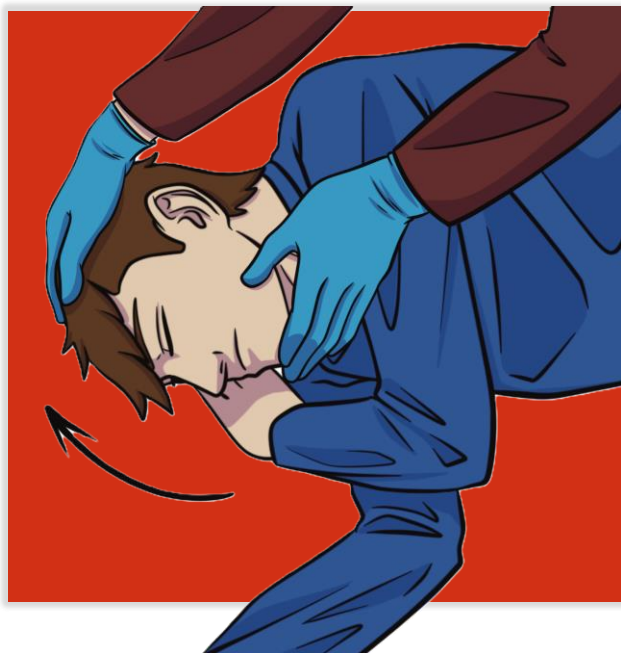
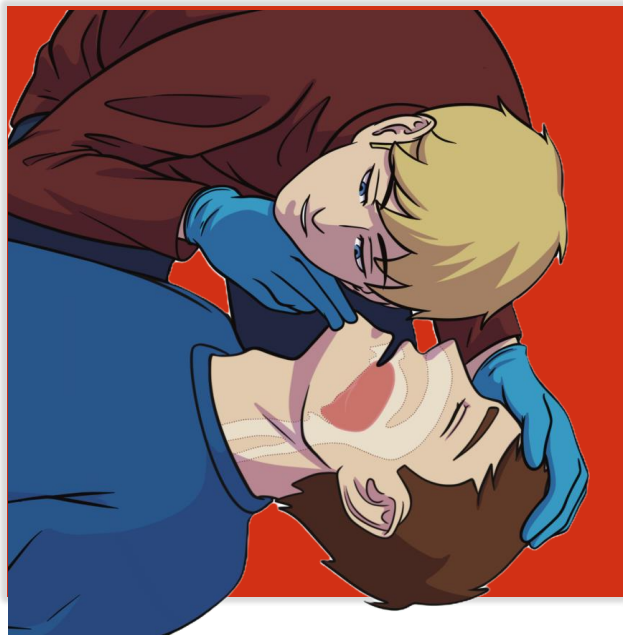




PRZERWA ☺



POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY





POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY - WYJĄTEK





ĆWICZYMY!



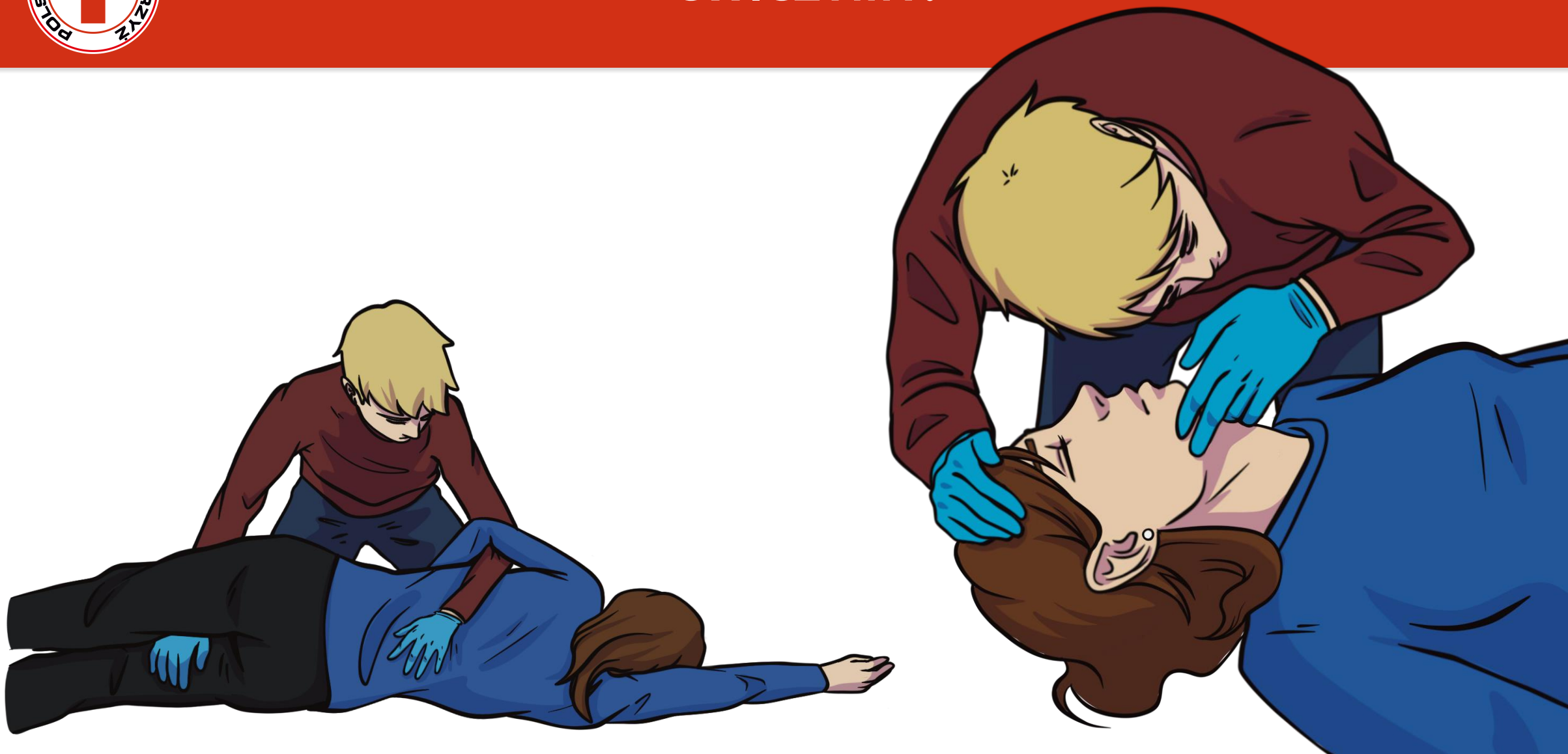


POSZKODOWANY LEŻĄCY NA BRZUCHU





ĆWICZYMY!



1

Ocena bezpieczeństwa

2

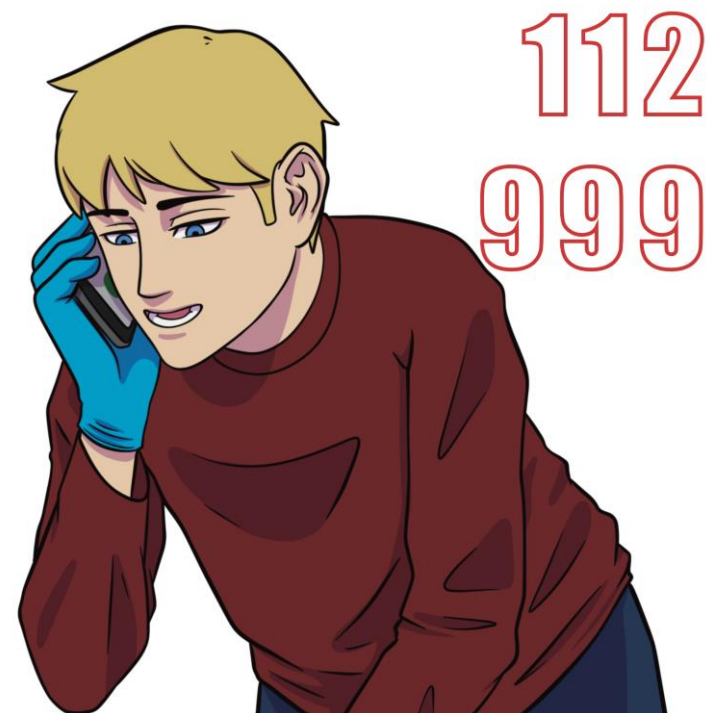
Ocena stanu osoby poszkodowanej

3

Wezwanie pomocy

4

Udzielenie pierwszej pomocy





WEZWANIE POMOCY - NUMERY





WEZWANIE POMOCY - TREŚĆ

1

MIEJSCE

2

CO SIĘ STAŁO?

3

LICZBA I STAN POSZKODOWANYCH

4

WIEK, PŁEĆ, DANE

5

WYWIAD CHOROBY

6

NUMER ZWROTNY





WEZWANIE POMOCY - PRZYKŁAD

ul. Polskiego Czerwonego Krzyża

Bydgoszcz

3

ul. Polskiego Czerwonego Krzyża





WEZWANIE POMOCY – SYTUACJE SZCZEGÓLNE

1

MIEJSCE

2

CO SIĘ STAŁO?

3

LICZBA I STAN POSZKODOWANYCH

4

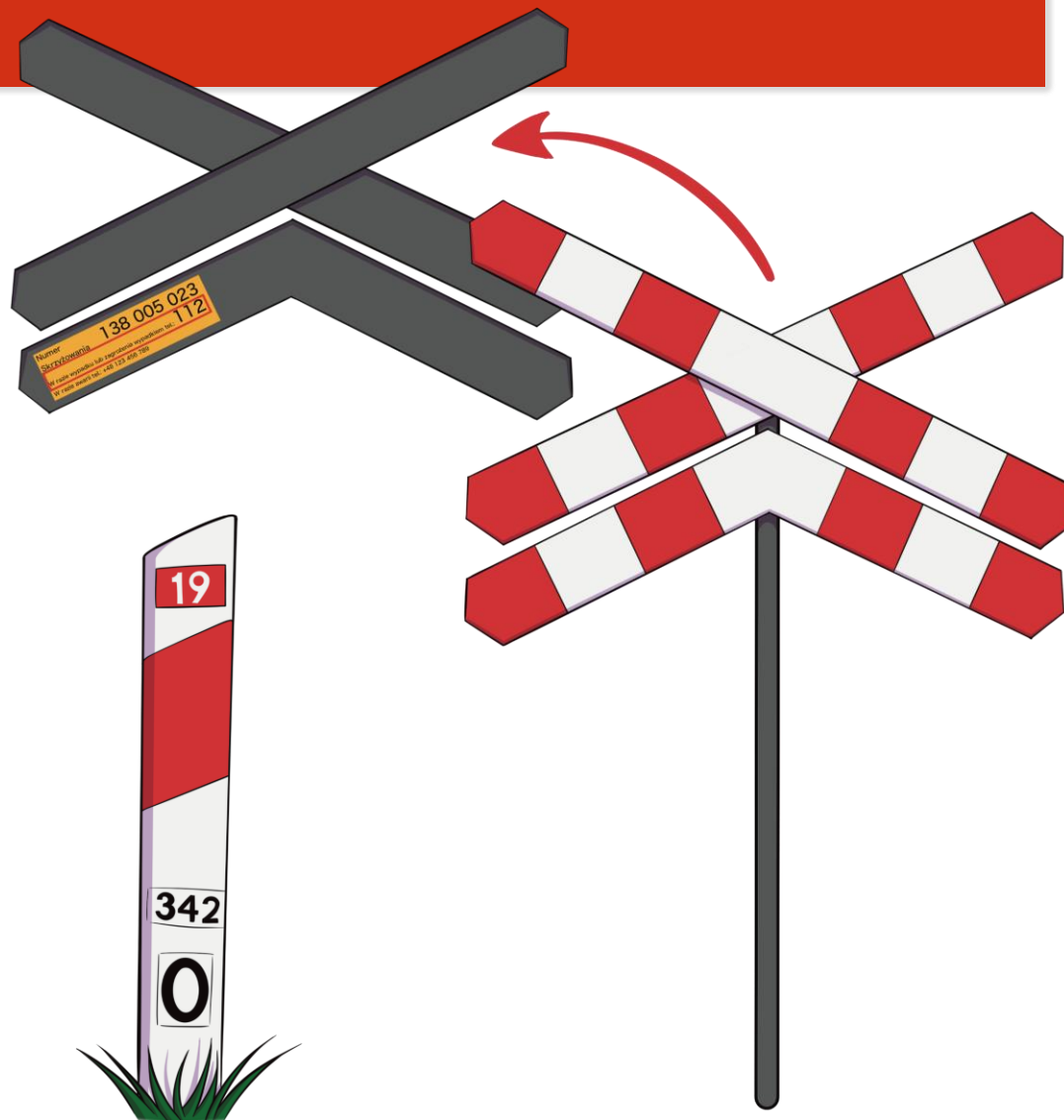
WIEK, PŁEĆ, DANE

5

WYWIAD CHOROBY

6

NUMER ZWROTNY





WEZWANIE POMOCY – SYTUACJE SZCZEGÓLNE

1

MIEJSCE

2

CO SIĘ STAŁO?

3

LICZBA I STAN POSZKODOWANYCH

4

WIEK, PŁEĆ, DANE

5

WYWIAD CHOROBY

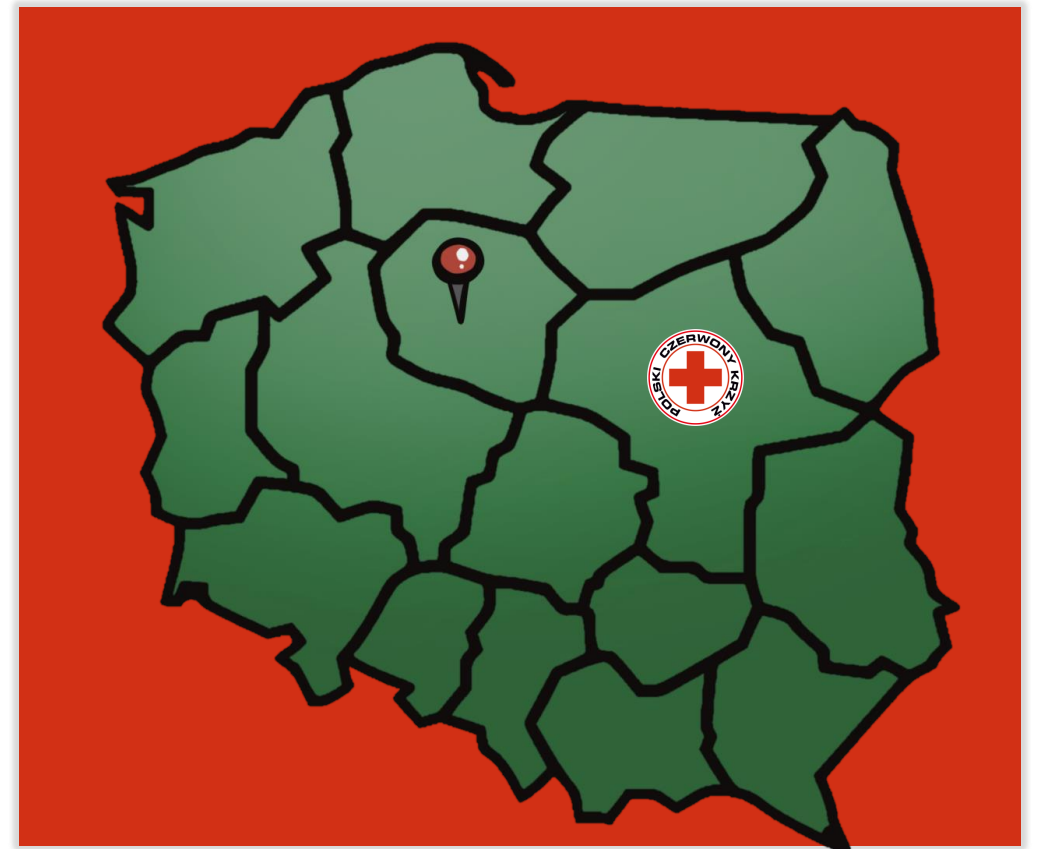
6

NUMER ZWROTNY





WEZWANIE POMOCY – WSPÓŁRZĘDNE



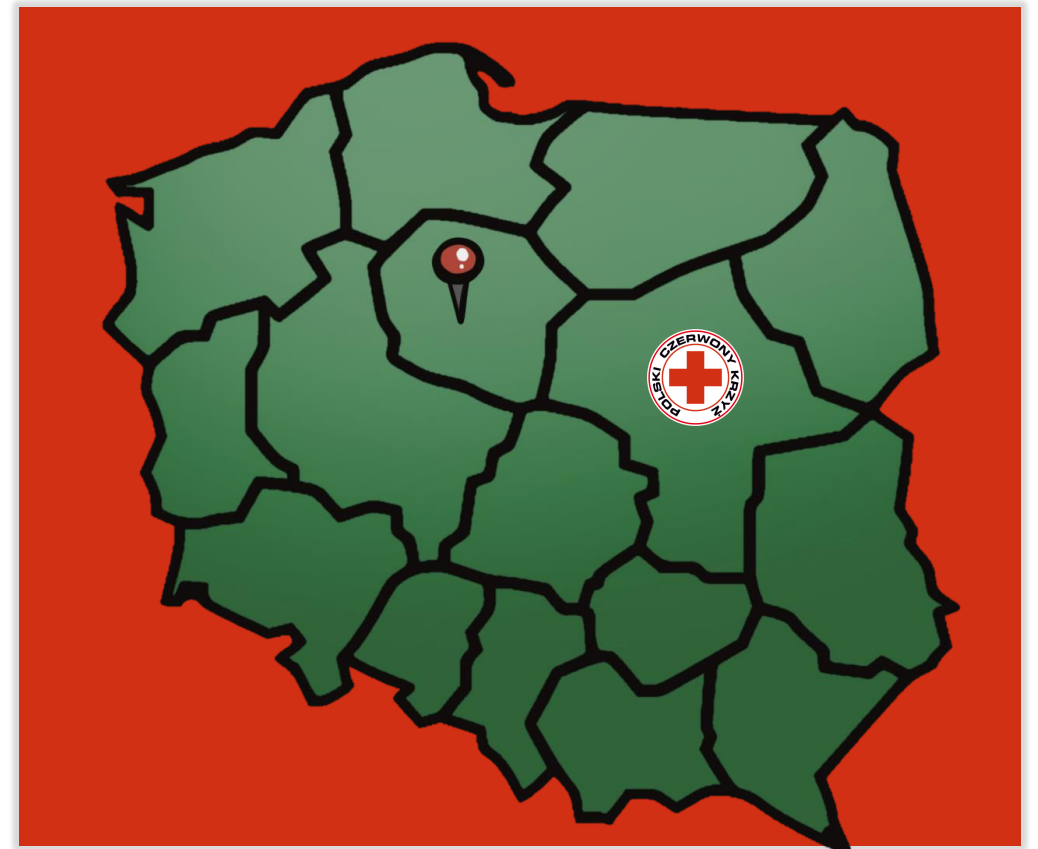


WEZWANIE POMOCY – WSPÓŁRZĘDNE

52.22050, 21.01855

N 52° 13'13.8"

E 21° 01'06.8"





WEZWANIE POMOCY – SYTUACJE SZCZEGÓLNE

1

MIEJSCE

2

CO SIĘ STAŁO?

3

LICZBA I STAN POSZKODOWANYCH

4

WIEK, PŁEĆ, DANE

5

WYWIAD CHOROBY

6

NUMER ZWROTNY





WEZWANIE POMOCY - WYJĄTKI

1

Ocena bezpieczeństwa

2

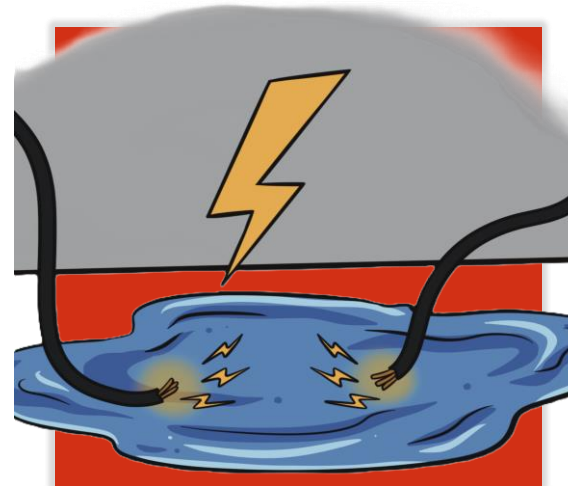
Ocena stanu osoby poszkodowanej

3

Wezwanie pomocy

4

Udzielenie pierwszej pomocy



1

Ocena bezpieczeństwa

2

Ocena stanu osoby poszkodowanej

3

Wezwanie pomocy

4

Udzielenie pierwszej pomocy





PRZERWA ☺



RKO + AED



BEZPIECZEŃSTWO OSOBY UDZIELAJĄCEJ POMOCY





OCENA STANU - POWTÓRKA

1

Ocena bezpieczeństwa

2

Sprawdź przytomność

3

Zawołaj o pomoc

4

Udroźnij drogi oddechowe

5

Skontroluj oddech

6

Wezwij pogotowie



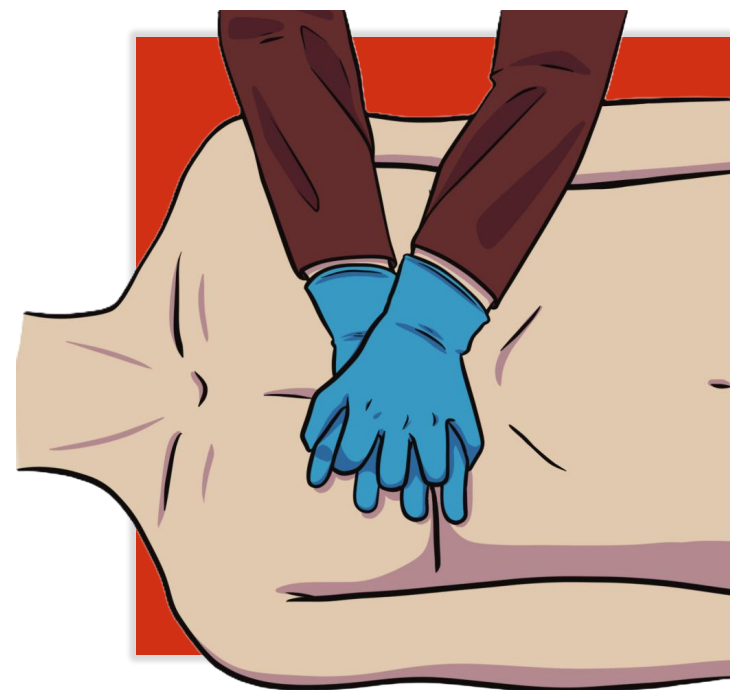


UCIŚNIĘCIA KLATKI PIERSIOWEJ



100-120/min.

5-6 cm





ODDECHY RATOWNICZE





RKO - SCHEMAT

1

Ocena bezpieczeństwa

2

Sprawdź przytomność

3

Zawołaj o pomoc

4

Udrożnij drogi oddechowe

5

Skontroluj oddech

6

Wezwij pogotowie

7

30 uciśnieć

8

2 wdechy





PPŻ PRZERYWAMY GDY:



Powrót czynności życiowych



Zmęczenie ratownika



Przejęcie przez ZRM

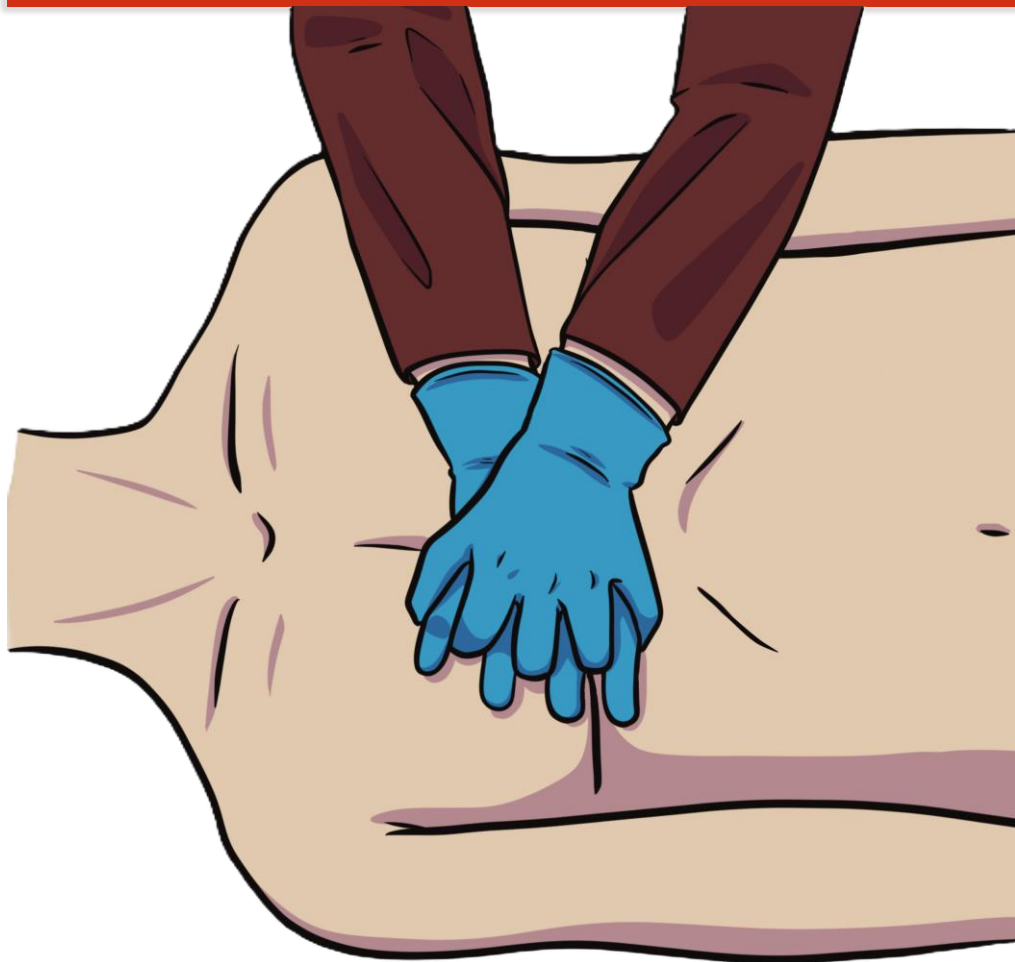


Pojawienie się niebezpieczeństwa



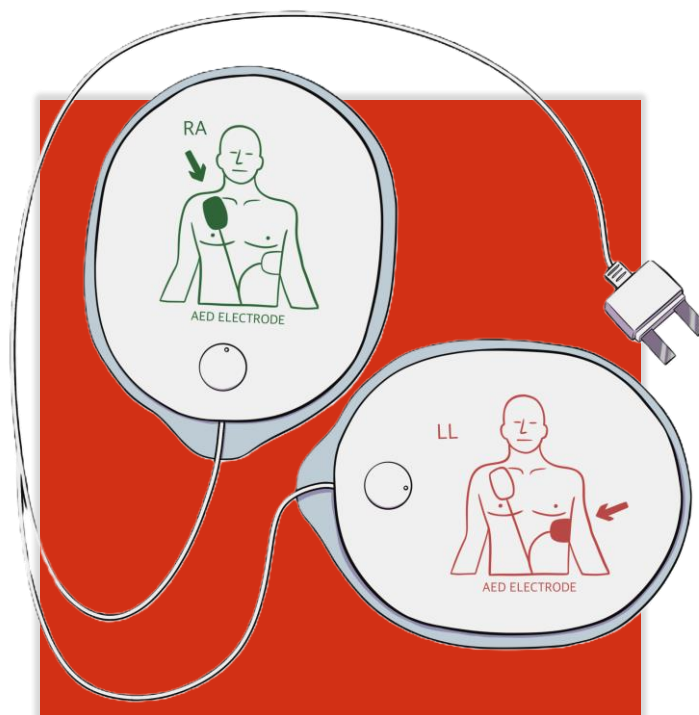


ĆWICZYMY!



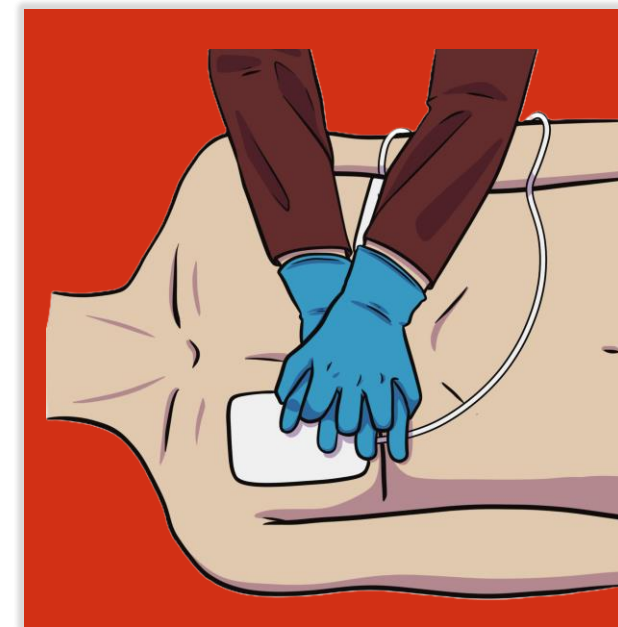
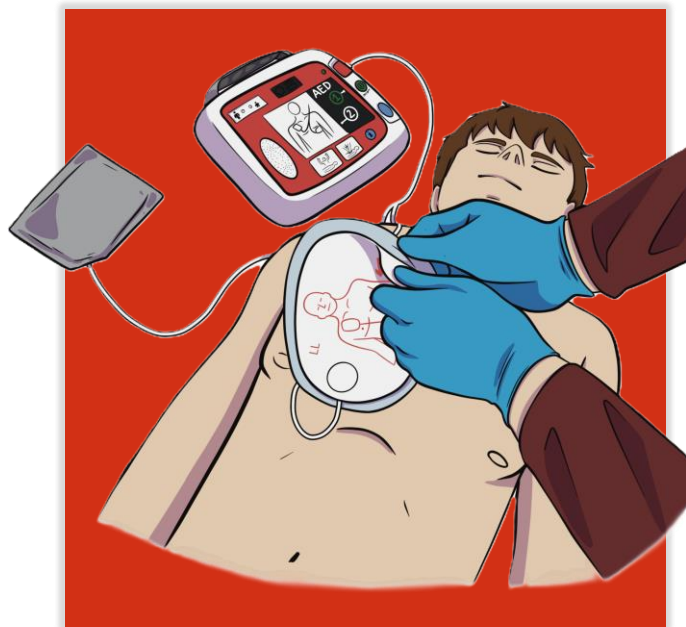


AED





AED





AED - BEZPIECZEŃSTWO

PODŁOŻE: suche, nieprzewodzące

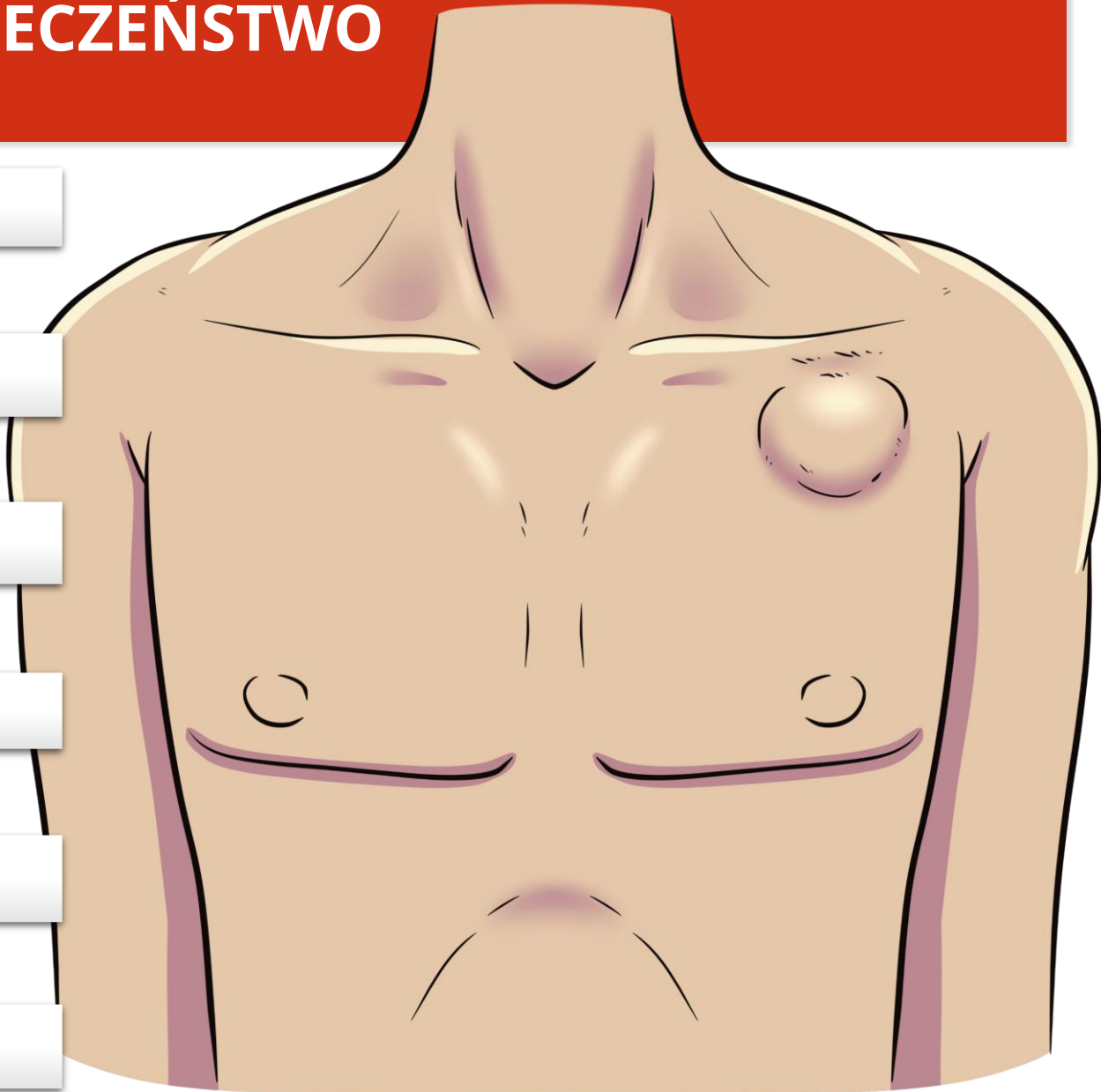
KL. PIERSIOWA: sucha, nieowłosiona

ELEKTRODY: uwaga na wiek!

MIEJSCE: 3 możliwości naklejenia

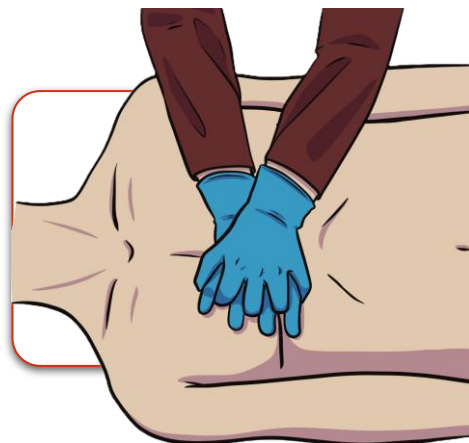
NIE DOTYKAJ: przy wyładowaniu i analizie

KARDIOWERTER > 8 cm





ŁAŃCUCH PRZEŻYCIA*

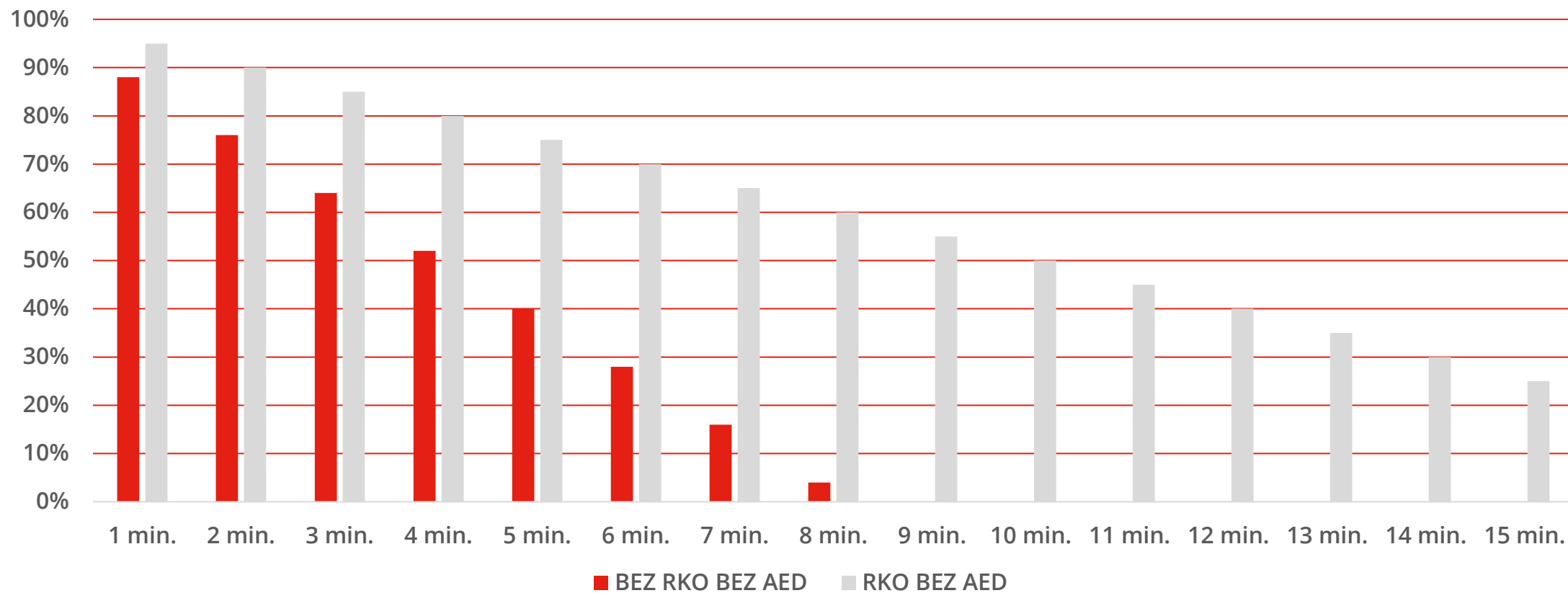


*ERC



SZANSE NA PRZEŻYCIE*

*ERC



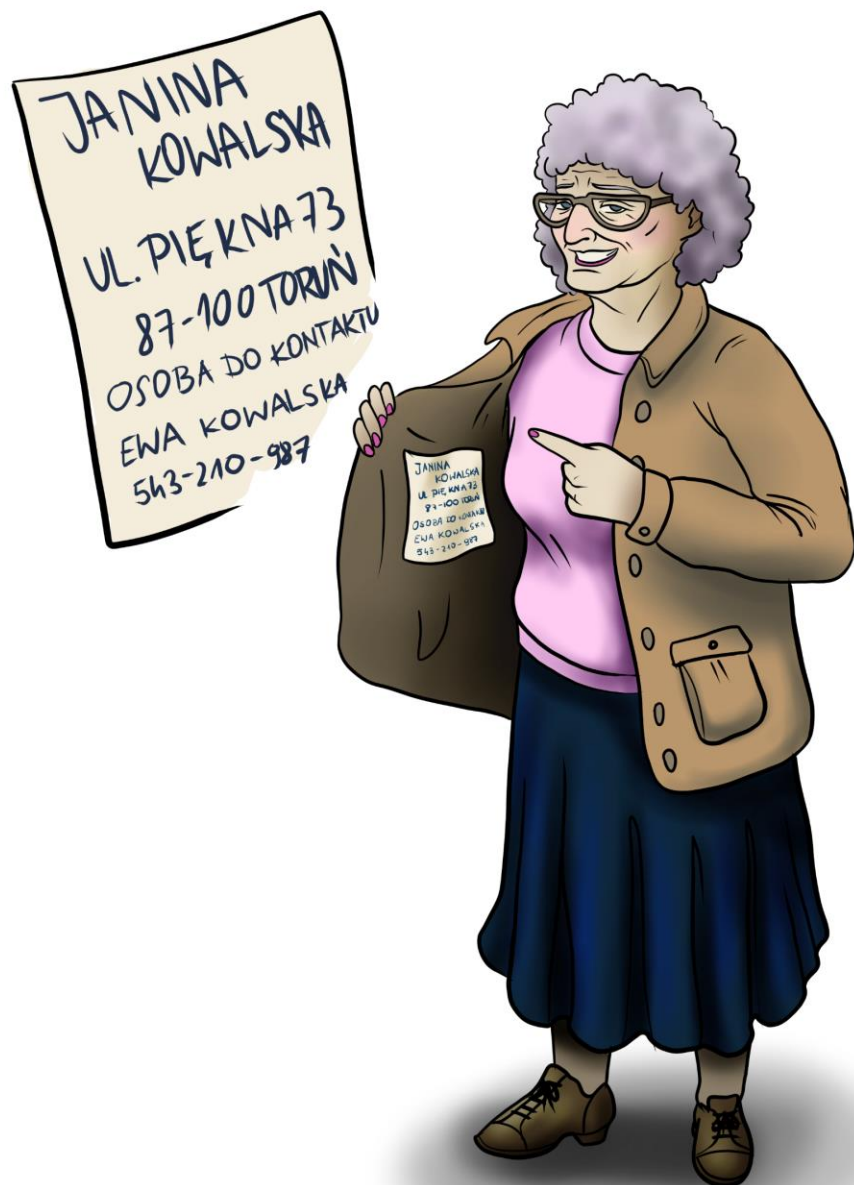


ĆWICZYMY!





PRZERWA ☺

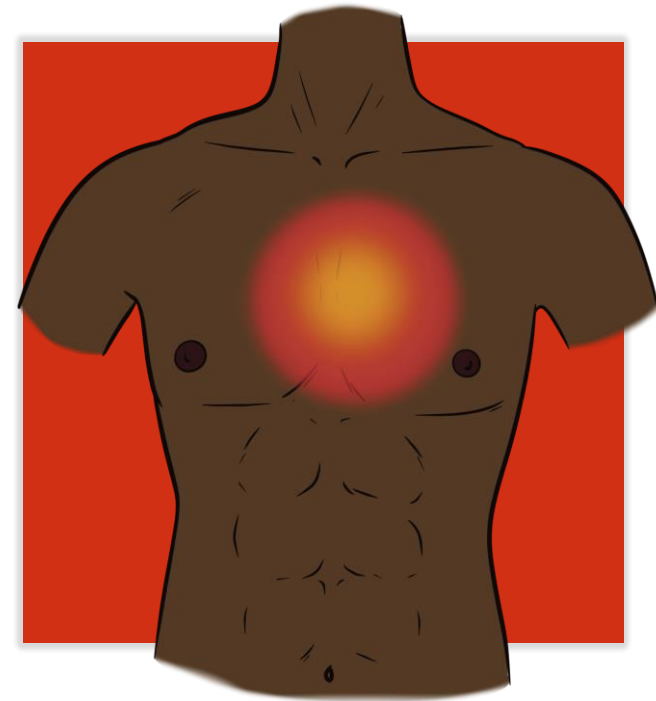


ZACHOROWANIA I STANY NAGŁE



BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ - DEFINICJA

Silny, nagły, NIEURAZOWY ból w klatce piersiowej może być objawem zawału serca – konieczne jest szybkie rozpoznanie **stanu zagrożenia życia** i wezwanie pomocy.





BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ - POSTĘPOWANIE





UDAR - DEFINICJA

Udar mózgu to stan zagrożenia życia,
spowodowany zamknięciem jednego z naczyń
krwionośnych doprowadzających krew do mózgu
lub jego pęknięciem i wylewem krwi.

W przypadku wystąpienia objawów udaru
najważniejszy jest czas!





UDAR - OBJAWY

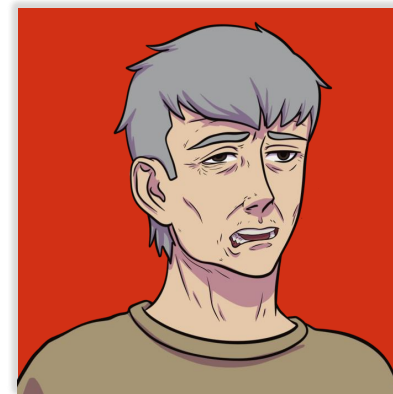
U
D
A
R

USTA

DŁOŃ

ARTYKULACJA

ROZMAZANE WIDZENIE





UDAR - POSTĘPOWANIE





ZASŁABNIĘCIE / OMDLENIE - DEFINICJA

Zasłabnięcie to chwilowe zaburzenia świadomości **bez utraty przytomności**, najczęściej w wyniku niedotlenienia mózgu.

Omdlenie to **chwilowa utrata przytomności** spowodowana niedotlenieniem mózgu.

Przyczyną może być stres, wysiłek fizyczny, głód, ból, gorączka, długotrwałe przebywanie w gorącym pomieszczeniu lub choroby.





ZASŁABNIĘCIE / OMDLENIE - POSTĘPOWANIE





ZAKRZTUSZENIE / ZADŁAWIENIE - DEFINICJA

Niedrożność dróg oddechowych, częściowa lub całkowita, spowodowana ciałem obcym.

Przyczyną może być szybkie, łapczywe spożywanie pokarmów, mówienie w trakcie jedzenia, połknięcie małego przedmiotu przez dziecko.

Jest to stan bezpośredniego zagrożenia życia!





ZAKRZTUSZENIE / ZADŁAWIENIE - POSTĘPOWANIE





ĆWICZYMY!





DRGAWKI - DEFINICJA

Drgawki to efekt przejściowych zaburzeń funkcjonowania mózgu, w wyniku którego nadmierne pobudzenie komórek nerwowych powoduje bezwładne ruchy kończyn i głowy, oraz napięcie mięśni całego ciała.

Przyczyną może być np. padaczka, gorączka, zaburzenia metaboliczne, zatrucie, uraz głowy.



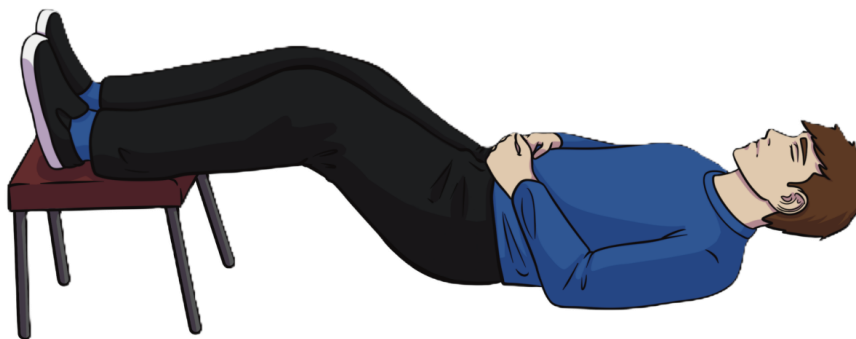
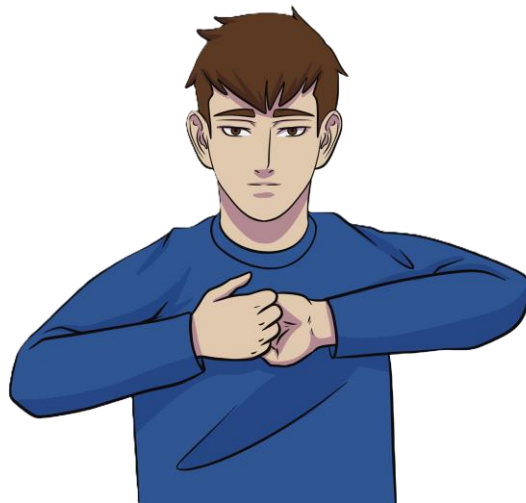


DRGAWKI - POSTĘPOWANIE





ĆWICZYMY!

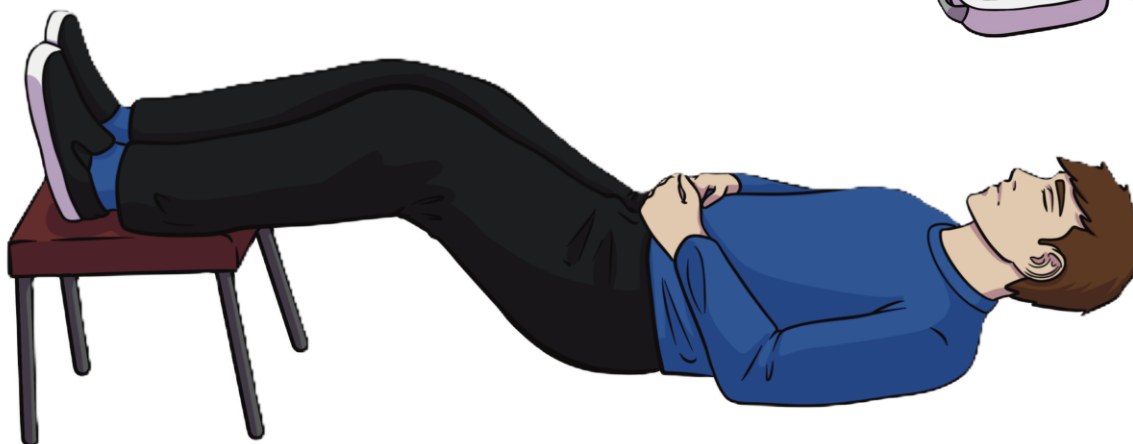




PRZERWA 😊



ĆWICZYMY!





DZIĘKUJEMY!



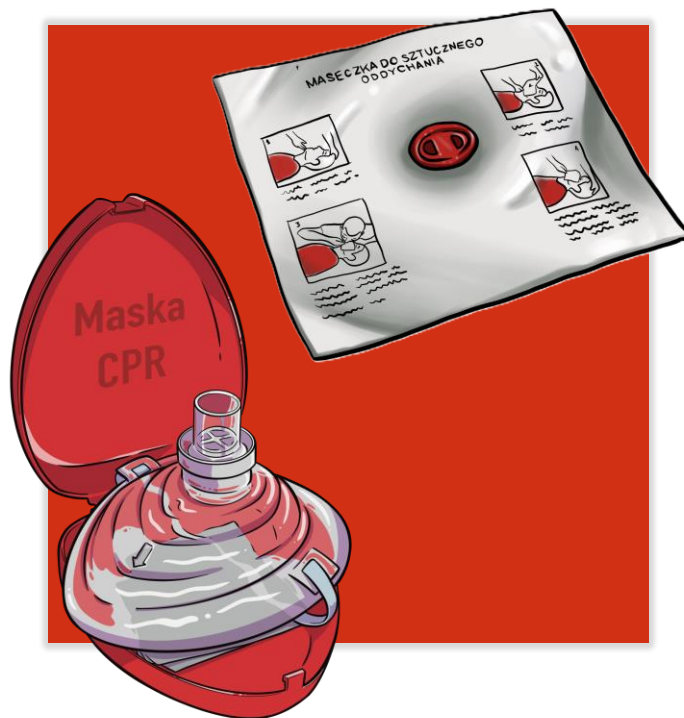
**PYTANIA?
WĄTPLIWOŚCI?**



APTECZKA

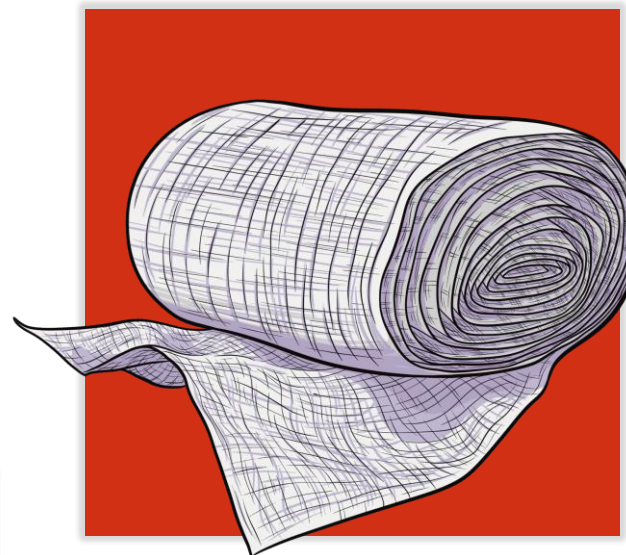
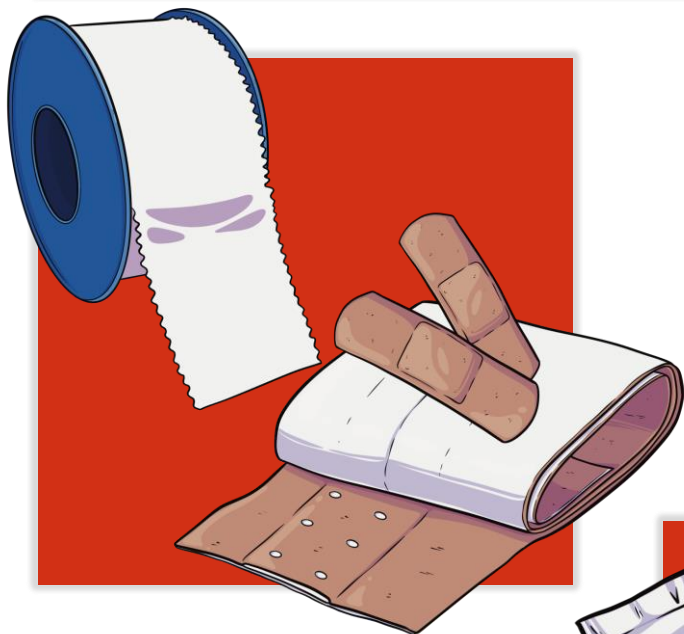


WYPOSAŻENIE – ZABEZPIECZENIE RATOWNIKA



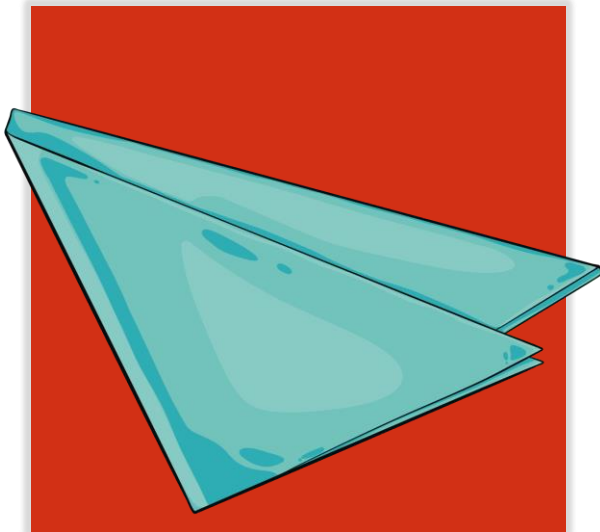


WYPOSAŻENIE – ZABEPIECZENIE RAN



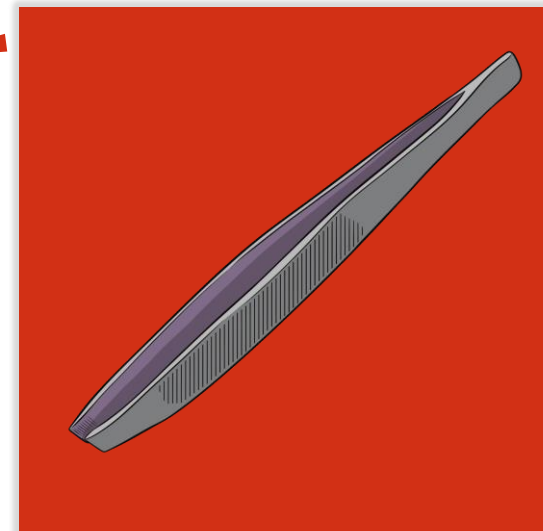
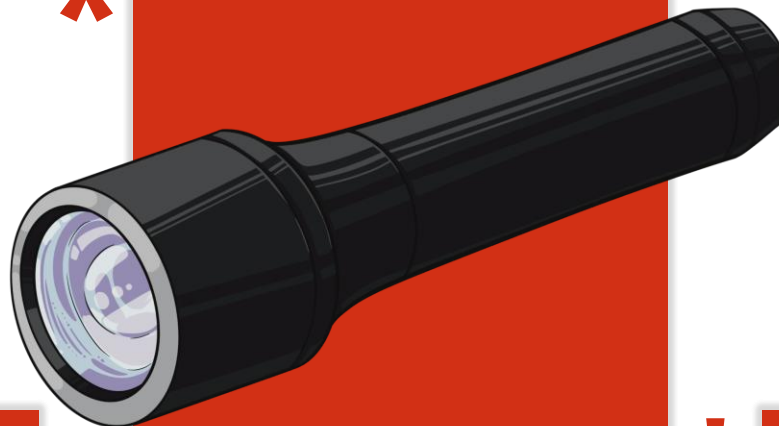


WYPOSAŻENIE – ZABEPIECZENIE URAZÓW



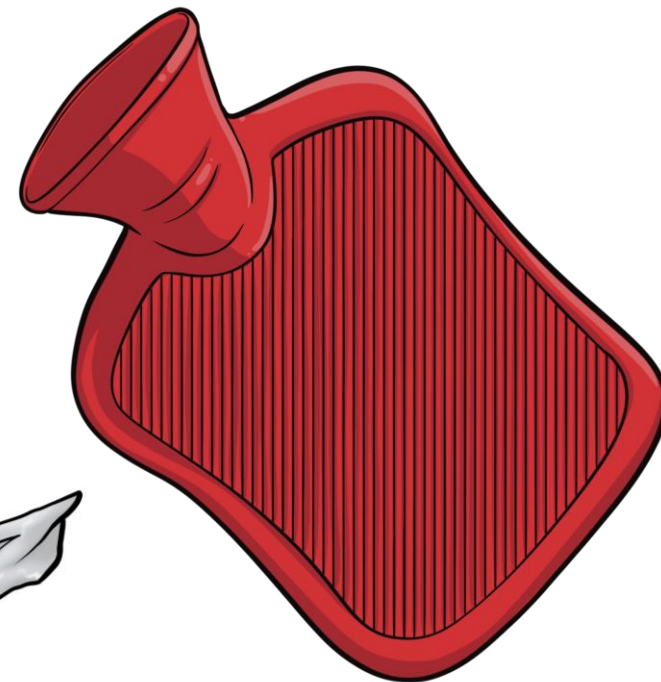
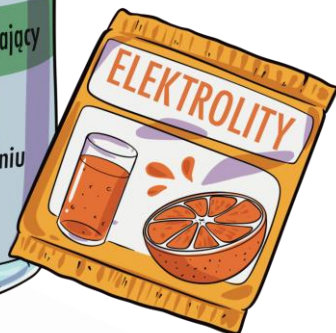
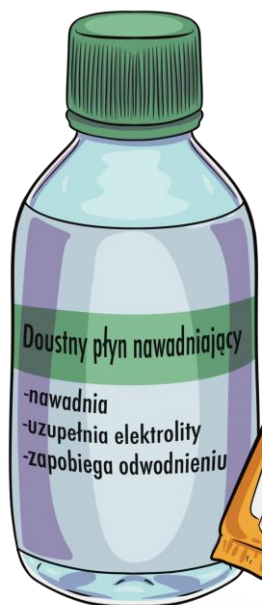


WYPOSAŻENIE – DODATKOWE





WYPOSAŻENIE - DODATKOWE





ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



**Nie przenoś
poszkodowanego*.**

***nie poruszaj nim
bez potrzeby**





**Pozostań
przy
poszkodowanym**





**Nie podawaj
jedzenia i picia***





**Nie podawaj
leków***



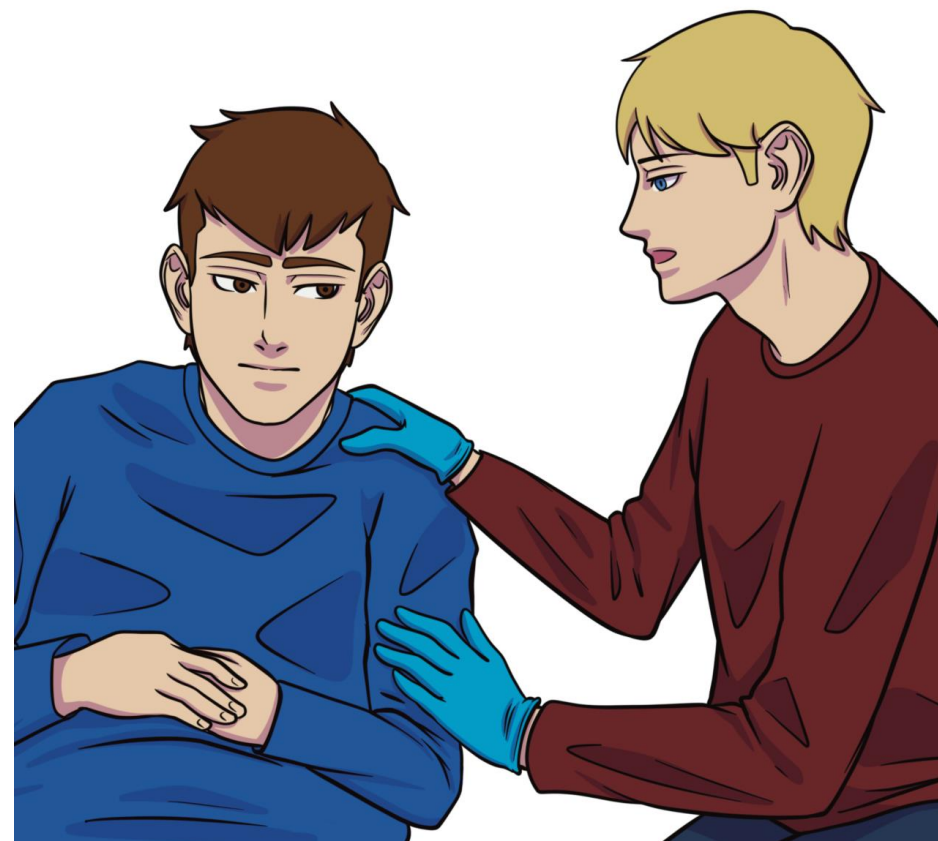


**Zadbaj o komfort
termiczny**





**Zadbaj o komfort
psychiczny**





OCENA STANU POSZKODOWANEGO - PRZYTOMNY



OCENA STANU POSZKODOWANEGO - PRZYTOMNY

S
A
M
P
L
E

SYMPTOMY

ALERGIE

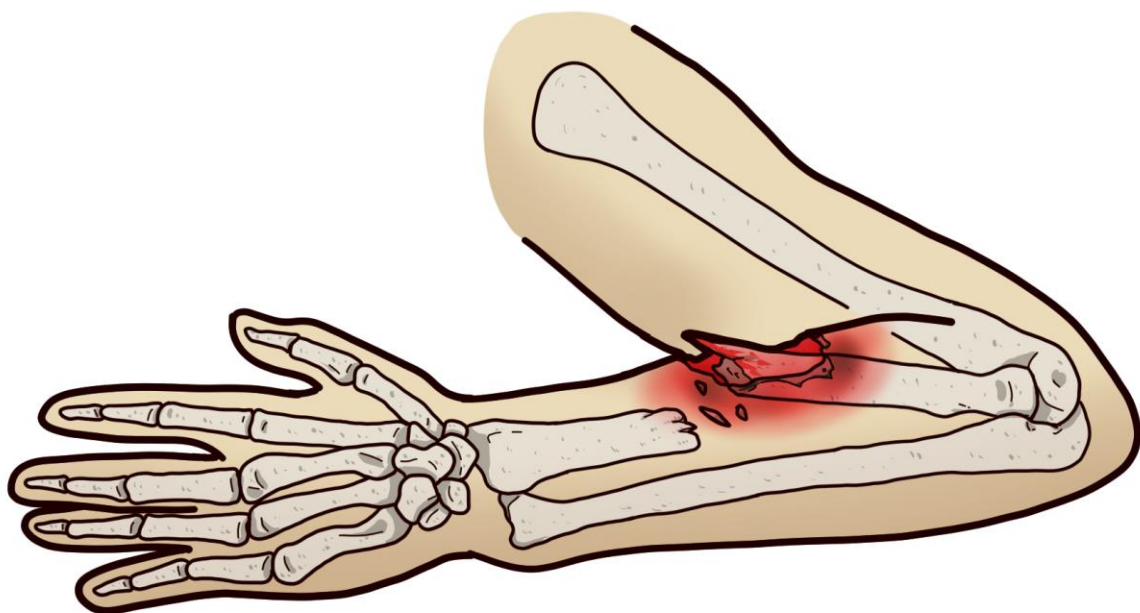
MEDYKAMENTY

PRZESZŁOŚĆ CHOROBY

LUNCH

EWENTUALNE OKOLICZNOŚCI





**RANY
I URAZY**



RANA - DEFINICJA

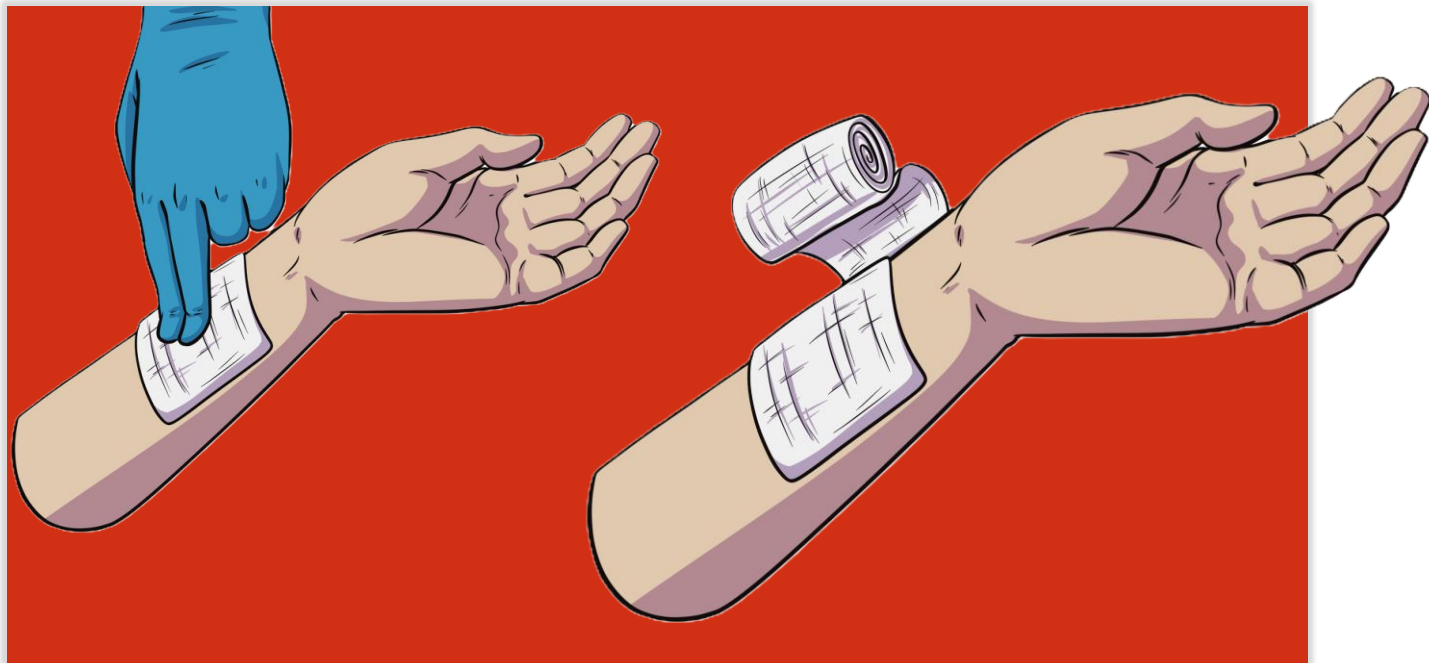
Rana to przerwanie ciągłości skóry, lub skóry i tkanek położonych pod nią. Zazwyczaj powstaje na skutek urazu mechanicznego, ale może też powstać pod wpływem działania wysokiej temperatury (oparzenie) lub środka chemicznego.

W zależności od mechanizmu powstania wyróżniamy rany: kłusane, szarpane, tłuczone, cięte, oparzenia itd.





RANA - POSTĘPOWANIE





RANY WYMAGAJĄCE KONSULTACJI LEKARSKIEJ



„BRUDNA RANA” - TĘŻEC



BRAK MOŻLIWOŚCI OCZYSZCZENIA RANY



DUŻA POWIERZCHNIA, GŁĘBOKOŚĆ



SZCZEGÓLNE MIEJSCE ZRANIENIA



UGRYZIENIE PRZEZ ZWIERZĘ

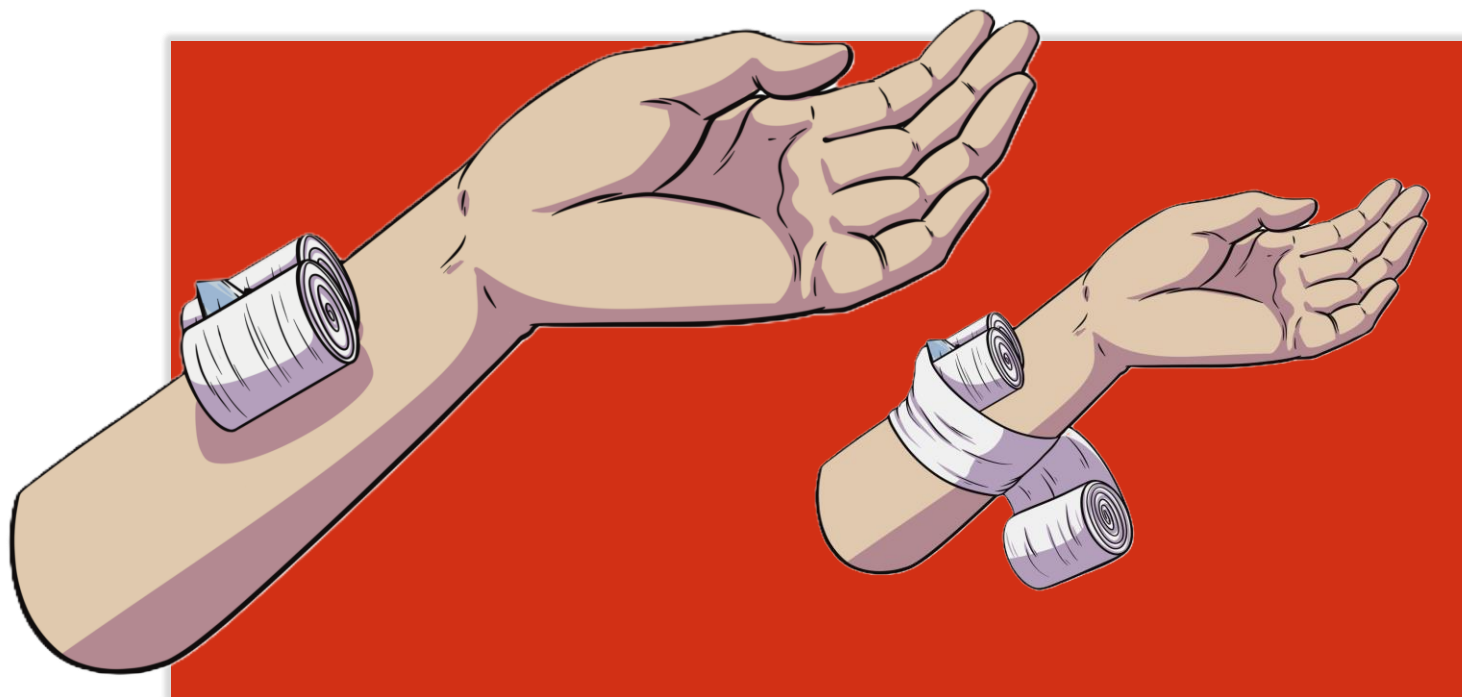
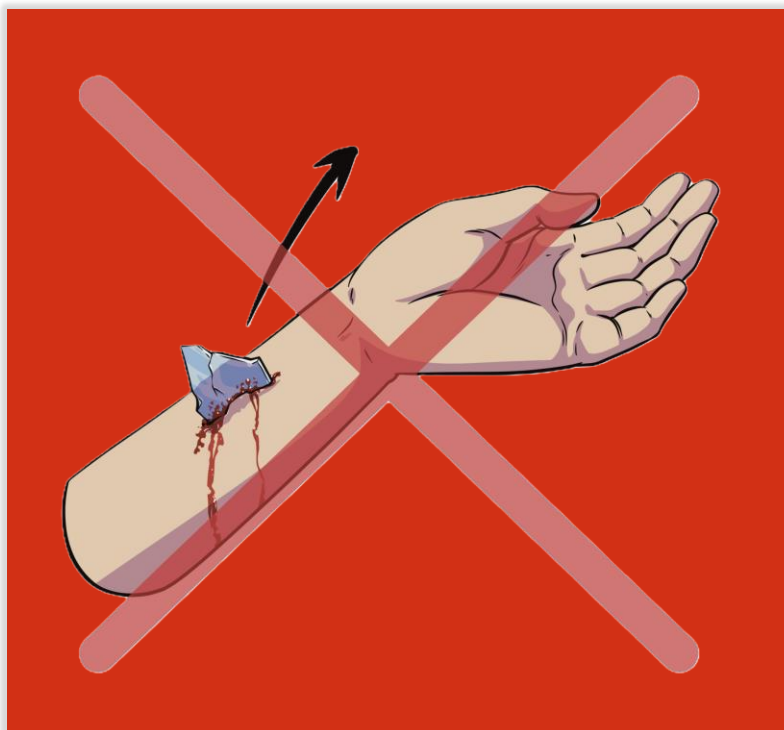


CIAŁO OBCE



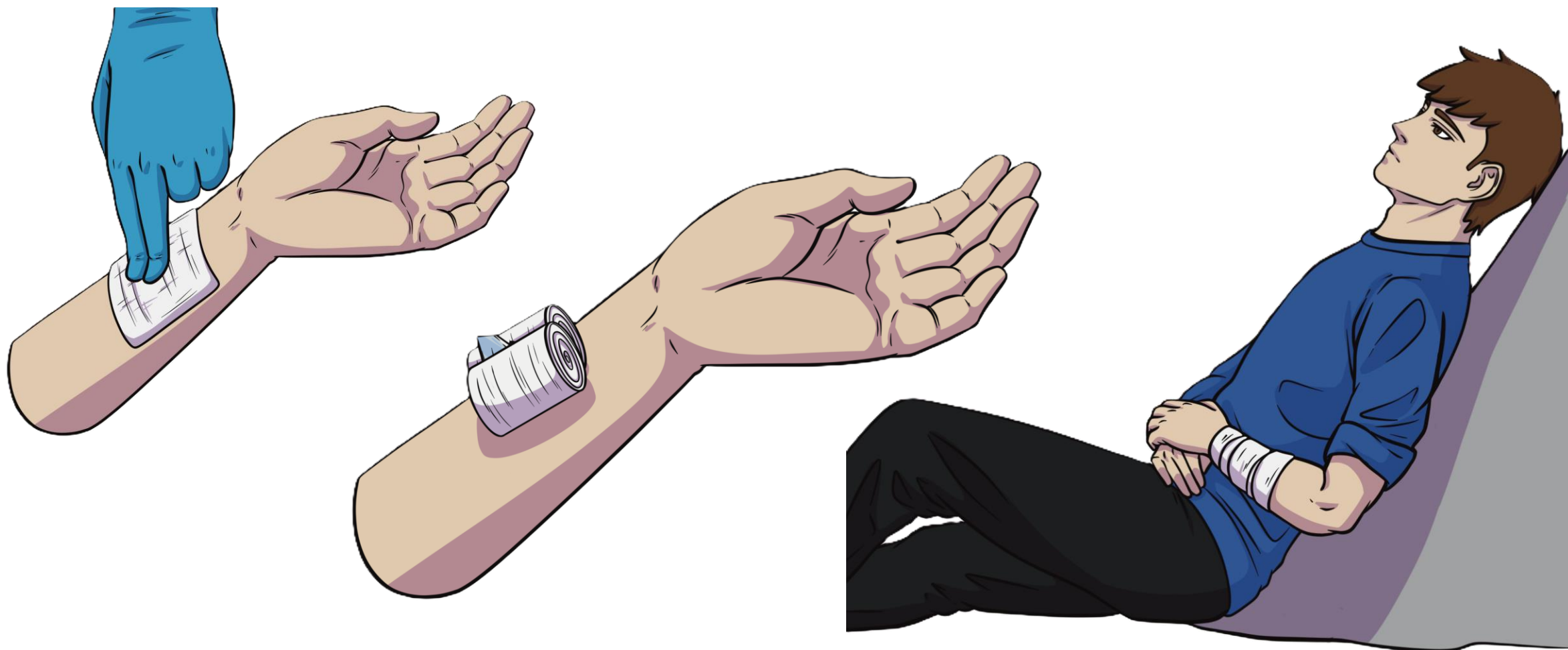


CIAŁO OBCE W RANIE - POSTĘPOWANIE





ĆWICZYMY!





PRZERWA ☺



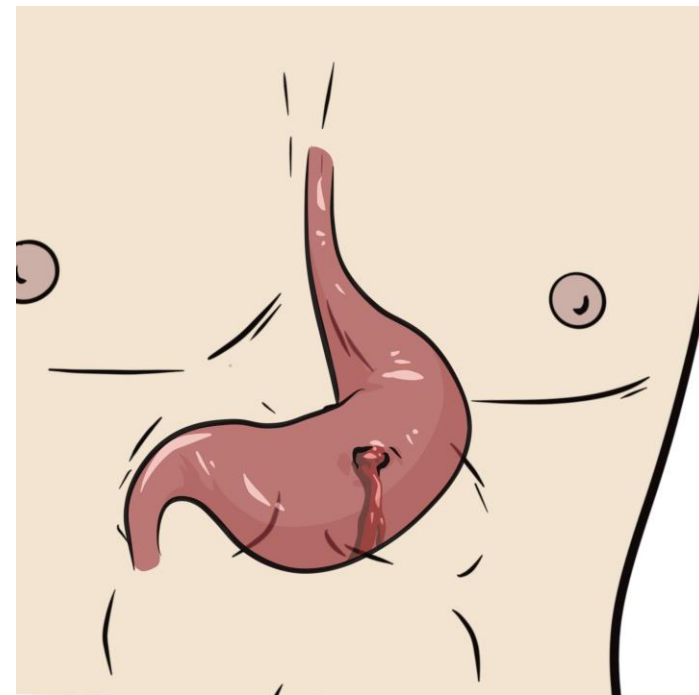
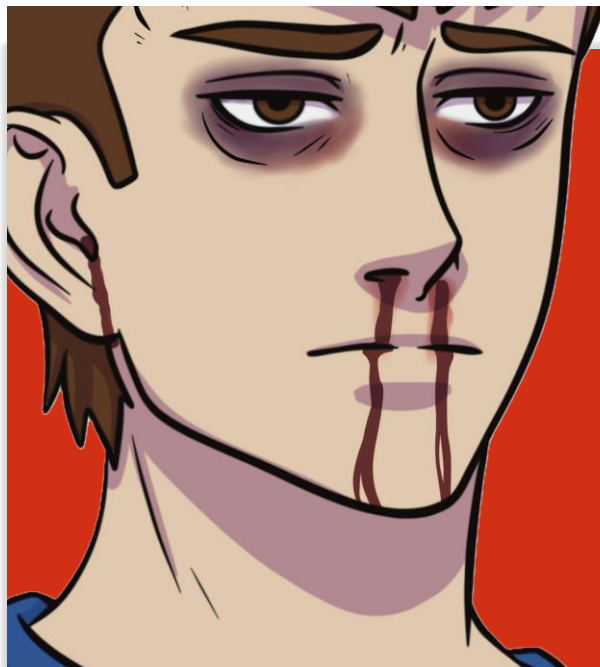
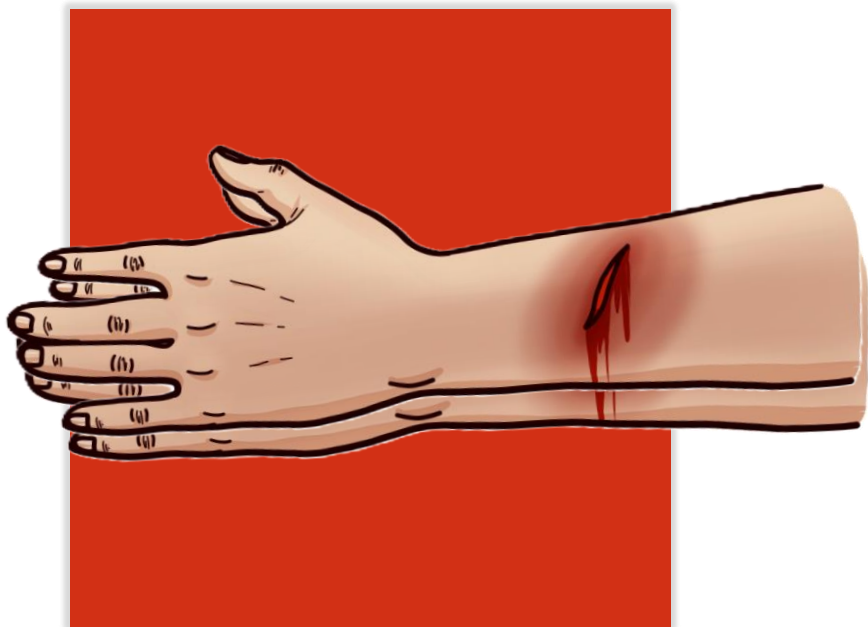
KRWOTOK - DEFINICJA

Krwotok to znaczny, **niekontrolowany** wypływ krwi z rany, wymaga natychmiastowego udzielenia pierwszej pomocy, aby zapobiec nadmiernej utracie krwi.



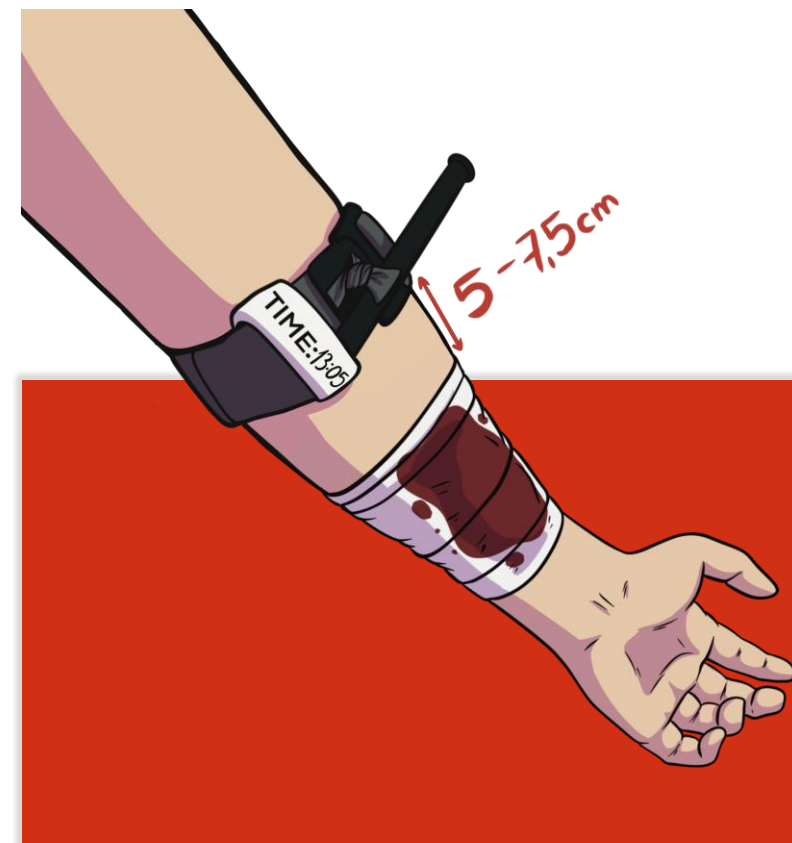
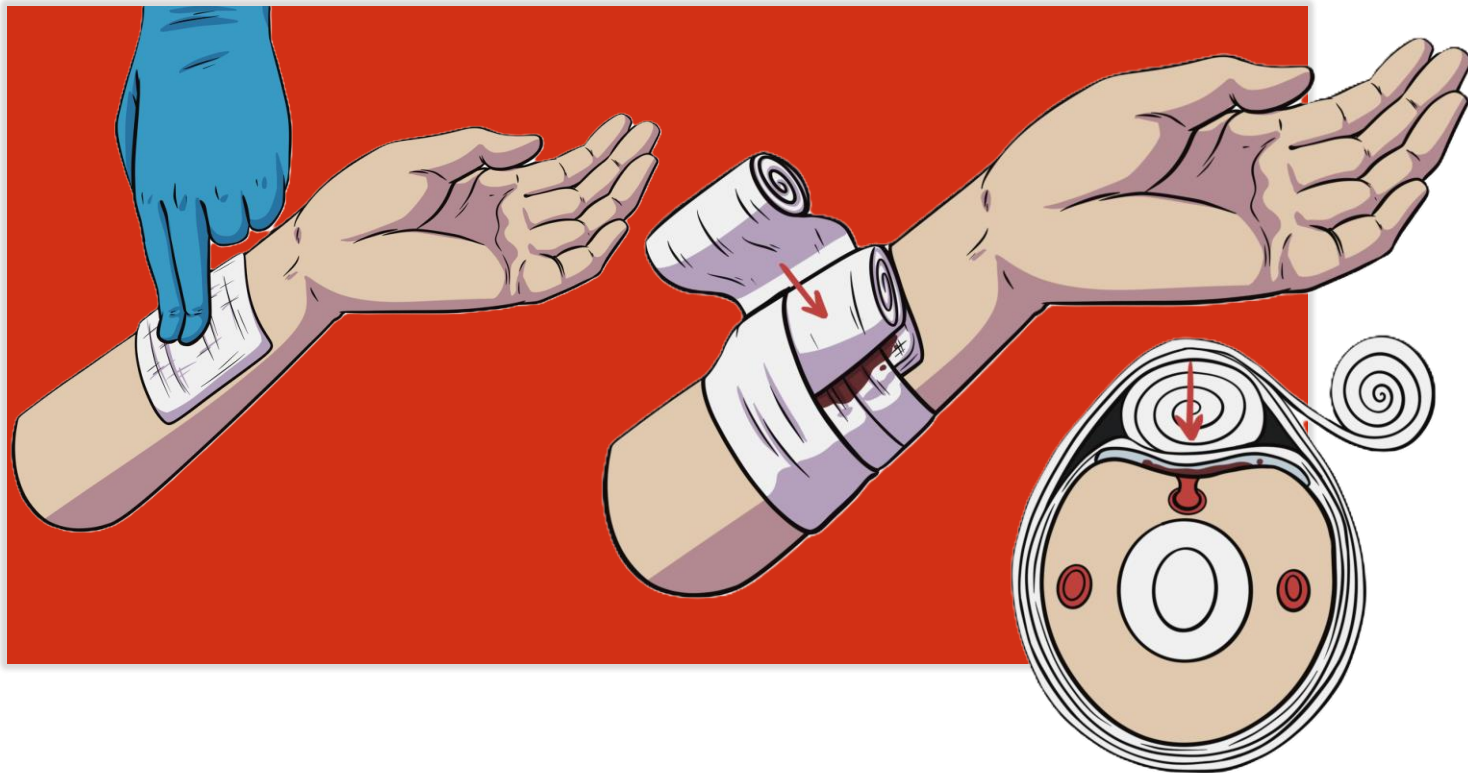


KRWOTOK - PODZIAŁ





KRWOTOK - POSTĘPOWANIE



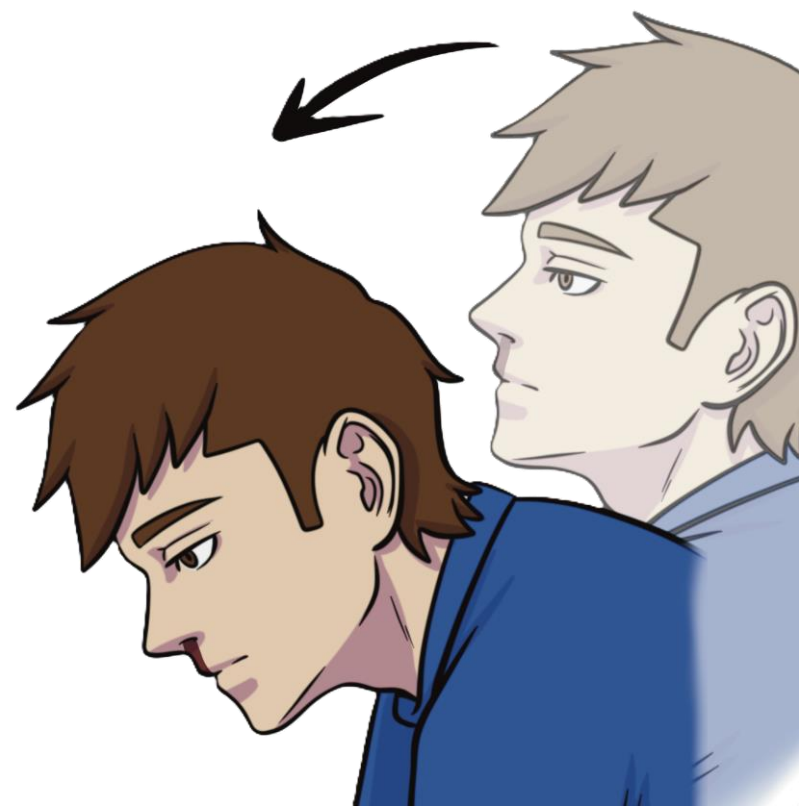


KRWOTOK Z NOSA - POSTĘPOWANIE



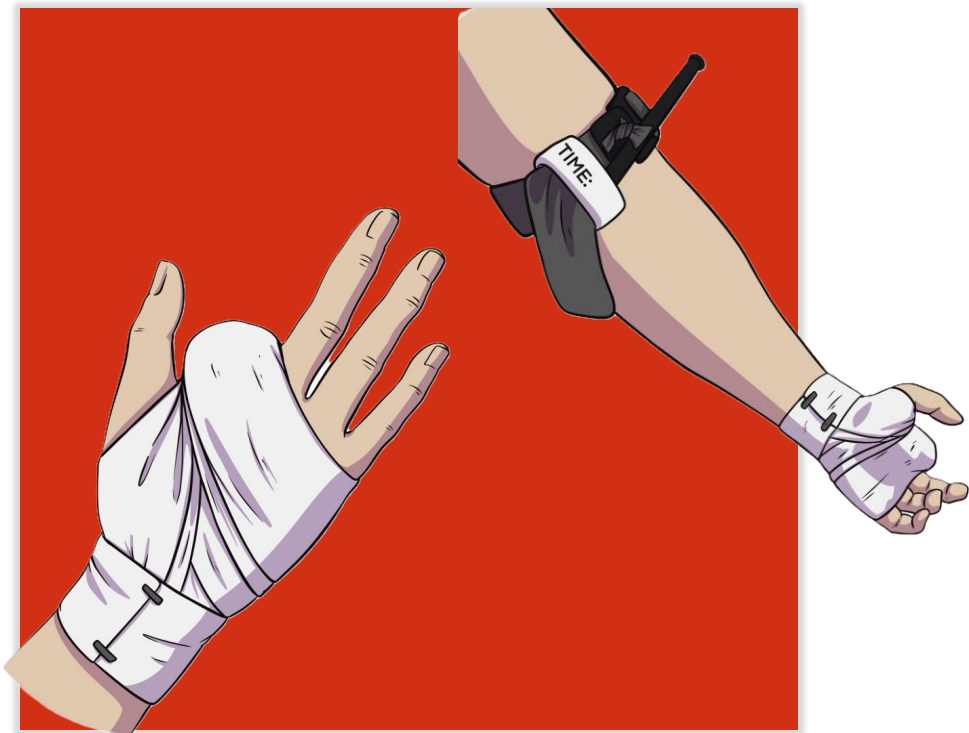


ĆWICZYMY!





AMPUTACJA - POSTĘPOWANIE





ĆWICZYMY!





ZMIAŻDŻENIE - POSTĘPOWANIE





PRZERWA 😊

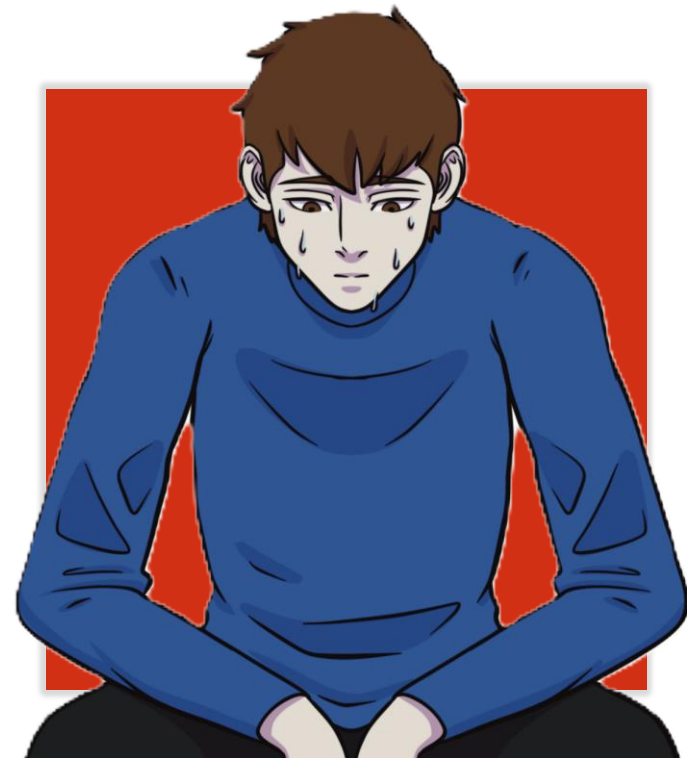


WSTRZĄS - DEFINICJA

Wstrząs to zespół objawów spowodowanych niedotlenieniem narządów i tkanek.

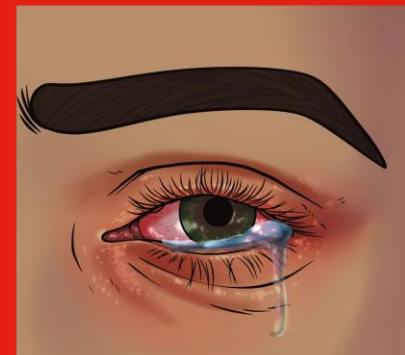
Przyczyną najczęściej jest utrata dużej ilości płynów ustrojowych (np. krwotok, oparzenie), ale także może występować przy ataku serca, reakcji uczuleniowej, innych urazach.

Jest to stan bezpośredniego zagrożenia życia!





WSTRZAŚ – OBJAWY



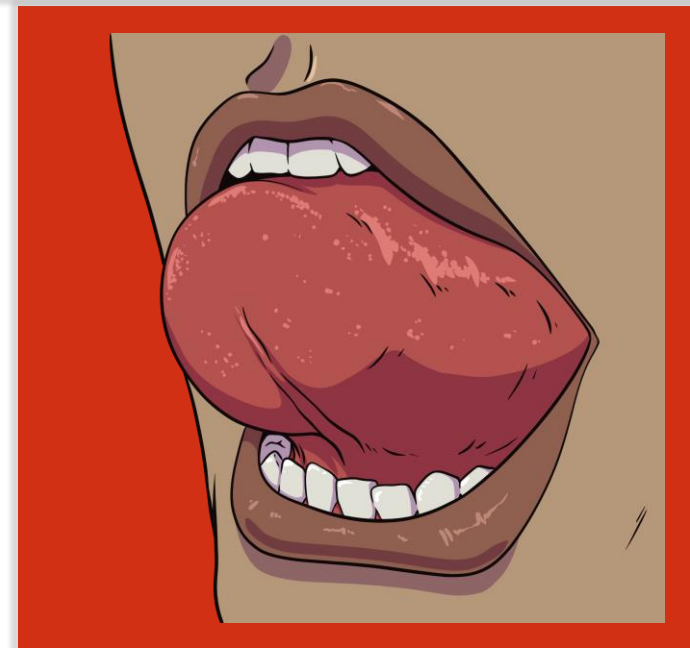
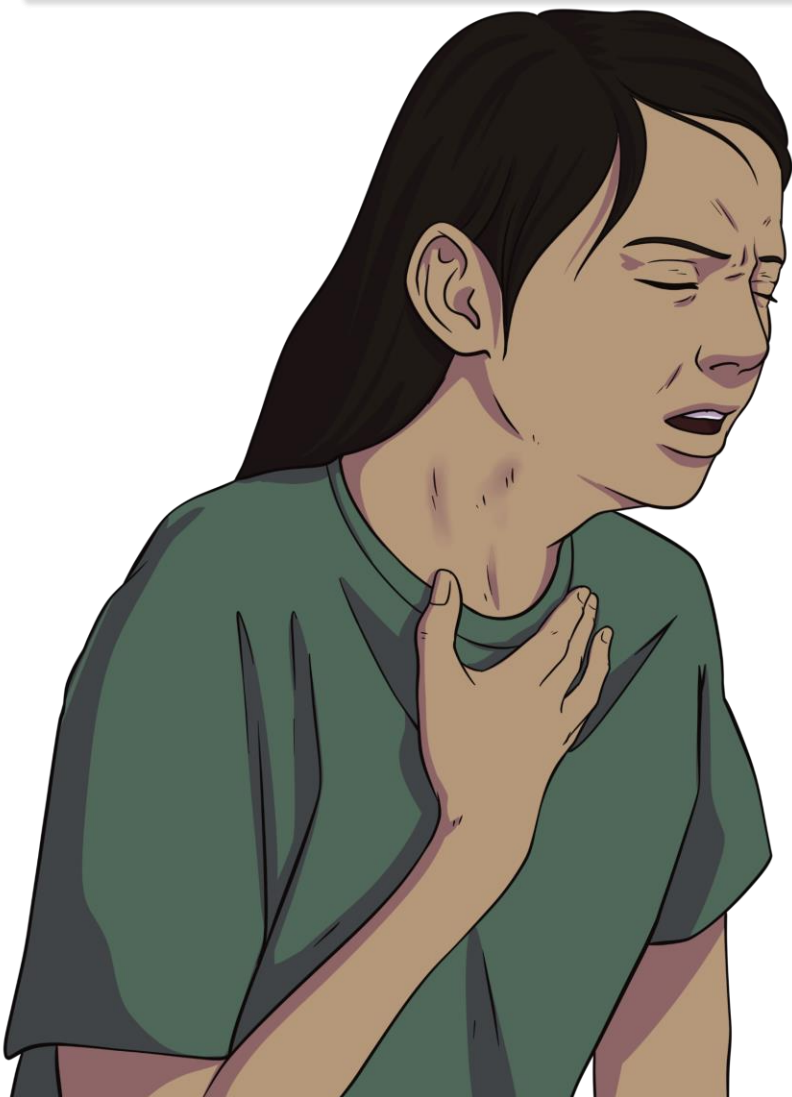


WSTRZAŚ – OBJAWY





WSTRZAŚ – OBJAWY



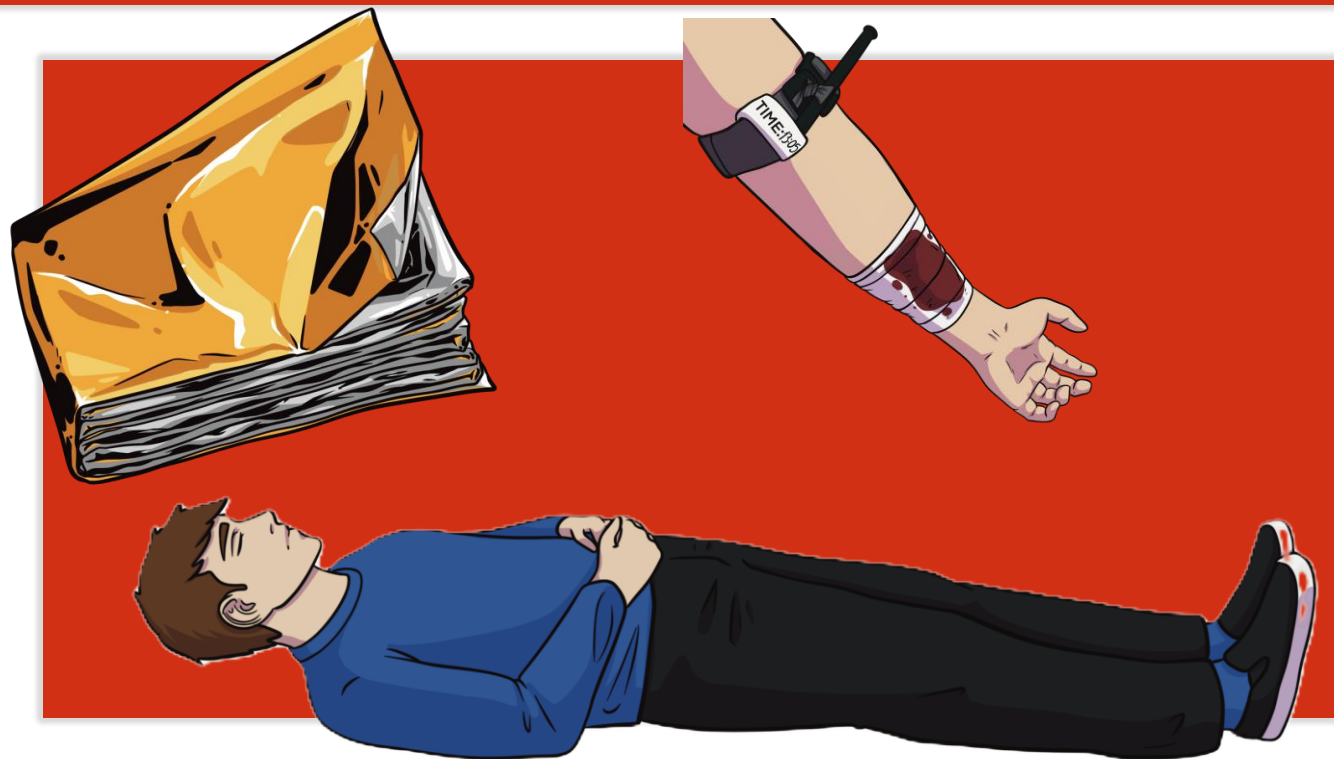


WSTRZAŚ – OBJAWY





WSTRZAŚ - POSTĘPOWANIE



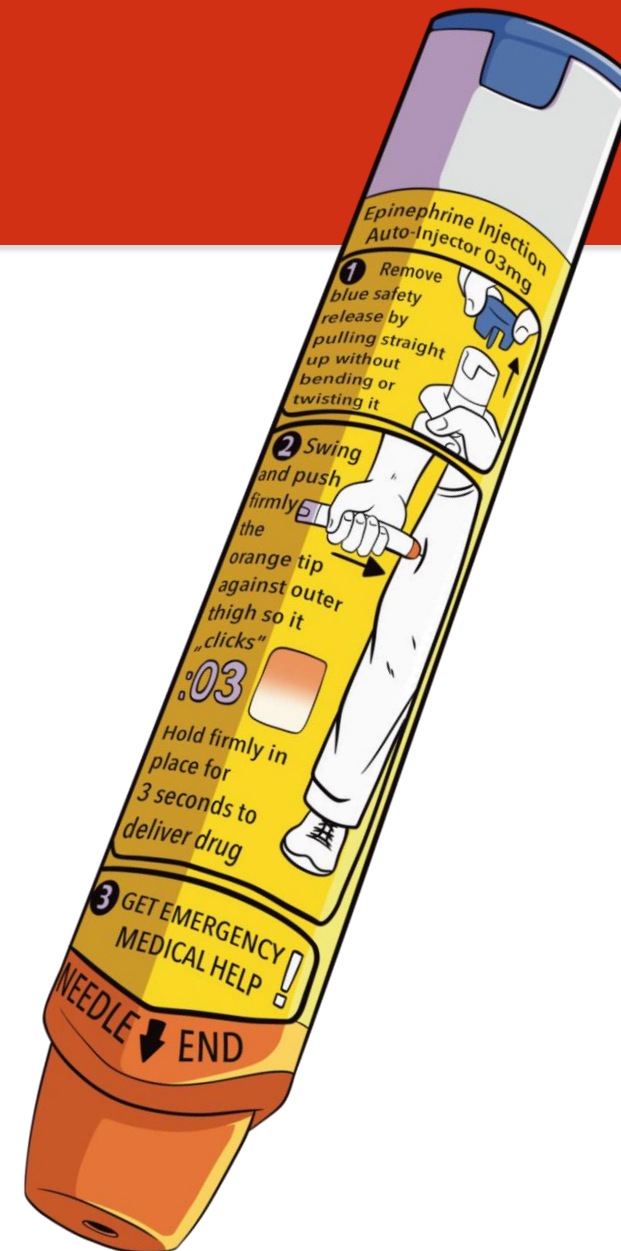


WSTRZAŚ - POSTĘPOWANIE





ĆWICZYMY!

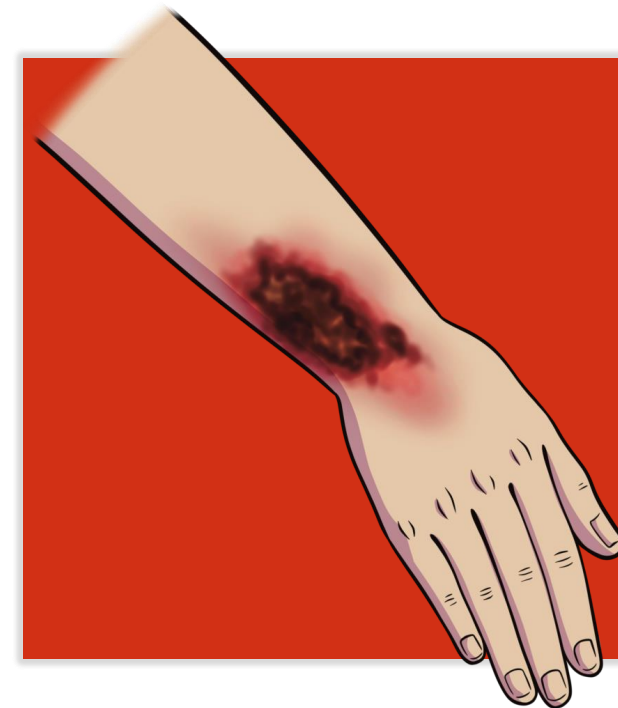




OPARZENIE - DEFINICJA

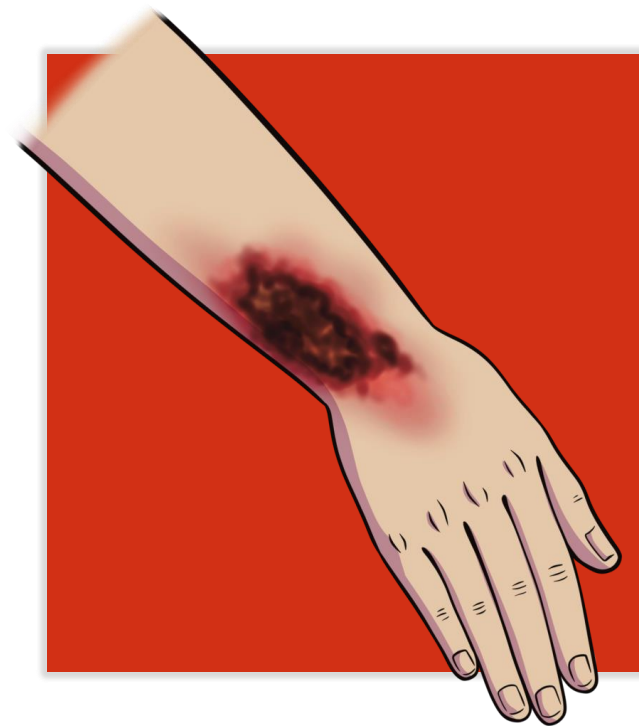
Oparzenie to uszkodzenie tkanek wywołane przez działanie wysokiej temperatury, promieniowania, tarcia, środków chemicznych lub porażenia prądem.

Priorytetem jest chłodzenie miejsca oparzonego.



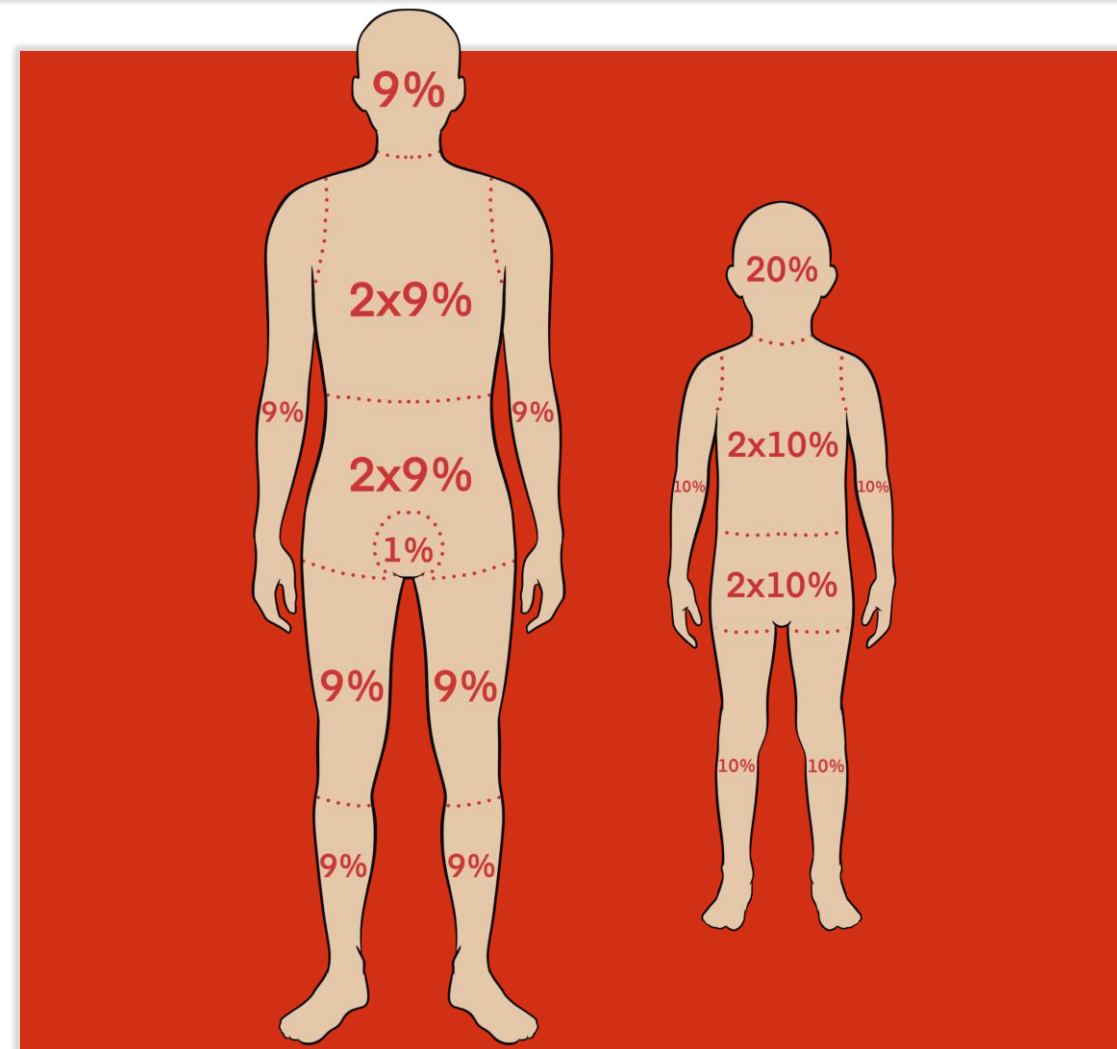


OPARZENIA - PODZIAŁ





OPARZENIA - POWIERZCHNIA





OPARZENIA NIEBEZPIECZNE



OPARZENIA CHEMICZNE



DUŻA POWIERZCHNIA



OPARZENIA „OPASAJĄCE”



SZCZEGÓLNE MIEJSCE OPARZENIA

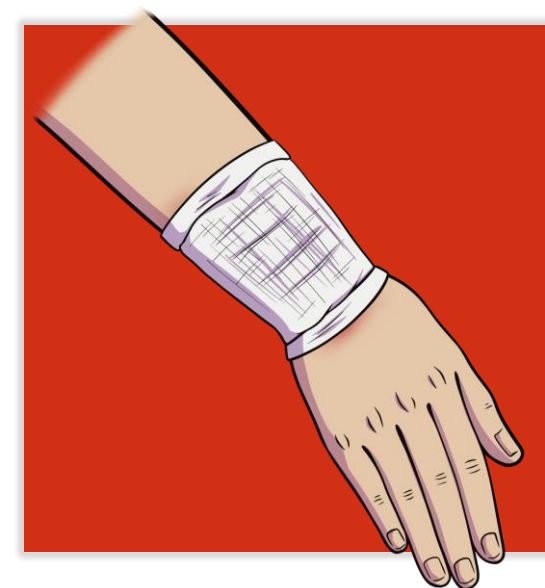
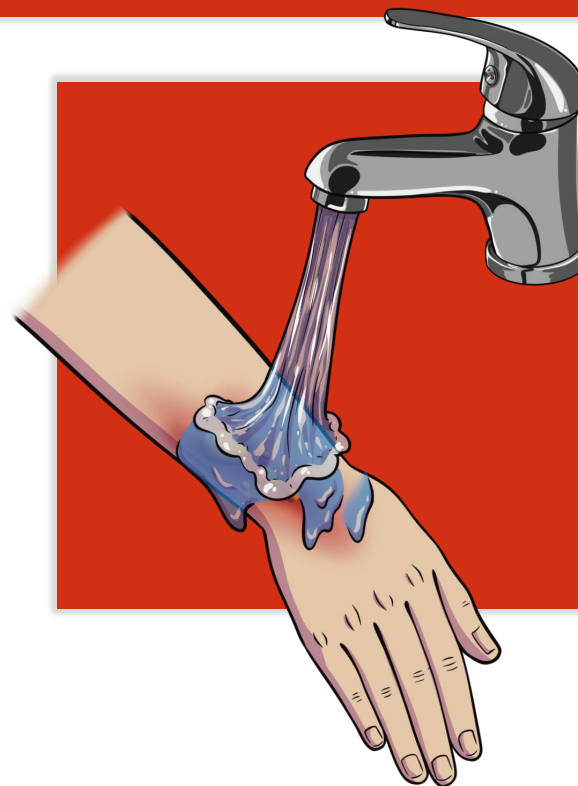
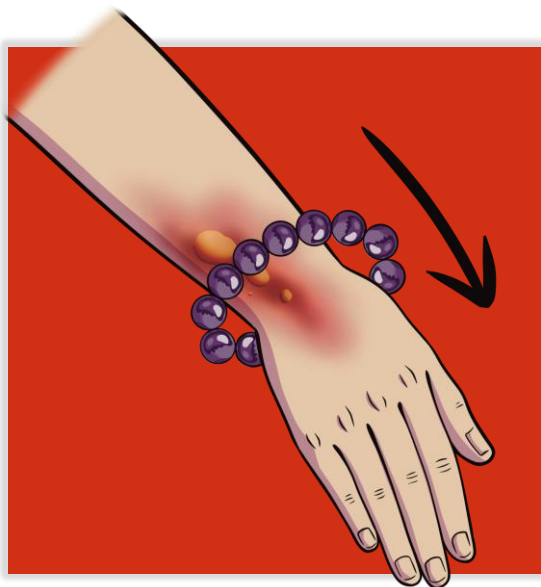


OPARZENIE III STOPNIA





OPARZENIA – POSTĘPOWANIE





OPARZENIE - POSTĘPOWANIE

15
15
15

STOPNI

CENTYMETRÓW

MINUT



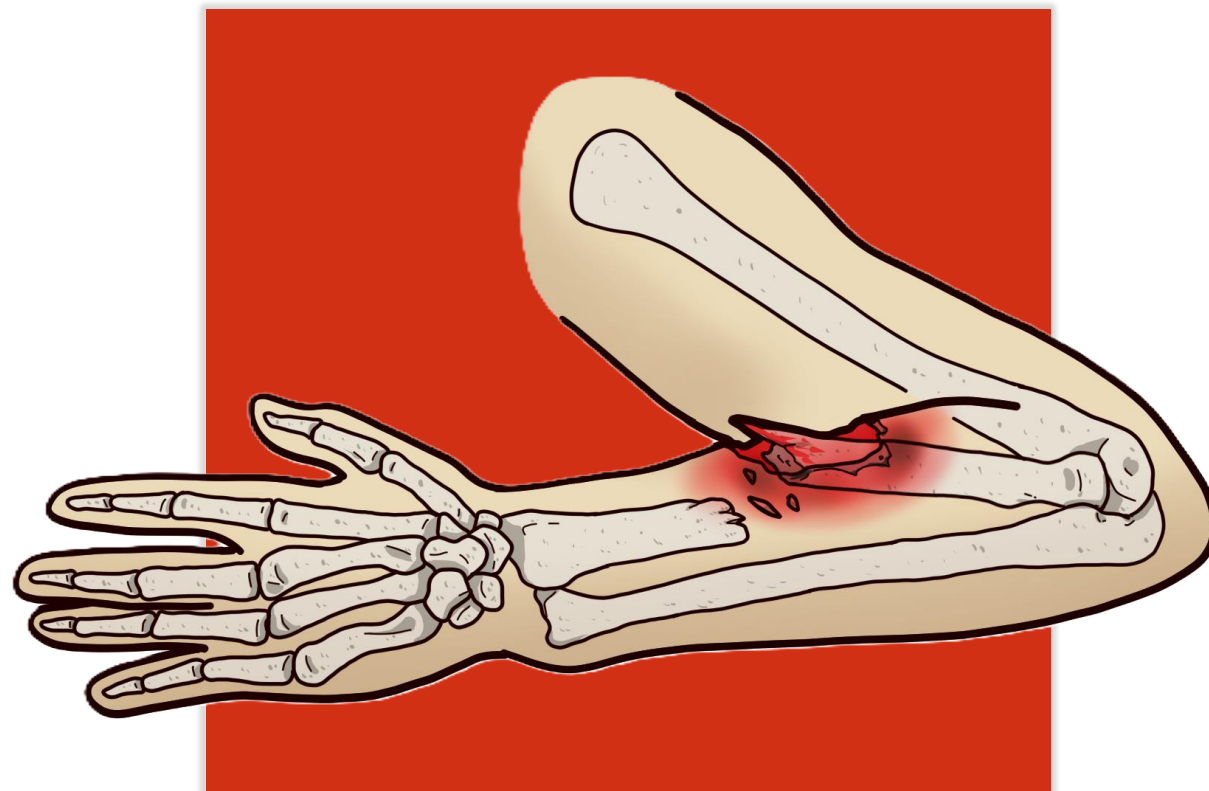


ĆWICZYMY!



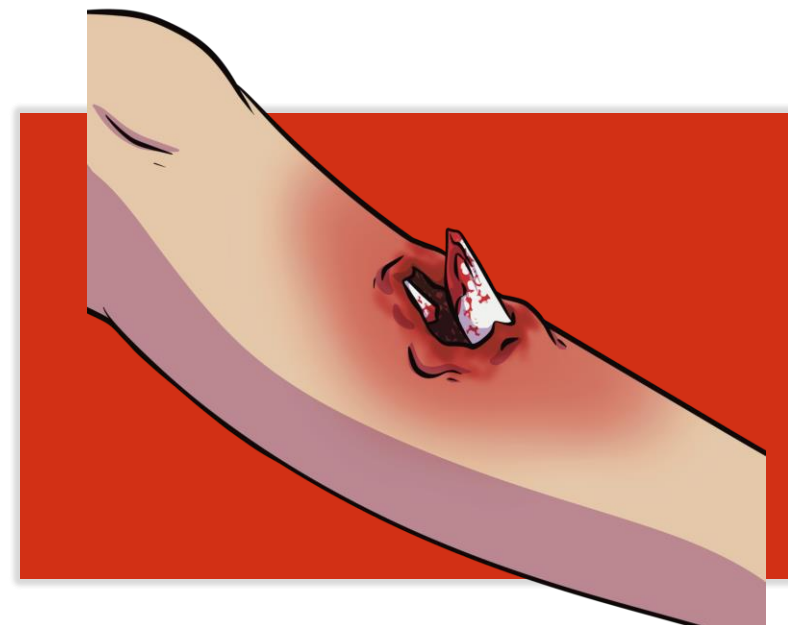
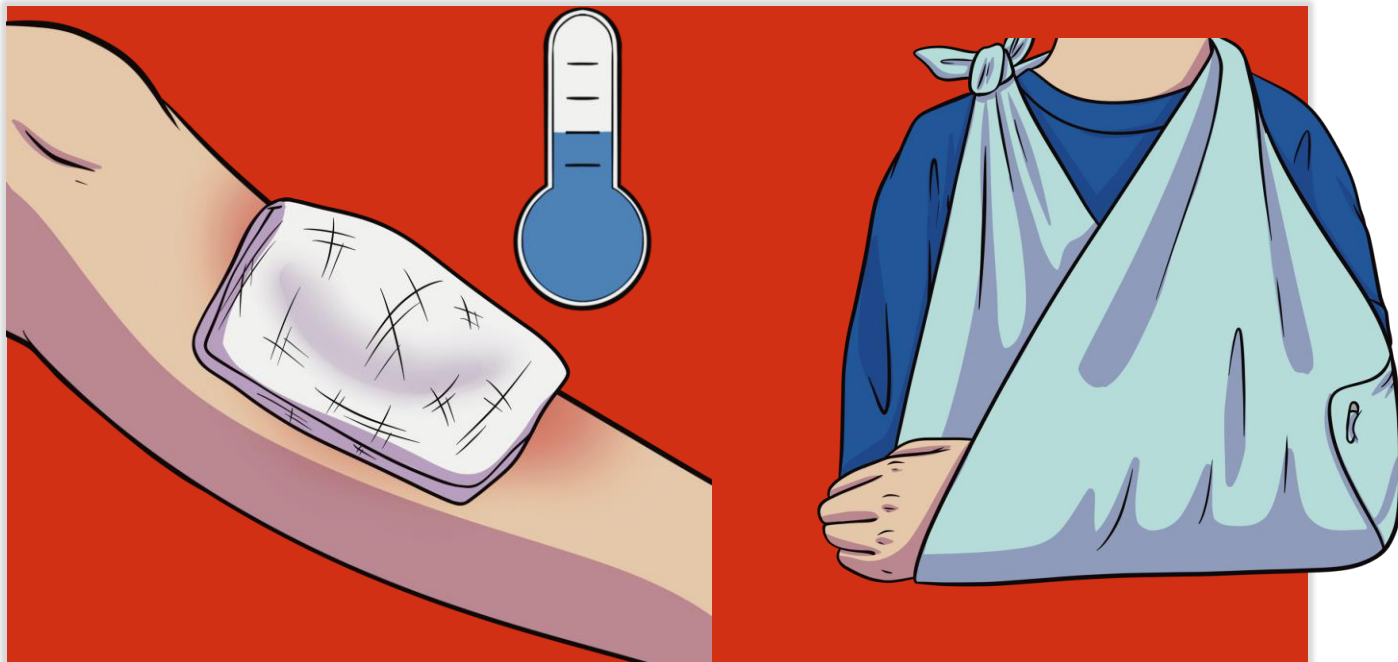


OBRAŻENIA KOSTNO-STAWOWE - OBJAWY



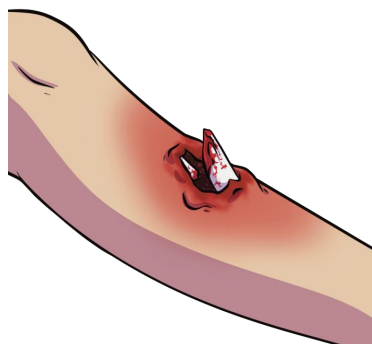


OBRAŻENIA KOSTNO-STAWOWE - POSTĘPOWANIE





ĆWICZYMY!





PRZERWA ☺



URAZY GŁOWY I KRĘGOSŁUPA – KIEDY PODEJRZEWAMY



UPADEK Z WYSOKOŚCI



WYPADEK KOMUNIKACYJNY



PRZYGNIECENIE PRZEZ SPADAJĄCY PRZEDMIOT



SKOK „NA GŁÓWKĘ”



WIDOCZNE OBRAŻENIA GŁOWY



NIE WIEMY CO SIĘ STAŁO





URAZY GŁOWY I KRĘGOSŁUPA – OBJAWY NIEPOKOJĄCE



UTRATA PRZYTOMNOŚCI / ZABURZENIA ŚWIADOMOŚCI



NUDNOŚCI, WYMIOTY, ZAWROTY GŁOWY



ZABURZENIA CZUCIA, PORAŻENIA



DRGAWKI



POGORSZENIE MOWY / WZROKU



WYCIEK KRWI Z PŁYNEM Z USZU / NOSA



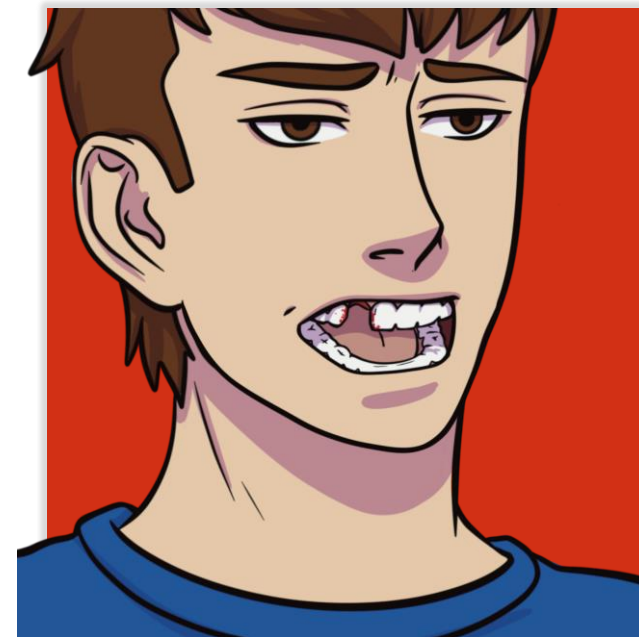
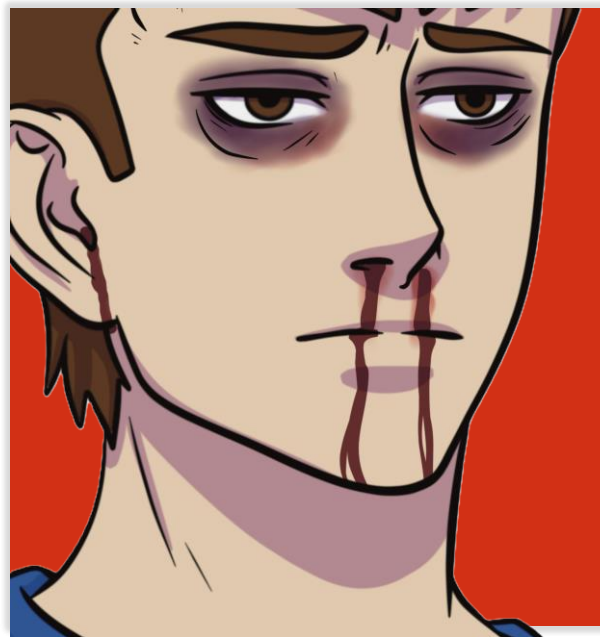


URAZY GŁOWY I KRĘGOSŁUPA - POSTĘPOWANIE





URAZY GŁOWY I KRĘGOSŁUPA - SYTUACJE SZCZEGÓLNE





ĆWICZYMY!





PRZERWA ☺



ĆWICZENIA - PODSUMOWANIE





EGZAMIN KOŃCOWY



www.pck.pl

**GRATULUJEMY
UKOŃCZENIA KURSU!**